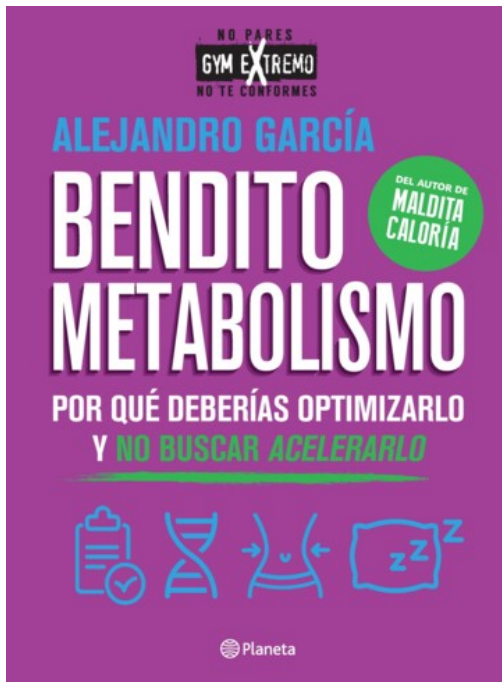




Fecha de publicación:
01/05/2021

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email: aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email: ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

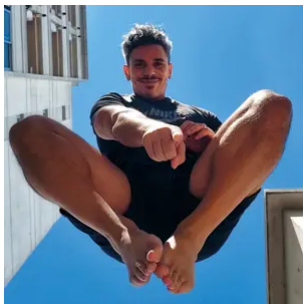
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Bendito metabolismo

Alejandro García

Un viaje al centro de tu organismo.

“Entrenar tus habilidades, consumir alimentos de buena calidad y mantenerte informado y saludable son algunos de los mayores actos de rebeldía de la sociedad moderna”.

Todos escuchamos alguna vez hablar del metabolismo y resulta un tema de lo más apasionante tanto para los profesionales de la salud como para el público en general, aunque abunda la desinformación. Por esta razón, Alejandro García, alias @gymextremo, toma la posta desde una perspectiva científica respaldada por su experiencia como médico deportólogo, nos sumerge en el centro de nuestro organismo y nos brinda de manera exhaustiva toda la información disponible en la actualidad sobre el metabolismo, para que podamos entender cómo funciona de forma integral. Con muchos gráficos explicativos, nos invita a repasar desde lo más básico, la célula, hasta lo más amplio, nuestros hábitos y el ambiente que nos rodea.

También nos ofrece una guía práctica para que podamos mejorar nuestro metabolismo, siempre teniendo en cuenta que no existen métodos absolutos, sino que cada persona debe observar su situación actual e individual. No se diga más y ¡bienvenidos al bendito metabolismo!

Alejandro García

Nació en febrero de 1976. Se recibió de médico a los veintitrés años en la Universidad Maimónides. Trabajó en diferentes hospitales y sanatorios de la ciudad de Buenos Aires hasta que encontró su verdadera vocación y pasión en el deporte; entonces su carrera dio un giro de 180 grados y decidió capacitarse en esta área. Hoy, difunde información a través de su página web y de sus redes sociales para promover la salud, el rendimiento y las mejoras en la estética corporal a través del cambio de hábitos. *Maldita caloría* (Planeta, 2019), su primer libro, fue un éxito de ventas y estamos convencidos de que *Bendito metabolismo* seguirá el mismo camino.