

Educación nutricional

Dr. Jesús Moreno Fernández

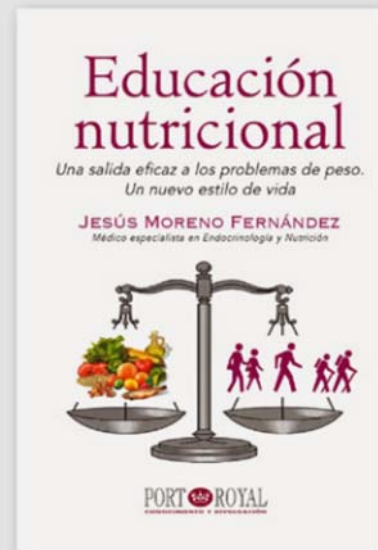
"La alimentación no justifica toda la obesidad, el sedentarismo está detrás del 50 por ciento de los problemas de peso y es el gran factor que ha contribuido a la epidemia de obesidad actual". Así lo manifestó el Dr. Jesús Moreno, especialista en Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario de Ciudad Real, durante la presentación de su libro Educación nutricional.

Para el autor, uno de los capítulos más interesantes es el dedicado a que la gente consiga bajar de peso, y se mantenga a largo plazo cambiando los hábitos de vida.

Educación nutricional propone una herramienta eficaz para potenciar el concepto de salud, ense-

ñar a comer sin estar a dieta, ayudar a evitar activamente el sedentarismo y hacer ejercicio regular y personalizado, mejorar el aspecto y la forma física, y lograr un mayor nivel de felicidad.

Este libro, editado por Port Royal, en definitiva, ofrece mantener los logros alcanzados a largo plazo, aportando los conocimientos necesarios para, desde una perspectiva global, integrar todos los aspectos que inciden en un estilo de vida saludable.



Manual práctico de Comunicación

Empresarial

Juan Luis Tellería y

Nerea Urcola Martiarena



Casi todo lo que hacemos en nuestra vida tanto pública como privada, lo hacemos conunicándonos, sin embargo podríamos hacerlo de una manera muy mejorable.

En este libro los autores han querido recoger lo que, a lo largo de años de profesión han aprendido en la teoría y en la práctica de comunicación aplicada a todos los ámbitos de la gestión de personas, destacando siempre dos ideas claves:

- Que el buen comunicador/a no nace, se hace. Detrás de un gran comunicador siempre hay mucha preparación y esfuerzo.
- Que no lo hace mejor, en lo que a comunicación se refiere, la persona que más habla, sino la que más observa, escucha, pregunta, empatiza, adapta el mensaje o usa el silencio. Y todo eso se puede aprender.

A través de sus páginas, y a modo de manual, ofrece a los lectores una guía de reflexión, métodos y herramientas prácticas para lograr ese aprendizaje de una manera práctica.