

¡Tu salud empieza en la cesta de la compra!

FEBRERO 2024

Compra bien, come mejor te descubre el arte de realizar la compra de alimentos con criterio y absoluta garantía, un proceso cada vez más necesario ante la avalancha de **aditivos** con la que la industria alimentaria inunda la mayoría de productos. En estas páginas aprenderás a leer con seguridad las etiquetas de los productos, a saber qué clase de aditivos es esencial que evites, qué aplicaciones puedes utilizar para hacer la compra y un sinfín de consejos a tener presente a la hora de ir a comprar productos como el pescado y el marisco, la carne, los embutidos, la fruta y la verdura, ¡o incluso el agua!

Con *Compra bien, come mejor* no solo adquirirás conocimiento, también llenarás de salud tu despensa y tu vida. Descubre cómo elegir productos que no solo satisfagan tus papilas gustativas, sino que también respalden tu salud y la del planeta. ¡Prepárate para transformar tu experiencia de compra y nutrir tu cuerpo con confianza y total garantía!

Àlex Yàñez de la Cal es un reputado nutricionista que se ha recorrido los pasillos de más de 30 cadenas de supermercados para analizar todos sus productos. De todo este trabajo de investigación, siempre refrendado por la **evidencia científica**, nace este libro, una guía ya del todo imprescindible para aprender a comprar alimentos con la información más actualizada y contrastada. ¡Aprende a llenar la cesta de tu compra con criterio!

«Antes de empezar, te quiero dar las gracias [...] por haber confiado en mí para aprender a hacer una cosa tan sencilla, y a la vez tan complicada, como es hacer la compra. Gracias, pues, por creer, como yo, que comprar mejor es cuidar tu salud. Y también te quiero dar la enhorabuena, porque estás invirtiendo tu tiempo en salud y en cuidarte. Sabemos que el tiempo es uno de los bienes más escasos de nuestra sociedad, por eso te animo a utilizarlo bien leyendo este libro, porque una vez tengas interiorizados todos los consejos que en él te voy a dar, tu compra será más simple, más lista, más sana y más efectiva. Ya sabes que los grandes cambios empiezan con pequeños pasos. Tú acabas de dar un primer paso firme y esencial para cuidar mejor tu salud; y no todo el mundo está dispuesto a darlo. ¡Enhorabuena!»

NOVEDAD ALIMENTACIÓN

ISBN: 9788419870407

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 152

Categoría: A

Derechos: M

PVP: 17,26 € | 17,95 €

IBIC: TDCT1

Palabras clave: **comer mejor, nutrición, hacer la compra, compra en supermercado, àlex yàñez libro, compra saludable, información compra**



Autor



Desde muy pequeño, el **Dr. Alexandre Yàñez de la Cal** es un fanático del mundo de la salud y del deporte. Licenciado y doctor *cum laude* en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, también ha cursado el posgrado en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE), el máster en Actividad Motriz y Educación, el máster internacional en Nutrición Clínica, el máster internacional en Nutrición Deportiva y se ha graduado en Dietética y Nutrición Humana. A la vez, pertenece al grupo SAFE de investigación universitaria y es autor de múltiples artículos científicos que ha publicado en varias revistas y presentado en distintos congresos de prestigio. Este es su segundo libro, tras el éxito de *Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida*, también publicado en Amat Editorial.

Redes sociales del autor:

Instagram: alex_yanez_delacal **Facebook:** Alex Yàñez de la Cal **Youtube:** Alex Yàñez de la Cal

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Del autor de *Los 100 mejores alimentos y suplementos*, uno de los libros más vendidos de Amat Editorial.
- Un libro que te enseña cómo hacer la compra consciente, con un sinfín de consejos a tener presente a la hora de elegir productos como el pescado y el marisco, la carne, los embutidos, la fruta y la verdura, ¡o incluso el agua!
- ¡Entiende de una vez las etiquetas de los productos!
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.
- **Apuesta 2024 de Amat Editorial.**

Otros libros relacionados:

