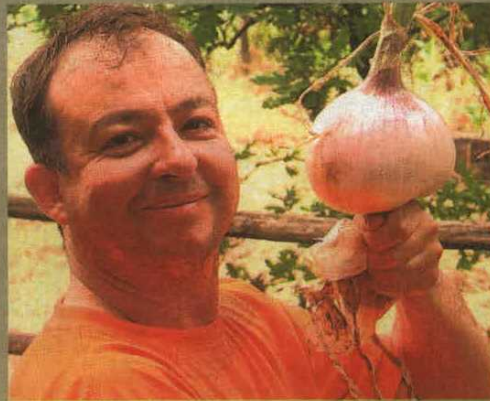


"Tener la tele encendida a la hora de comer tiene el efecto adicional de que induce a comer más y a disfrutar menos de la comida"

F. Adrià, V. Fuster y J. Corbella (foto)  
*La cocina de la salud*

LA VANGUARDIA



"No existe ninguna región tan plenamente convencida como Cataluña de la necesidad de celebrar la excelencia de su propia gastronomía"

Paul Richardson  
*Cenar a las tantas*

EDHASA

**Salud y mente**

# Guías de viaje para la vida

**ESTEBAN HERNÁNDEZ**

Ayudarnos a mejorar nuestra vida, a hacerla más agradable y placentera y a encontrarnos más cómodos con nosotros mismos suelen ser metas habituales de muchos ensayos contemporáneos, que apuestan por un sentido práctico que el lector parece agradecer. No obstante, esta temporada son también muchas las obras que van un paso más allá y pretenden guiarnos hacia metas más complejas y ambiciosas, como es la búsqueda de la felicidad. Quizás a causa de la crisis, las preguntas que nos hacemos apuntan más allá de la simple mejora de nuestra existencia y demandan con más insistencia un sentido en lo que hacemos. Quizá por ello, el nombre de Viktor Frankl sea uno de los más reivindicados en las obras que aquí se reseñan...

**APRENDER A COMER**
**Ferran Adrià, Valentín Fuster, Josep Corbella**
*LA COCINA DE LA SALUD / LA CUINA DE LA SALUT. PLANETA*

A partir de una excusa narrativa como es la reconstrucción de un día de una familia cualquiera, esta obra multidisciplinar aborda toda clase de temas relacionados con la alimentación, desde la calidad de los ingredientes hasta los hábitos de nutrición pasando por advertencias médicas o por recomendaciones pedagógicas. La combinación de prosa fluida, consejos prácticos y evidencias científicas convierte al texto, confeccionado por una suerte de *dream team* de la salud, en el ensayo de este género más prestigioso de la temporada.

**ARMONÍA CUERPO Y MENTE**
**Julio Zarco**
*SER Y ESTAR SANO. PENINSULA*

La receta para la buena vida la encuentra el autor, catedrático, especialista en medicina de familia y escritor, en la adecuada integración de las múltiples facetas que conforman al ser humano. En la medida, afirma, en que sepamos encajar todas las piezas que nos componen (cuerpo, mente, entorno, cultura) y seamos capaces de armonizar nuestro interior con nuestro exterior, estaremos allanando el camino para la verdadera felicidad. El texto repasa todos esos aspectos a partir de una convicción central: conocerse a uno mismo es conocer el universo en su plenitud.

**REFLEXIONES SOBRE LA VIDA**
**Ramón Bayés**
*EL PSICÓLOGO QUE BUSCABA LA SERENIDAD. PLATAFORMA EDITORIAL*

El autor, un reconocido psicólogo de 80 años, dice de sí mismo, al analizar los cambios tecnológicos, que viene de la prehistoria y que va hacia la eternidad. Ese sentido del humor, habitual en la obra, es prueba de la humanidad que impregna las reflexiones aquí recogidas. Con la convicción que otorga la edad bien llevada, Bayés repasa las cosas que de verdad dan sentido a la vida.

