



CALL#: SPA 641.5 M
TITLE: *Cocina eco: comer bien, gastar menos, aprovechar más*
AUTHOR: Miralpeix, Assumpta.
ISBN: 9788416895434

"¿Quieres comer de forma saludable y sabrosa sin gastar más de la cuenta? Mitad guía, mitad recetario, este libro nos enseña a sacar el máximo partido a nuestra compra: cómo llenar la despensa, la nevera y el congelador de manera cabal, y a saber interpretar el etiquetado de los alimentos. También ofrece consejos útiles sobre cómo comprar productos frescos en las mejores condiciones y según la temporada, cómo conservar los alimentos alterando sus propiedades lo mínimo posible, además de nociones básicas de nutrición, recomendaciones prácticas, y desenmascarar errores comunes y falsos mitos."- Cubierta



CALL#: SPA 650.1 M
TITLE: *La economía gig: la guía completa para obtener un mejor trabajo, tener más tiempo libre y financiar la vida que usted quiere!*
AUTHOR: Mulcahy, Dianer.
ISBN: 9781418597733

"Hoy en día, más de un tercio de los estadounidenses están trabajando en la economía 'Gig': mezclando trabajos a corto plazo, trabajo por contrato y asignaciones independientes. Para aquellos que han descubierto la fórmula, ¡la vida nunca ha sido mejor! Mulcahy presenta su guía a este mundo incierto pero, en última instancia, gratificante, brindándole estrategias para ayudarlo a construir una vida basada en sus prioridades y visión de éxito. Es hora de hacerse cargo de su propia carrera y llevar la vida que realmente quiere."- Editora



CALL#: SPA B BLOOM B
TITLE: *Molly's game = Apuesta maestra: la historia real de la mujer de 26 años detrás del juego de póquer clandestino más exclusivo y peligroso del mundo*
AUTHOR: Bloom, Mollyr.
ISBN: 9781418598679

"Pronto una gran película Apuesta maestra...la verdadera historia de la princesa del póker de Hollywood que apostó todo, ganó a lo grande y luego lo perdió todo. Molly Bloom revela cómo construyó uno de los juegos de poker más exclusivos y de grandes apuestas del mundo. Una historia de excesos y peligro, glamur y avaricia. A finales de los años 2000, Molly Bloom, una pequeña joven de veintitantos años originaria de Loveland, Colorado hizo las apuestas más altas en el juego de póker más exclusivo que Hollywood jamás había visto."- Editora



CALL#: SPA 650.1 H
TITLE: *Planifica tu futuro: un plan probado para llegar al lugar deseado*
AUTHOR: Hyatt, Michael S.
ISBN: 9781629119656

"Todos tenemos una sola vida qué vivir en la tierra. Lo que hacemos con ella es nuestra decisión. ¿Y si tratáramos la vida como el regalo que es? ¿Y si viviéramos cada día como si fuera parte de un plan? Eso es lo que nos enseñan el autor de éxitos de ventas del New York Times Michael Hyatt, y el coach ejecutivo Daniel Harkavy: a diseñar de una vida con el final en mente, determinando de antemano los resultados que deseamos, y el camino para llegar allá." - Editora



CALL#: SPA 613.284 F
TITLE: *Terapia cetogénica: la limpieza y la dieta de rejuvenecimiento cetogénicas*
AUTHOR: Fife, Bruce.
ISBN: 9788417399023

"La dieta cetogénica es aquella especialmente baja en carbohidratos, alta en grasas saludables y con proteínas moderadas. Esta dieta cambia el cuerpo a un estado metabólico natural y sano, conocido como cetosis nutricional. respuesta a la obesidad y a las enfermedades crónicas. Con terapia cetogénica descubrirás cómo la gente está usando con éxito la dieta de la cetogenia para prevenir y tratar enfermedades crónicas y degenerativas como: el Alzheimer, Parkinson, accidentes cerebrovasculares, esclerosis múltiple, enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, obesidad, etc. Una dieta simple, basada en alimentos sanos y grasas saludables, está cambiando drásticamente la vida de muchas personas."- Editora