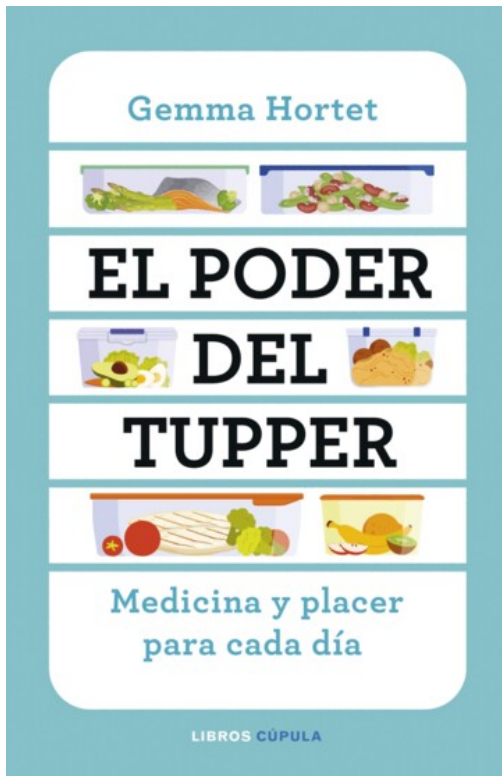




Fecha de publicación:
02/09/2026

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



El poder del tupper

Gemma Hortet

En este libro basado en nutrición real, la salud se mezcla con el placer para crear algo revolucionario: el tupper como herramienta de cuidado.

En este libro basado en nutrición real, la salud se mezcla con el placer para crear algo revolucionario: el tupper como herramienta de cuidado.

Después de un día agotador en el trabajo, llega la hora de comer y no has podido preparar nada, así que entras en tu supermercado de confianza y compras uno de esos platos precocinados que tienen tan buena pinta. Todos lo hemos hecho. Pero cuando se convierte en un hábito, puede afectar a tu energía, tu metabolismo y tu bienestar. Este libro no es solo una guía de organización, es una invitación a entender qué hay detrás de lo que comes y a tomar el control sin complicarte la vida.

- Aprende de forma práctica a adaptar la cocina a tu edad, ritmo y necesidades
- Planifica tus comidas semanales para cuidar tu microbiota
- Incluye recetas vegetarianas y para mujeres en menopausia
- Aprende a ajustar el menú según la estación del año, la edad y la energía
- Información sobre utensilios de cocina, seguridad alimentaria y cómo elegir y cuidar tus tappers

Ya no es una alternativa, el tupper es la opción para comer bien y cuidar de tu salud. Aprenderás a preparar platos que querrás comer en el trabajo, en la universidad, cuando llegues agotado a casa... Y todo empieza hoy, en tu cocina.

Gemma Hortet

Gemma Hortet (1973) es dietista holística, especializada en nutrición energética y vitalidad. Antropóloga, coach de nutrición y salud. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC.

Dirige e imparte desde hace más de 12 años el máster en nutrición y cocina energética integrativa. Con más de 15 años de experiencia en cansancio y trastornos digestivos ofrece sus servicios de consultoría individualizada online para que aprendas a mejorar tus digestiones y tu energía.

www.gemmahortet.com