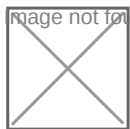


image not found or type unknown

**Fecha de publicación:**

01/12/2020

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1214

**Email:** zorayap@planeta.com

**Nombre:** Susana Serrano Arango  
(Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1215

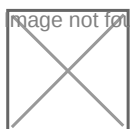
**Email:**  
susana.serrano@planeta.com.co

**Nombre:** Tatiana Andrade  
(Coordinadora de Prensa)

**Teléfono:** (57)6079997 ext.1216

**Email:** ltandrade@planeta.com.co

image not found or type unknown



# El milagro metabólico

**Dr. Carlos Jaramillo**

El libro de cabecera para todos aquellos que quieran entender cómo funciona su metabolismo y cómo ponerlo a trabajar a su favor.

A todos nos gusta comer. Pero lo hacemos mal y cada día peor. Engañados por la industria alimentaria, la publicidad, las fake news gastronómicas y los consejos nutricionales de la tía Bertha, con cada bocado tomamos decisiones nefastas que nos enferman, nos engordan y nos roban energía. ¿Cómo detener esta espiral? ¿A quién creerle y a quién no? ¿Cómo cambiar de hábitos sin volvernó rígidos y aburridos?

En este libro, el célebre doctor Carlos Jaramillo ofrece respuestas contundentes a esas preguntas y plantea que la clave para un peso óptimo y una salud plena está en el metabolismo. Entender qué es, cómo opera y qué podemos hacer para que funcione a nuestro favor es fundamental, y es lo que el lector conseguirá en estas páginas.

**Dr. 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 programa 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 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 11 millones de seguidores, así como una comunidad de lectores con sus *best sellers*, reconocidos mundialmente, *El milagro metabólico*, *El milagro antiestrés*, *COMO* y *Antiestrés*.

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 7000 personas. Además, trasciende a muchas otras desde su rol de CSO en empresas multinacionales del sector alimentario y nutracéutico.