



Fecha de publicación:

20/12/2024

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



The Big Fat Revolution

Sacha Barrio

Finally achieve mental, emotional, and sexual health and triumph over excess weight forever.

Finally achieve mental, emotional, and sexual health and triumph over excess weight forever.

Nowadays, humanity is plagued by modern calamities stemming from the food industry. Millions of people suffer from overweight, following diets high in harmful fats that choke their blood and stifle their body's potential. Paradoxically, however, essential good fatty acids top the list of the nutrients we lack the most. When our tissues are deficient in healthy fats, our health deteriorates, degenerative diseases strike, and our mood suffers.

This book tackles a critical health topic and presents it clearly and simply, offering advice and dozens of easy-to-follow healthy recipes. It demystifies many false beliefs about fats, whose wise consumption is one of the best tools for combating diseases, slowing aging, igniting happiness, and uplifting the heart. Ignoring which fats flow through our blood is now inexcusable, as it inevitably leads to problems. With over 15,000 copies sold, *The Great Fat Revolution* returns in an expanded and revised edition. It includes two additional chapters and an appendix addressing the new challenges our diet faces, aiming to transform harmful fat into healing and health.

Sacha Barrio

Es considerado un líder de opinión en temas de nutrición, Herbolaria y medicina alternativa en nuestro país. Hoy en día invierte todo su tiempo en experimentar en nuevas medicinas alimentarias y en compartir con nosotros sus hallazgos. Estudió en la Universidad Nacional Agraria La Molina, en el Perú, y Medicina Complementaria, en Inglaterra. Se graduó del International College of Oriental Medicine, en Sussex, Inglaterra, y luego se especializó en Osteopatía Craneosacral, en el College of Cranio-Sacral Therapy de Londres. Recibió una beca del gobierno chino para realizar estudios de postgrado en Medicina Herbolaria en la Universidad de Medicina Tradicional China de Nanjing. Desde 2006 dirige el Centro Internacional de Terapia e Investigación Herbolaria, en Lima. Ofrece conferencias en colegios y universidades, y es ponente en seminarios de medicina complementaria en diversos países. Es autor de la Anatomía de la hoja de coca (2008), del best seller La nutrición inteligente (2010) y de La gran revolución de las grasas (2011).