

Cocina flexi

Menús flexitarianos para 21 días

Autor: Adam Martín

Colección: Sensaciones

Número de páginas: 144

Número de ilustraciones: 42

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Febrero del 2017

Formato: 17 x 24 cm

Precio: 18.50

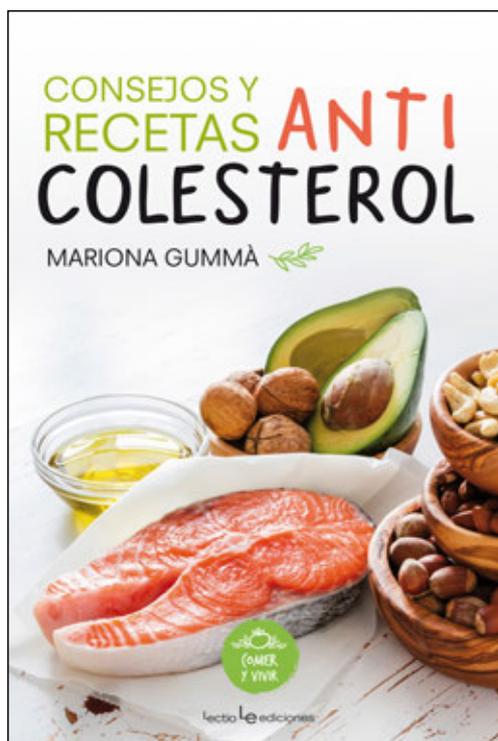
ISBN: 978-84-16012-97-8

Sinopsis:

Adam Martín, periodista especialista en nutrición, nos habla del flexitarianismo, un estilo de vida que nos proporciona todas las ventajas de una dieta vegetariana, pero sin tener que eliminar totalmente el consumo de carne, pescado u otros tipos de proteína animal. Además de conocer sus beneficios, encontraréis 80 recetas deliciosas y un menú completo con desayunos, comidas y cenas para poder explorar el mundo flexitariano en un total de 21 días. Porque, como apuntan todos los especialistas, los alimentos vegetales tienen un papel fundamental en nuestra salud y deben ser los principales protagonistas de una dieta saludable y equilibrada; pero todavía es mejor si los sabemos combinar, de vez en cuando, con alimentos de origen animal.

Biografía:

Adam Martín Skilton (Tossa de Mar, 1973) es padre de tres niñas, gastrónomo, periodista desde hace casi 25 años, máster en Nutrición y Salud y se considera un hombre flexible. Ha trabajado en la televisión y en la radio dirigiendo, presentando y escribiendo programas (Catalunya Ràdio, RAC1, COM Ràdio, Ràdio Barcelona, TV3, Antena 3, Telecinco, BTV y 8TV) y ha escrito para el diario Ara. Ha fundado y dirigido el web eresloquecomes.es y actualmente es el director de barcelonahealthy.com. Ha sido profesor de Nutrición Natural del máster de Desarrollo y Liderazgo de la UB. Es autor, entre otros, de los libros de nutrición y cocina Comer para ser mejores y Cuina natural y del ensayo Mans. Una reivindicació de la vida manual.



Consejos y recetas anticolesterol

Autor: Mariona Gummà

Colección: Comer y Vivir

Número de páginas: 176

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Febrero del 2017

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Precio: 13.90

ISBN: 978-84-16012-76-3

Sinopsis:

¿Quién no tiene un familiar, un amigo o un conocido con problemas de colesterol? Esta patología es como una amenaza que nos rodea, una batalla diaria que condiciona la vida de quien la padece. Este libro te propone alrededor de setenta recetas adaptadas a una dieta anticolesterol. Ya sean de primeros o segundos platos, de tupperes, de picapica, de platos únicos, para celebraciones, de piscochis, o de postres. Sabrás qué recetas de siempre podrás seguir tomando a pesar de los índices elevados de colesterol, o cómo adaptarlas para que sean adecuadas para ti. Encontrarás, también, una serie de consejos prácticos sobre hábitos que te convienen y que son importantes, más allá de la alimentación. Este es, pues, el libro que te ofrece las herramientas y las recetas necesarias para que compatibilices la salud con el placer de comer, haciendo más fácil tu día a día.

