

MUCHO MÁS QUE EL CORTISOL

DR. RICHARD MACKENZIE, PETER WALKER

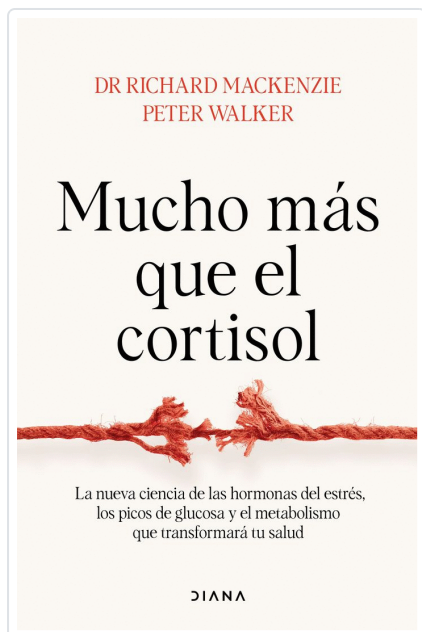
SINOPSIS

El primer libro que revela cómo las hormonas del estrés tienen relación con los picos de insulina, cómo influyen en nuestra salud y bienestar, y qué podemos hacer al respecto. ¿Por qué nos estresamos y cómo podemos cambiarlo?

Mucho más que el cortisol es una exploración revolucionaria sobre la ciencia del estrés y su impacto en la salud. El investigador Richard Mackenzie y el periodista Peter Walker unen fuerzas para explicar cómo las hormonas del estrés afectan nuestro metabolismo, peso, fertilidad y riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2.

A través de estudios científicos de vanguardia y sorprendentes historias reales, el libro revela cómo el estrés no es solo una cuestión de actitud, sino una respuesta biológica influida por el entorno, el trabajo y las desigualdades sociales. Mucho más que el cortisol desmonta mitos, como la idea de que el ejercicio HIIT y las dietas bajas en carbohidratos siempre son beneficiosos, y demuestra cómo, en realidad, pueden aumentar los niveles de cortisol y provocar efectos adversos.

Un libro revelador para quienes buscan comprender el estrés en profundidad y aprender estrategias prácticas para mitigar su impacto en la salud....



Editorial	DIANA
	[MB] MEDICINA Y SALUD:
Materia	CUESTIONES GENERALES
EAN	9788411192811
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/11/2025