

TU CEREBRO TIENE HAMBRE



BOTICARIA GARCIA

SINOPSIS

+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. ...

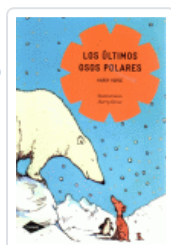


Editorial	PLANETA
Materia	PSICOLOGIA
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408282334
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	150x0x mm.
Peso	360
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/12/2023

Títulos relacionados



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI