

Image not found or type unknown

**Fecha de publicació:**

18/05/2016

Sello Editorial:

Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email: andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

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

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Cuina feliç

Anna Garcia Soteras

Receptes sanes i refrescants per encarar la vida amb energia.

Receptes sanes i refrescants per encarar la vida amb energia.

El bon temps i la perspectiva de les vacances d'estiu ens motiven a cuidar-nos més que la resta de l'any. Tenim més estones per a nosaltres, per pensar, sentir i relaxar-nos... i també per adquirir nous costums de vida saludable que milloraran el nostre dia a dia. Sucs verds, receptes de plats senzills però saborosos, menjar més sans i fàcils d'elaborar. Una dieta sana que ens doni una injecció d'energia diària i beneficis a nivell físic, mental i emocional!

Equilibri, energia i felicitat: tres desitjos per a un estiu perfecte...i per encarar la resta de l'any amb hàbits més saludables!

Anna Garcia Soteras

Anna García és editora i redactora des de fa més de deu anys. És autora de nombrosos llibres i fascicles sobre cuina, entre els quals destaquen *El gran llibre dels llegums*, *Técnicas de cocina sana* i *Bebidas y tisanas que alargan la vida*. També ha col·laborat en diverses obres com ara *Pica-pica*, *Sucs verds* o col·leccions com «La Nostra Cuina» (*La Vanguardia*).