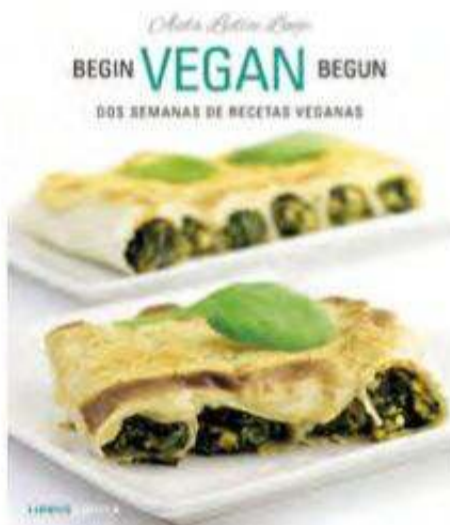


Actualidad editorial



BEGIN VEGAN BEGUN, Aida Lídice, Libros Cúpula, 200 pp., 19,95 €

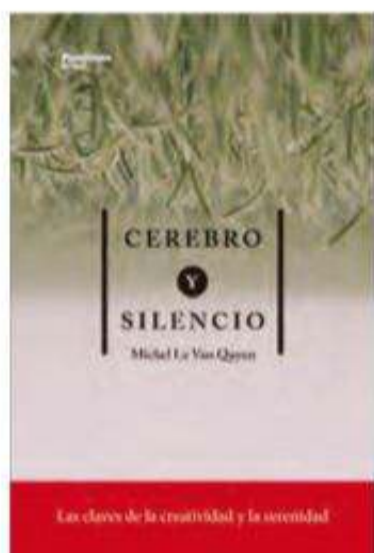
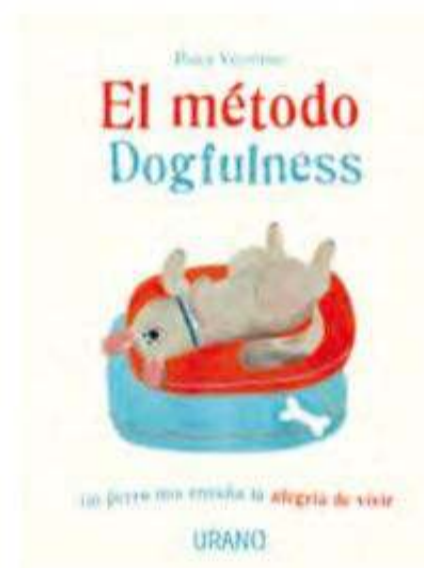
Aida Lídice Lueje, creadora del blog Begin Vegan Begun, nos presenta un libro con dos semanas de recetas veganas. En él encontraremos deliciosas alternativas veganas de desayunos, comidas, meriendas y cenas para cada día de la semana. Un libro práctico con el que descubrirás que comer variado y vegano es fácil y divertido.

Además, la autora da respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes en relación al mundo vegano: ¿Comer vegano es sano? ¿De dónde saco las proteínas? ¿Y el hierro o el calcio? Desmontará y dará respuesta a algunos falsos mitos sobre el mundo vegano.

EL MÉTODO DOGFULNESS, Paolo Valentino, Urano, ilustraciones de Marianna Coppo, traducción de Josep Alemany Castells, 96 pp., 9,50 €

Si los perros están considerados nuestros mejores amigos no se debe únicamente a que sean cariñosos, fieles y sinceros. Por encima de todo, representan la parte más amistosa y social del alma humana.

Este libro nos presenta cuarenta y ocho lecciones para librarse del estrés, vivir el presente y sacar el máximo partido a cada experiencia. Son pequeñas meditaciones, ilustradas con humor y sensibilidad, que nos harán pensar, reír y reconocer la sabiduría de un generoso maestro que nunca escatima mimos, es curioso por naturaleza y sabe disfrutar al máximo cada momento. Palabra de perro.



CEREBRO Y SILENCIO, Pablo Hermida, Plataforma, 240 pp., 19 €

Septiembre de 2017: Michel Le Van Quyen, investigador neurocientífico, se despierta con una parálisis facial. Le diagnostican agotamiento y le prescriben reposo absoluto. En un principio le agobia esta inacción, pero luego se produce la sorpresa: el silencio en el que se ha sumido le sienta bien y le ayuda a superar la enfermedad. Si ya teníamos la intuición, ahora lo explica la neurociencia: cuando promovemos el silencio acústico, pero también atencional, visual o meditativo, nuestro cerebro cae en un estado muy particular.

ZERO WASTE PARA SALVAR EL MUNDO, Ally Vispo, Vergara, 322 pp., 17,90 €

Esta es la primera guía ilustrada que ofrece trucos y consejos sencillos para poner en práctica en todos los ámbitos del día a día: cómo reciclar los residuos, cómo hacer la compra de una manera más sostenible, qué objetos debemos eliminar de nuestra rutina, cuál es el kit básico para tener una cocina más respetuosa con el medio ambiente... Ally Vispo, escritora y divulgadora, nos enseña los pasos básicos y la inspiración y la motivación necesarias para unirnos a la revolución por encontrar un estilo de vida más sostenible.



Apps

La aplicación valenciana **TRAZABLE** permite el valor nutricional de cada alimento, así como el proceso que ha seguido a lo largo de toda la producción. Solo con escanear el código de barras podemos conocer y, por tanto, decidir, el impacto que nuestras compras tienen en nuestra salud y en el medio ambiente.

HEADSPACE es una app creada por el monje budista Andy Puddicombe que nos ofrece una serie de meditaciones para nuestra vida moderna. No llevan gong, son fáciles y existe incluso una versión para niños. Puede empezar a utilizarse gratis.

APTO VEGAN es una nueva app que facilita la búsqueda de estilos de vida más respetuosos con el ambiente y con otros seres y nos ayuda a encontrar productos veganos de manera fácil y práctica. Dado que nació en Argentina, hay que buscar la aplicación en nuestro país.

GO ZERO WASTE es una aplicación diseñada para varias funciones: por un lado, nos ayuda a comprar si plástico e identifica tiendas donde poder comprar a granel. Por otro lado, a medida que la vamos utilizando nos propone una serie de retos para medir y reducir nuestro personal uso de residuos, una manera de poner nuestro grano de arena en pos de la sostenibilidad y el medio ambiente.