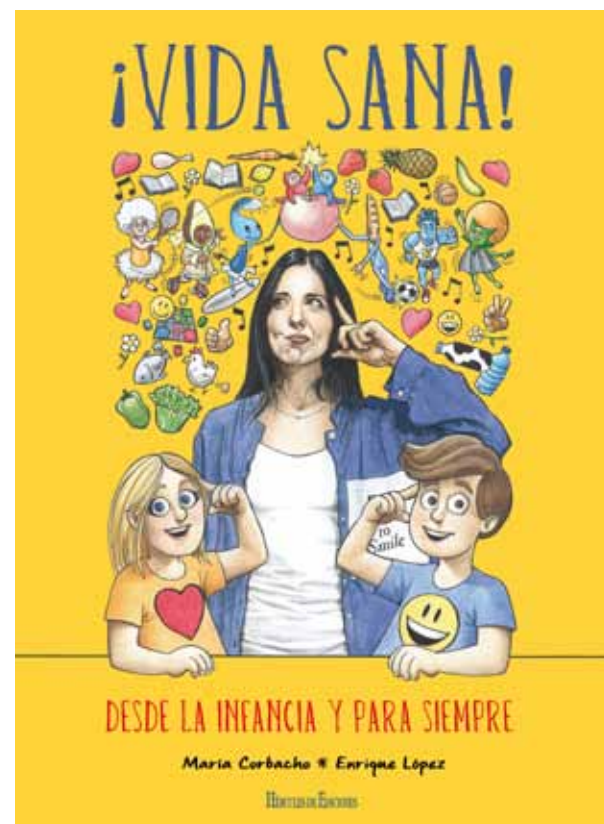




¡VIDA SANA!

DESDE LA INFANCIA Y PARA SIEMPRE



Autora: María Corbacho
Ilustraciones: Enrique López López

Disponible
en
castellano
y gallego

- ¿Por qué tienen tan mala fama las grasas?
- ¿En qué alimentos encontramos proteínas?
- ¿Por qué dicen que hay que beber mucha agua?
- ¿Quieres aprender a preparar algunas recetas sanas y divertidas?
- ¿Cómo podemos hacer más ejercicio en nuestro día a día?

Para crecer, tener fuerza y no ponernos enfermos, necesitamos comer varias veces al día y de forma variada, además de hacer ejercicio y llevar una vida activa.

- ¿Alguna vez te has mirado al espejo y te has visto mil defectos?
- ¿Alguien se ha metido contigo por tu peso?

Cuidarse a través de la comida y el ejercicio es solo una pequeña parte de la vida sana: quererse y respetarse a uno mismo es lo más importante, y deberíamos empezar a hacerlo desde primer momento de nuestra vida.

En *¡Vida Sana!* encontraréis un libro de nutrición básica y de recetas saludables, pero también un manual de amor propio para niños y niñas, para que aprendan a vivir sano desde hoy y para siempre.

Otros libros de la autora María Corbacho:

¡HAZ
CLICK*
Y VIVE
SANO!

ISBN 978-84-92715-89-3



¡HAZ
CLICK*
Y COCINA
SANO!

ISBN 978-84-943868-9-3



María Corbacho (autora del texto)

A María Corbacho, un comentario sobre su cuerpo le cambió la vida. Tenía veinte años e invirtió los dos siguientes en aprender a vivir de forma saludable. En 2013, después de haber bajado 50 kg, decidió crear el blog "www.1reflejoenelspejo.com" con la idea de ayudar a los demás.

El éxito del blog animó a María a transmitir su experiencia de modo más íntimo, y así nació su primer libro *¡Haz click* y vive sano!*, que ha sido un gran éxito.

Animada por los seguidores que le pedían un libro de recetas sanas, en 2015 salió al mercado *¡Haz click* y cocina sano!*

Ahora, con este nuevo título, le llega el turno de ayudar a niños y niñas a aprender a vivir sano.

FICHA TÉCNICA

ISBN:	Dimensiones:	Edición:	P.V.P.
978-84-946502-4-6 (castellano)	22 x 30 cm	2017	15 euros
978-84-946502-5-3 (gallego)			
Idioma de edición:	Número de páginas:	Encuadernación:	Colección:
Castellano y gallego	40	Tapa dura	¡Preparados, listos... ya!

Enrique López López (autor de las ilustraciones)

Enrique López, nació en A Coruña, y desde pequeño se vio irresistiblemente atraído por las buenas historias, en especial por las que empleaban la narrativa gráfica, ya fueran cuentos ilustrados o cómics. Con cinco años, sus juguetes preferidos eran una hoja en blanco y un lápiz, proporcionándole horas y horas de entretenimiento. Desde entonces, siempre han estado presentes en su vida, tanto en su formación como arquitecto, como en su pasión por el retrato y la ilustración. Actualmente, sigue disfrutando con esos compañeros de juegos como el primer día, compaginando la ilustración de cuentos infantiles y juveniles con un proyecto personal dentro del ámbito del retrato y con la muy gratificante experiencia de contar buenas historias a su hijo de 5 años.

