



## BIBLIOTECA

### Libros que son un máster en Psicología.

¿Hay algún modo de hacer más fácil a un niño la separación de sus padres o el fallecimiento de una abuela? La colección Senticientos busca, con dibujos y pegatinas, ayudar a los más pequeños a afrontar estas zozobras. Para adultos, *El gran libro de actividades para gente ansiosa*, con capítulos como *Cómo actuar cuando*

*de te despidas de alguien y luego te das cuenta de que vais en la misma dirección* o *Viaja en metro sin tocar a nadie: autoayuda y humor*. Y si hay seres inspiradores en esto de la mente calma, seguramente sean los monjes zen: uno de ellos despliega cien pautas para una vida tranquila en *El arte de vivir con sencillez*.

1. **El gran libro de actividades para gente ansiosa**, de Jordan Reid y Erin Williams (Libros Cúpula).
2. **El arte de vivir con sencillez**, de Masuno Shunmyo (Urano).
3. **Cuando el corazón tiembla**, de José Luis Gonzalo y **El talismán de Luna**, de Maryorie Dantagnan y Jorge Barudy (Sentir).



## LA PETANCA ES HIPSTER

Como el vermú, coser o bailar swing. La petanca es una de esas cosas antiguas que los modernos de hoy han recuperado para regocijo de nuestros abuelos. El lanzamiento de precisión de bolas metálicas es una actividad que los médicos llevan tiempo recomendando a los mayores de 70, entre otras cosas, para evitar el enclaustramiento. Sin embargo, ser joven y practicante ya no es una excentricidad. Ayuda, por supuesto, que haya sido admitido como deporte olímpico para 2024. Pero también iniciativas como las del Hotel El Palace, en Barcelona, que ha montado un club en torno a este divertimento para las tardes que nos quedan de buen tiempo: veladas de petanca y vino rosado. Más información en [www.hotelpalacebarcelona.com](http://www.hotelpalacebarcelona.com).

### El misterio del azúcar en los cereales de bebé.

Si no se lo añaden, ¿por qué saben tan dulces? La clave está en la hidrólisis, un proceso industrial que hace que el almidón se rompa y produzca esos azúcares. Hero Baby da un paso al frente al saltarse este paso (según sus estudios, no es necesario para la digestión, como se pensaba) y acostumbrar a los bebés a sabores menos empalagosos.