**BUSCAR LA FELICIDAD**
**André Comte-Sponville**
*LA FELICIDAD, DESESPERADAMENTE. PAIDÓS*

Mientras creamos que sólo podremos disfrutar de nuestra existencia si logramos cambiar radicalmente nuestra vida, y sigamos

construyendo una barrera entre nuestra cotidianidad, "con su dureza, su finitud y sus fracasos" y un bienestar que situamos en un futuro idílico, nunca seremos sabios ni felices. Esta es la tesis de una obra de fina hilazón y agradable lectura que se apoya en Spinoza, Epicuro o Buda para hacernos ver que la única forma de acercarse a la felicidad es dejar de creer en ella.

**SONRISAS PARA CONTRATIEMPOS**
**Olivia Toja / Anita Naik**
*EL ARTE DE VIVIR DE LAS PEREZOSAS / EL PLAN ANTICRISIS DE LAS PEREZOSAS. ELIPSE / EDHASA*

Los dos primeros libros de *El club de las perezosas* ofrecen en tono desenfadado un montón de trucos para desenvolverse en ámbitos resbaladizos, ya sea el de las convenciones y obligaciones sociales o el de la economía. Son, pues, peculiares guías de viaje por terrenos complicados sin otra pretensión que la de ayudar a sortear con una sonrisa las dificultades cotidianas.

**EL SUEÑO DE LOS NIÑOS**
**Rosa Jové**
*DORMIR SIN LÁGRIMAS. LA ESFERA DE LOS LIBROS*

Hasta hace pocos años, el método por excelencia para dormir a los niños aconsejaba regularidad y disciplina a la hora de acostarlos, aun cuando eso costase algunos llantos. El actual, del cual el documentado y atractivo texto de Rosa Jové forma parte, aboga por que la hora del sueño sea un momento de relajación y no de estrés, por ayudar afectivamente al niño a encontrar su propio ritmo y por la utilización del coche. Dejarles llorar, afirma, dista mucho de ser beneficioso. Con DVD.

**UN VIAJERO INGLÉS EN LA PENÍNSULA**
**Paul Richardson**
*CENAR A LAS TANTAS. ELIPSE / EDHASA*

Un ameno recorrido por las gastronomías españolas, desde la costa hasta el interior, desde las tradicionales hasta las de vanguardia, realizado por un viajero inglés que sabe apreciar tanto las grandes histo-

rias como los pequeños detalles. El trayecto se inicia en Benidorm y acaba en una conferencia en Madrid de Ferran Adrià.

**EXCELENTE GUÍA DE VINOS**
**Luís Tolosa**
*LOS SUPERVINOS 2011. LIBROS DEL LUNCE*

El primer mérito de esta guía es la idea: seleccionar vinos y cavas de calidad con un precio ajustado, de los que pueden adquirirse en cualquier supermercado, parece especialmente apropiado para estos tiempos. El segundo es su realización, ya que cuenta con textos útiles, con un formato manejable y con una bonita edición. Ha sido elegida Mejor Guía de Vinos de España por el jurado de los Premios Gourmand.

**ABRIR PUERTAS CERRADAS**
**Kevin Hall**
*EL PODER DE LAS PALABRAS. URANO*

El libro se inicia con un pequeño relato que transcurre en Viena y en el que, además de tributar homenaje a Viktor Frankl, el autor descubre que las palabras son contraseñas que abren puertas al ser humano. En realidad, el texto parte de la posición habitual del coach (la profesión de Hall), esa que intenta reforzar las cualidades que ya existen en las personas, por lo que su concepto central no puede ser otro que el respeto por uno mismo. De otro modo, las palabras no podrán desplegar su gran poder.

**CUERPOS MÁS FLEXIBLES**
**Bob Anderson**
*ESTIRÁNDOSE. EDICIÓN 30 ANIVERSARIO. INTEGRAL*

Nos hemos concienciado de la importancia que tiene realizar alguna actividad que nos permita estar en forma, pero apenas reparamos en la necesidad de mantener los músculos flexibles, lo cual es esencial para practicar deporte sin riesgos, pero también para la salud misma. Bob Anderson confeccionó hace ya 30 años la guía de estiramientos por excelencia que ahora se pone en el mercado con una cuidada edición especial y ampliada. |