

EQUILIBRA TU CORTISOL



Marina Wright

SINOPSIS

La guía más completa para equilibrar tus hormonas, prevenir el aumento de peso y restaurar la salud de tu sistema nervioso. Un libro brillante y accesible con sencillas soluciones cotidianas para superar el impacto del estrés crónico en el cuerpo y la mente. Nuestro cuerpo está diseñado para responder al estrés liberando cortisol, una hormona esencial para afrontar los retos a corto plazo. Pero cuando esta respuesta se mantiene activa de forma constante, puede alterar nuestras hormonas, nuestro metabolismo y nuestro bienestar emocional. En *Equilibra tu cortisol*, Marina Wright, nutricionista funcional y health coach, comparte estrategias sencillas que han transformado la vida de miles de pacientes. Su método te ayudará a combatir el aumento de peso, la niebla mental, la ansiedad, el insomnio, la fatiga y el malestar, abordando el verdadero origen de estos desequilibrios: el estrés crónico. Con el Plan de 5 pasos de Marina Wright, aprenderás a:

- * Identificar los signos del estrés en tu cuerpo a través de cuestionarios personalizados.

- * Comprender cómo el cortisol afecta tu energía, tus hormonas y tu estado de ánimo.

- * Incorporar recetas nutritivas y deliciosas que reducen la inflamación y equilibran el azúcar en sangre.

- * Crear rutinas diarias simples para calmar el sistema nervioso y restaurar tu vitalidad. Y mucho más. Gracias a la guía experta de Marina, podrás crear nuevos hábitos sostenibles, recuperar el equilibrio hormonal y evitar que el estrés vuelva a tomar el control. Redescubre una salud vibrante y duradera, sin importar los desafíos que la vida te presente. La crítica ha dicho: «*Equilibra tu cortisol* ofrece lo que las mujeres agotadas REALMENTE necesitan: una guía clara para regular el sistema nervioso, tan sólida en ciencia como en alma.»

Dra. Francesca M. LeBlanc, especialista en salud hormonal

«Marina Wright nos guía con maestría hacia un cuerpo fuerte y una mente serena, a través de pasos sencillos y alcanzables. Este libro es, en sí mismo, una deliciosa receta para recuperar la vitalidad.»

Suzy Reading, psic...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
EAN	9788425369100
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/02/2026