

image not found or type unknown



Fecha de publicació:

25/01/2011

Sello Editorial:

Pòrtic Edicions

Contacto de prensa

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

Telefóno: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Telefóno: 93 492 8211

Email:

andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Núria Rosell

Telefóno: 93 492 8671

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Telefóno: 93 492 86 54

Email: xgafarot@grup62.com

image not found or type unknown



Quan la vida puja a la bàscula

Maria Pilar Senpau Jove

Llibre sobre els mecanismes de l'estrès i de l'actitud vital sobre el nostre pes corporal

Llibre sobre els mecanismes de l'estrès i de l'actitud vital sobre el nostre pes corporal

Per perdre pes és tan important el que mengem com el que sentim. En èpoques en què patim molt d'estrès pot passar que, sense menjar més del compte, ens engreixem. En molts casos, per tant, caldrà fer alguna cosa més que una dieta. Caldrà estar atent a les nostres emocions i conèixer de quina manera incideixen en la nostra fisiologia. L'estrès, per exemple, sol fer créixer el dipòsit de greix abdominal. Cal saber-ho, i cal saber, també, de quina manera l'alimentació pot ajudar-nos a modificar l'estat anímic. Quan algú pateix, és difícil saber el destí que tindrà una galeta dins el seu organisme. En el camí que trïi la galeta, hi intervenen molts factors fisiològics comuns a tots nosaltres, però també hi té molt a veure el factor individual, aquest teixit personal que ens fa únics.

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.