

Cocinoterapia

Cocina terapéutica para poner a punto nuestras emociones.

Jesús Ramirez Cabañas

CYDONIA EDICIONES, S.L.

Materia: JUVENIL: MAS DE 12 AÑOS
Colección: VIDA ACTUAL
Encuadernación: LIBRO EN OTRO FORMATO
PVP: 15.00 €
EAN: 9788494125898
Páginas: 256
Tamaño: 145x215 mm.

Más de 100 recetes desestresantes.

Sinopsis

En este libro, entre otros asuntos, conocerás:· Cómo reducir el estrés y la ansiedad a través de los fogones ·· La relación entre la cocina y lasteorías del aprendizaje ·· Cómo influyen las comidas en nuestras percepciones y sensaciones· Cómo se fomenta la creatividad y el razonamiento con las manos en la masa· Cómo la cocina puede mejorar y potenciar nuestra memoria· Más de un centenar de sabrosas recetas para todas las edades

JESÚS RAMÍREZ CABAÑAS



Es psicólogo por la UCM desde 1980. Cuatro años más tarde, después de culminar su formación en el hospital La Paz entra como psicólogo orientador en el Colegio Fuentelarreyna de Madrid, donde hoy continúa su labor.
Es autor de doce libros, entre los que se encuentra el Curso de Relajación Progresiva para niños y adultos, de la Editorial CEPE, el libro de texto para la materia optativa de Psicología de 2º de Bachillerato, de la Editorial Almadraba, y la Guía del Embarazo de EOS, donde expone unos cuantos menús saludables para mantenerse bien durante el mismo. Actualmente también dirige la "Revista de Psicología Educativa", editada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, donde fue presidente de la Sección Educativa y colabora asiduamente en medios de comunicación