

RBA

LIFESTYLE AND  
WELLBEING





# CONTENTS

<b>HEALTH AND WELLNESS</b> .....	<b>4</b>
SWEET AND HEALTHY .....	4
YOUR HEALTHY HOME .....	6
3 STEPS AGAINST A SEDENTARY LIFESTYLE .....	7
RETURN TO THE FORESTS .....	8
DIETARY SUPPLEMENTS MANUAL .....	9
DISCOVER YOUR PELVIC FLOOR .....	10
THE ILLUSIONIST BRAIN .....	11
<b>CRAFTS AND LEISURE</b> .....	<b>12</b>
THE PERFECT TABLE .....	12

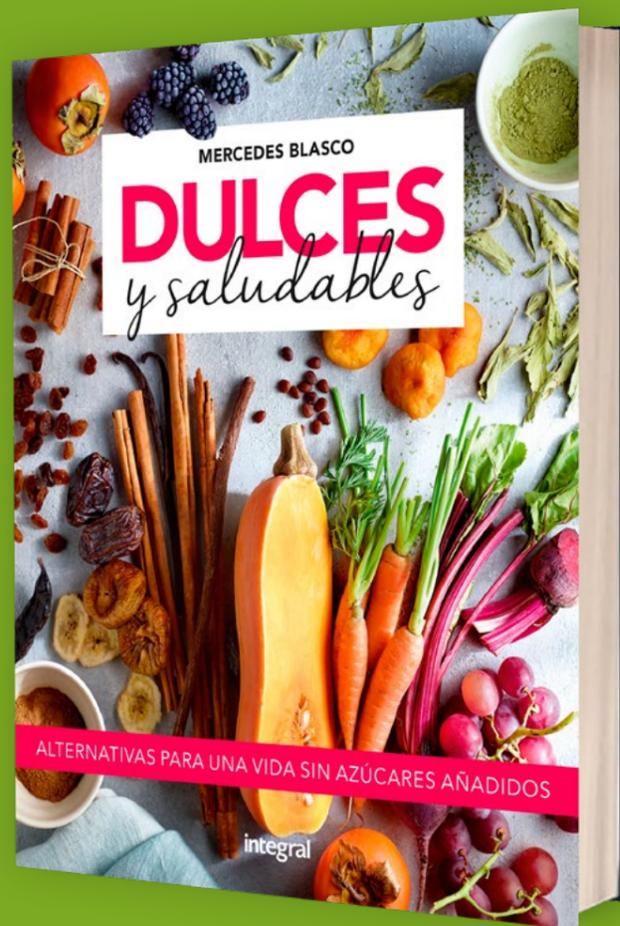
# SWEET AND HEALTHY

## ALTERNATIVES FOR A HEALTHY LIFE WITHOUT ADDED SUGAR

Mercedes Blasco

### ABOUT

Why do we like sweets so much? Did you know that sugar is addictive? In this handbook you will find all that you need to know about sugar and you will learn how to distinguish between natural sugars and added sweeteners. Moreover, the book also dispels false myths such as how brown sugar or honey are suitable, and offers ideas and tips on how to follow a diet without refined sugars.



### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA496  
160 Pages  
194 x 240 mm  
Paperback • Colour

# Train your palate and start enjoying life without sweeteners that are harmful to your health.



A response to the growing global interest in reducing sugar consumption.

Proven information about sugar's negative effect on the body.



## LA ALTERNATIVA DULCE

*Dulce* es una palabra que siempre tiene connotaciones positivas. Se asocia a amoroso, a suave, a tierno, a placer y a energía. Dulce es el sabor del primer alimento que recibimos en nuestra vida, junto a un cuerpo cálido y confortable que nos mece. Es el retorno al seno materno. «A nadie le amarga un dulce», dice el proverbio. Pero ¿seguro que es así?

El atractivo del sabor dulce ha provocado que en la actualidad la industria alimentaria haga un uso y abuso de los azúcares añadidos, hasta el punto de que es difícil encontrar alimentos preparados y bebidas que no contengan algún tipo de endulzante en sus múltiples variedades. El consumo de azúcar se ha hecho omnipresente, superado con mucho los límites saludables que recomienda la OMS, y siendo la causa directa o indirecta de múltiples trastornos y serias enfermedades. Una realidad más bien amarga.

Del mismo modo que en su día sucedió con el hábito del tabaco, están saltando todas las alarmas con respecto al consumo de alimentos y bebidas endulzadas. Cada vez se evidencia más la conciencia de que esta presencia abusiva de azúcares en nuestra dieta es enormemente perjudicial. Quizá ha llegado el momento de emanciparnos de la engañosa dependencia del sabor dulce y dejar de ser una sociedad infantilizada, para tomar las riendas de una dieta saludable, que nos proporcione energía en lugar de debilitarnos.

El tránsito hacia una dieta saludable y libre de azúcares añadidos parece muy difícil. En primer lugar, porque generalmente se parte de una adicción física y psicológica evidente. Y, en segundo lugar, porque cuesta encontrar alimentos a los que no se les hayan añadido azúcares. En reali-

dad, no es tanta la dificultad; se trata, principalmente, de regresar a las materias primas saludables que proporcionan la glucosa que el cuerpo necesita de forma progresiva y controlada, sin sobresaltos. El objetivo de este libro es ayudar en este tránsito hacia una alimentación saludable que deje atrás los azúcares añadidos y que sepa gozar del dulzor de los verdaderos alimentos.

En una primera parte se facilita toda la información técnica necesaria para conocer qué son los hidratos de carbono, los azúcares y el funcionamiento de la glucosa en el organismo.

Los conceptos de índice glucémico y de carga glucémica nos ayudarán a conocer qué tipo de alimentos son más adecuados para cada tipo de actividad física y momento del día. Nos ayudará a conocer la distinción entre los azúcares

La industria alimentaria hace un abuso de los azúcares añadidos. Ha llegado el momento de tomar las riendas de una dieta saludable.

Keys for learning how to read product labels.

Includes sweet recipes without added sweeteners.

## ¿QUÉ SON LOS ENDULZANTES?

Los edulcorantes, endulzantes, azúcares añadidos o libres son productos que se añaden a los alimentos para incrementar su sabor dulce. No deben confundirse con los que contienen los alimentos de forma natural, llamados *azúcares intrínsecos*. Las excepciones son, en primer lugar, la miel, cuyos azúcares intrínsecos son tan concentrados que se considera un endulzante en sí misma. En segundo lugar, los zumos de frutas, los cuales, al carecer de fibra, concentran sus azúcares intrínsecos. El resto son todos los endulzantes que conocemos.

La utilización en repostería y en la industria de azúcares añadidos está ampliamente extendida, se ha incrementado su uso y se han hecho prácticamente omnipresentes en los alimentos nuevos, como refrescos, helados, productos de pastelería, golosinas e incluso en productos saludables como salsas y pizzas.

Para que un endulzante natural o artificial se pueda usar en la industria alimentaria ha de ser lo más similar posible al azúcar común, sin restos. El sabor dulce se ha de percibir rápidamente y ha de poder resistir los tratamientos y condiciones de temperatura o acidez a los que se someta el alimento. También ha de ser inocuo. Pero todos los azúcares añadidos tienen su afectación fisiológica.

**LOS ENDULZANTES «SALUDABLES»**  
Es común el pensamiento según el cual el azúcar blanco refinado es muy peligroso para la salud, pero que otros tipos de azúcares y endulzantes, como el azúcar moreno, la panela, la miel y los siropes, no lo son. Incluso se supone que algunos de ellos son una fuente de vitaminas y de

minerales. Sin embargo, los análisis químicos demuestran que los aportes nutricionales de estos otros azúcares son mínimos y que contienen carbohidratos mono y disacáridos en una altísima proporción, similar al azúcar refinado. Su efecto sobre el organismo y sobre la salud es igualmente perjudicial cuando se toman en exceso.

