"Tu cerebro tiene hambre" de Boticaria García

28/01/2024



Tu cerebro tiene hambre de Boticaria García y editado por Planeta.

Sinopsis

El libro definitivo sobre la obesidad, el adelgazamiento, las nuevas dietas y los mecanismos para controlar y distinguir los distintos tipos de hambre. La gran divulgadora Marián García (Boticaria García) llega a la editorial Planeta con dos retos: acabar con los mitos y prejuicios sobre la obesidad, y proponer cinco grandes cambios vitales para reconciliarnos con la grasa.

Tu cerebro tiene hambre quita culpas a las personas obesas abordando el adelgazamiento desde un territorio divulgativo y divertido. Para ello, la autora recurre a los mejores endocrinos del país y los últimos estudios científicos internacionales para explicar qué es la grasa, cómo se comporta y cómo podemos convertirla en nuestra aliada. Y todo con el estilo que la caracteriza, poniendo el humor al servicio de la evidencia científica más rigurosa.

Aquí se habla del cerebro, las hormonas, los procesos mentales que nos llevan al consumo compulsivo, el

famoso plato de Harvard y, sobre todo, de quitar culpas por tener sobrepeso.