



Simplicity

Marta Garaulet, Rafael Ansón

Aprende a llevar un estilo de vida saludable y duradero de manera sencilla.

Este libro te facilitará la forma de comer y te permitirá darte cuenta de que no es necesario ser un gran cocinero para preparar unos alimentos que estén ricos y sienten bien. Con pocos recursos es suficiente y no hay que dedicar un tiempo excesivo a la cocina para comer saludablemente.

Lo que hay que hacer es darle a la alimentación la importancia que se merece y tratar por todos los medios de integrarla en un nuevo concepto, SIMPLICITY que consiste en una gastronomía saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria, pero ante todo SENCILLA.

Lo complicado no es práctico, no es aplicable, no es duradero. Con SIMPLICITY te ofrecemos una nueva forma de organización para que consigas tus propósitos de una vida sana en tu alimentación sin grandes esfuerzos y sin renunciar al placer de la comida.

Fecha de publicación:

26/01/2022

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Marta Garaulet

Marta Garaulet es catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y Scientist del Brigham and Women's Hospital de la Universidad de Harvard. Nutricionista e investigadora española, es conocida nacional e internacionalmente por su investigación en cronobiología y obesidad.

Rafael Ansón

Rafael Ansón, presidente de la Real Academia de Gastronomía de España durante cuarenta años, es actualmente presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía, presidente de Honor de la Academia Internacional y presidente de la Comunidad Europea de la Nueva Gastronomía. Autor, coautor y editor de numerosos libros, entre ellos La cocina de la libertad, colabora estrechamente con varias instituciones educativas como la Cátedra de Gastronomía de la Universidad Alfonso X el Sabio o el proyecto IE Gastronomy del Instituto de Empresa. Fundador y secretario general de la Fundación Española de la Nutrición y Premio Nacional de Gastronomía 2021, lleva años promoviendo una alimentación saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria.