

## MI CUERPO CAMBIANTE

G. Marchesi, F. Palazzetti y Silvia Vanni. Ed. Obelisco. 96 pág.

Una guía para preadolescentes sobre la pubertad. Con información y consejos prácticos para afrontar la transición de la pubertad a la adolescencia, con sus inevitables transformaciones, crisis y emocionantes descubrimientos. Una herramienta valiosa para iniciar el maravilloso viaje del desarrollo humano con un poco más de conocimiento, tanto para niñas como para niños.

La Dra. Giulia Marchesi es psicóloga con experiencia en relaciones familiares y educación sexual. Es la fundadora de SE, un proyecto dedicado a la educación sexual saludable. Francesca Palazzetti nació en Roma y, desde 2012, trabaja como doula, en estrecho contacto con familias, entre otras actividades.



## YOGA FACIAL CONSCIENTE

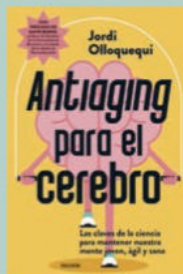
Alice Daffonchio (The Face Yoga Lab). Ed. Larousse. 224 pág.

El yoga facial nace como alternativa natural al bótox y a otras técnicas estéticas invasivas que ponen en peligro nuestra salud. Presenta conjunto de técnicas de rejuvenecimiento natural para revitalizar y armonizar los músculos faciales y aprender que cuidar de nuestra cara nos lleva al bienestar integral. Gracias a este método entendemos que cada imperfección de nuestro rostro muestra un desequilibrio interno y cómo todo está conectado. El espejo se convierte así en nuestro mejor amigo: al observar nuestra cara somos capaces de ver lo que ocurre en el interior. Un libro en cinco etapas es para descubrir las profundas conexiones de la belleza (reportaje en el próximo número).



## Y también...

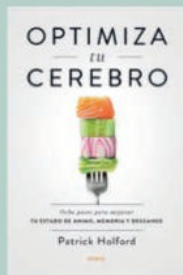
Estos tres libros no son para veganos o vegetarianos. En los tres aparecen unas pocas páginas que los emborronan (un poco de pescadito, o de pollo, etc.) Pero los tres, especialmente el primero, ofrecen un contenido interesante y útil.



### ANTIAGING PARA EL CEREBRO

Jordi Olloquequi. Ed. Paidós. 344 pág. Para comprender y aprender a ralentizar el envejecimiento de tu mente. Este libro está muy bien escrito. Y a través de ejemplos tomados de nuestro día a día, el biólogo Jordi Olloquequi nos revela los últimos avances científicos y las estrategias para mantener nuestro cerebro joven y sano durante más tiempo.

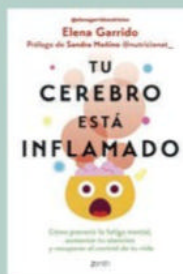
Envejecer es inevitable, pero hay maneras de mantenernos jóvenes a pesar de nuestra edad, y no solo físicamente. Una invitación a descubrir la neurociencia del envejecimiento para conocer qué factores influyen en el deterioro cognitivo y, sobre todo, qué podemos hacer para mantener nuestra mente joven, ágil y sana durante más tiempo... y basándose en los últimos descubrimientos científicos.



### OPTIMIZA TU CEREBRO

Patrick Holford. Ed. Urano. 432 pág. Nuevo libro de este veterano autor británico en temas de dietética. ¿A menudo te sientes exhausto y negativo? ¿Te pasas los días con los nervios a flor de piel? ¿Tienes la sensación de que estás perdiendo agilidad mental o memoria? La humanidad se está viendo

afectada por un hecho preocupante: nuestros cerebros (y nuestra inteligencia) están sufriendo un rápido declive. Todo ello coincide con un preocupante aumento de las enfermedades mentales en todo el mundo. Afortunadamente, hay bastantes cosas que podemos hacer para optimizar nuestra salud cerebral y nuestras funciones cognitivas. mejorando nuestro estado de ánimo, memoria, resiliencia ante el estrés, la calidad de nuestro descanso y la capacidad de centrar nuestra atención.



### TU CEREBRO ESTÁ INFLAMADO

Elena Garrido. Ed. Zenith. 272 pág. La neuroinflamación está detrás del envejecimiento prematuro del cerebro. Es silenciosa, no duele, pero se siente: afecta tu memoria, tu estado de ánimo, tu energía y hasta tu forma de ver la vida. Si vives con niebla mental, fatiga constante, ansiedad, insomnio o bajones emocionales sin explicación, tu cerebro puede estar pidiendo ayuda sin que lo sepas. Elena Garrido, nutricionista funcional y especialista en PNIE (psico neuro inmuno endocrinología), explica por qué la inflamación cerebral es el gran problema de salud del que nadie está hablando. Y, lo más importante, enseña a revertirla.

## Códigos QR



1. Vasos de cartón



2. Huevo vegano



3. Krishnamurti (miedo y tiempo)



4. Albert Hoffman, entrevista



5. El farmacólogo Joan-Ramon Laporte



6. Técnicas de respiración