



Fecha de publicación:
27/10/2025

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

¿Estás inflamad@?

Dra. Pilar Restrepo

21 días para acabar con la inflamación

21 días para acabar con la inflamación

¿Estar gordo es estar inflamado? ¿Se puede revertir la inflamación? ¿Dónde empieza la enfermedad? ¿La comida es lo único que inflama? ¿Cómo sé si estoy inflamad@?

Todas estas preguntas, y muchas más, las responde la Dra. Pilar Restrepo en este libro, que no solo es una guía para entender la inflamación, sino una herramienta para analizar si estamos inflamados y qué tanto lo estamos. También es un manual antiinflamatorio con una dieta de 21 días que nos ayudará a recuperar la salud y a entender cuáles son los detonantes que nos generan malestar desde la alimentación.

Con un tono empático y cercano, sin superioridades morales ni restricciones extremas,

la Dra. Pilar acompaña este paso a paso que puede cambiar tu destino. Son 21 días para desinflamarte, conocer tu cuerpo y mejorar tu vida. Y tranquil@, somos humanos y nos gusta la comida, por eso la dieta cuenta incluso con postres, snacks y una guía de preparación de alimentos, para que logres sanar sin excusas. ¿Estás list@ para cambiar tu destino?



Dra. Pilar Restrepo

Es médica de vocación y exploradora incansable de la salud integral. Estudió Medicina hace más de 30 años y se especializó en Medicina Familiar en Alemania, así como en Acupuntura, con formación en la Universidad de Harvard y en Japón. Sin embargo, hace una década descubrió lo que considera la verdadera medicina: aquella que empodera a las personas en la búsqueda consciente de su bienestar.

Certificada por el Institute for Functional Medicine (IFM) en Estados Unidos, es una de las pioneras de la Medicina Funcional en Colombia, donde se dedica a enseñar, guiar e inspirar a miles de personas a través de su plataforma educativa, con énfasis en el manejo de la inflamación, la salud digestiva, y la promoción de una longevidad saludable y vital.