



Fecha de publicació:
24/10/2013

Sello Editorial:
Pòrtic Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

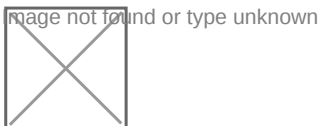
Teléfono: 93 492 8671

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com



Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència

Maria Pilar Senpau Jove

Menja bé és viure millor i ser més feliç!

Menja bé és viure millor i ser més feliç!

«No sé què tinc, no em trobo bé».

Sovint aquestes paraules no són res més que l'expressió de la carència d'algun nutrient en el nostre organisme. El consell d'Hipòcrates i dels nostres pares és: "Cal menjar una mica de tot". Però què inclou, aquest "tot"? Ho sabem? No cal esperar a estar malalts per plantejar-nos una coherència en la manera de menjar.

Per què cal menjar pa? Quina és la quantitat de fruita o d'oli que necessitem diàriament? En quin aliment trobem el famós omega-3 i per a què serveix? Per què els ous són tan valuosos per a la salut?

Aquest llibre és la millor eina perquè els lectors prenguin les seves decisions respecte a la pròpia alimentació.

Maria Pilar Senpau Jove

Pilar Senpau (Lleida, 1955) és llicenciada en medicina i cirurgia i s'ha especialitzat en dietètica. Compagina la seva consulta mèdica amb col·laboracions a TV3, BTV, la Xarxa, Catalunya Ràdio, el diari La Vanguardia i la revista Mente Sana. Ha publicat, entre altres títols, *Quan la vida puja a la bàscula* (2010), *Dieta catalana i salut* (2011) i *Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència* (2013). Ha estat distingida amb el premi Románico d'Or 2010 per la seva tasca de divulgadora científica.