

El día 15 de Septiembre estará a la venta en España el libro “Mis Recetas de Cocina Anticáncer”

Este nuevo libro es el complemento perfecto de Mis recetas anticáncer. Es un libro ilustrado con preciosas fotos a todo color de Heva, la conocida bloguera y fotógrafa gastronómica de Tarjeta de Embarque.

Es una mezcla perfecta de libro informativo y libro práctico, con una primera parte llena de información esclarecedora y actualizada y una segunda con recetas para organizar los menús de toda la familia.

La comunidad científica se ha rendido a la evidencia: nuestra mayor aliada para tomar parte activa en el proceso de prevención y curación del cáncer es, sin duda, la alimentación. Sin embargo, es difícil encontrar obras que ofrezcan recetas culinarias concretas para aprovechar al máximo las maravillosas propiedades anticáncer que nos brindan los alimentos. Hasta ahora.

En este nuevo libro además de detallar los nutrientes, componentes y propiedades de cada uno de los alimentos que previenen el cáncer –y de alertarnos sobre los que lo favorecen, os ofrezco un extenso recetario de platos para cada día –arroz y ensaladas, batidos y desayunos, platos principales y meriendas, que incorporan los ingredientes conocidos por sus propiedades anticancerígenas. Una obra completa, positiva y accesible, indispensable para descubrir la estrecha relación entre el cáncer y la alimentación y aprender a llevar a la mesa los platos que contribuirán a una larga vida llena de salud y de felicidad.

Habrà presentaciones, talleres y conferencias por toda España. Este es el “itinerario” inicial que iremos ampliando

GRANADA. 16 de Septiembre. 20h. Librería Nueva Gala. Calle Almona de San Juan de Dios, 15. 958 28 16 43

BARCELONA 17 de Septiembre. 19h FNAC L’Illa. Av Diagonal 549.

18 Septiembre 11-14h Taller de Cocina Anticáncer. COMPLETO

MADRID 9 Octubre. 19h FNAC Callao. Calle Preciados, 28

MALAGA 17 Octubre. Sala Ámbito Cultural “El Corte Inglés”. Calle Hillera, 8

BILBAO. 4 Octubre. BIOCULTURA