

21 días de desinflamación metabólica

Tu diario de victorias



Dossier de prensa

Proyecto editorial Glownidia

Silvia Silber

La mayoría de las mujeres llega a la menopausia con más preguntas que respuestas.

1. Resumen ejecutivo

QUÉ SE PUBLICA

«*21 días de desinflamación metabólica: tu diario de victorias*» es un diario práctico de veintiún días dirigido a mujeres que atraviesan la perimenopausia, la menopausia o la posmenopausia.

Combina explicaciones claras sobre los cambios fisiológicos propios de esta etapa con un espacio de observación personal, para que cada lectora comprenda mejor su cuerpo y pueda tomar decisiones con más criterio.

QUIÉN LO FIRMA

Silvia Silber es la autora de *21 días de desinflamación metabólica* y fundadora del proyecto editorial Glownidia.

Desde Glownidia desarrolla un trabajo de divulgación centrado en explicar la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia con un mismo principio editorial: ofrecer información rigurosa, comprensible y útil para que cada mujer pueda entender mejor los cambios de su cuerpo.

POR QUÉ MERECE ATENCIÓN

La conversación sobre la menopausia ha ganado visibilidad en los últimos años, pero muchas mujeres siguen sin encontrar explicaciones claras para comprender los cambios que experimenta su cuerpo.

Entre una consulta médica con tiempo limitado y un entorno digital saturado de consejos contradictorios, este libro propone un enfoque diferente: comprender antes de actuar. No ofrece soluciones rápidas ni promesas extraordinarias. Invita a construir hábitos desde el conocimiento, no desde la culpa.

QUÉ ES GLOWNIDIA

Glownidia es un proyecto editorial dedicado a ayudar a las mujeres a comprender la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia.

Reúne una biblioteca de artículos, una carta semanal y una comunidad digital construidas con un mismo compromiso: traducir la evidencia científica a un lenguaje claro, útil y respetuoso.

21 días de desinflamación metabólica es la primera obra publicada dentro de este proyecto editorial.

FICHA TÉCNICA

Título	21 días de desinflamación metabólica: tu diario de victorias
Autora	Silvia Silber
Sello / proyecto editorial	Glownidia
Formato	papel
Páginas	150
Fecha de publicación	Agosto 2026
Precio de venta	Tapa dura: 29.99€; tapa blanda: 22,99€.
Disponibilidad	Amazon (enlace disponible desde agosto de 2026)
ISBN	Tapa dura: 979-8188666095; tapa blanda: 979-8191126258
WEB	www.glownidia.com
Contacto de prensa	Atención a medios Glownidia: hola@glownidia.com

2. LA HISTORIA

Durante mucho tiempo, la perimenopausia se ha vivido en silencio. No porque faltaran síntomas, sino porque faltaban explicaciones.

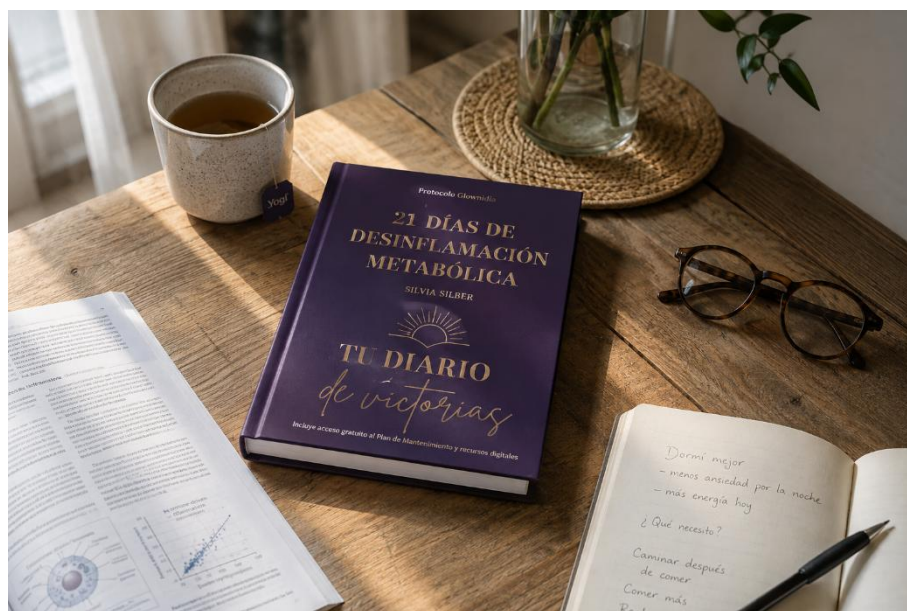
Millones de mujeres han intentado entender por qué dormían peor, por qué tenían más hambre, menos energía o un cuerpo que parecía responder de otra manera. Y, en esa búsqueda, han ido acumulando información: artículos guardados, publicaciones en redes sociales, consejos de amigas, recetas, suplementos y recomendaciones que a menudo aparecen **dispersos, desconectados e incluso contradictorios**.

