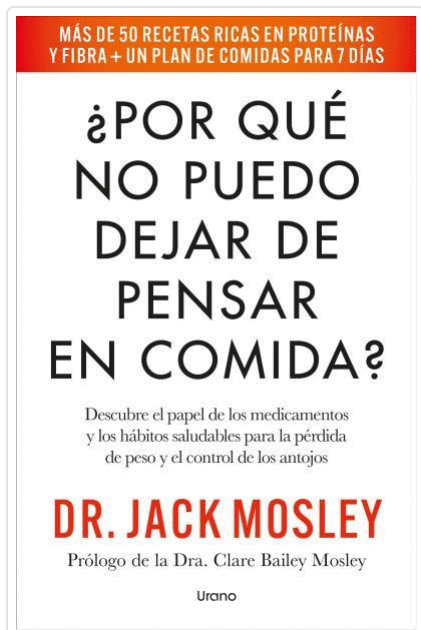


POR QUÉ NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN COMIDA?



MOSLEY, JACK

SINOPSIS

Best seller número 1 en The Sunday Times, mayo de 2025 El innovador libro del Dr. Jack Mosley es una guía completa y de confianza para entender la nueva revolución en la pérdida de peso. Los pensamientos constantes e indeseados sobre la comida -Ruido Alimentario- pueden ser casi imposibles de silenciar en un mundo lleno de mensajes de marketing irresistibles y tentaciones continuas. Los GLP-1s (Ozempic, Wegovy, Mounjaro, entre otros) se consideran el mayor avance médico de las últimas décadas. Eliminan los antojos, la pérdida de peso puede ser rápida y se les atribuyen múltiples beneficios adicionales para la salud. Pero queda una pregunta clave: ¿cómo perder peso de forma adecuada y mantenerlo a largo plazo? El autor analiza los pros y los contras de estos llamados fármacos «milagro» y, siguiendo el legado de su padre, el Dr. Michael Mosley, combina el conocimiento médico de expertos de primer nivel con consejos prácticos y testimonios reales de personas que han experimentado tanto los beneficios como las dificultades de los GLP-1s. Además, aborda cuestiones fundamentales que rara vez se tratan: ¿estás perdiendo grasa o masa muscular? ¿Cómo cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo? ¿Y cómo adoptar un estilo de vida que nutra tanto el cuerpo como la mente? Este libro te ayudará a: Comprender la ciencia: el Dr. Jack Mosley explica cómo funcionan estos fármacos y plantea la pregunta clave: ¿son un cambio revolucionario o un riesgo para la salud? Transformar tu alimentación: aprende a comer bien cuando el apetito disminuye, con 50 recetas deliciosas y un plan de comidas de 7 días. Mantener el cambio: descubre cómo conservar la pérdida de peso tras dejar la medicación y construir hábitos saludables duraderos. Tanto si estás considerando estos tratamientos, como si ya los utilizas o simplemente sientes curiosidad por los métodos de adelgazamiento, este libro es la guía definitiva para recuperar tu salud y transformar tu vida....



Editorial	URANO
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9791387662509
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	312
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	450
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/09/2026