

Fecha de publicación:  
18/07/2026

Sello Editorial:  
Planeta

## Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno  
Cabrera

Email:  
mmorenoc@planeta.com.mx

# Mujeres de hierro

**Boticaria García, Javier Butragueño**

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**.

image not found or type unknown



## Boticaria García

Marián García (@boticariagarcia) es doctora en Farmacia; y está 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 escenarios de televisión. Cansada de escuchar entre sus pacientes la cantaleta de «Leí en internet que...», comprendió que la única forma de luchar contra el doctor Google era unirse a él, así que creó un blog para explicar cuestiones relacionadas con la nutrición y la salud. Tras 12 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 la ha hecho merecedora de, 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. Asimismo, en 2023 la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad reconoció su trayectoria como divulgadora.

image not found or type unknown



## Javier Butragueño

**Javier Butragueño (@javierbutra)** es PhD, Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y especialista en ejercicio aplicado a la obesidad, el metabolismo y la salud de la mujer. Es cofundador, junto con Boticaria García, de **Cuerpos Serranos**, una comunidad en la que miles de mujeres entrenan su fuerza y mejoran su salud a través de programas *online* de ejercicio en casa diseñados con base científica.

Actualmente forma parte de la Junta Directiva de la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) y fue coordinador de su Grupo de Ejercicio Físico durante 3 años, impulsando la integración del ejercicio en la comunidad médica como herramienta clave en el tratamiento de la obesidad. Su investigación sobre ejercicio y salud metabólica ha sido publicada en revistas internacionales de alto impacto como *Nature Reviews Endocrinology*, donde apareció su trabajo sobre la alianza metabólica. Es autor del libro *Entrena para la vida*, donde promueve una visión del bienestar basada en movimiento saludable, alimentación consciente y mentalidad ganadora.