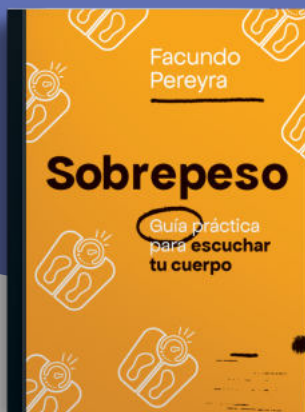




Sobrepeso

Guía práctica para escuchar a tu cuerpo

Facundo Pereyra

Es médico especializado en medicina interna, gastroenterología y endoscopia digestiva. Es uno de los divulgadores de salud más reconocidos del país: ganó el Martín Fierro Digital 2024 (Mejor contenido temático profesional) y el Martín Fierro a la Salud 2025 (categoría Influencia). Es autor bestseller de la editorial con más de 75 mil ejemplares vendidos.

@drfacundopereyra 2.2 Millones de seguidores



Información técnica

Género
Salud

Sector en librería
Salud / Autoayuda

Formato
Rústica / 19 x 14 cm / 160 págs.

ISBN
978-950-02-1826-9

Derechos
Mundo para todas las lenguas

¿De qué trata?

METABOLISMO ALIMENTACIÓN HÁBITOS SALUD

Una guía práctica que propone entender el sobrepeso desde una mirada integral, teniendo en cuenta alimentación, metabolismo, intestino, estrés, movimiento y hábitos. En lugar de centrarse únicamente en la fuerza de voluntad o las dietas, enseña a reconocer las señales del cuerpo y ofrece un plan paso a paso para bajar de peso y sostener el cambio

Público objetivo

- A partir de los 25 años
- Interesados en alimentación, metabolismo, salud digestiva y bienestar
- Personas que quieren iniciar un cambio de hábitos
- Comunidades de vida saludable
- Familiares o amigos que busquen acompañamiento para alguien que busca iniciar un cambio en su salud



Beneficios para el lector

- Comprender como influyen el metabolismo, el intestino, la alimentación, el estrés, el sueño, la actividad física y otros factores en el peso
- Entender que una recaída no significa fracasar
- Inspiración para iniciar un cambio de hábitos
- Recuperar confianza en el propio cuerpo
- Entender por qué una dieta no puede haber funcionado
- Identificar la influencia del estrés o la ansiedad en la alimentación

Argumentos de venta

Sobrepeso es:

- Un manual práctico para quienes buscan bajar de peso y sostener el cambio
- Encontrar una explicación para determinadas dificultades durante el descenso de peso
- Entender el cambio como un proceso y no como una solución inmediata
- Una herramienta de consulta para quienes atraviesan un proceso de descenso de peso
- Un recorrido de comprensión y acción sobre el propio cuerpo
- Una guía de salud pensada para llevar la información a la vida cotidiana

Frases útiles para el librero:

- "Tiene capítulos cortos y un lenguaje muy sencillo, así que se lee rápido y es fácil de aplicar"
- "Es una buena opción para alguien que está buscando un cambio de hábitos y necesita una guía concreta"
- "Es una guía práctica para entender el sobrepeso y no vivir haciendo dieta"
- "Te ayuda a entender qué puede estar pasando en tu cuerpo y qué herramientas tenes para cambiarlo"
- "Es un libro muy práctico: explica, propone un plan y también contempla las recaídas"

Contexto y características únicas

- Lenguaje claro, ameno y accesible para personas que no suelen leer libros de salud
- Enfoque que integra biología, metabolismo, intestino, estrés y hábitos
- Contiene un plan para bajar de peso paso a paso, con sugerencia de menú, reintroducción de alimentos y autotest
- Incluye artículos científicos que otorgan solidez al contenido, suplementos y herramientas nutricionales
- Contiene bibliografía para ampliar el tema
- Acompaña al lector, baja la culpa y ofrece alternativas si el plan no funciona en un primer intento

Storytelling

Durante años nos acostumbramos a tratar a nuestro cuerpo como a un empleado al que hay que exigirle más y darle menos combustible. Pero cuando el cuerpo pide agua, le damos azúcar; cuando pide descanso, le damos café; y cuando está inflamado, lo castigamos con más restricción. Vivimos en un teléfono descompuesto permanente. Este libro funciona como un "traductor biológico" para volver a hablar el mismo idioma que tu cuerpo.

Ubicación en la librería

Autoayuda Salud

Hábitos Nutrición



3 libros relacionados

SIBO Cuánto te pesa tu peso

Hábitos