



Nos cuesta leer en formato digital. Esa es la conclusión a la que ha llegado el gremio de editores de España en su último informe, que recoge que más del 40 % leemos solo en papel. Si eres de ese bando, aquí están nuestras siete propuestas del mes.

VIVIR SANO, SENTIRSE BIEN,
de Meritxell Martí
(JdeJ Editores, 19,90 €)

¿Por qué no logro perder peso? ¿Cuál es la mejor manera de adelgazar? Son algunas de las preguntas a la que la farmacéutica Meritxell Martí intenta responder en su primer libro. Esta experta propone empezar a cuidarse meses antes del destape, para hacerlo como es debido: de manera progresiva y sana.

INGREDIENTES,
de Ali Bouzari
(Planeta Gastro, 31,95 €)

El autor afirma que realmente solo existen ocho ingredientes, entendidos como las piezas fundamentales que trabajan en todo lo que cocinamos. Nos los descubre de forma didáctica a través de ilustraciones, explicándonos dónde encontrarlos y cómo utilizarlos. ¿Dispuesta a (re)aprender a cocinar?

BIKINI BODY. GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN 28 DÍAS,
de Kayla Itsines
(Libros Cúpula, 17,95 €)

Aunque no nos gusta lo de "bikini body", la *fitgirl* nos propone un reto de cuatro semanas para mejorar nuestra confianza, fortaleza y optimismo a través de un estilo de vida saludable. Logra tu mejor versión con buena alimentación y ejercicio.

EL CAMINO DE LA DIOSA GUERRERA,

de HeatherAsh Amara
(Urano, 15,20 €)

Di adiós a esa idea de mujer ideal que nos han contado que debemos ser. A través de un camino de amor, humor y compasión Amara nos propone aceptarnos tal y como somos y desterrar ese viejo concepto de mujer perfecta.

¡QUE SE LE VAN LAS VITAMINAS!,

de Deborah García Bello
(Paidós, 17,05 €)

¿Sabías que el título de este libro es un mito? Las vitaminas no van a ningún lado y te puedes tomar el zumo lo tarde que quieras. Esta es solo una de las mentiras que nos rodean y que esta experta en química está dispuesta a desmontar con ayuda de la ciencia.

65%

ES EL PORCENTAJE DE ESPAÑOLAS QUE LEE AL MENOS UN LIBRO AL AÑO

FUENTE: "BARÓMETRO DE HÁBITOS DE LECTURA Y COMPRA DE LIBROS 2017", DE LA FEDERACIÓN DEL GREMIO DE EDITORES DE ESPAÑA.

EL ALGORITMO DE LA FELICIDAD,

de Mo Gawdat (Zenith, 17,05 €)

Tras mucho tiempo investigando la fórmula de la felicidad, este directivo de Google dio con una ecuación basada en cómo el cerebro procesa la alegría y la tristeza. Cuando su hijo murió, su familia y él lo pusieron en práctica y consiguieron recuperarse. Entonces fue cuando el autor decidió que debía compartir su hallazgo con el mundo.

RUNNING PARA PEREZOSAS,
de Marie Poirier y Soledad Bravi
(Lunwerg, 11,95 €)

Estás rodeada de personas que afirman que correr engancha, pero tú piensas que es imposible, que se les ha ido la cabeza. Las autoras de este manual tienen el firme propósito de convencerte de lo contrario y quieren convertirte en *runner* en cuatro semanas. Esta guía de consejos, trucos y ejercicios te acompañará día a día y te guiará en tu progreso. ¡Átate las zapatillas que empezamos!