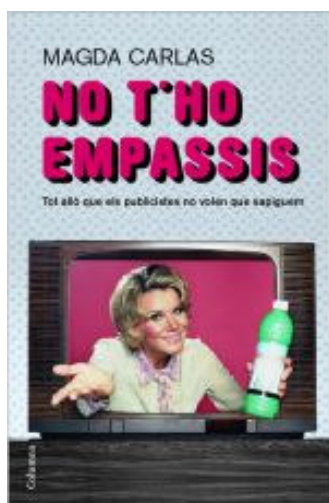


No t'ho empassis Magda Carlas



ISBN: 978-84-664-0952-0-7

Distribució: 16 d'octubre

Pàgines: 160

P.V.P: 18,50 €

Editorial: Columna

No ens agrada que ens ensarronin i menys ara en època de crisi que mireu euro a euro el que podem comprar i el que no. Aleshores, ens hem de creure tot el que ens intenta vendre la publicitat? Diuen que si bebem 2 litres diaris d'aigua ens aprimarem. I també diuen que certs iogurts rics en fibra ens faran gaudir de profitoses digestions...és totalment cert?

En una societat en què la publicitat ha passat a formar part del paisatge i de la vida quotidiana de tots, la doctora i especialista en nutrició Magda Carlas ens ofereix en aquest llibre un recull de comentaris aguts i molt divertits sobre anuncis relacionats amb l'alimentació i que tenen en comú una cosa: que no diuen sempre tota la veritat.

I és que el publicitari és un dels móns més enganyosos i cal que estiguem ben a l'aguait perquè no ens aixequin la camisa a cada moment. Sabies, per exemple, que...

- Totes les aigües del món són lleugeres (no només aquelles que surten per la televisió) i que no aprimen?
- Alguns cereals dels anomenats *light* tenen en realitat més calories que els cereals normals?
- La xocolata negra encara que sigui sense sucre i amb un 90% de cacau és un aliment molt energètic?
- És impossible que un iogurt millori l'estat de la teva pell?
- Es pot prendre molta fibra i tenir igualment problemes de trànsit intestinal?

A *No t'ho empassis* l'autora utilitza tot el seu coneixement tant del món de l'alimentació com el de la comunicació i explica el perquè d'aquestes i moltes altres qüestions en un llibre que té com a objectiu fer reflexionar al lector amb un somriure als llavis. Unes pàgines molt necessàries en els temps que ara córren.

Magda Carlas és llicenciada en medicina i cirurgia, màster en nutrició i ciències dels aliments i autora de nombrosos articles i diversos llibres. Col·labora al diari *La Vanguardia* i a la revista *Descobrir Cuina*, i participa sovint en programes de ràdio. És una entesa en cuina dietètica, una crítica gastronòmica molt peculiar i assessora nutricional de restaurants de prestigi i diverses empreses d'alimentació. Entre altres obres ha publicat *12 sopars per quedar bé*, *12 sopars per sentir-se millor* i *Capricis a Barcelona: Una guia dels millors plaers comestibles de la ciutat*.

Per més informació o entrevistes amb l'autora:

Laura Bernis lbernis@grup62.com 935057111

Columna