

# PRÓLOGO

Este prólogo nace desde el corazón y desde el respeto por la trayectoria de un profesional que no solo es nutricionista, sino profesor, entrenador y un «ser humano implicado». Su experiencia le ha permitido integrar conocimiento científico con realidad cotidiana, acompañando tanto a deportistas de alto rendimiento como a población general.

Este libro no se limita a hablar de nutrición. Propone una visión más amplia del estilo de vida, donde la alimentación es una pieza clave, pero no la única. El descanso, el movimiento y el manejo del estrés forman parte esencial del proceso de recuperar una salud auténtica y sostenible.

En un contexto actual marcado por la comida industrializada, el sedentarismo, la sobreestimulación y la desconexión corporal, la obra invita a reconectar con nuestra naturaleza, con ese «modo lobo» que simboliza instinto, adaptación, libertad y sabiduría biológica.

A través de herramientas prácticas, recetas accesibles y consejos aplicables a la vida real, el autor ofrece un camino para reaprender lo que hemos ido perdiendo: vivir en coherencia con nuestros ritmos, respetar nuestras señales internas y construir salud desde lo cotidiano.

Quizás una de las mayores fortalezas de Javier sea su capacidad de conectar: conectar conocimiento con experiencia, teoría con práctica, ciencia con emoción. Pero, sobre todo, conectar con las personas. Escuchar, comprender y traducir lo complejo en mensajes claros que despiertan interés, curiosidad y compromiso real con el cambio.

Porque la salud no es solo ausencia de enfermedad, sino energía, equilibrio y hacer cada uno de nuestros actos de una manera más consciente

*Con profunda admiración por tu camino recorrido y con el cariño sincero de quien comparte propósito y vocación para lo que nos quede por recorrer,*

Dra. Toña Lizarraga

Toña Lizarraga es médico especialista en medicina del deporte y en nutrición. Profesora de la Universidad de Barcelona desde hace más de tres décadas, ha sido responsable del área de nutrición del F. C. Barcelona durante doce años y, en la actualidad, es asesora médico-nutricional de la Real Federación Española de Fútbol.