El problema de los azúcares es los efectos sobre la salud. La salda alta de glucosa produce un desequilibrio en el organismo, mientras que la fructosa origina ácidos grasos y obesidad. Y esto sucede incluso con la miel natural, llena de enzimas antibióticas, o con la panela, elaborada artesanalmente. Su exceso perjudica.

La OMS recomienda limitar el uso de endulzantes añadidos a un máximo del 5% de la ingesta calórica total.

# YOUR HEALTHY HOME

Elisabet Silvestre

## ABOUT

We are exposed to all types of toxins in our daily life that can affect the balance in our body. Constant low doses of the chemical substances and artificial radiation that we find in our homes and workplaces have been proven to have very negative consequences for our health. In Your Healthy Home, Elisabet Silvestre offers us an essential guidebook both to detect these invisible dangers in our everyday life and to address them. In this book you'll find all the information you need to detect toxic agents in your home, solutions to environmental health problems at home, healthy alternatives to the sources of risk for your well-being and also all the keys for a healthy diet: healthy ingredients, preparation techniques, and a guide of suitable tools and containers

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA512  
200 Pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



## Learn the best strategy to detox your body: detox your surroundings.

All the information you need to detect toxic agents in your home.

Solutions for environmental health problems at home.

Healthy alternatives to sources of risk for your well-being.

Healthy ingredients, preparation techniques, a guide for suitable tools and containers, and much more!



# 3 STEPS AGAINST A SEDENTARY LIFESTYLE

Juanje Ojeda

## ABOUT

If you have problems with mobility, pain or stress, they are very likely caused by our sedentary lifestyle. The personal trainer Juanje Ojeda gives you the keys to make sure your body works right without investing a lot of time or applying complex techniques.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA498  
304 Pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

Learn how our bodies work and how a sedentary lifestyle affects us, along with very simple exercises that have a major impact on our health and mobility.



256

3 PASOS CONTRA EL SEDENTARISMO

- Los brazos deben estar totalmente estirados.
- Las manos estarán separadas la anchura de los hombros.
- Las manos se situarán justo encima de los hombros. No más adelante, no más atrás.
- La pelvis debe estar justo debajo de los hombros.
- Debemos evitar que se eleve el pecho o que se arquee la espalda.
- La zona lumbar debería estar razonablemente plana.

En muchas ocasiones, lo más complicado es cumplir con los últimos puntos, pues solemos compensar con la columna cuando no podemos elevar más los brazos.

Para evitar subir el pecho y arquear la espalda, necesitaremos tirar con nuestra musculatura abdominal de las costillas hacia abajo. Piensa en llevar la «boca del estómago» (o la parte más baja del esternón) hacia el primer botón del pantalón. Hazlo antes de subir los brazos y trata de mantener esa tensión y esa postura mientras elevas los brazos y apoyas las manos en el marco de la puerta.

Te recomiendo que te pongas en esa posición justo antes de pasar por la puerta. Trata de mantener la misma postura del tronco, avanza poco a poco, dando un paso, hasta que tus hombros queden debajo de tus manos (o lo más cerca que te permitan los hombros y la columna).

Si, al hacerlo, notas molestias o algo de dolor entre el hombro y el cuello, o si no eres capaz de subir tanto los hombros, puedes probar sin adelantar tanto el cuerpo (las manos quedarían por delante de los hombros) o puedes apoyarte en los laterales de la puerta. También existe la posibilidad de combinar ambas posiciones.

La idea es que puedas hacerlo sin dolor y que vayas acostumbrándote a la posición de la caja torácica, mientras subes los brazos.

