Come bien, vive más y mejor

Fecha de publicación:

07/01/2016

Dr. A. Escribano Zafra

Sello Editorial:

Espasa

Hábitos y consejos de alimentación para una vida más saludable.

Contacto de prensa

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martin

Telefóno: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda

Azeredo

Telefóno: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email:

sayllon@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email:

Ifernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email:

mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio Telefóno: 91 423 03 54

Fmail:

drubio@planeta.es

Hábitos y consejos de alimentación para una vida más saludable.

¿Sabías que tu salud y estado de ánimo dependen también de lo que comes? ¿Que existen superalimentos como la manzana, el brócoli, el aceite de oliva, la nuez o el pescado azul que no deben faltar en tu dieta porque mejorarán tu calidad de vida? ¿Que dormir determinadas horas al día te ayudará a mantenerte más joven? ¿Que si caminas al menos treinta minutos diarios mantendrás tu peso controlado?

El doctor Antonio Escribano te descubre en este libro los diecisiete hábitos y comportamientos saludables para cuidar el organismo y vivir más y mejor.

Porque no envejecen los años, envejecen los kilos.

Dr. A. Escribano Zafra

Antonio Escribano Zafra

Antonio Escribano Zafra es licenciado y doctor en Medicina por la Universidad de Sevilla. Especialista en endocrinología y nutrición y medicina de la educación física y el deporte, además de catedrático extraordinario de Nutrición Deportiva y director de la cátedra internacional de Nutrición Deportiva (UCAM-Murcia). Profesor de Nutrición, Hidratación y Deporte en la Universidad de Navarra (UNAV). Imparte clases de Fisiología humana y Fisiología y Bioquímica del ejercicio y de la nutrición en diferentes universidades españolas y extranjeras. Es doctor *honoris causa* por la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima (Perú) y presidente del Comité Consultivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, Nutrición y Deporte de la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima y San Ignacio University (Miami, Estados Unidos).

Ha coordinado el área de nutrición de más de veinte equipos de fútbol y de múltiples deportistas, tanto en España como en Europa. Es miembro de la Comisión de Nutrición y Hábitos saludables del Comité Olímpico Español.

Es en la actualidad responsable médico del área de nutrición de la Federación Española de Fútbol y lo ha sido también durante años de la Federación Española de Baloncesto. Ha impartido más de ochocientas conferencias sobre nutrición, deporte y hábitos saludables en diferentes eventos científicos nacionales e internacionales.

Es colaborador habitual del programa *El Transistor*, de Onda Cero, y *Salud al día*, de Canal Sur Andalucía, así como participante en diferentes programas de radio y televisión.

Autor de los libros Aprende a comer y a controlar tu peso (Espasa, 2015), Come bien, vive más y mejor (Espasa, 2016), Batidos para la vida (Espasa, 2018) y Dieta para el cerebro (Espasa, 2020).