

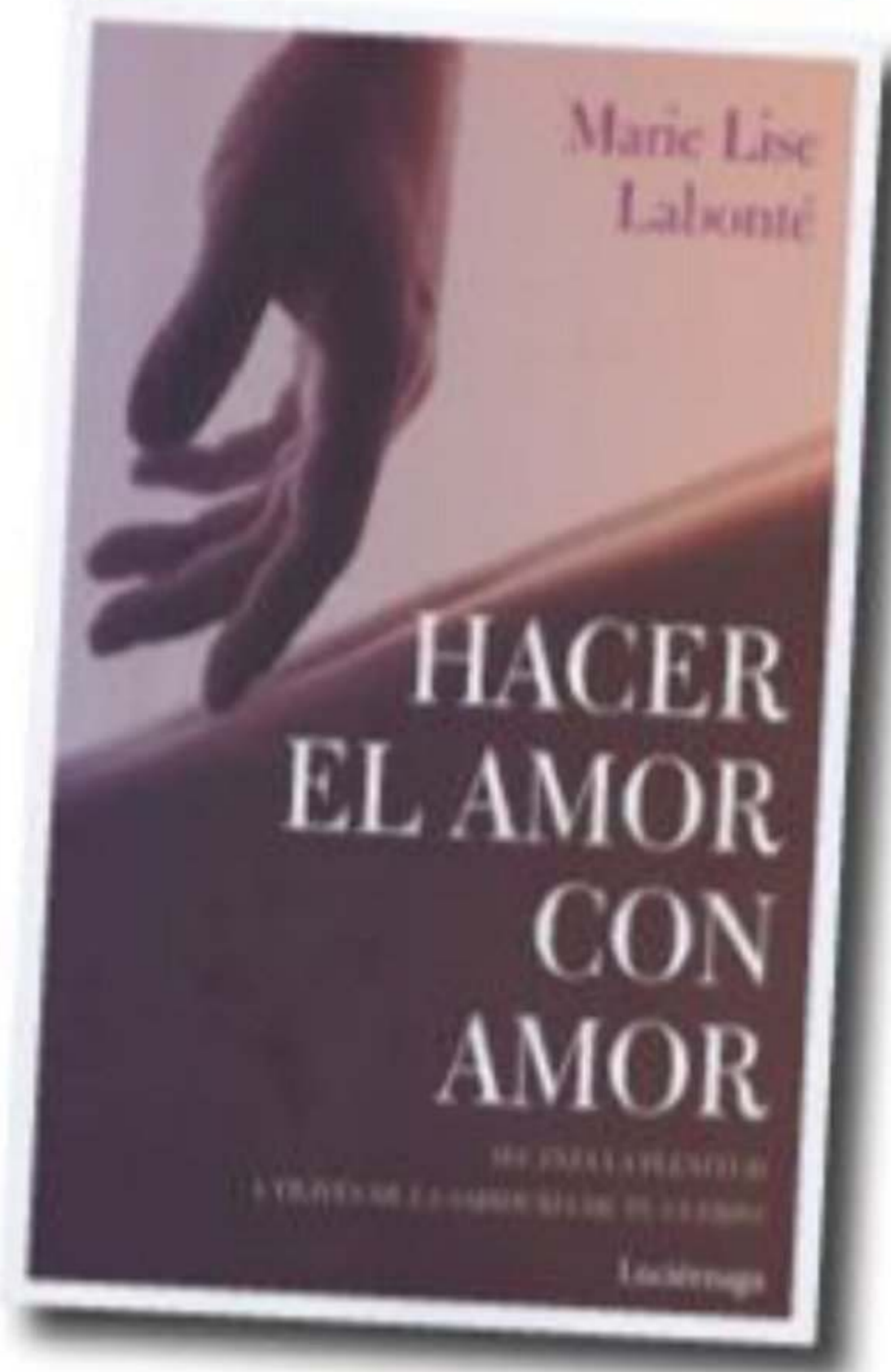
Actualidad editorial

HACER EL AMOR CON AMOR

Marie Lise Labonté
Ed. Luciérnaga. 282 páginas

Plenitud con la sabiduría del propio cuerpo: una inmersión en nuestro territorio sexual, amoroso, donde hemos desviado nuestra fuerza natural y espiritual a base de compulsiones, bloqueos o frigidez; lugares, sobre todo, donde hemos destruido lo mejor de nosotros mismos: esa unión profunda.

