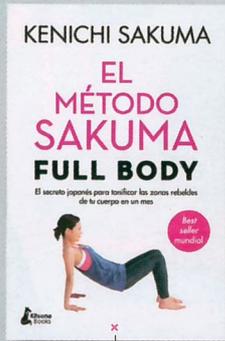


Este año, cumple tus metas

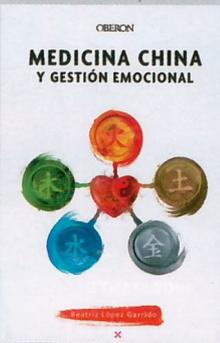
Seguro que estos libros te ayudan a tachar de la lista alguno de los buenos propósitos para la nueva década. ¿Hemos acertado?



EL MÉTODO SAKUMA FULL BODY

Cerco a las zonas rebeldes

Si el anterior programa de ejercicios de este método fue un exitazo, este es un bombazo. Kenichi Sakuma, el gurú de las top models, nos enseña esta vez a activar los músculos concretos de la zona que deseamos moldear (algunos ni sabíamos que existían) y a quemar grasa más rápidamente. Además, incluye ejercicios para reducir una talla, de forma temporal, en unos minutos. Ed. Kitsune Books, 12 €



MEDICINA CHINA Y GESTIÓN EMOCIONAL

'Autocuidate' mucho

La matrona y especialista en medicina tradicional china Beatriz López Garrido nos invita a adentrarnos en una ciencia milenaria para que nuestra mente y nuestro cuerpo sean realmente uno. Transforma las emociones y actitudes tóxicas en saludables y aprende a mimarte por dentro y por fuera (los automasajes te van a encantar). Un complemento estimulante a la medicina occidental. Ed. Oberón 17 €.



BUENOS HÁBITOS, MALOS HÁBITOS

Así logramos cambiar

Experta en formación y transformación de hábitos, la psicóloga Wendy Wood nos ofrece las herramientas necesarias para lograr que esos cambios que deseamos hacer no sean flor de un día. Con ayuda de la neurociencia y comprendiendo cómo ciertas conductas se instalan en nuestra rutina aprenderemos

también a integrar en nuestro día a día aquellas acciones que cada año añadimos a nuestra lista de buenos propósitos. Ed. Urano, 20 €.



COME SANO, COME VEGANO

Nada de animales

El doctor Neal Barnard es toda una autoridad en nutrición vegana y, con este libro, nos va a enseñar a decir adiós a los alimentos de origen animal sin que nuestra dieta adolezca de ingredientes como el calcio, que tomaremos de la berza, el tofu o la col; las proteínas, de las alubias, las lentejas o el brécol; o el omega 3 de las nueces y las almendras. Además, incluye un recetario para que los comienzos no sean complicados. Un gustazo paladear las magdalenas de zanahoria, el hummus superrápido o nuestra favorita, la ensaladilla de 'atún' hecha con garbanzos. Si estás concienciada, ser vegana te costará muy poco de la mano de este libro. Ed. Grijalbo, 18 €

FOTO: PILAR MANZANARES