El problema no es que falte información. **Es que falta un método para darle sentido y convertirla en acciones que puedan integrarse en la vida cotidiana.**

Glownidia nació de esa convicción: **comprender cambia la forma de vivir las cosas**. Por eso no empezó como un libro. Empezó como un proyecto de contenidos y recursos **para acompañar a las mujeres durante una etapa de la vida que durante demasiado tiempo ha estado poco explicada**.

Glownidia es un lugar donde reunir conocimiento fiable, traducir la evidencia científica a un lenguaje claro y construir, poco a poco, una biblioteca pensada para acompañar a las mujeres desde perimenopausia hasta posmenopausia.

El primer libro de esa biblioteca es *21 días de desinflamación metabólica: Tu Diario de Victorias*.



Pero la historia no termina ahí. Cada nuevo artículo, cada carta y cada publicación forman parte de la misma idea: explicar antes que recomendar, para que cada mujer pueda tomar decisiones con más información y menos ruido.

3. LA AUTORA

Silvia Silber es el pseudónimo con el que la autora firma sus trabajos editoriales y desarrolla el proyecto Glownidia. Es la autora de *21 días de desinflamación metabólica: tu diario de victorias*. Con Glownidia ha iniciado un proyecto editorial dedicado a explicar la perimenopausia, la menopausia y la posmenopausia con claridad, rigor y vocación de permanencia.

Escribe y edita todos los contenidos del proyecto con una misma convicción: antes de recomendar cualquier cambio, es necesario comprender qué está ocurriendo en el cuerpo y por qué ocurre.

Su trabajo combina la revisión de la evidencia científica con un esfuerzo constante por traducir conceptos complejos a un lenguaje cercano, sin simplificaciones ni promesas fáciles.

Con Glownidia no pretende ofrecer respuestas universales, sino construir una biblioteca de referencia que ayude a miles de mujeres a tomar decisiones con más información, más criterio y más confianza.

4. POSIBLES ENFOQUES PARA ENTREVISTAS

Estas son algunas de las conversaciones que propone Glownidia. Cada una puede abordarse desde perspectivas diferentes, según el enfoque y la audiencia de cada medio.

¿Por qué tantas mujeres sienten que su cuerpo ha cambiado sin entender por qué?

La perimenopausia suele comenzar años antes de lo que muchas mujeres imaginan. Sin embargo, sigue siendo una etapa poco conocida y rodeada de dudas. Una conversación sobre los cambios fisiológicos que la acompañan y la importancia de disponer de información clara antes de buscar soluciones.

Comprender antes de buscar soluciones

El principio editorial que inspira Glownidia: explicar qué ocurre en el cuerpo antes de recomendar qué hacer. Un enfoque que pone el conocimiento y el criterio personal por delante de las respuestas rápidas o las pautas universales.

Cómo distinguir la evidencia del ruido

En un entorno saturado de consejos sobre alimentación, metabolismo y menopausia, ¿cómo diferenciar la información rigurosa de las promesas sin fundamento? Una conversación sobre divulgación científica, pensamiento crítico y la responsabilidad de comunicar salud con precisión.

Alimentación y hábitos durante la perimenopausia

Qué cambios metabólicos son habituales en esta etapa, qué dice la evidencia científica y por qué las recomendaciones deberían adaptarse a cada mujer en lugar de responder a fórmulas únicas.

El reto de explicar ciencia sin simplificarla

Cómo traducir conocimientos complejos a un lenguaje accesible sin perder rigor. Una reflexión sobre divulgación, comunicación y la necesidad de construir contenidos que sigan siendo útiles con el paso del tiempo.

5. RECURSOS PARA PRENSA

El material gráfico y editorial está disponible para facilitar la cobertura informativa y puede solicitarse o descargarse desde la carpeta de prensa.

Incluye:

- Portada del libro.
- Logotipo de Glownidia en versión para impresión y medios digitales.
- Dossier de prensa actualizado.
- Datos editoriales de la obra.
- Material gráfico para acompañar publicaciones y artículos.

Entrevistas y colaboraciones

La autora está disponible para entrevistas en prensa escrita, radio, televisión, podcasts y medios digitales.

También pueden organizarse colaboraciones editoriales, artículos de opinión y contenidos exclusivos adaptados al enfoque de cada medio.

6. CONTACTO

Prensa y colaboraciones

Para entrevistas, solicitudes de ejemplares de prensa, material gráfico o propuestas de colaboración:

Nombre de contacto: Silvia Silber.

[hola@glownidia.com]

Glownidia

www.glownidia.com

Instagram: @somosglownidia

Facebook: Glownidia

Kit de prensa y recursos

Fotografías oficiales, imágenes del libro, logotipos y material para medios disponibles en:

[www.glownidia.com/prensa]