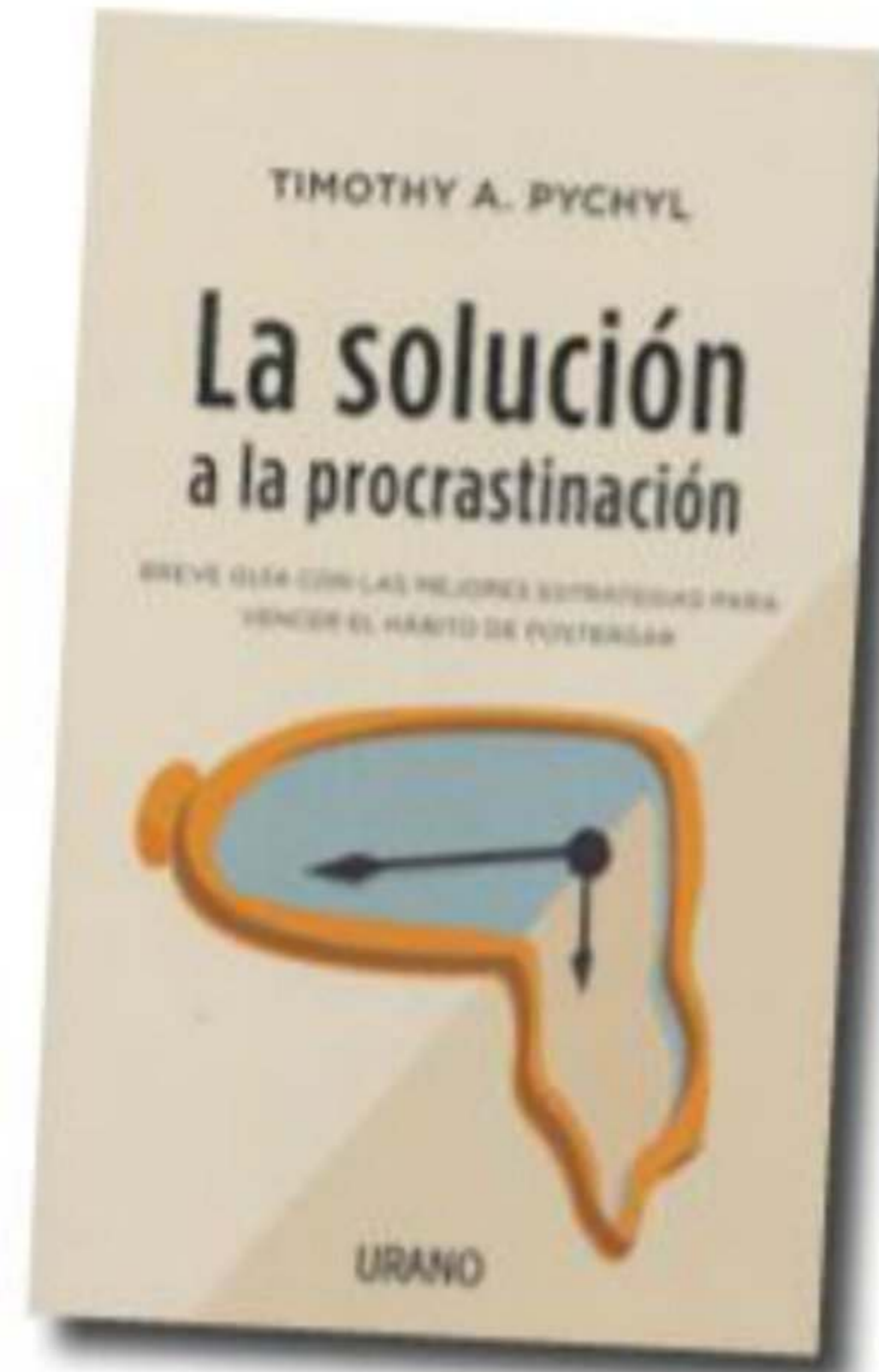
La fuerza de la sexualidad y la fuerza del corazón que es el amor forman parte de un solo poder que reside en cada uno de nosotros para nuestra mejor realización. Conocer esas fuerzas, comprender cómo actúan en nuestro interior, es primordial para ayudar a reconocernos, a respetarnos, a sanar, a amarnos a nosotros mismos.