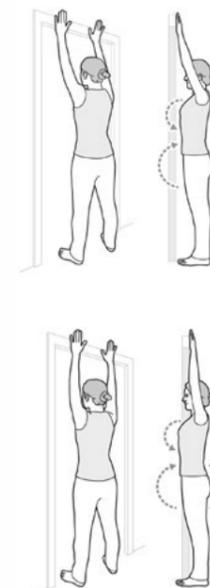
En este caso, puedes practicarlo menos veces, pero manteniendo la posición al menos treinta segundos. También puedes

A practical book with a well-grounded theoretical basis.

Highly revealing about how our current lifestyle affects us.

Includes simple and progressive exercises.

With explanatory illustrations and exercises.



# DIETARY SUPPLEMENTS MANUAL

Josep Lluís Berdonces y Josep Allué

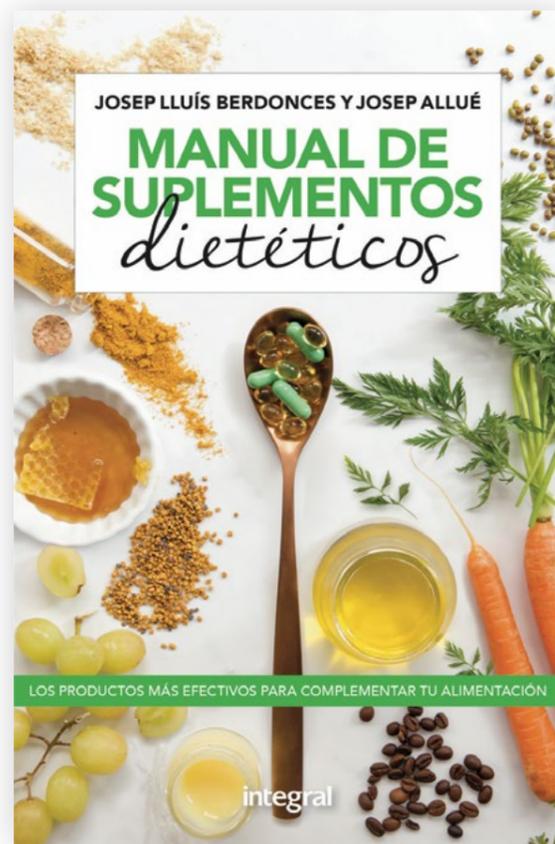
## ABOUT

Although they can be increasingly found in pharmacies and online, food and dietary supplements are great unknowns. This book aims to bring readers into the complex world of vitamins, minerals, omega acids, flavonoids, and many other supplements, through clear and simple explanations provided by a doctor and pharmacist who are experts on the topic.

The book is structured with files for the main food supplements, so that readers can understand their properties and know how what they are used for. The guidebook also offers a summary of the clinical research on each project, explains their origin and tells you how to take them. This book, the most complete guide on the market, provides the keys for appropriate and responsible use.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA490  
304 Pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



