

Intolerancia a la fructosa

Combatirla sin déficits con una dieta equilibrada

Autor: Sonia González y M^a Pilar Gómez

Colección: Epígrafe

Número de páginas: 192

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Enero del 2020

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Precio: 14.20

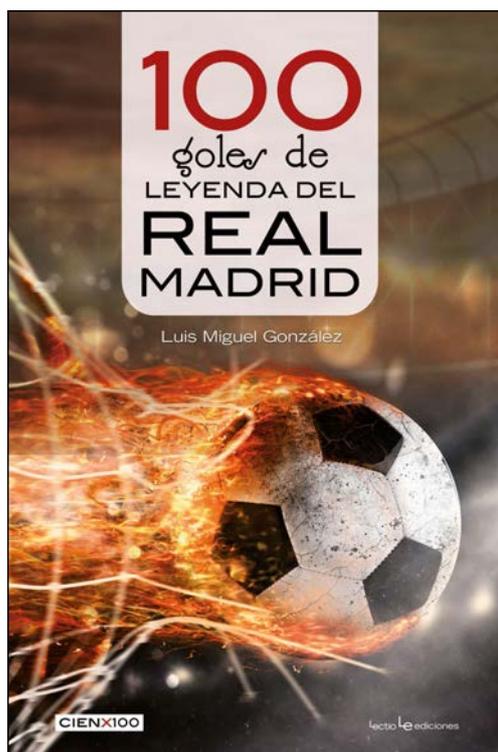
ISBN: 978-84-16918-68-3

Sinopsis:

¿Te gustaría dejar de sentirte como un globo? ¿Quieres poner solución a todas esas molestias digestivas que te acompañan (gases, diarrea, estreñimiento, hinchazón…)? ¿De repente padeces una intolerancia alimentaria y no sabes cómo combatirla? ¿Todo te sienta mal y ya no sabes qué comer? ¿Sabías que muchas de las malabsorciones intestinales son reversibles y tienen solución? ¿Son las intolerancias alimentarias una nueva epidemia de salud del siglo XXI? Ciertamente, son cada vez más frecuentes en nuestra población. Actualmente sabemos que es una condición algo compleja de solventar y que produce un gran repertorio de alteraciones digestivas y no digestivas, dados los numerosos factores que pueden estar implicados. La salud intestinal, la microbiota, el estilo de vida, la salud emocional o el grado de estrés juegan un papel crucial, y la solución pasa a menudo por alcanzar el equilibrio de todas las partes implicadas. En este libro, las dietistas-nutricionistas Sonia González y M. Pilar Gómez abordan los puntos clave que deberías conocer para que descubras todo lo que hay detrás de esta incómoda condición. Desde los factores implicados y su mecanismo de acción, pasando por los métodos de diagnóstico validados, hasta llegar a un plan de actuación que proponen, basado en las últimas investigaciones, para que consigas recuperar tu bienestar de una manera sencilla, con consejos prácticos para el día a día y un recopilatorio de ricas recetas bajas en fructosa para que vuelvas a encontrar el gusto y disfrutes de una alimentación saludable para ti, evitando carencias nutricionales. ¡Tu salud está en tus manos, agárrala fuerte!

Biografía:

Sonia González Bailón (Barcelona, 1985) es Dietista- Nutricionista, Tecnóloga de los alimentos, Máster en Nutrición y Metabolism...



100 goles de leyenda del Real Madrid

Autor: Luis Miguel González

Colección: Cien x 100

Número de páginas: 240

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Fecha primera edición: Noviembre del 2019

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Precio: 15.50

ISBN: 978-84-16918-65-2

Sinopsis:

Este compendio desglosa un centenar de simbólicos goles a lo largo de más de un siglo en la fecunda y brillante historia del Real Madrid. Se han escogido determinados partidos para reconocer el talento futbolístico y rematador de los jugadores que fueron y son idolatrados, sin dejar en el olvido a los que también contribuyeron con sus certeros tantos sin la vitola de legendarios. En esta recopilación cronológica se podrían haber escrito millares de goles que se han grabado en el historial del club con letras de oro por su significado. Los que han supuesto memorables remontadas, gestas y batir récords en las competiciones europeas y españolas con registros que serán muy complicados de alcanzar. En 100 goles de leyenda del Real Madrid se narran los más especiales y simbólicos, aunque todos los tantos marcados por los futbolistas que pertenecieron al Real Madrid merecen un lugar destacado en la crónica sentimental y épica de la entidad madridista. Los aficionados madridistas en particular, así como los amantes al fútbol en general, podrán disfrutar de este peculiar libro, que desvela triunfos sensacionales con rasgos biográficos y curiosidades de los goleadores.

Biografía:

Luis Miguel González nació en Madrid. Es licenciado en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Ha trabajado en prensa escrita, radiofónica, audiovisual y digital. Su larga y brillante carrera periodística la inició en el diario en el diario AS, en el que fue redactor, jefe de la sección de Fútbol y realizó funciones de redactor-jefe, cargo que ocupó en AS-Color. Trabajó como redactor, locutor y reportero en Radio España, Radio Peninsular, Radio Nacional y Televisión Española, En libredirecto.com asumió el cargo de redactorjefe y ejerció como director de estas tres revistas: Colegio de Entrenadores de Fútbol, Asociación de Veterano...



100 cosas que tienes que saber de la música clásica

Autor: David Puertas Esteve

Colección: Cien x 100

Número de páginas: 232

Número de ilustraciones:

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Precio: 14.90

ISBN: 978-84-16918-67-6

Sinopsis:

Este libro explica 100 cosas de la música clásica desde fuera y desde dentro, algunas que no habríais imaginado nunca y otras que seguro que ya sabéis. Habla de Bach, de Mozart y de Pau Casals; de las mejores obras de los últimos 500 años; de solistas, de auditorios, de festivales, de partituras, de constructores de violines...; de la capacidad de la música para emocionarnos y hacernos vibrar, y de la inmortalidad de algunas obras. Trata la música clásica como una cosa normal y nos recuerda que es válida para todos y que no hay que ser un experto para disfrutarla. Que nos puede gustar más o menos, pero que la música —cualquier música— está pensada para removernos por dentro. En definitiva, es un libro que habla de la música clásica con un lenguaje apto para el común de los mortales, que nos la acerca a dos palmos y que nos invita a preguntarle todo lo que queremos saber.

Biografía:

David Puertas Esteve es hijo, hermano y padre de músicos. Tras haber tocado todas las teclas posibles del gremio (composición, interpretación, dirección, docencia, investigación, producción...) se ha centrado en la divulgación musical, actividad que desarrolla desde las aulas del Instituto Can Puig de Sant Pere de Ribes (Barcelona) y desde los escenarios de todo el país. Colabora con los proyectos divulgativos de L'Auditori de Barcelona, del Palau de la Música Catalana, del Festival Internacional Pau Casals, de las orquestas de Andorra, Granollers, Vilanova i la Geltrú, Tarragona, Lérida, Sant Cugat, etc. Es autor de decenas de espectáculos musicales y de una docena de libros, entre los que destacan 100 cosas que tienes que saber de la ópera (2016, escrito con Jaume Radigales), Notes de concert (2012), Música encreuada (2004, con prólogo de Màrius Serra), Stravinski y 'El pájaro de fuego' (2003) y Mozart y 'La flauta mágica' (2002), además de d...