



Psicología en la Cocina

Saber qué se cuece en nuestra mente
para poner a punto nuestras emociones

Jesús Ramírez Cabañas



COLECCIÓN: VIDA ACTUAL n°6
250 PÁGINAS
TAMAÑO: 14,5 X 21,5 CM
PVP INCLUIDO IVA: 17 EUROS
ISBN: 978-84-938064-2-2



9 788493 806422

“Nuestro deseo es que el lector o lectora disfrute comiendo y elaborando sus propias recetas, sabiendo que, además, está mejorando sus aspectos emocionales, reduciendo su estrés, y conociendo un poquito más de cerca una ciencia, como es la psicología”.

En este libro, entre otros asuntos, conocerás:

- Las principales teorías psicológicas y cuál es su relación con la cocina
- Cómo reducir el estrés y la ansiedad a través de los fogones
- La relación entre la ciencia culinaria y las teorías 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
- 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 bajo la dirección de los doctores Álvaro Aguirre de Cárcer y Francisco Argüelles, entra como psicólogo orientador en el Colegio Fuentelarraina 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. Y ya está preparando una continuación de este *Psicología en la cocina*. Actualmente dirige la *Revista de Psicología Educativa* editada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, donde fue presidente de la Sección de Educativa y colabora asiduamente con medios de comunicación.

Ediciones Cydonia cede un 5% de los beneficios de este libro a proyectos solidarios

Distribución:

C/ Valle Tobalina 32, nave 6. 28021-Madrid
Tfn. 91 796 27 09 - Fax. 91 796 26 77
distrifer@distriferlibros.es

Contacto con la editorial:

prensa: Carlos Fernández
Tfno: 670 513 609
prensa@edicionescydonia.com