



revolucionario concepto de inteligencia ecológica: la comprensión de los impactos ecológicos ocultos y la determinación de mejorarlos. Independientemente de que seamos un simple consumidor, el jefe de compras de una empresa o un director de producto, el conocimiento del impacto ecológico de



lo que adquirimos, fabricamos o vendemos es fundamental para tomar decisiones más acordes con nuestros valores y, así, influir positivamente en nuestro futuro y en el del planeta. Kairós 336 páginas. 17,31 €

### El segundo círculo

**Patsy Rodenburg**  
Nos movemos constantemente entre tres círculos de energía. Cuando vives en el primero, la energía no fluye, te sientes excluido y fuera de



lugar. En el tercero estás instalado en el narcisismo, no tienes en cuenta a los demás. En el segundo círculo, en cambio, la energía que emites y la que recibes están equilibradas. Te sientes centrado y cómodo en cualquier situación. Transmites seguridad, aplomo y carisma, eres capaz de realizar tus proyectos más ambiciosos. Urano 320 páginas. 14 €

### TESTIMONIOS

#### Diario de un hipermoderno

**François Ascher**  
Cuando François Ascher se entera de que tiene cáncer de riñón decide escribir una suerte de diario en el que, al hilo de sus experiencias personales, analiza lo que él define como hipermodernidad. Para ello elige la forma epistolar, y en una quincena de emotivas cartas a sus allegados, amigos y relaciones de

trabajo reflexiona sobre los rasgos más distintivos de la sociedad contemporánea: la búsqueda de autonomía de los individuos y su socialización en redes complejas, la reflexividad que se apoya en la ciencia y se aparta de las tradiciones, la mercantilización que impregna todas las prácticas sociales y unas regulaciones colectivas que, sin embargo, cada vez son más diversificadas. Alianza Editorial 200 páginas. 15 €



### FILOSOFÍA

#### El respirar de los días

**Josep M. Esquirol**  
¿Por qué el ritmo determinado por el paso del día y la noche es tan relevante para nuestra orientación y nuestra salud? ¿En qué sentido puede el tiempo perderse? ¿Es cierto que el tiempo



todo lo cura? ¿Cuánto tiempo nos queda? Estas son algunas de las cuestiones que se plantean en este ensayo sobre la experiencia del tiempo. Un ensayo cuya originalidad consiste en el uso de un lenguaje comprensible y ameno. Paidós 192 páginas. 20 €

#### Erich Fromm, una escuela de vida

**Rainer Funk**  
¿Cómo vivir en unos tiempos en los que tanto se valoran las nimiedades? ¿Cómo orientarse entre tanta variedad de ofertas de artículos y sensaciones?



**ERICH FROMM**  
Una escuela de vida

**Rainer Funk**

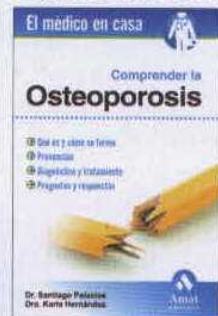
Erich Fromm fue uno de los primeros en mostrar la importancia de ser consciente de las propias fuerzas, de vivir de ellas, de descubrirlas y cultivarlas. Esto significa orientarse al ser y no al tener, a fin de conseguir una mayor felicidad. No se trata sin embargo de una renuncia o una ascesis, sino de conocer y dar libertad a lo que es esencial en la vida.

Ediciones Paidós.  
320 páginas. 25 €

### SALUD

#### Comprender la osteoporosis

**VV. AA.**  
La osteoporosis es una grave y dolorosa enfermedad que afecta a tres millones de personas en España, principalmente mujeres. Se trata de la



principal causa de fracturas óseas en mujeres después de la menopausia y en la población anciana en general. Sin embargo, los factores de riesgo



son conocidos, y por ello la información a los ciudadanos desempeña un papel fundamental, tanto en la prevención como en el diagnóstico de esta enfermedad. Con esta obra aprenderá a cuidar de su propia salud gracias a una información rigurosa y accesible para todos los lectores. También contribuirá a que su médico pueda ayudarle mejor. Encontrará respuestas a preguntas del tipo: ¿Cómo saber si se tiene osteoporosis? ¿Qué factores de riesgo se pueden evitar? ¿Cómo evitar la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas? ¿Cómo prevenir caídas y otros accidentes? ¿Cómo se trata la osteoporosis? Amat Editorial. 160 páginas. 12 €

### Comprender el TDAH en adultos

VV. AA.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno psiquiátrico de inicio en la infancia que, por una parte, se manifiesta con dificultades en el mantenimiento de la atención y, por otra, con síntomas de hiperactividad e



impulsividad. En más del 50% de los casos el trastorno persistirá en la edad adulta. El TDAH se asocia con frecuencia a la presencia de fracaso escolar, problemas en la conducción de vehículos (accidentes de tráfico), dificultades laborales y mayor consumo de drogas. Todavía existen demasiados mitos en torno al TDAH, especialmente en la edad adulta. La información aportada por este libro permitirá comprender y ayudar mejor a los adultos con TDAH.

Amat Editorial

160 páginas. 12 €

### NUTRICIÓN

### Cocina de temporada para inexpertos

Canal cocina

Un centenar de recetas sencillas ordenadas por menús diarios y por estaciones. Con ellas los cocineros inexpertos podrán preparar platos sanos

con ingredientes de temporada y aprender a la vez a combinar con criterio entrantes, segundos platos y postres. Además, para cada estación se incluyen varios menús estrella para ocasiones especiales. El libro contiene también apartados de información básica sobre utensilios, fondo de nevera y de despensa, trucos y consejos y un glosario elemental.

DeBolsillo

672 págs. 9,95 €



### La cocina de la felicidad

Adriana Ortemberg

Desde la infancia, la comida se utiliza para celebrar momentos felices, calmar la angustia o consolar la tristeza. Hoy en día está demostrado que la elección de los alimentos influye directamente en nuestras emociones. Según lo que comamos, nos sentiremos



eufóricos, relajados o... felices. Asimismo, una nutrición inadecuada provocará depresión, fatiga o ansiedad. Adriana Ortemberg, naturópata especializada en nutrición, pone sobre la mesa *La cocina de la felicidad* y enseña cómo potenciar el bienestar físico, emocional y espiritual en cada caso particular. Mediante amenas explicaciones sobre la bioquímica de las emociones, el lector descubrirá qué alimentos le convienen más y aprenderá a elaborar su propia cocina creativa con cien deliciosas recetas.

Urano

256 páginas. 14 €

### BIENESTAR

### 1.000 ideas para ser feliz

Mario Campos Pérez

Este libro son dos libros en uno. Como el yin y el yang, o la cara y la cruz, Mario Campos nos ofrece consejos vitales para alcanzar la

felicidad o la infelicidad. *1.000 ideas para ser feliz*, son consejos extraídos de su propia experiencia como psicólogo, de la propia vida y de la naturaleza humana. Síguelos y te conducirán por la senda del éxito.



### 1.000 Ideas para ser infeliz. Ideas irónicas, ácidas, surrealistas.

Estas propuestas no están hechas para ser cumplidas (aunque muchas están extraídas de hechos de la vida real), tienes que operar justo en la dirección opuesta a ellas.

Laertes

187 páginas. 12,50 €

### EDUCACIÓN

### Quien ama educa

Içami Tiba

Este libro enseña a los padres a educar a sus hijos, no a criarlos, para que éstos sean conscientes desde la cuna de que son los responsables de su felicidad y asimismo de su posición y función dentro de la sociedad.