**This complete guide provides the keys for the appropriate and responsible use of dietary supplements.**



**The only guide on the market about the complex world of dietary supplements and how to take them.**

**The two authors, a doctor and a pharmacist, are experts on the topic.**

**Presentation and explanation of the 155 most important complements and supplements on the market.**

# RETURN TO THE FORESTS

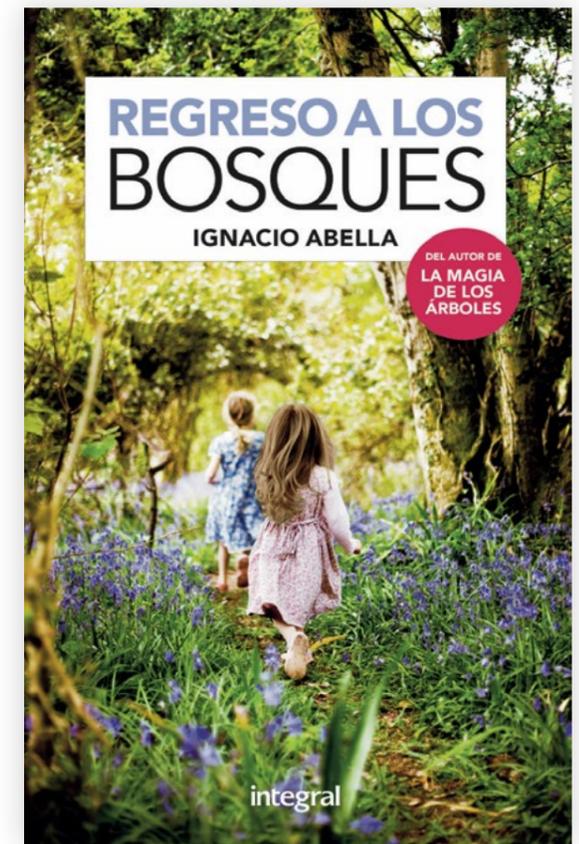
Ignacio Abella

## ABOUT

Since time immemorial, cultures all around the world have venerated trees, believing them to be essential for human existence. Trees formed part of people's traditions, legends, uses and customs. Trees marked meeting spaces, magical points that the Romans and Christians later took as their own, building shrines and temples next to them. Let the inspiring and endearing words of Ignacio Abella, author of The Magic of Trees, take you back to those spaces. Let's regain our essential bond to nature to help restore vitality to Earth and relate to our environment in a healthy manner.

## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA497  
280 Pages  
140 X 213 mm  
Paperback • B/W



**Poetry, legends, songs, and activities to return to the essence of the forests.**

- **This book is dedicated to teachers and learners: parents and experts, kids and teenagers, from age 9 to 99; everyone who wants to get back on the path to nature.**



# DISCOVER YOUR PELVIC FLOOR

## THE KEYS FOR TAKING CARE OF YOUR PERINEUM

Mireia Grossmann Camps

### ABOUT

Many women suffer from urine leakage, sexual dysfunctions, prolapses or back pain and feel forced to accept it. "It must be my age", "It must be because of childbirth", "It's normal", they say. But that's not the case. A pelvic floor evaluation can lead you to the problem and make it easier to find a solution. Mireia Grossmann, a physiotherapist specialised in the female body, describes the physiology of the perineum and helps us to understand the world that is between the legs and beyond.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA403  
160 Pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W

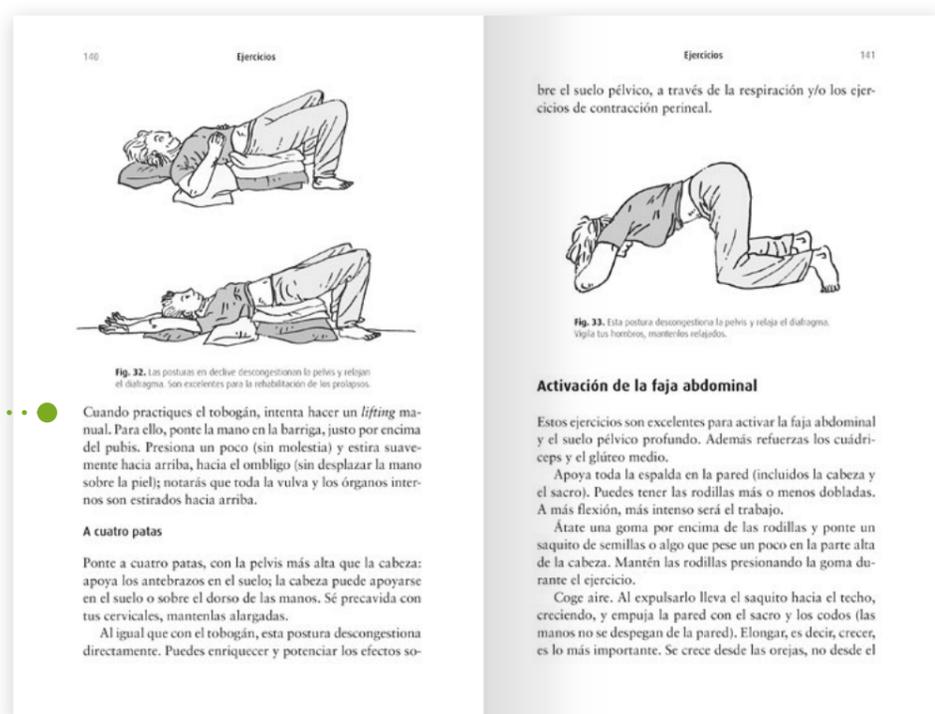


# Reconnect with your perineum.

Recognise and feel your pelvic floor.

