

DR. CARLOS JARAMILLO

COMO

El arte de
comer bien
para
estar bien



Fecha de publicación:
01/10/2022

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

Como

Dr. Carlos Jaramillo

¿Cómo COMO bien? ¿Qué COMO? ¿Cuánto y cuándo COMO? Conviértete en un experto de tu propia nutrición con el Dr. Jaramillo y su «educación con ciencia»

COMO es una guía clara y completa para que el alimento se convierta en su mejor medicina, porque la decisión de comer sano no es tan complicada y costosa como usted se imagina. De la mano del Dr. Jaramillo —médico funcional, experto en metabolismo, nutrición y bioquímica—, podrá entender cómo balancear su dieta, leer etiquetas para elegir mejor sus alimentos, ayunar sin temores, desinflamar su cuerpo; ejercitarse, recuperarse, ganar masa muscular y más años de vida; hacer un mercado que no lo deje en la quiebra y que realmente nutra a su familia, y ver que cocinar sano y rico es posible.

Encontrará la respuesta a muchas de las preguntas que se ha hecho:

**¿Cómo COMO bien? ¿Qué COMO? ¿Cuánto COMO? ¿Cuándo COMO?
¿Cuándo no COMO? ¿Para qué COMO?**

Este es un libro para todas las personas que quieran aprender a comer bien, porque comer por comer, solo para llenar el estómago, es el peor daño que le puede hacer a su salud. Cada bocado de comida que lleva a su boca será una información valiosa o peligrosa para su organismo. Por eso debería convertirse en un experto de su propia nutrición y así aprender a elegir bien, a conciencia y evitando todo aquello que pueda enfermarlo.



Dr. Carlos Jaramillo

Carlos Jaramillo es un médico cirujano con una profunda pasión por la salud y la ciencia, certificado en Medicina Funcional (IFMCP) en Estados Unidos y con estudios de posgrado en Fisiología y Bioquímica. Su enfoque en el bienestar y la nutrición comenzó en la Universidad de Yale, donde trabajó, hace 18 años, con su mentor e inspiración, el Dr. Stanley Dudrick, en el pro-grama de cirugía.

Inspirado por la filosofía Shibumi, que valora la autoridad sin dominio, ha dedicado su vida y trabajo a simplificar la complejidad que rodea los conceptos y creencias sobre los estilos de vida saludable, desentrañando la verdad y brindando claridad en un mundo saturado de información y desinformación.

Además de ser un padre y esposo enamorado de su familia, es un innovador y creador, que ha descifrado una fórmula única para fusionar la ciencia, la tecnología y la comunicación efectiva, con la que ha construido un ecosistema masivo de bienestar, con una comunidad digital de más de 9 millones de seguidores, así como una comunidad de lectores con sus best sellers, reconocidos mundialmente, *El milagro metabólico*, *El milagro antiestrés* y *COMO*, que acumulan más de un millón de ejemplares vendidos.

A través de los programas de formación para la comunidad médica y su modelo de atención en salud basado en los principios de la medicina funcional, se ha mantenido conectado con su práctica médica y ha impactado positivamente la vida de más de 3000 personas. Además, trasciende a muchas otras desde su rol de CSO en empresas multinacionales del sector alimentario y nutracéutico.

Todos estos caminos convergen hacia su gran objetivo de empoderar a las personas para que tracen su propio camino hacia el bienestar.

Conoce más en <https://cursos.drcarlosjaramillo.com/>