

# Nuestra selección del mes



## PSICOLOGÍA

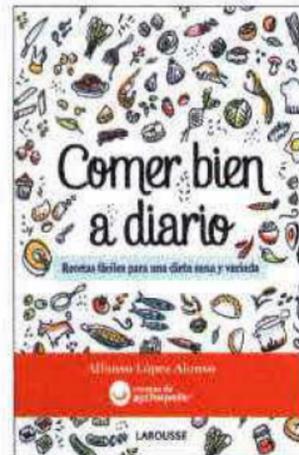
### Somos cambio

**L. ROJAS-MARCOS**  
¿Es normal vivir los cambios con angustia? ¿Por qué sentimos incertidumbre y ansiedad ante una experiencia nueva? ¿Es posible aplicar alguna fórmula que nos libere de este estrés? La psicóloga Laura Rojas-Marcos brinda la oportunidad y las herramientas para que detectemos cómo nos sentimos ante los cambios y qué actitudes nos pueden ayudar a afrontarlos positivamente.  
**Temas de Hoy**  
318 págs. 17,50 €

## NUTRICIÓN

### Comer bien a diario

**ALFONSO LÓPEZ**  
Este libro es un compendio de la cocina de Alfonso López, la que hace a diario en su casa y ha aprendido de su familia, y en la que su raíz ga-



llega se deja ver constantemente. Recetas sencillas para quedar como un rey y comer con fundamento. Así, nos enseña a hacer desde una ensalada César hasta una empanada, unos tagliatelle con salmón o unas croquetas de cocido.  
**Larousse**  
285 págs. 15 €

## CONOCIMIENTO

### El destino no está escrito en los genes

**JÖRG BLECH**  
Cada vez está más extendida la opinión de que nuestra biología determina lo que somos: los genes serían culpables de la adicción al tabaco, la torpeza al volante o la alopecia. Pero los últimos descubrimientos apuntan que somos responsables de nuestros genes y nuestra vida.  
**Imago Mundi**  
305 págs. 19,90 €



## EDUCACIÓN

### ¡Aquí estoy! ¿Tú quién eres?

**JESPER JUUL**  
Los padres perfectos no existen. Todos tenemos, en ocasiones, comportamientos erróneos, pero hay límites que no se deben traspasar en la relación con los demás, y los hijos deben aprender a reconocerlos, porque es una ocasión para crecer y madurar. Una guía sobre proximidad, respeto y límites entre adultos y pequeños.  
**Herder**  
95 págs. 10,90 €

## EMOCIONES

### Autocontrol

**KELLY MCGONIGAL**  
Sí y no. El autocontrol se reduce a dos palabras. Entonces, ¿por qué es tan complicado decir sí al ejercicio y no a la cafeína? Porque en la voluntad intervienen complejos me-

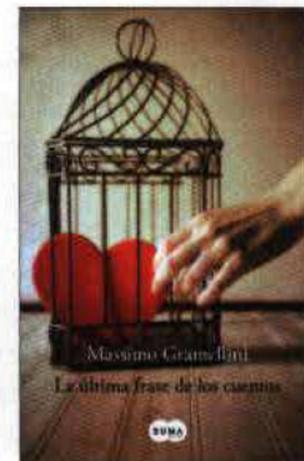
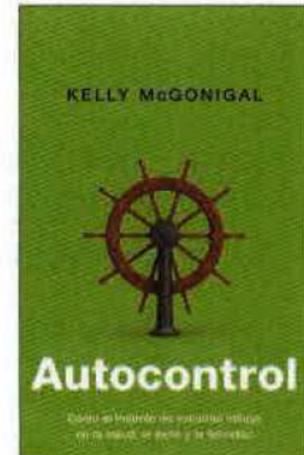


canismos cerebrales y fisiológicos programados, pero podemos desarrollarla.  
**Urano**  
319 págs. 17 €

## TERAPIA

### Aprender a relajarse en casa

**RAMIRO A. CALLE**  
Ansiedad, tensión, nerviosismo, estrés: cuatro estados de ánimo cada día más frecuentes a causa del ritmo en que vivimos. Un libro con técnicas útiles para la búsqueda de la paz interior, la armonía y la salud física.  
**Martínez Roca**  
158 págs. 12,95 €



## NOVELA

### La última frase de los cuentos

**M. GRAMELLINI**  
Tomás es una persona como muchas otras y tiene una opinión sobre sí mismo. La vida le ha hecho sufrir, y está convencido de no tener en su mano los instrumentos que necesita para cambiarla. Sin embargo, una noche se ve proyectado en un lugar desconocido que vuelve a encender en él la chispa de ilusión que languidece en todos nosotros.  
**Suma**  
332 págs. 16,50 €