

image not found or type unknown



Superfoods

Carla Zaplana

Fecha de publicación:

26/01/2016

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Los superfoods son la última tendencia alimentaria. Descubre setenta deliciosas recetas que te ayudarán a llevar un estilo de vida saludable

¿Sabías que los açais contienen hasta cinco veces más antioxidantes que los arándanos? ¿O que los brotes de alfalfa tienen el doble de proteínas, cuatro veces más calcio y dos veces más hierro que el resto de los vegetales? ¿Sabías que el cacao es el antioxidante de la felicidad o que la cúrcuma es el mayor anticáncer que existe? ¿Y que el polen de abeja es un superalimento muy beneficioso para el sistema inmunológico? Descubre en el nuevo libro de Carla Zaplana más de setenta deliciosas recetas con los alimentos de moda, los superfoods, los productos del futuro que te ayudarán a cuidarte y llevar un estilo de vida saludable.

image not found or type unknown



Carla Zaplana

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos los bestsellers *Zumos verdes* y *Ayuno intermitente saludable*, y también de *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.