

Todo está conectado:
mente, cuerpo y emociones.

MAYO 2025

PNIE es un profundo viaje al mundo de la **Psiconeuroinmunoendocrinología**, una disciplina que estudia cómo las emociones, la mente y los pensamientos afectan directamente al cuerpo a través de los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino.

Y es que todo está conectado. Tu cuerpo, tu mente y tus emociones forman un entramado en el que nada ocurre de manera aislada. La **Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE)** nos ayuda a entender cómo nuestros pensamientos y experiencias influyen en la salud, y cómo el equilibrio entre los sistemas nervioso, inmunológico y endocrino es clave para el bienestar.

De la mano de la Dra. Berta Pedreño, *PNIE* te llevará a descubrir cómo tu cuerpo responde al estrés, qué papel juegan las hormonas en tu energía y estado de ánimo, y cómo pequeños cambios en tu día a día pueden transformar tu salud de verdad. Sin promesas mágicas ni soluciones rápidas, sino con CIENCIA, EJEMPLOS REALES y HERRAMIENTAS PRÁCTICAS para que empieces a sentirte bien desde dentro.

Porque estar sin síntomas no significa estar sano, y acostumbrarse al cansancio o al malestar no es normal. La verdadera salud es sentirte bien en tu cuerpo, con energía, claridad y equilibrio. Y en este libro descubrirás cómo conseguirlo.

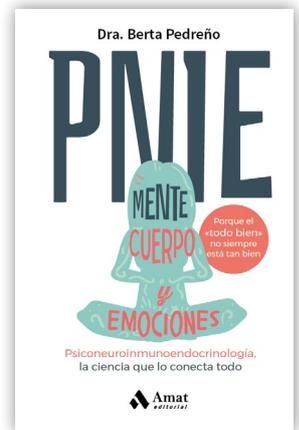
En los últimos años, un concepto fundamental dentro de la PNIE ha sido la relación con la MICROBIOTA INTESTINAL, un importante ecosistema de microorganismos que habita en nuestro sistema digestivo. La microbiota juega un papel crucial en la regulación del sistema inmunológico, la producción de neurotransmisores y la gestión del estrés, y su desequilibrio puede afectar tanto nuestra salud mental como física.

En *PNIE* hallarás una guía práctica para comprender cómo la Psiconeuroinmunoendocrinología y la microbiota están profundamente conectadas en la creación de una vida más sana y equilibrada. Con ejemplos y herramientas accesibles, aprenderás a transformar tu bienestar desde dentro, optimizando tu salud física, emocional y espiritual.

NOVEDAD
SALUD Y BIENESTAR

ISBN: 9788410451162
Encuadernación: **Rústica con solapas**
Formato: 153 x 230 mm
Págs: 296
Categoría: B
Derechos: M
PVP: 23,99 € | 24,95 €
IBIC: JMM

Palabras clave: **PNIE, mente, emociones, salud mental, equilibrio emocional, Psiconeuroinmunoendocrinología**



Autora



Berta Pedreño es doctora integrativa especializada en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE). Su enfoque une ciencia y experiencia personal, de modo que ayuda a sus pacientes a entender la salud como un equilibrio entre cuerpo, mente y entorno. Tras años de formación académica y vivencias propias de salud, descubrió que la medicina va más allá de tratar síntomas: se trata de comprender el origen de los desequilibrios. Además de en su consulta, la doctora Pedreño comparte sus conocimientos en conferencias, en su podcast «Sanando con Berta», y también a través de su comunidad en redes sociales @sanandomiintestino y en retiros diseñados para reconectar cuerpo y mente en un entorno de sanación profunda.

Redes sociales de la autora:

Youtube: @sanandomiintestino • **Instagram:** @sanandomiintestino

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un enfoque riguroso y accesible sobre la PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología).
- Incluye herramientas prácticas para aplicar sus principios en el día a día.
- Con ejercicios prácticos, un menú semanal antiinflamatorio y una *playlist* de respiración con guía de voz, diseñada para acompañar el proceso de regulación del sistema nervioso y la gestión del estrés.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