LA SOLUCIÓN A LA PROCRASTINACIÓN

Timothy A. Pynchyl
Ed. Urano. 154 páginas

La procrastinación es el aplazamiento voluntario de tareas y responsabilidades sin causa justificada. Bajo su apariencia inocua, la tendencia a aplazar dificulta la consecución de objetivos, incrementa nuestros sentimientos negativos y aumenta significativamente los problemas de salud. ¿Qué hacer cuando flaquea la fuerza de voluntad? Para poder salir del atasco de la dilación eterna y empezar a vivir una vida más activa, basado en las últimas investigaciones en el terreno de la psicología y en la propia experiencia profesional del autor. El libro contiene estrategias de cambio y consejos prácticos para romper con ideas y hábitos destructivos.



RECETAS VEGANAS FÁCILES

Gloria Carrión (La Gloria Vegana)
Ed. Arcopress. 142 páginas, color.

Recetas muy ricas y sencillas para las que no es necesario usar ningún producto de origen animal. "Mi intención es romper los estereotipos de que la cocina vegana y vegetariana es aburrida, sosa y difícil. En este libro explico brevemente mi historia sobre cómo y por qué comencé a alimentarme única y exclusivamente de productos de origen vegetal". Nací en Córdoba y mi pasión por la cocina viene desde que era pequeña. Tanto me gustaba comer como ayudar a mi madre o a mi abuelo en la cocina. Cuando me independicé, comencé a darle caña a los fogones... a mi manera. Y ahora es mi madre la que me pide nuevas recetas para incorporarlas en su cocina".



SUFRE, LUEGO IMPORTA

Francisco Lara, Olga Campos
Ed. Plaza y Valdés. 132 páginas.

