

Nuestra selección del mes



EDUCACIÓN

Hemos adoptado, guía de la postadopción

BERTA BOADAS

La convivencia entre padres e hijos supone siempre un sinfín de dudas que, en el caso de los hijos adoptados, tienen especial trascendencia. Esta guía, elaborada por pedagogas, psicólogas y maestras, aborda, de forma didáctica, las cuestiones que preocupan a las familias: desde la llegada de un hijo biológico después de adoptar a cómo y cuándo explicarles que son adoptados o su relación con los compañeros de clase.

Larousse 2012

112 págs. 16,50 €

NUTRICIÓN

La dieta inteligente

VV. AA.

Porque se puede adelgazar sin necesidad alguna de poner en peligro tu salud,



esta obra te ayudará a cambiar el "chip" y a que consigas adelgazar con una actitud positiva. Así, este práctico libro pretende que aprendas nuevos hábitos y cambies los perjudiciales. Además, cuenta con menús muy sencillos.

De Vecchi DVE

223 págs. 12,90 €

EMOCIONES

Una mochila para el universo

ELSA PUNSET

¿Cuánto debe durar un abrazo? ¿De qué sirve llorar? ¿Cuántos amigos necesitamos para ser felices? Éstas son algunas de las preguntas -cotidianas y trascendentes- a las que contesta la hija del conocido divulgador en este libro, concebido como una pequeña guía de rutas variadas.

Destino

313 págs. 18,90 €



SEXO

Inteligencia sexual

SONSOLES FUENTES

Éste es un libro para todos aquellos que quieran explorar sus propios deseos y auténticas necesidades. Contra prejuicios y falsos mitos, es una prueba clara de que no basta con practicar sexo, sino que es necesario tener una vida sexual plena, libre y feliz.

Plataforma Editorial

143 págs. 16 €

CONOCIMIENTO

El poder de los hábitos

CHARLES DUHIGG

¿Has intentado dejar de fumar sin éxito? ¿No consigues ser constante en el gimnasio? Puede que te digas que careces de fuerza de voluntad, pero simplemente has desarrollado malos hábitos. Descubre lo último en la formación de rutinas



para así vivir la mejor de tus vidas.

Urano

381 págs. 18 €

PSICOLOGÍA

¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad?

FRANCISCO MORA

Este libro desafía a aquellos que enmarcan la felicidad en la ausencia total de sufrimiento, pues este último es un ingrediente clave para alcanzarla. Además, es diferente para cada uno, y sólo la consiguen aquellos que se bastan a sí mismos.

Alianza

211 págs. 14,25 €



NOVELA

Mi hijo, mi hijo

DOUGLAS GALBRAITH

A lo largo de sus páginas, este libro no es sólo un relato en primera persona de una pérdida repentina y del intento desesperado de un hombre por encontrar a sus pequeños. Douglas Galbraith aborda además cuestiones profundas como la naturaleza humana, la relación con el otro y el significado del matrimonio. Un libro que te atraparé desde el principio.

Aguiar

282 págs. 17 €