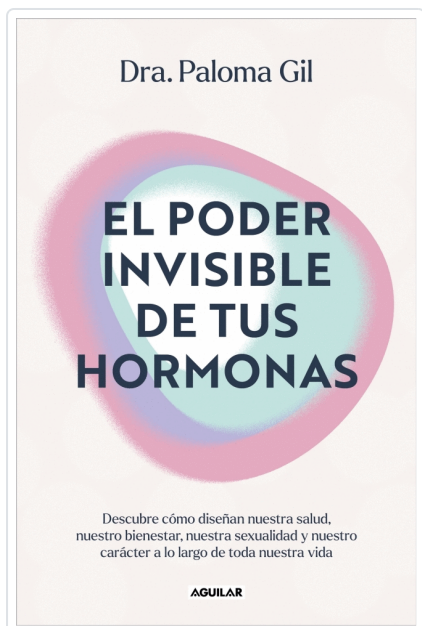


PODER INVISIBLE DE TUS HORMONAS, EL

GIL PALOMA

SINOPSIS

La doctora Paloma Gil, endocrinóloga, desentraña todos los misterios de las hormonas, las silenciosas e incansables responsables de nuestro bienestar, y nos da pautas para entenderlas, mimarlas y cuidar su equilibrio. Desconocidas e invisibles, porque no están en ningún sitio y a la vez están en todos, las hormonas son, sin embargo, las grandes arquitectas de nuestra biología, tanto la masculina como la femenina. Planifican, diseñan y mueven sigilosamente los hilos que hacen funcionar todo nuestro organismo desde que apenas somos un óvulo fertilizado hasta nuestro último segundo de vida. Este libro nos muestra cómo el equilibrio hormonal es esencial en cuestiones como la sexualidad o los ciclos femeninos, pero también en otros menos conocidos, pero igual de importantes, como el correcto funcionamiento de nuestros órganos, el descanso, la actividad física, la alimentación, la microbiota, la fertilidad, la salud mental o las relaciones sociales. La doctora Paloma Gil nos revela cada detalle del complejo y maravilloso universo hormonal y nos da todas las claves para que podamos prevenir desequilibrios, potenciar y mimar la salud de nuestras hormonas. ¡Cuando termines de leerlo verás hormonas por todas partes! "Al leer este libro entenderás por qué hay días en los que te sientes imparable y otros en los que no puedes con tu vida. Y también entenderás por qué es tan importante descansar, evitar peleas y no pasarte el día corriendo para que las cosas salgan mejor. La respuesta está en este sistema endocrino fascinante que, muchas veces, olvidamos atender. Las hormonas han sido fundamentales para nuestra evolución y nuestro desarrollo como especie humana. Y alterar su equilibrio puede perjudicar nuestra evolución y nuestro día a día. Todo lo que somos -nuestras emociones, nuestro bienestar, nuestra salud mental y física- depende del equilibrio hormonal. Y, cuando ese equilibrio se rompe, las consecuencias pueden resentir cada aspecto de nuestra vida. Hoy sabemos que muchas enfermedades que antes se trataban de manera aislada pueden tener un f...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[MB] MEDICINA Y SALUD: CUESTIONES GENERALES
EAN	9788403525719
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/09/2025