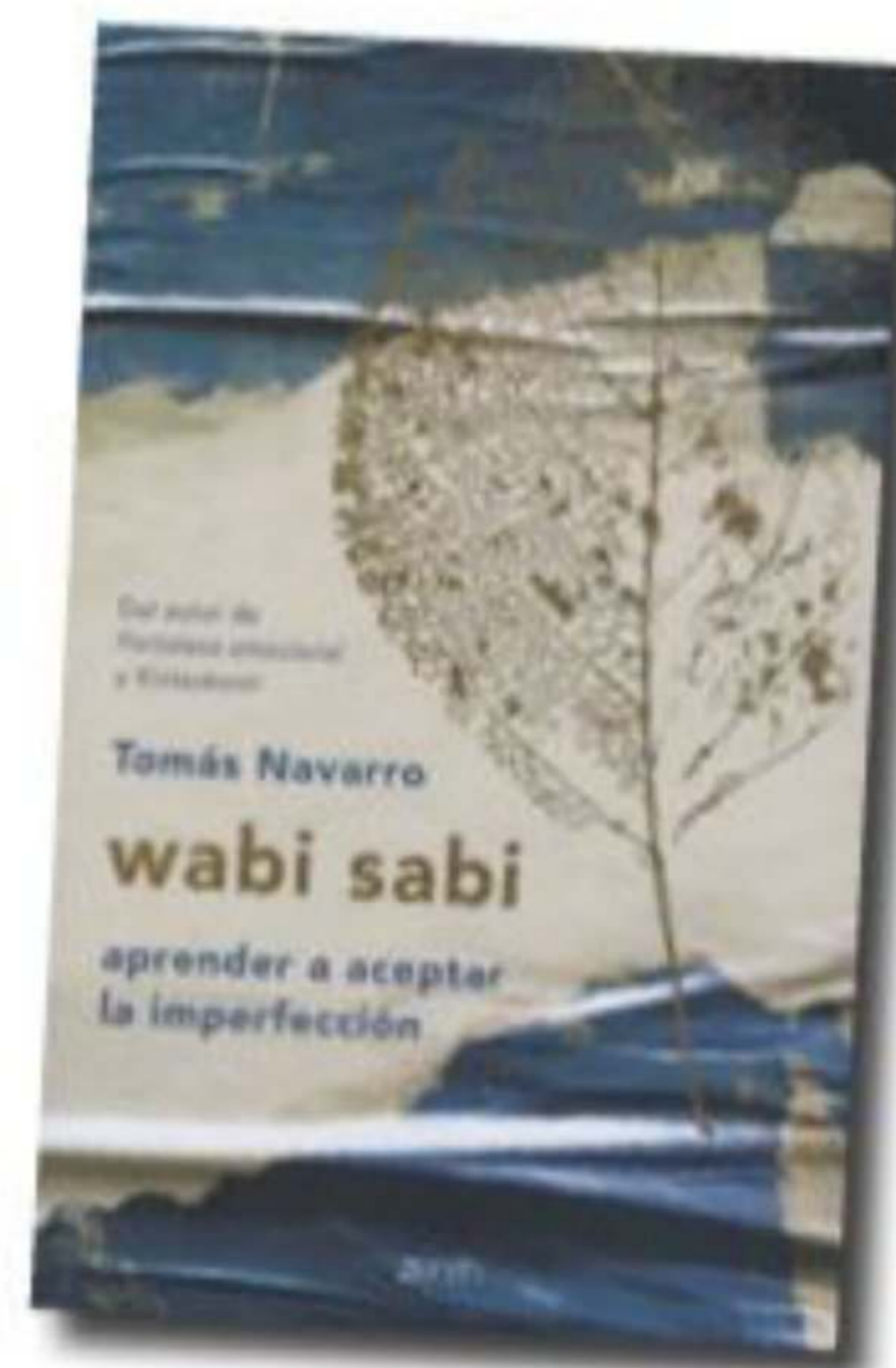
¿Qué trato merecen los animales no humanos? En este libro no se plantea la cuestión desde los ejemplos y las opiniones, sino que, sin perder su pretensión divulgativa, son los argumentos filosóficos los que guían la estructura del texto como un todo. ¿Hemos de ser vegetarianos o veganos? ¿Es legítimo usar animales como sujetos de investigación médica? ¿Ha de perpetuarse la tradición de las corridas de toros? La forma trivial y sin rigor con la que muchas veces se abordan estas cuestiones demanda un análisis serio a la pregunta fundamental sobre si los animales tienen o no derechos morales. Los autores identifican con claridad los motivos para cambiar de modelo ético.



WABI SABI

Tomás Navarro
Ed. Zenith. 316 páginas.

Procedente de la estética y filosofía zen japonesa, el wabi sabi consiste en apreciar la belleza de la imperfección, aceptar el valor de lo impermanente y cultivar la simplicidad. Una idea sugerente y poderosa que nos ofrece grandes lecciones vitales para adquirir una nueva perspectiva y cambiar nuestra forma de pensar. Como en los libros de Francesc Miralles, Tomás Navarro nos invita ser conscientes de que la idea de éxito, la perfección y felicidad no es más que una quimera; un ideal tras el que hemos perdido la vida corriendo, ignorando las ocasiones en las que teníamos motivos para sonreír, y nos propone crear una nueva lista de prioridades, libre de presiones internas y externas.



EL CÓDIGO DE LA DIABETES

Dr. Jason Fung
Ed. Sirio. 364 páginas

Aunque el enfoque de este libro no es vegetariano, vale la pena considerar la técnica del ayuno intermitente. El Dr. Jason Fung revolucionó las ideas de sobrepeso en "El código de la obesidad", y ahora se propone hacer lo mismo con la diabetes tipo 2. Hoy todavía se considera que la diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica y progresiva, pero en realidad es reversible. Explica por qué los tratamientos convencionales basados en fármacos para reducir la glucosa en sangre en realidad complican el problema, con un significativo incremento de peso y de enfermedades cardíacas. Un camino certero para tratarla con eficacia, es con una dieta apropiada y ayunos intermitentes.

