



EDITORIAL
SIRIO

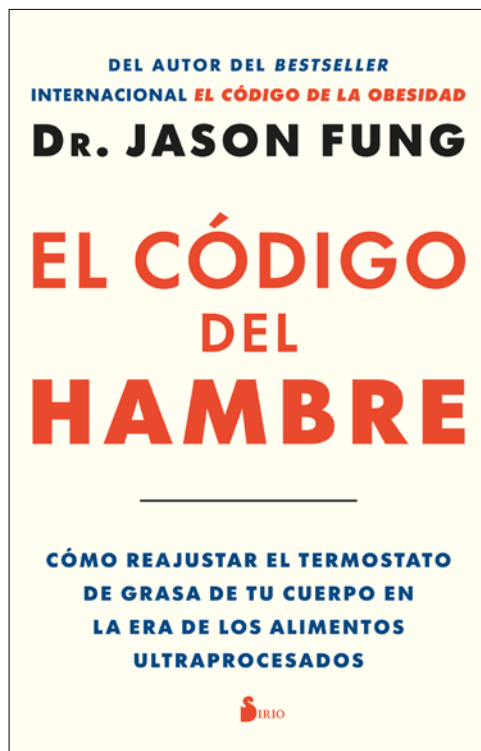
OCTUBRE 2026
ALIMENTACION Y SALUD

LA RESPUESTA DE JASON FUNG A LA ERA DE OZEMPIC Y LOS ULTRAPROCESADOS



El autor

El doctor **Jason Fung** es autor de múltiples libros de ciencia y salud muy aclamados, entre ellos *El código de la obesidad*, *El código de la diabetes* y *El código del cáncer* (publicados por Editorial Sirio). Ha aparecido varias veces en la lista de superventas de The New York Times. El doctor Fung se licenció en Medicina en la Universidad de Toronto y se especializó en Nefrología en la Universidad Stanford. Actualmente ejerce como nefrólogo y ha cofundado The Fasting Method ('el método del ayuno'), un programa destinado a ayudar a perder peso y a revertir la diabetes tipo 2 y la obesidad. Vive en Toronto (Canadá).



Título: *El código del hambre*

Subtítulo: *Cómo reajustar el termostato de grasa de tu cuerpo en la era de los alimentos ultraprocesados*

Autor: Dr. Jason Fung

Ilustradora: Marion Blanc

P. sin IVA: 16,30 €

Tamaño: 15 x 23 cm

BISAC: HEA019000

Encuadernación: rústica

ISBN: 9791387974473

PVP: 16,95 €

Nº págs: 384

THEMA: VFMD

Categoría: A+

CLAVES DE VENTA

- ✓ Para quién: lectores de *El código de la obesidad*, *Comer para no morir* o *Tu cerebro tiene hambre*.
- ✓ La esperada **continuación** del bestseller internacional *El código de la obesidad*.
- ✓ Presenta el revolucionario concepto del **termostato de grasa**, la clave para comprender por qué recuperamos el peso.
- ✓ La **respuesta científica** a la era de los ultraprocesados, Ozempic y Mounjaro.
- ✓ Un método basado en la evidencia para **perder peso sin contar calorías** ni pasar hambre.
- ✓ Bestseller Amazon EE-UU.



9 791387 974473

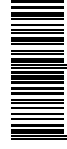
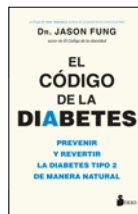
Sinopsis

LA SECUELA DE *EL CÓDIGO DE LA OBESIDAD*, BEST SELLER DEL REPUTADO NEFRÓLOGO JASON FUNG. ¿Y si el secreto para mantener el peso a largo plazo y disfrutar de una mejor salud no tuviera que ver únicamente con lo que comes, ni siquiera con cuándo comes, sino también con las razones por las que comes? En estos tiempos en que la industria alimentaria ha puesto tanto el acento en los alimentos ultraprocesados, y en que los fármacos Ozempic y Mounjaro gozan de tanta popularidad, es más importante que nunca tener claro cuáles son las fuerzas que impulsan nuestra conducta alimentaria. Con tres reglas de oro y cincuenta consejos prácticos, este libro te ayudará a reconocer el hambre (no solo el hambre física, también la emocional y la social) y a responder a ella de forma adecuada. Aprenderás a ralentizar la digestión, a romper los ciclos de la ingesta emocional y a superar las presiones sociales que te empujan a comer constantemente; así podrás mantener un peso saludable desde el principio, después de ayunar o tras haber tomado medicamentos para adelgazar.

Libros relacionados:



9 788417 030056



9 788417 030841



9 788418 000850