

Fecha de publicación:
27/10/2026

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)

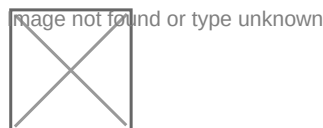
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email:
susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



Mujeres de hierro

Boticaria García

Boticaria García, la prescriptora de salud número 1, aborda con rigor científico los temas que interesan a las mujeres de 40 y más.

Boticaria García, la prescriptora de salud número 1, aborda con rigor científico los temas que interesan a las mujeres de 40 y más.

Si estás en la perimenopausia o en la menopausia, quizá te estés preguntando: «¿por qué la grasa se ha instalado en mi abdomen sin avisar? ¿De dónde sale esta niebla mental? ¿Por qué hay días en los no puedo con la vida?».

Este libro es un **abecedario de supervivencia metabólica**: (de la A de Abdomen a la Z de Zzzz... sueño pasando C de Complementos alimenticios) donde descubrirás qué te está pasando realmente —el zafarrancho hormonal que explica por qué te sientes agotada, hinchada o desbordada—. En estas páginas encontrarás hábitos estrella sencillos y realistas para recuperar energía y cuidar tu metabolismo: desde empezar el día con un **desayuno salado** hasta dormir mejor con la **nana biológica**, pasando por **entrenar fuerza** en sesiones de 15 minutos o dar un **paseo parasimpático** para bajar el estrés.

Boticaria García, doctora en Farmacia y nutricionista, y **Javier Butragueño**, doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, diseccionan con rigor y humor la ciencia de esta etapa de la mujer para ofrecerte un plan de acción que funciona.

Recuerda: no estás en decadencia, **estás en construcción**. Y una mujer en construcción... **es peligrosísima**.

Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia y graduada en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Empezó a ejercer en una farmacia rural en Cuenca, desde donde, gracias a internet y las redes sociales, dio el salto a los platós de televisión. Cansada de escuchar entre sus clientes la cantinela de «He leído en internet que...», comprendió que la única forma de luchar contra el doctor Google era unirse a él, así que abrió un blog para explicar cuestiones relacionadas con nutrición y salud. Tras doce años dedicada a la divulgación, hoy son más de medio millón las personas que siguen a diario sus consejos a través de las redes sociales. Compagina esta labor con distintas colaboraciones en radio, prensa y televisión (Antena 3, La Sexta, El Mundo...), lo que le ha valido, entre otros, el Premio Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), otorgado por el Ministerio de Consumo y la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.