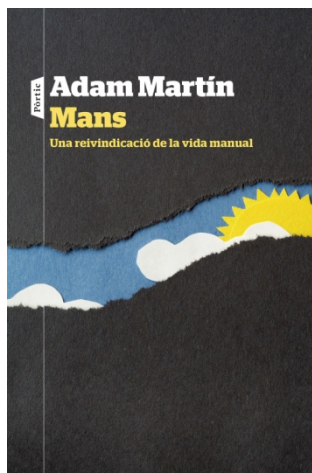


DOSSIER DE PREMSA



Un llibre per tornar a usar les mans i sobreviure a l'era de la immediatesa digital.

Qui parla de mans en un món dominat pels ginyes digitals? En un món tecnològic, accelerat, estressant i despersonalitzat, Adam Martín reivindica la manualitat, la lentitud, la tranquil·litat i el caràcter, i reclama la necessitat d'aturar-se un moment i reflexionar sobre qui som i on anem.

Les mans, a través d'un procés de milions d'anys, han contribuït de manera determinant a crear la intel·ligència humana, ens han servit per conrear, construir o crear. I ara les hem relegat a la simple manipulació del telèfon mòbil o al tecleig per fer *egosurfing* a les xarxes socials.

Qualsevol activitat manual, fins i tot les que poden semblar més simples, com la jardineria, la cuina o fer mitja, conté un potencial espectacular per estimular el cervell i reduir l'estrès, millorar les capacitats cognitives i, en definitiva, per ajudar-nos a connectar amb la nostra essència més primitiva, més bàsica, aquella que ens ha convertit en el que som.

"En algun moment d'això que en diem evolució vam oblidar el poder de les mans, però sembla que les estem tornant a valorar. Aquest món que cau a trossos potser només l'arreglarem de manera artesanal, fent coses que tinguin sentit." Eva Piquer - ARA

Adam Martín Skilton (Tossa de Mar, 1973) és pare de tres filles, periodista i escriptor. Ha treballat en diversos mitjans escrits i audiovisuals com Catalunya Ràdio, SER Catalunya, COM Ràdio, RAC1, TV3, BTV, Antena 3, 8TV i Telecinco fent de redactor, guionista, director i/o presentador. Ha fundat i dirigit la revista digital Etselquemenges.cat, ha escrit al diari Ara i també ha estat professor del màster Desenvolupament Personal i Lideratge de la UB. Actualment és director del projecte Barcelona Healthy per difondre hàbits saludables i encoratjar a consumir de manera conscient. És autor de quatre llibres, entre els quals *Sempre hi ets*.



Els polítics catalans parlen dels seus pares (Ara Llibres) i *Menjar per ser millors* (Rosa dels Vents/Grijalbo). Té unes mans molt maques, diuen.

Si la felicitat es treballa, és possible que es tracti d'un treball manual.

ISBN 978-84-9809-363-6 || Col·lecció: P. Visions || PVP 16,00 €