

libros

## Ultralongevidad

→ **Mark Liponis.** Ed. Granica

**E**l doctor Liponis se basa en las investigaciones que relacionan el funcionamiento del sistema inmunológico con el proceso de envejecimiento para proponer un programa de siete pasos con el objetivo de mantenerse más joven y saludable.

Lo primero que encontramos es un test para evaluar a qué velocidad estamos envejeciendo y una explicación sobre cómo funciona el sistema inmunológico y qué puede fallar en él. A continuación llega el plato fuerte de esta obra: los siete pasos del programa de ultralongevidad (respirar, comer, dormir, bailar, amar, tranquilizar y fortalecer). El autor analiza cada uno de estos apartados y su relación con nuestras defensas. En la última parte del libro también se incluye un plan de comidas especialmente indicado para envejecer mejor.



## Feliz porque sí

→ **Marci Shimoff**  
Ed. Urano

**P**ara ser feliz no hace falta ganar la lotería ni encontrar el amor de nuestra vida. Tras entrevistar a cien personas que se sentían realmente felices, la autora de este libro se dio cuenta de que no dependemos de las circunstancias externas para alcanzar la felicidad, sino que ésta depende de prácticas y actitudes internas. Descubrió siete pasos que abren las puertas a un sentimiento perdurable de alegría y plenitud. En este sentido, estudios recientes en el campo de la psicología positiva demuestran que todos tenemos un nivel básico de felicidad que depende en parte de la genética y en parte del aprendizaje. Nos pase lo que nos pase, siempre tendemos a volver a ese nivel específico. La buena noticia es que podemos reprogramar nuestro nivel básico de felicidad y *Feliz porque sí* pasa revista a las herramientas necesarias para conseguirlo.



## La mujer asertiva sabe lo que quiere

→ **Stanlee Phelps y Nancy K. Austin**  
Ed. Obelisco



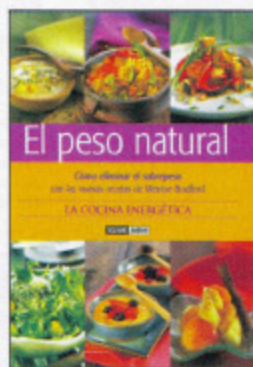
**E**ste libro se propone devolver el equilibrio a la vida de la mujer, que aprenda a decir "no" y marque límites para sentirse segura y haga frente a los desafíos con valentía. Se trata de un libro de autoayuda repleto de ejercicios, guías paso a paso y consejos sobre cómo comunicarse con los compañeros de trabajo, con las figuras de autoridad, con la pareja, la familia y los amigos. Más allá

de mitos trillados y estereotipos, ofrece respuestas a cuestiones que van desde la forma de salir de la trampa de la compasión y hacer frente a la manipulación hasta cómo alimentar un espíritu resistente.

## El peso natural

→ **Montse Bradford.** Ed. Océano

**L**a OMS ha calculado que en menos de 10 años habrá unos 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad. Una alimentación sana y equilibrada nos hace a todos menos dependientes, pero para saber escoger hay que tener los conocimientos necesarios. Y esos datos para alimentarnos correctamente y eliminar el sobrepeso son los que pretende aportarnos esta obra de Montse Bradford, experta en nutrición energética y natural. Algunas claves para lograrlo son escuchar los mensajes del cuerpo, entender su dinámica energética y encontrar el equilibrio necesario para conseguir nuestro peso ideal.



## Hombres, amor y sexo

→ **David Zinczenko.** Ed. Planeta

**U**na guía pensada para mujeres llena de confesiones inéditas y de estadísticas sorprendentes para ayudarles a entender la mente masculina. El autor, editor de la edición estadounidense de la revista *Men's Health*, sugiere que se trata de los secretos mejor guardados acerca de cómo piensan, cómo se sienten y cómo actúan los hombres. Sí es cierto que en las páginas de este libro se encuentran reveladoras respuestas a cuestiones básicas sobre los hombres y su forma de entender las relaciones de pareja: desde las señales que permiten conocer cuándo están enamorados a qué les pasa cuando dicen que no les pasa nada. Desde luego, conocer los secretos de la mente masculina resulta un buen antídoto para los frecuentes malentendidos que se producen en la comunicación entre ambos sexos.

