

Toma las riendas

El tiempo es salud, así que hemos decidido invertir en cinco libros que van al grano y aciertan de pleno en sus objetivos. Su eficacia nos regala horas. ¿Estás preparada?

Por PILAR MANZANARES



Ponte en marcha

ACTÍVATE Y CAMBIARÁ TU VIDA
La Esfera de los Libros, 19 €
Crys Dyaz, la entrenadora de *celebrities* como Sara Sálamo, sabe bien lo que se dice, ya que formó parte de la selección española de natación. Así que, si sigues sus pasos por estas 200 páginas, tendrás que asumir el riesgo de convertirte en un cuerpazo. Descubre sus alimentos y recetas top para practicar deporte, aprende a trabajar un glúteo fuerte y un core de acero, elige la tecnología y apps de actividad física que de verdad merecen la pena y piensa en qué quieres invertir tu tiempo y tu energía y... ¡a por ello!



Relaja tu día a día

SIMPLIFICARSE LA VIDA
Terapias Verdes, 15 €
Laurence Einfalt es una psicóloga experta en coaching de organización personal. En menos de 200 páginas, tendrás acceso a su método, sencillo y rápido de adquirir. Aprende a hacer limpieza –doméstica y sentimental–, a ordenarlo todo por dentro y por fuera, a simplificar y a proteger tu espacio, y descubre que la vida puede no ser tan complicada. Di adiós a la sensación de desbordamiento comenzando con pequeños gestos: ¿de verdad tienes que contestar todas las notificaciones que te llegan en tiempo real?



Tu supertáper

LUNCH BOX
Lunweg, 15 €
La escritora y estilista culinaria Sabrina Fauda-Röble diseña los mejores táperes. No solo son sanísimos: además, da gusto verlos. De su mano y a través de una guía visual, aprenderás a elegir la mejor fiambra y a llenarla con una comida completa. Y, hasta que te atrevas a echarle imaginación, podrás seguir sus 80 recetas para llevar desde el estupendo sándwich de aguacate y pollo para tomar frío, al delicioso arroz con boniato y almendras para comer calentito. Por supuesto, con guarniciones y postre incluidos.



Fuera mitos

ENTRENA TU ALIMENTACIÓN
Vergara, 17 €
Estefanía Fernández, la popular coach nutricionista de Adidas Runners Madrid, desmiente todos los mitos en torno a la alimentación para deportistas. ¿Cuánta proteína necesitamos realmente? ¿Como antes o después de entrenar? Whey Protein, L-carnitina, creatina... ¿qué suplemento deportivo elijo? A estas y otras preguntas da respuesta en este libro repleto de herramientas que te ayudan a elegir la dieta que mejor te va, sin perjudicar tu salud y sin perder el tiempo. Y todo en 270 páginas.



Piensa en ti

EL PEQUEÑO LIBRO DEL NO
Alienta, 13 €
La psicóloga Susan Newman solo necesita 300 páginas para enseñarnos a decir 'no' de 365 maneras diferentes sin que nadie se moleste. Deja de sentirte culpable por no poder hacer ese favor, por no asistir a esa quedada que no te apetece... A ti tampoco te sobra el tiempo y, si lo pierdes, acabarás estresada, enfadada y arrepentida de haberte convertido en una esclava del 'sí' cuando no es necesario. Incluye un test para que sepas si te pasas de complaciente y puedas empezar a cambiar.

Toma las riendas de tu alimentación, tu ejercicio y tu autoestima.

