



AL SANO TÁPER

*La revolución del táper
De la cocina a la mesa
en 10 minutos
Menú de táper*

La comida casera es la mejor opción si quieres cuidar de tu figura y ganar vitalidad. Apúntate estos libros para preparar los menús más sanos.

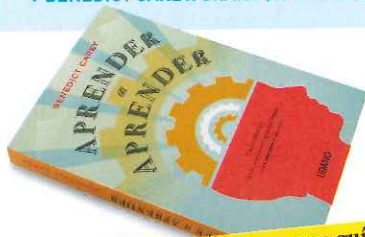
- 1 **MICAELA STERMIERI. FACKELTRÄGER (20 EUROS).**
- 2 **FUNDACIÓN ALICIA. AMAT EDITORIAL (10 EUROS).**
- 3 **CRISTINA SALA. DE VECCHI (12,90 EUROS).**

SÁCALE PARTIDO A TU CEREBRO

Aprender a aprender

Si alguna vez has envidiado a esas personas que aprenden casi sin esfuerzo, éste es tu libro. Despídete de la idea de que para aprender hay que "hincar los codos" y déjate sorprender por este libro, que cambiará tu concepto del aprendizaje, mostrándote las claves que te ayudarán a aprender con mucho menos esfuerzo, a través de sencillas estrategias como alternar materias, distraerse cada cierto tiempo e incluso permitiéndonos soñar despiertos.

→ **BENEDICT CAREY. URANO (17 EUROS).**



"Aprender a aprender es una guía para sacar el máximo partido a la vida." Scientific American

La vuelta

→ → a la lectura

¡Qué pena, las vacaciones se han acabado! Pero para que tu regreso sea más animado e incluso provechoso, hemos elegido los libros perfectos. Desde aquellos que te enseñarán cómo superar un momento de crisis, a los que te darán ideas para hacer tu día a día más fácil y gratificante.

GUADALUPE JIMÉNEZ



SIN EXCUSAS

Running para perezosas

¿Quién no se ha propuesto volver al gimnasio tras las vacaciones? Bien, nosotros te proponemos que te apuntes al *running*: es gratis, no tiene horarios y lo puedes practicar en casi cualquier sitio. Para que te inicies sin excusas ni perezas, sigue el programa de este libro escrito por la redactora jefe de Jogging International. En 4 semanas aprenderás a correr, tendrás un cuerpo más tonificado, y hasta desarrollarás una aptitud ganadora.

→ **MARIE POIRTIER. LUNWERG (11,95 EUROS).**

AROMAS QUE RELAJAN

Aliviar el estrés con aceites esenciales

Este libro te invita a recuperar el equilibrio y el bienestar gracias a la ayuda de los aceites esenciales. Aprenderás a aliviar el estrés, el cansancio, la tristeza y mucho más.

→ **ANTONIA JOVER. RBA (14 EUROS).**

ADOLESCENCIA FELIZ

Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes

Acompañado de un CD con meditaciones, este libro enseña a los padres cómo reaccionar, comunicarse y tratar con sus hijos adolescentes.

→ **ELINE SNEL. KAIRÓS (18 EUROS).**

LA ESCRITURA TE MEJORA

Grafología para la felicidad

Nuestra personalidad se refleja en nuestra escritura y con este libro descubrirás un método sencillo y eficaz para lograr tus metas, desarrollarte plenamente y recuperar tu esencia.

→ **IRENE LÓPEZ ASSOR. PLANETA (16 EUROS).**

CON EL AUXILIO DE TUS DEDOS

EFT-Tapping

Recupera el control de tu estado mental y aprende a vencer multitud de trastornos, desde el estrés a la falta de autoconfianza, a través del *tapping*. Tus dedos serán tus mejores aliados.

→ **SUE BEER Y EMMA ROBERTS. GAIA EDICIONES (18 EUROS).**

GANA VITALIDAD

Triptófano, el secreto para volver a ser tú

Con explicaciones de por qué el triptófano hace que nos sintamos de mejor humor, este libro, además, nos proporciona una completa guía de astucias para vencer el estrés y sentirnos más vitales.

→ **MARISA BOSQUED Y DR. BALTASAR RUIZ-ROSÓ. AMAT EDITORIAL (14,85 EUROS).**

