



## COME PARA COMERTE EL MUNDO

**María Kindelán**

PLATAFORMA, 320 PP., 19,90 €

¿Te resultan familiares frases como «No puedo con mi alma», «No sé qué comer» o «Todo me sienta mal»? ¿Te da una pereza horrible la cocina? O ¿te sorprendes diciendo: «Me duermo delante del ordenador» o «Me arrastro por la mañana, me dan subidones de hiperactividad por la tarde y por la noche no puedo dormir»? ¿Cómo se arregla esto?

No es cuestión de un día; son precisos algunos ingredientes básicos como la atención y la fuerza de voluntad, pero cuando se pone en marcha la intención, la diferencia es tan abismal que merece la pena. Este libro no habla de dietas, sino de cómo desarrollar la capacidad que todos tenemos de llevar cambios a la práctica, cambios que nos ayuden a rendir al máximo de nuestras posibilidades y vivir nuestro potencial como personas. Es posible disfrutar comiendo con simpleza y sentido energético.

## CON HORMONAS Y A LO LOCO

**Dra. Clotilde Vázquez**

VERGARA, 240 PP., 17,90 €

La mejor endocrina de España nos ofrece la guía de referencia para ayudar a las mujeres en un período clave. ¿Es una exageración ocuparse de la menopausia? Si son tan importantes los estrógenos, ¿por qué nos abandonan a mitad de la vida? ¿Qué significan los sofocos? ¿Son normales los cambios de humor? ¿Produce cáncer el tratamiento hormonal? ¿Son iguales todas las menopausias?

La menopausia afecta al cien por cien de las mujeres. Sin embargo, su sufrimiento se mira a veces con incompreensión y desatención. A través de relatos humanos, interesantes, divertidos y emocionantes, la doctora Clotilde Vázquez nos adentra en la complejidad del climaterio, analizando los componentes hormonales, psicológicos, sociales y de salud de esta etapa de la mujer adulta.



## HÁBITOS MÍNIMOS

**B. J. FOGG**

URANO, TRADUCCIÓN DE ANTONIO P. MOYA VALLE, 384 PP., 21 €

Todos tenemos una lista personal de buenos propósitos que arrastramos de año en año: perder peso, hacer ejercicio, dormir más, ahorrar, pasar menos tiempo navegando en internet, buscar trabajo, ser más productivos. La decisión es firme, el objetivo está claro, pero parecemos incapaces de sostener el propósito en el tiempo. ¿Por qué? Entender cómo se adquieren los hábitos, tanto los buenos como los malos, es el primer paso para mejorar nuestro estilo de vida. Y nadie mejor que el Dr. BJ Fogg, una eminencia en el tema y una leyenda en Silicon Valley, para explicarlo mediante un sencillísimo esquema que marcará un cambio radical. Un sistema infalible, rápido y divertido basado en reducir el nuevo hábito a un gesto mínimo.

## ¿ERES UNA PATATA? GUÍA PARA PONERTE EN FORMA

**Jamie Easton**

TERAPIAS VERDES, TRADUCCIÓN DE MANUEL MANZANO GÓMEZ, 128 PP., 16 €

¿Te sientes hinchado, perezoso y desmotivado? ¿Te gustaría estar más sano, pero realmente no tienes tiempo o no estás seguro de por dónde empezar? ¡No tienes por qué pasar directamente del sofá al gimnasio! Un original cuadernillo que ayudará a cualquier persona que lo necesite a ponerse en forma. Un libro motivador, perfecto para aquellas personas sedentarias que quieren empezar a sentirse más en forma. Contiene ejercicios prácticos y fáciles de realizar. Con divertidas ilustraciones que hacen más amena la lectura e ilustran los ejercicios.

