

image not found or type unknown



Fecha de publicació:

04/09/2019

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

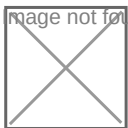
Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com

image not found or type unknown



Menja menjar real

Carlos Ríos

Una guia per transformar la teva alimentació i la teva salut.

Una guia per transformar la teva alimentació i la teva salut.

Segons Carlos Ríos, la majoria de la població viu enganyada pel que fa a l'alimentació. Com a la pel·lícula Matrix, «vivim en un món en què no mengem menjar real, sinó productes que ens han posat davant els ulls». Un entorn perfectament dissenyat per al consum de comestibles malsans: els ultraprocessats. Aquest entorn està controlat pel costat fosc de la indústria alimentària, que fa que la població li compri els productes en contra de la seva salut.

En aquest llibre, l'autor ens ofereix el coneixement científic per qüestionar, indagar i aprofundir en la nostra alimentació i en tot allò que l'envolta. Ens explica les bases del Realfooding, un estil de vida que vol desterrar de la dieta els productes ultraprocessats i ens ofereix consells pràctics, trucs i receptes per menjar saludablement de manera fàcil, ràpida i rica. Matrix no es pot ensenyar, l'has de veure. T'atreveixes a despertar-te?

Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

Carlos Ríos