Biografía:

La Dra. Mariona Gummà Bertran es licenciada en Medicina y Cirugía por la UAB y Máster en Nutrición por la UB. Ha trabajado en el campo de la nutrición clínica durante más de 20 años, compatibilizando la consulta nutricional (Centro Médico Teknon de Barcelona, Mútua General de Catalunya, Clínica Dra. Tomás de Granollers, Clínica Londres de Barcelona, DIR, etc.) con la divulgación. Ha colaborado en numerosas publicaciones de divulgación como experta en nutrición y alimentación. Es autora del libro Comer para correr (Lectio Ediciones). Actualmente forma parte del equipo de asesoría médica de Adeslas.



100 ideas para una vida más sana y natural

Autor: Maria Tolmo

Colección: Cien x 100

Número de páginas: 144

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Febrero del 2017

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Precio: 13.20

ISBN: 978-84-16012-98-5

Sinopsis:

¿Normalmente estás de buen humor? ¿Cuidas de tu cuerpo? ¿Duermes bien? ¿Fluye la energía dentro de tu hogar? ¿Sabes manejar tus emociones? ¿Conoces el ingrediente mágico para cambiar cualquier situación? Este libro te ofrece 100 consejos para disfrutar de una vida más sana y natural a partir de cuatro grandes pilares: el cuerpo, el espíritu, el hogar y el planeta. A través de estas páginas, la autora ha tratado de conectarlos y extraer su esencia. Habla de salud a nivel físico, lo cual abarca el cuerpo energético, mental, emocional y espiritual. Porque si tomas consciencia de tus hábitos e incorporas algunos simples cambios en tu vida, gozarás de una vida llena de amor, salud, alegría y abundancia. ¡Te lo mereces!

Biografía:

Maria Tolmo es coach, escritora y conferenciante. Desde el año 2000 enseña a mujeres de todo el mundo como aumentar la confianza y la seguridad en sí mismas dejando atrás sus miedos, bloqueos e inseguridades para lograr el éxito personal y profesional que siempre han deseado. Es autora del libro Una princesa en el espejo y creadora de varios programas especialmente diseñados para la mujer como "La vida que yo creo", "Tu camino al éxito y la abundancia" y "Juntos viviendo en armonía". Encontrarás más información en su web www.mariatolmo.com



¿Hiperconectados?

Educarnos en un mundo digital

Autor: Jordi Jubany

Colección: Nexos

Número de páginas: 160

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica

Fecha primera edición: Febrero del 2017

Formato: 14 x 21,5 cm

Precio: 15.00

ISBN: 978-84-16918-02-7

Sinopsis:

José García acaba de actualizar su perfil profesional en la red, mientras Esther, su pareja, interrumpe la lectura en la tableta para enviar un mensaje de móvil a la abuela y recordarle que la esperan a cenar. Sus dos hijos acaban de dejar la videoconsola para ver una serie en el ordenador. Los García podrían ser nuestra propia familia, una familia que incorpora recursos y aplicaciones de la cultura digital y que aprende a compartir de otro modo experiencias, conocimientos y emociones.

Biografía:

Jordi Jubany, experto en educación digital, ha escrito un texto desenfadado y lleno de buenos consejos, que nos ayuda a orientarnos en este nuevo universo digital <www.jordijubany.net>.



Magia con alimentos

Sorprendentes trucos de magia para niños

Autor: Mag Gerard

Colección: El Recreo

Número de páginas: 60

Número de ilustraciones: 28

Encuadernación: Rústica

Fecha primera edición: Enero del 2017

Formato: 22 x 22 cm

Precio: 10.90

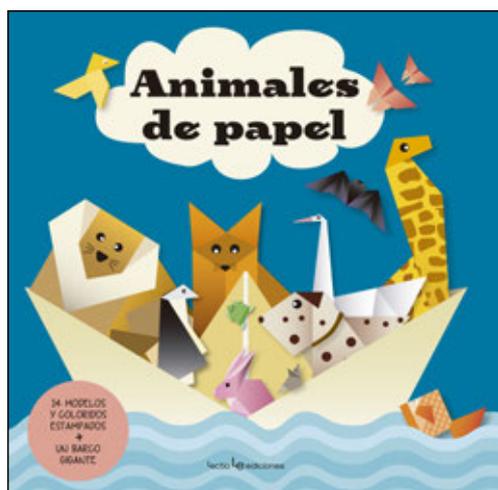
ISBN: 978-84-16012-94-7

Sinopsis:

El libro que tienes en tus manos es el primer manual que recoge juegos de magia inéditos en los que se utilizan exclusivamente alimentos. Te permitirá hacer los primeros pasos en el arte del imposible y llegarás a sorprender a los espectadores. Algunos de los trucos son creaciones propias del Mag Gerard, y otros, versiones adaptadas a la actualidad. ¡Abre bien los ojos, fascínate, este libro te convertirá en un experto de la magia con alimentos!

