

La teva salut comença a la cistella de la compra!

FEBRER 2024

*Compra bé, menja millor* et descobreix l'art de comprar aliments amb criteri i una garantia absoluta, un procés cada vegada més necessari davant l'allau d'**additius** amb què la indústria alimentària inunda la majoria de productes. En aquestes pàgines aprendràs a llegir amb seguretat les etiquetes dels productes, a saber quina classe d'additius és essencial que evitis, quines aplicacions pots utilitzar per fer la compra i un niu de consells a tenir presents a l'hora d'anar a comprar productes com el peix i el marisc, la carn, els embotits, la fruita i la verdura, o fins i tot l'aigua!

Amb *Compra bé, menja millor* no només adquiriràs coneixement, també ompliràs de salut el teu rebost i la teva vida. Descobreix com pots triar productes que no només satisfacin les teves papil·les gustatives, sinó que també millorin la teva salut i la del planeta. Prepara't per transformar la teva experiència de compra i nodrir el teu cos amb confiança i total garantia!

**Àlex Yáñez de la Cal** és un reputat nutricionista que s'ha recorregut els passadissos de més de 30 cadenes de supermercats per analitzar-ne tots els productes. De tot aquest treball de recerca, sempre referendat per l'**evidència científica**, neix aquest llibre, una guia ja del tot imprescindible per aprendre a comprar aliments amb la informació més actualitzada i contrastada. Aprèn a omplir la cistella de la teva compra amb criteri!

«Abans de començar, et vull donar les gràcies [...] per haver confiat en mi per aprendre a fer una cosa tan senzilla, i alhora tan complicada, com és fer la compra. Gràcies, doncs, per creure, com jo, que comprar millor és cuidar la teva salut. I també et vull donar l'enhorabona, perquè estàs invertint el teu temps en salut i a cuidar-te. Sabem que el temps és un dels béns més escassos de la nostra societat, per això t'animo a utilitzar-lo bé llegint aquest llibre, perquè, un cop tinguis interioritzats tots els consells que t'hi donaré, la teva compra serà més simple, més sàvia, més sana i més efectiva. Ja saps que els grans canvis comencen amb petits passos. Tu acabes de fer un primer pas, ferm i essencial, per cuidar millor la teva salut; i no tothom està disposat a donar-lo. Enhorabona!»

## NOVETAT ALIMENTACIÓ

ISBN: 9788419870506

Enquadernació: Rústega amb solapa

Format: 15,3 x 23 cm

Pàgs: 152

Categoria: A

Drets: M

PVP: 17,26 € | 17,95 €

IBIC: TDCT1

Paraules clau: **menjar millor, nutrició, fer la compra, compra al supermercat, el llibre, compra saludable, informació compra**



## Autor



Des de ben petit, el **Dr. Alexandre Yáñez de la Cal** (Andorra) és un fanàtic del món de la salut i de l'esport. Llicenciat i doctor *cum laude* en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, també ha cursat el postgrau en Psiconeuroimmunoendocrinologia (PNIE), el màster en Activitat Motriu i Educació, el màster internacional en Nutrició Clínica, el màster internacional en Nutrició Esportiva i s'ha graduat en Dietètica i Nutrició Humana. Alhora, pertany al grup SAFE de recerca universitària i és autor de múltiples articles científics que ha publicat en diverses revistes i presentat en diferents congressos de prestigi. Aquest és el seu segon llibre, després de l'èxit de *Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida*, també publicat a Amat Editorial.

## Xarxes socials de l'autor:

**Instagram:** alex\_yanez\_delacal **Facebook:** Alex Yáñez de la Cal **Youtube:** Alex Yáñez de la Cal **www.alexyaneez.es**

## Arguments de venda i Pla de mitjans:

- De l'autor de *Los 100 mejores alimentos y suplementos*, un dels llibres més venuts d'Amat Editorial.
- Un llibre que t'ensenya a fer una compra conscient, amb un niu de consells a tenir presents a l'hora de triar productes com el peix i el marisc, la carn, els embotits, la fruita i la verdura, o fins i tot l'aigua!
- Entén d'una vegada les etiquetes dels productes!
- Nota de premsa, presentacions i promoció en xarxes socials.
- **Aposta 2024 d'Amat Editorial.**

## Altres llibres relacionats:

