



Sopas detox

Recetas y hábitos alimentarios para sanar el cuerpo

Autor: Eva Roca

Colección: Sensaciones

Número de páginas: 136

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Febrero del 2020

Formato: 17 x 24 cm

Precio: 18.00

ISBN: 978-84-16918-72-0

Sinopsis:

En este libro descubrirás que se puede comer una sopa detox sin renunciar al sabor, la vitalidad y el color más intensos. Las sopas detox son un alimento clave en cualquier dieta saludable: limpian, nutren, remineralizan, nos llenan de vitalidad, sacian y son fáciles de digerir, siempre a través del alimento crudo. Aprenderás a elaborarlas de forma práctica y sencilla y a combinar sus ingredientes correctamente para que sus efectos nutricionales y resultados organolépticos sean maravillosos. Auténticos superalimentos de residuo cero, las sopas detox contienen más cantidad de nutrientes esenciales por caloría que el resto de alimentos y, además, son de fácil preparación, con un tiempo medio de tres minutos. Es por este motivo que han revolucionado el mundo de las dietas de adelgazamiento. Las sopas detox de este libro están creadas para acompañar cualquier comida, pero también para momentos de depuración corporal. Por eso, Eva te propone una dieta detox de siete días para cada estación del año e, incluso, una dieta anticándida a base de estas sopas terapéuticas.

Biografía:

Eva Roca (Badalona, 1974) es ecochef y creadora de Bionèctar, el primer restaurante de cocina viva ecológica en Cataluña (www.bionectar.org). Hace más de 20 años que investiga la alimentación fisiológica del ser humano y su impacto en nuestra salud y la del planeta. Es experta en alimentación viva, también conocida como alimentación crudivegana, formada en Tree of Life, la escuela del Dr. Gabriel Cousens, entre otras. Comprometida con la investigación y la docencia para ayudar a las personas a sanarse y a encontrar su equilibrio a través de la alimentación y también para conseguir un mundo más sostenible, creó en 2010 la escuela de alimentación consciente Crudiveganía (www.crudiveganía.org)...

Cómo hacer una cabaña

Autor: Ton Lloret Ortínez y Martí Garrancho Rico

Colección: Mis manuales

Número de páginas: 24

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica

Fecha primera edición: Febrero del 2020

Formato: 22 x 22 cm

Precio: 5.90

ISBN: 978-84-16918-70-6

Sinopsis:

¿A quién no le gusta jugar a hacer cabañas? Seguro que con tus amigos has jugado muchísimas veces a construir cabañas en el patio del cole, en el parque, en medio de un bosque, en casa... Y es que a todo el mundo le encantan las cabañas. En este manual verás distintos tipos de cabaña y descubrirás los pasos para construirlas. Solo vas a necesitar algunas herramientas, ganas de trabajar y mucha imaginación. ¡Vamos allá!

Biografía:

Ton Lloret Ortínez (Igualada, 1983). Conservador del Museu Molí Paperer de Capellades. Ha escrito, en catalán, El tió. Aprèn a cuidar-lo, Viatge al món dels tions y Com ser un pirata. Martí Garrancho Rico (Igualada, 1965). Dibujante y profesor de dibujo creativo. Ha ilustrado los cuetos, en catalán, El tió. Aprèn a cuidar-lo, Viatge al món dels tions y Com ser un pirata.