



Fecha de publicación:
01/10/2024

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Tu cerebro tiene hambre

Boticaria García

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre

El libro definitivo sobre obesidad, adelgazamiento, nuevas dietas y mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre

¿Qué podemos hacer frente al hambre emocional? ¿Cuáles son las estrategias que funcionan realmente para perder grasa? ¿Es más importante la dieta o el ejercicio? ¿Son para mí los medicamentos para la obesidad que triunfan en TikTok? ¿Podemos desafiar a nuestros genes o nos tenemos que conformar con el michelín que traemos de serie? Este es el libro definitivo que te dará respuesta a estas y otras muchas preguntas relacionadas con el adelgazamiento.

La doctora Marián García (Boticaria García) afronta el gran reto de acabar con los **mitos y prejuicios** acerca del **sobrepeso y la obesidad**. Ha llegado el momento de dejar de echarle toda la culpa a la falta de voluntad. No eres tú, los verdaderos responsables de que perder peso a veces parezca misión imposible son tus adipocitos inflamados, tu microbiota revolucionada, tus músculos tristes, tu cerebro hambriento, tus genes ahorradores o el dichoso cortisol.

Tu cerebro tiene hambre aborda la pérdida de peso desde un punto de vista **divulgativo y divertido**, recurriendo a los mejores endocrinos del país y a los últimos estudios científicos internacionales. Y todo con el estilo que la caracteriza, **poniendo el humor al servicio de la evidencia científica** más rigurosa.

Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Cansada de escuchar entre sus clientes la cantinela de «He leído en Internet que...», comprendió que la única forma de luchar contra el doctor Google era unirse a él, así que abrió un blog para explicar cuestiones relacionadas con nutrición y salud. Tras catorce años dedicada a la divulgación, hoy son más de novecientas mil las personas que siguen a diario sus consejos a través de las redes sociales. Compagina esta labor con distintas colaboraciones en radio, prensa y televisión (Antena 3, La Sexta, *El Mundo*...), lo que le ha valido varios galardones y la ha convertido en la farmacéutica más conocida de España.