



QUÉ LEER

Los investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Yale (EE.UU.) han descubierto que los lectores tienen una ventaja de supervivencia considerable sobre quienes no leen libros. Te dejamos unas sugerencias por si te animas.



HAZTE LA VIDA FÁCIL,
de **Christiane Northrup**
(Urano, 19 €).

En esta ocasión la doctora explora los aspectos que conforman nuestra salud a todos los niveles. Si eres capaz de mirar más allá de tu biología, con este libro comprobarás que hay una forma "divina" de contemplar la salud.

EL ZEN DEL TÉ,
de **Nicolás Chauvat**
(Urano, 8 €).

Un viaje por los 30 tesoros de la sabiduría zen (de los maestros del té) que transformará tu mente. Sus páginas te harán olvidarte de ti misma y te empujarán a sumergirte en el instante presente.



EL PODER POSITIVO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS,

de **Tim Lomas**
(Urano, 16,50 €).

Si eres de las que ve el vaso medio vacío, esta obra te ofrecerá un nuevo enfoque: descubrirás cómo las emociones oscuras (tristeza, envidia, ira, ansiedad, culpa, etc.) pueden dirigirte hacia la felicidad. En resumen, muestra el lado más luminoso de las sombras.

APRENDE A VIVIR, APRENDE A COMER,
de **Nuria Roura**
(Zenith, 16 €).

La autora pasó gran parte de su vida en conflicto con su cuerpo y con la comida. Cansada de "sobrevivir" decide reiniciar su camino. Tras estudiar en la escuela de nutrición y *coaching* más importante del mundo –el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York–, escribe su experiencia para poder ayudar a los demás a alcanzar el bienestar. Si yo he podido, ¡tú también puedes!

#QUIÉRETE, LA RECETA DE VIKIKA PARA SER FELIZ,
de **Verónica Costa**
(Cúpula Editores, 17,95 €).

Con más de medio millón de seguidores en redes sociales, la autora lanza un grito de guerra para que la felicidad, la alegría y, sobre todo, el amor hacia ti misma sea la prioridad en tu vida. Una guía que no solo aborda el *fitness* o la alimentación, sino también la superación personal.

SMOOTHIES VEGANOS,
de **Fern Green** (Lunweg, 11,35 €).

No solo para los que siguen una dieta vegana, sino también para los que quieren reducir el consumo de productos de origen animal. Más de 65 recetas con frutas y verduras frescas, leches vegetales, frutos secos, cereales y semillas. No caigas en la rutina y crea originales batidos con gran aporte de proteínas.

LOS VALORES TERAPÉUTICOS DEL YOGA
de **José Manuel Vázquez**
(Alianza Editorial, 16 €).

Descubrirás por qué el yoga es tan efectivo. Tomando como punto de partida la comprensión del dolor, este libro nos propone un viaje de exploración y transformación a través del cuerpo, las emociones y la mente.