Identify problems that your perineum can suffer from and how to solve them based on physiotherapy.

Adopting a balanced posture helps prevent unnecessary pressure on that zone.



# THE ILLUSIONIST BRAIN

## THE NEUROSCIENCE BEHIND THE MAGIC

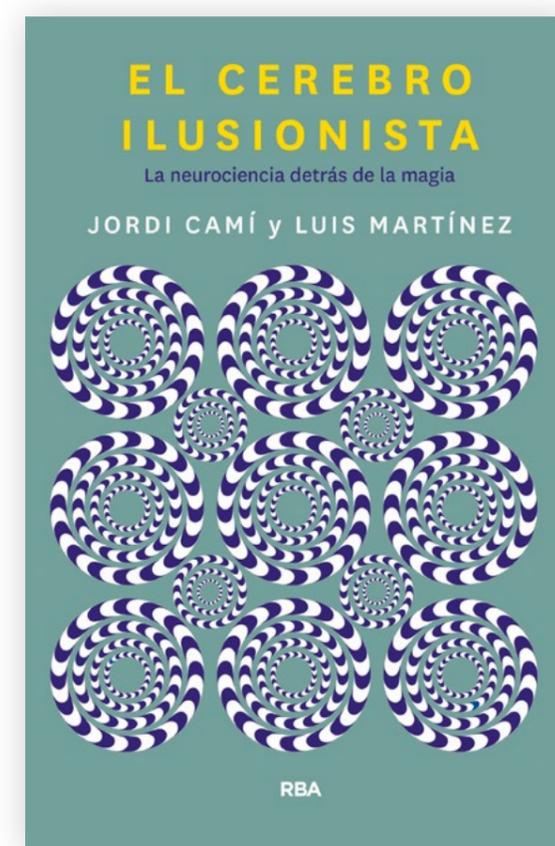
Jordi Camí y Luis Martínez

### ABOUT

Magicians use optical illusions and manipulate our attention: they make us look, but not see. They capitalise on our predispositions and fragile memories, because the secret of magic is in how our minds work. This book offers up a trip through human cognition; a trip through the expansive world of attention, perception, memories, and decisions. From two renowned experts in neuroscience and magic, we will delve into how our brains work to understand how illusionists convince us with their shows and astonishing tricks. A passionate, or better yet, magical text.

### SPECIFICATIONS

Ref. RPRA528  
320 Pages  
140 x 213 mm  
Paperback • B/W



# Discover your brain through magic.

- How do magicians make us see the impossible?
- What can we infer in our cognitive processes?
- How does magic explain how the brain works?



# THE PERFECT TABLE

25 TIPS TO WELCOME PEOPLE TO YOUR HOME

Marta Sevilla Sánchez

## ABOUT

Meeting up with friends at home, preparing a birthday party or simply celebrating what makes a great day are those small pleasures that allow us to share moments with our loved ones. If we also do it with style, taking care of the smallest details and considering certain simple etiquette rules, we will be sure that our guests come away from the event with an unforgettable memory.



## SPECIFICATIONS

Ref. RPRA482  
192 Pages  
194 x 240 mm  
Hardcover • Colour

# Be the perfect host and the ideal guest.



An easy etiquette guide to welcome guests to your home and to be a guest in other homes.

Tips on how to set the table.

Resources to decorate the table for the occasion.

Guidelines when serving your guests.





**RBA** | FOREIGN RIGHTS

foreignrights@rba.es | Diagonal 189  
08018 Barcelona | T: +34 93 254 35 69