

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
01/01/2009

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

Menja bé, viu millor

Joaquim Marquès Adelantado, Natalia Flores Montero

Els millors consells de nutrició en forma de receptes

Els millors consells de nutrició en forma de receptes

Sentim la necessitat de tenir una ment equilibrada en un cos sa -Mens sana in corpore sano-, per això ens hem de cuidar tant físicament com emocionalment. Uns bons hàbits dietètics i nutricionals són bàsics per garantir l'estabilitat de l'organisme, sobretot en el món accelerat en què ens toca viure, on la manca de temps és un fet molt comú. A Menja bé, viu millor trobareu tot un seguit de consells i informació pràctica que aporta la doctora i experta en dietètica i nutrició Natàlia Flores, amb el perfecte complement de les receptes sanes, senzilles i gustoses elaborades pel prestigiós cuiner Quim Marqués. De la mà d'aquests dos grans professionals aprendrem a cuinar amb els aliments més adients per a cada una de les estacions de l'any, coneixerem les millors receptes per seguir una dieta desintoxicant, elaborarem els batuts més saludables i sabrem els trucs per menjar fruita més sovint. A més a més, disposarem d'una taula d'exercicis per fer còmodament des de casa.

Joaquim Marquès Adelantado

Quim Marqués (Barcelona, 1964) és fill, nét i besnét de cuiners. Estudiant de l'Escola de Cuina i Hosteleria de Barcelona, va aprendre l'ofici de cuiner a restaurants com El Racó d'en Freixa, El Bulli, La Cuisine des Anges o Casa Fermín. Va exercir de cap de cuina al Restaurant Nostromo i al desaparegut Lola. Finalista espanyol del campionat Bocuse d'Or, va arribar a la final mundial del Pierre Taitinger. Actualment regenta amb la seva família el restaurant El Suquet de l'Almirall, situat a l'emblemàtic barri de la Barceloneta. És coautor de Recetas para enamorar, seducir y amar i ha escrit també Qué comemos hoy (Ed. Belacqua), a més de ser col·laborador del programa de COM Ràdio "De boca en boca". Està casat i té dues filles.

Natalia Flores Montero