

### Un enfoque radicalmente nuevo, científico y didáctico para perder peso sin dieta ni recuento de calorías.

Tras pasar años intentando perder peso mediante dietas de todo tipo, estancias en institutos de adelgazamiento, curas holísticas y otros tratamientos alternativos, Jon Gabriel decidió encontrar la manera de poner fin a su obesidad mórbida, que lo había llevado a pesar 186 kilos. Desanimado ante el escaso resultado de los métodos seguidos y dispuesto a encontrar respuestas reales a su sobrepeso, una idea cruzó su mente: mientras un cuerpo quiera estar gordo, no hay nada que pueda hacerse para que adelgace. A partir de ese momento, decidió que en lugar de esforzarse en vano y obligarse a perder peso contra la voluntad de su organismo, intentaría averiguar *por qué* éste quería estar obeso y trataría de eliminar esas razones.



Dedicó más de cuatro años a estudiar bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología hasta el punto de llegar a convertirse en un experto en las más avanzadas investigaciones sobre la química de la obesidad y la pérdida de peso. También estudió meditación, hipnosis, programación neurolingüística, psicolingüística, Terapia del Campo del Pensamiento (TFT), tai chi, chi kung y el campo de investigación de la conciencia. Pero sobre todo empezó a estudiar su propio cuerpo.

Las conclusiones a las que llegó son, sin duda, novedosas. Por lo general, cuando nos planteamos adelgazar, abordamos la cuestión desde un plano físico y empleamos sistemas que de alguna manera fuerzan al organismo: calorías, dietas, píldoras, cirugía... Sin embargo, estamos olvidando un segundo plano, más amplio y relevante si cabe: el que conecta el cuerpo y la mente. Para el autor, la obesidad en realidad puede proceder de una estrategia inconsciente de supervivencia, de manera que la grasa actúa como una barrera mediante la cual nuestro organismo cree estar protegiéndonos. Nuestro cuerpo no quiere estar gordo para hacernos daño o castigarnos, sino porque, por algún motivo, cree que lo hace por nuestro bien.

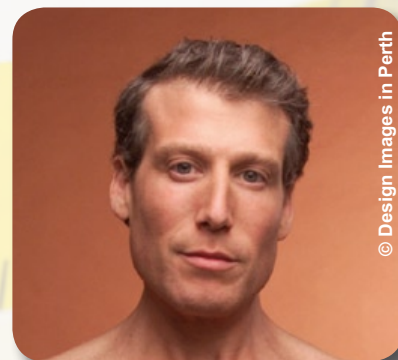
Otras veces, una falta de dinero, amor, atención o espiritualidad puede traducirse en necesidad de comer. Mientras que la mayoría de programas obvia estas causas inconscientes, *El método Gabriel* deja de lado el síntoma para centrarse en el *por qué* de la obesidad: nadie debe sentirse culpable puesto que el cuerpo tiene sus razones. Por eso, el mejor método para perder peso no pasa por la privación y el esfuerzo, sino por comprender la lógica interna de nuestro organismo y trabajar en ella: se trata de conseguir que quiera estar delgado.

*El método Gabriel* propone sencillas técnicas que buscan no tanto hacernos perder peso como revertir los factores que desencadenan el programa de la obesidad en el metabolismo: falta de nutrientes esenciales, estrés, sobrepeso emocional e incluso una necesidad no satisfecha. Incluye un plan de alimentación que, en lugar de restringir alimentos, detalla los que sí debe incluir la dieta (enzimas para una mejor digestión, aminoácidos y suplementos prebióticos recomendados); ejercicios para gestionar los motivos psíquicos de la obesidad; y visualizaciones y relajaciones que ayudan a eliminar las señales de estrés que nos hacen engordar.

Un programa completo e infalible capaz no sólo de transformar nuestro cuerpo sino todos los aspectos de nuestra vida.

## JON GABRIEL

Licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de Pennsylvania, Jon Gabriel completó su formación con estudios de bioquímica, nutrición, neurobiología y psicología. Decidido a poner fin a su obesidad mórbida, que lo llevó a pesar 186 kilos, acabó perdiendo 103 sin dieta y sin cirugía. Por si fuera poco, su cuerpo no mostraba signo alguno de haber padecido sobrepeso en el pasado, algo que revolucionó a la comunidad científica. Su primer libro, *El método Gabriel*, ha cosechado un gran éxito de ventas en países como Australia y EEUU y ha sido traducido a varios idiomas. Este método ha ayudado a miles de personas en todo el mundo a perder peso sin esfuerzo mediante un sistema que adopta una perspectiva holística.



«El método más exhaustivo y científicamente coherente  
con el que me he encontrado nunca.»

Jean Bokelman, M.D., directora de Endobiogenic Integrative Medical Center,  
(Universidad del Estado de Idaho)

«Todo en el planteamiento de *El método Gabriel* tiene sentido  
para mí, fisiológica, psicológica y espiritualmente.»

Erik Goldman, editor y cofundador  
de la revista *Holistic Primary Care*

«Brillante y, al mismo tiempo, sencillo y sensato.»

«Innovador y con una sólida base en la fisiología  
metabólica, este trabajo es una bendición  
para cualquiera que se enfrente a un problema de peso.»

Nancy Sudek, M.D., presidenta de congresos  
de The American Holistic Association

Título: *El método Gabriel*

Autores: **Jon Gabriel**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **14 € – 256 páginas**

Fecha de lanzamiento: **11/01/2010**



[www.mundourano.com](http://www.mundourano.com)

Para solicitar más información  
o ejemplares de prensa:

**Dpto. Comunicación y Prensa**

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)

Tel.: 902 13 13 15