

## Novedades Libros- CDs



**Salud, Excelencia y Sostenibilidad**  
**Autor:** William A. Haseltine  
**Editorial:** Lid

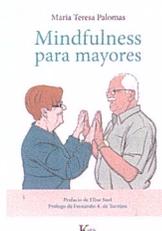
En este libro se narra la historia del sistema de salud de Singapur: cómo funciona, cómo se financia, su pasado, su futuro y, sobre todo, qué pueden aprender de ella los demás sistemas sanitarios del mundo.

Singapur es el sexto país con mejores resultados en sanidad; sin embargo, gasta menos en ella que cualquier otro país de altos ingresos, en proporción. Esta obra pionera describe la sanidad singapurense en profundidad con la intención de captar lo que se puede extraer del diseño y desarrollo de su exclusivo sistema.



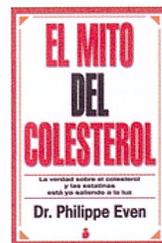
**Apodérate de tu cuerpo**  
**Autora:** Lea Kaufman  
**Editorial:** Sirio

¿Eres feliz en tu cuerpo? ¿Te mueves en el mundo con plenitud? ¿Te gustaría hacer un uso más eficiente de todo tu ser? Este libro explora la pérdida de autoridad sobre nuestro cuerpo a causa del intervencionismo que ejercen la familia y la sociedad desde que somos niños, y ofrece un programa de cuatro semanas para apoderarte de tu cuerpo. En este libro encuentras cuatro claves que te permiten armonizar el cuerpo y la mente, entender los vínculos entre las diferentes partes de nuestro sistema, generar creatividad en nuestros movimientos, y estar entero y presente en todo lo que haces.



**Mindfulness para mayores**  
**Autora:** María Teresa Palomas  
**Editorial:** Kairós

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad de vida de nuestros ancianos? ¿Cómo lograr que sigan adelante, que vivan la vida con ilusión y en toda su plenitud? Este manual es una sencilla guía para ayudar a las personas de edad en la última fase de la vida. Puede utilizarse a solas, en la intimidad del hogar, junto con los familiares o bien en centros de día o centros geriátricos, guiados por profesionales. El libro consta de una serie de ejercicios y meditaciones breves basados en el reconocido método desarrollado por Jon Kabat-Zinn, que en los últimos treinta años se viene aplicando en hospitales, clínicas, consultas privadas y escuelas de todo el mundo.



**El Mito del Colesterol**  
**Autor:** Dr. Philippe Even  
**Editorial:** Sirio

El colesterol es una molécula indispensable para la vida, que cumple múltiples funciones en el organismo. Es fundamental en la formación de las membranas celulares y con ella fabrica las hormonas sexuales masculinas y femeninas, la vitamina D, la cortisona, etc. Sin embargo, durante décadas ha sido considerado el villano de la película. Al contrario de lo que se creía en los años setenta, el colesterol no juega ningún papel en las enfermedades de las arterias, en el infarto de miocardio, ni en los accidentes vasculares cerebrales. Y no hay ninguna relación entre los niveles de colesterol y las enfermedades de las arterias.



**El Huemul**  
**Autor:** Jorge Guasp  
**Editorial:** Kolima Books

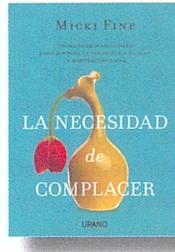
El huemul es una maravillosa historia sobre un ciervo nacido para ser libre pero que, sin embargo, se somete a la domesticación, a la dominación e incluso a las peores humillaciones. Y todo ello por miedo. Miedo a lo desconocido, a salir de su zona de confort y a atreverse a vivir sus sueños. Una fábula sobre cómo transformar nuestros miedos para lograr una vida mucho más plena, la vida que verdaderamente merecemos. Como el pequeño huemul, podemos hacerlo si dejamos de limitarnos y nos enfrentamos al cambio.



**El Genio Interior**  
**Autor:** Harry W. Carpenter  
**Editorial:** Sirio

Un libro del subconsciente de la mente, cómo funciona y cómo hay que usarlo.

Yo encontré a mi genio y aprendí a relacionarme con él. Ahora quiero ayudarte a que encuentres al tuyo. La buena noticia es que no tienes que buscarlo. Ya está en ti; se trata de tu mente subconsciente. Ella, como cualquier genio complaciente, te concederá todos tus deseos. Te ayudará a eliminar hábitos indeseables y a conseguir tus metas. Pero recuerda: eres su amo, no su marioneta. Sacarle el máximo partido es fácil, en este libro encontrarás todas las claves para explotar a este Genio Interior.

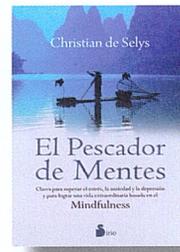


**La Necesidad de Complacer**  
**Autora:** Micki Fine  
**Editorial:** Urano

¿Por qué digo sí cuando quiero decir no?

La necesidad crónica de complacer a los demás nace como una estrategia –poco eficaz– para evitar que el otro nos retire su amor o nos abandone. Ahora bien, cuando recurrimos a ella estamos pagando un precio muy alto: sensación de ansiedad y vulnerabilidad, sacrificio del bienestar personal y una desconexión creciente tanto de uno mismo como de los demás.

¿Preparado para empezar a decir no a las exigencias ajenas y sí a tus propias exigencias?



**El Pescador de Mentes**  
**Autor:** Christian de Selys  
**Editorial:** Sirio

Vivimos inmersos en una profunda crisis de inquietudes y desilusión, en la que se desvanecen los planes y objetivos que habíamos marcado con firmeza. El mundo cambia y si no aprendemos a adaptarnos a ese cambio crearemos una fuente inagotable de estrés, ansiedad y depresión, los grandes males de nuestro tiempo. ¿Ya no te sientes motivado en el trabajo? ¿Estás insatisfecho? ¿Agotado? ¿Te falta concentración?...La buena noticia es que la fuerza y la capacidad para superar cualquier obstáculo está en tu interior, para verla solo tienes que aprender a mirar, y ese es el objetivo de este libro.