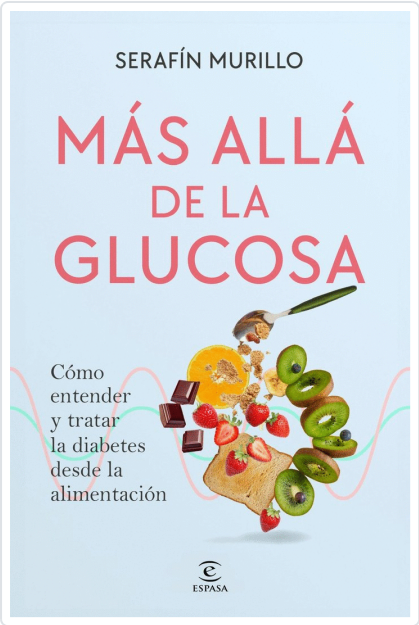
MÁS ALLÁ DE LA GLUCOSA



Editorial	ESPASA CALPE
Materia	<Genérica>
EAN	9788467082449
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	10/06/2026

MURILLO, SERAFÍN

SINOPSIS

Lo que nadie te cuenta cuando te dicen «tienes que cuidarte más».
¿Cuántas veces has escuchado las frases «cambia tus hábitos», «ten más fuerza de voluntad» o «ponte a dieta»? La mayoría de los mensajes relacionados con la diabetes tienden a culpabilizarte.
La glucosa es solo la parte visible de un proceso que empieza mucho antes del diagnóstico y en el que interviene la genética, las hormonas, la información que recibes y, en definitiva, todo lo que te rodea.
En este libro, Serafín Murillo desmonta mitos, cuestiona dietas milagro y ofrece herramientas claras para entender cómo influye la alimentación en los valores de glucosa en sangre, con y sin diabetes.
Sin promesas irreales y sin culpa, Más allá de la glucosa te da información rigurosa para que puedas tomar decisiones con criterio, tanto si convives con esta enfermedad como si quieres prevenirla....