La filosofia de ‘Sucs verds' arriba a Girona

Va ser el cinquè llibre de no-ficció en català més venut aquest Sant Jordi



Carla Zaplana , l'autora del llibre “Sucs Verds”. Foto: ARXIU.

El llibre Sucs verds, amb 17.000 exemplars en català venuts des de la seva publicació el 2015, s'ha convertit en un èxit i va reclutant cada cop més seguidors. Per primera vegada, l'autora del supervendes, Carla Zaplana, presentarà la seva filosofia de vida basada en l'alimentació vegana a Girona amb la conferència Riu-te de l'edat. Tindrà lloc avui a les set de la tarda a l'Auditori i comptarà amb opinions teòriques i científiques de l'expert en alimentació i medicines alternatives Xevi Verdaguer. Encara que Zaplana ha fet tallers i showcookings per Europa, els Estats Units, Puerto Rico, l'Índia i el Perú, és la segona vegada que treballa amb Verdaguer per complementar les seves classes d'alimentació saludable. “Volíem descentralitzar-nos una mica de Barcelona”, hi afegeix.

La filosofia de Zaplana defensa els beneficis d'una alimentació rica en vegetals crus per conservar-ne les vitamines, minerals i antioxidants que, segons ella, són la peça clau per a un bon estat de salut i ajuden a prevenir l'envelliment de les cèl·lules. L'autora relaciona el benestar físic amb l'harmonia mental, la salut mental i la bellesa. Ella mateixa assegura que ha estat testimoni dels canvis positius que experimenta el cos quan es menja “molt més net”. Així, les seves conferències també són un punt de trobada de gent que té el mateix interès i passió per l'alimentació saludable.

Publicat a:
-El Punt Avui. Comarques Gironines 06-05-2016 Pàgina 12

Font del document:
http://www.elpuntavui.cat/societat/article/14-salut/964814-la-filosofia-de-lsucs-verds-arriba-a-girona.html