

QUÉ LEER

Año nuevo, vida nueva... Aquí tienes nuestras recomendaciones para dar la bienvenida a los 365 días que nos quedan por delante y poder cumplir (¡esta vez sí!) tus buenos y saludables propósitos. **¡A por 2016!**

Por María Gijón



HARÉ SIEMPRE DEPORTE

Correr es vivir a tope de power, de Cristina Mitre (Martínez Roca), 17,90 €.

Después de revolucionar el 'running' en clave femenina con su ópera prima, 'Mujeres que corren', la directora de WH vuelve a animarte a conocerte mejor a golpe de zapatilla. ¿Te apuntas?

Solo el 10% de la población consigue cumplir las metas que se propone con el primer brindis del año. ¿Preparada para romper esta cifra con estos must read?

Fuente: Universidad de Scranton (EE.UU.).

VOLVERÉ A LEER CADA NOCHE

Escucha la canción del viento y Pinball 1973, de Haruki Murakami, (Tusquets), 19 €.

Los amantes de la narrativa del eterno aspirante al Nobel están de suerte. Tusquets ha traducido las dos primeras obras del japonés y las ha unido en este volumen 35 años más tarde.

TRABAJARÉ DE OTRA FORMA

Knowmads, de Raquel Roca (LID), 19,90 €.

Es un hecho, el ecosistema laboral está cambiando. Reséteate y conviértete en la profesional del futuro: una 'knowmad' (combinación de 'know' y 'nomad') o, lo que es lo mismo, un nómada del conocimiento.

ME QUERRÉ (¡MUCHO!)

Florecer juntos de Miriam Subirana (Kairós), 15 €.

Esta guía de 'coaching' te ayudará a convertirte en una gran líder, tanto en tu vida personal, como en el ámbito laboral, gracias a sus pautas para introducir elementos apreciativos en el día a día. ¿Lista para crecer?

DIRÉ "NO" AL ESTRÉS

El océano perdido, de Johanna Basford (Urano), 13,95 €.

Descubre lo relajante que es colorear con este libro de ilustraciones. Sumérgete en las profundidades del mar a golpe de lápices de colores y déjate llevar por la corriente del 'mindfulness'.

COMERÉ MÁS SANO

No hagas dieta nunca más, de Fit Happy Sisters (Martínez Roca), 17,90 €.

Las hermanas con más arte entre los fogones nos enseñan las recetas para comer de forma saludable y sin pasar hambre. ¿Quién dijo que una alimentación sana no puede ser deliciosa?

Hacer un viaje (39% de los encuestados) y tener más tiempo para estar con la familia (29%) fueron los principales deseos de los españoles para 2015. ¿Y tú, qué te has propuesto para este nuevo año?

Fuente: III Barómetro Cofidis de la ilusión.