Image not found or type unknown

Come bien hoy, vive mejor mañana

Henri Joyeux

La biblia de la alimentación saludable que ha enseñado a comer a millones de personas

¿Por qué la mejor forma de cocción son el vapor suave y la barbacoa vertical? ¿De qué manera la carne roja aumenta el riesgo de cáncer de senos y colon? ¿La píldora puede provocar cáncer? ¿Cómo combatir la osteoporosis sin abusar de los lácteos animales? ¿Pueden los alimentos frenar el riesgo de alzhéimer?

Convertido ya en una biblia de la alimentación, este divulgativo, sencillo y completo libro aborda todo aquello que tiene relación con los productos que ingerimos. Cuánto comemos, cómo cocinamos, qué ingredientes juntamos... Nada queda al margen. Porque, como afirma el doctor Joyeux, los alimentos son el mejor de los medicamentos.

Algunas ideas del libro:
• Una breve cocción al vapor que no supere los 95 grados, además de conservar vitaminas y fitohormonas, convierte en «bío» los alimentos.
• Evitar la leche de vaca y el yogur son algunas de las claves que propugna. Productos lácteos, sí: de oveja o de cabra, máximo una vez al día.
• En caso de comer carne, preferiblemente que sea procedente de seres alados más que de cuadrúpedos. • Comer una manzana cada mañana es imprescindible.
• Masticar bien puede prevenir el alzhéimer. El primer signo de alzhéimer es la pérdida del sentido del gusto y es importante estimularlo toda la vida en las papilas gustativas.

Fecha de publicación:
05/09/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Henri Joyeux

Henri Joyeux es un experto de fama internacional en el ámbito de la nutrición y del cáncer. Ejerció largos años como cirujano oncólogo y digestivo en un hospital y ha sido profesor de Medicina en la Universidad de Montpellier. Tiene una vasta bibliografía científica, pero ha consagrado gran parte de su vida a la divulgación. Sus libros y conferencias sobre nutrición y prevención del cáncer han vendido millones de ejemplares en todo el mundo.