Biografía:

El Mag Gerard (Tarragona, 1976) pertenece a una nueva generación de magos que mezcla de manera original y sorprendente la magia con la comedia. Ha estudiado en la escuela de Ana Tamariz (Madrid), donde ha aprendido las técnicas del ilusionismo de la mano de grandes maestros como Juan Tamariz o Gaetan Bloom, entre otros. Su magia se ha podido ver en teatros, festivales de cine, galas internacionales de magia, parques de atracciones, museos, eventos para empresas... Además, compatibiliza su trabajo de mago con la de director artístico de diferentes festivales de magia en Cataluña. Recientemente, ha aparecido en la revista Magic Magazine, de Las Vegas (EEUU), considerada una de las más importantes del mundo de la magia y que se distribuye en cuarenta y tres países. Además, su espectáculo de monólogos y magia ha ganado el premio al mejor espectáculo de sala en el certamen "3 días de farándula", en las Canarias.



Animales de papel

Autor:

Colección: Otros

Número de páginas: 96

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica

Fecha primera edición: Febrero del 2017

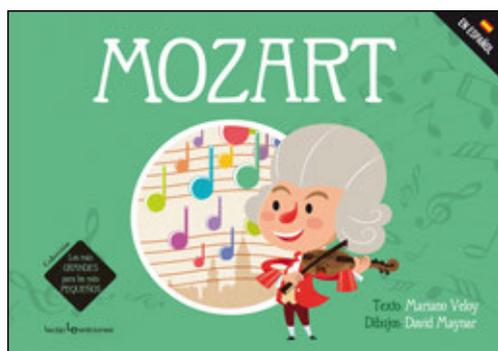
Formato: 23 x 22,5 cm

Precio: 15.90

ISBN: 978-84-16012-96-1

Sinopsis:

¿Te gustaría aprender a crear sorprendentes animales con una hoja de papel? En este libro encontrarás 14 animales diferentes, con las instrucciones paso a paso y distintos niveles de dificultad, para que te conviertas en un experto. Cuando hayas hecho todos los animales, pliega el barco gigante con el papel que encontrarás al final del libro y embarca a todos los pasajeros. ¿Preparado para navegar? 14 MODELOS Y COLORIDOS ESTAMPADOS UN BARCO GIGANTE INCLUYE ESTAMPADOS CON LÍNEAS PARA HACER LOS PLIEGUES 1 PAPEL ESPECIAL PARA HACER EL BARCO GIGANTE 30 ESTAMPADOS PARA HACER TUS ANIMALES



Mozart

Autor: Mariano Veloy (textos) y David Maynar (dibujos)

Colección: Los más GRANDES para los más PEQUEÑOS

Número de páginas: 32

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica

Fecha primera edición: Febrero del 2017

Formato: 17 x 24 cm

Precio: 6.95

ISBN: 978-84-16918-01-0

Sinopsis:

Solo es un niño cuando, con la ayuda de un cojín para llegar al teclado, conquista las principales cortes de toda Europa. Y, sin embargo, la suya no será una vida plácida. Fiel solo a su talento, desafiará tanto a las autoridades como a los prejuicios de su tiempo. Esta actitud le traerá problemas, pero sus esfuerzos se verán compensados. Obtendrá la libertad que necesita para crear y compondrá música que todavía hoy escuchamos. Su nombre es Wolfgang Amadeus Mozart, y en este libro os contamos su vida.

Biografía:

Mariano Veloy (Barcelona, 1978). Licenciado en Filosofía por la Universitat de Barcelona, hace más de doce años que se gana la vida como escritor. Ha publicado dos novelas, y un puñado de libros de no ficción. También es autor de libros infantiles como Mi primer Machado, y de Gaudí, Dalí y Picasso de esta misma colección. David Maynar (Zaragoza, 1970). Licenciado en Bellas Artes por la facultad “Sant Jordi” de Barcelona. Premio Junceda de ilustración multimedia, ha colaborado como ilustrador y dibujante en múltiples proyectos editoriales; en el ámbito del libro ilustrado (Tengo un año, Veo, Veo, Una tarde en el parque), aplicaciones digitales, prensa y programas educativos. Es el ilustrador de los libros infantiles Gaudí, Dalí y Picasso de esta misma colección.