

Actualidad editorial



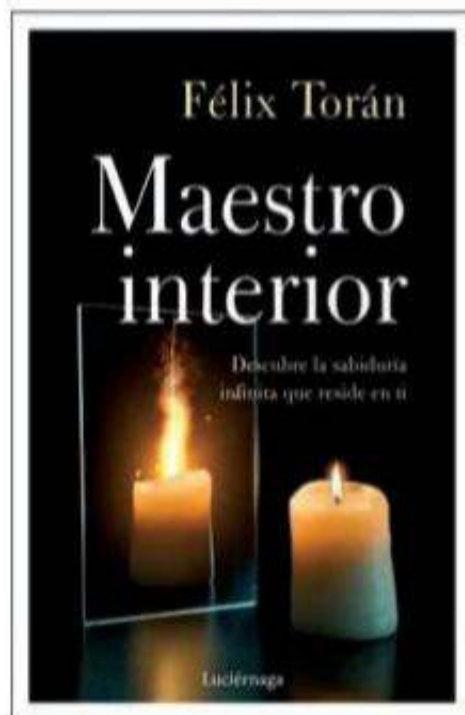
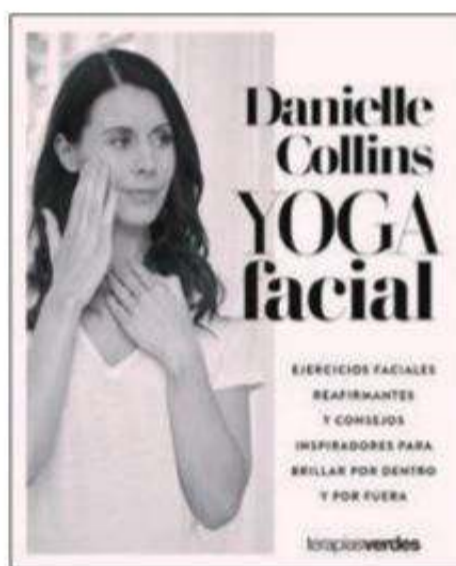
LAS RECETAS VERDES DE MASTERCHEF, Espasa, 224 pp., 21.90€

En este libro encontrarás platos elaborados con una gran variedad de productos de temporada. Setenta sorprendentes y creativas recetas para que las protagonistas indiscutibles de tus menús sean las verduras, las hortalizas, las raíces, las hojas, las flores y las legumbres.

Déjate seducir por este universo de color que llenará tu cocina de sabores y olores. Comprobarás que con alimentos sencillos se pueden crear recetas gourmet. Porque lo saludable también es divertido.

YOGA FACIAL, Danielle Collins, Urano, traducción de Rosa Arruti, 168 pp., 19,50 €

Ejercicios faciales, reafirmantes y consejos inspiradores para brillar por dentro y por fuera. Danielle Collins, una de las principales expertas mundiales en yoga facial, nos demuestra en esta guía que, aplicando a tu rostro conceptos básicos de ejercicio, acupresión y masaje faciales, puedes conseguir una piel más tersa y tonificar los músculos de apoyo, logrando un aspecto resplandeciente y juvenil. Una amplia propuesta de prácticos ejercicios con descripciones paso a paso para zonas específicas, así como rutinas dirigidas a todo el rostro.



El maestro interior, Félix Torán Martí, Luciérnaga, 250 pp., 15,95 €

¿Te enfrentas a un dilema y no sabes cómo resolverlo? ¿No sabes qué camino tomar ante las opciones que se presentan ante ti? ¿Te sientes desorientado y necesitas ayuda para encontrar sentido y rumbo a la vida? Todo ser humano se enfrenta a esas y otras cuestiones.

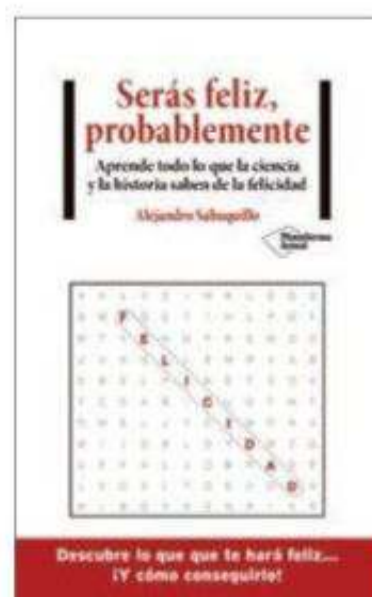
Pero, ¿sabías que dentro de ti existe una sabiduría infinita que puede guiarte? Hay quien se refiere a ella como la voz de la conciencia, el guía interior, la voz del silencio, el maestro interior... Esa gran "Voz" interior puede ayudarte a resolver todos esos dilemas trascendentales y otros tantos que se presentan en toda vida humana.

Esta obra te abrirá las puertas hacia la conexión con tu Maestro interior. Cada día sentirás un mayor vínculo con esa ayuda que reside en tu interior. ¡Nunca te sentirás solo y las respuestas llegarán cada vez más rápido!

Serás feliz, probablemente, Alejandro Sahuquillo, Plataforma, 264 pp., 19,50 €

Encontrar la felicidad es uno de los retos de los seres humanos. Pero ¿qué es lo que realmente nos hace felices? ¿Es la familia? ¿El dinero? Para alcanzar la felicidad, ¿sirve meditar? ¿Cómo influye el esfuerzo? ¿Cómo se ve afectada por las redes sociales? ¿Ayuda una buena siesta? ¿Y ser religioso? ¿Cómo se relaciona con el sufrimiento?

En las últimas décadas, a partir de los más variados experimentos, psicólogos, antropólogos, genetistas, neurocientíficos, pensadores e historiadores han estudiado la felicidad y han descubierto lo que probablemente nos hace felices. Los hallazgos, explicados en este libro con amenidad y rigor, son asombrosos.



Apps

Ahora que el buen tiempo parece definitivamente instalado entre nosotros y que se están relajando las medidas anticovid, apetece más que nunca salir a hacer excursiones fuera de la ciudad. Así que aquí tenéis algunas apps para consultar rutas y experiencias:

Alltrails

Mejor App para Senderismo 2020 y 2021.

Esta aplicación dispone de más de 75.000 rutas para senderismo, ciclismo y más. Navega por la lista de senderos o busca rutas cerca de ti, busca reseñas de senderos y escribe las tuyas.

Permite ver mapas topográficos, fotos y opiniones, y también guardar una ruta para uso sin conexión. Desde el camino, puedes cargar imágenes tomadas durante la excursión e incluso crear y cargar tus propias pistas o tracks utilizando el localizador GPS de tu teléfono.

MapMyFitness

Ofrece una aplicación para cada actividad al aire libre, incluido el senderismo.

Utiliza los sensores de tu teléfono para rastrear y registrar tu ruta de senderismo. Completa el registro con información sobre ritmo, distancia, calorías y navegación de ruta.

Además de registrar tus propias excursiones, puedes buscar y descargar otras rutas cercanas. Una suscripción premium, que comienza en 5.99 \$ al mes, desbloquea otras características, como señales de capacitación de audio personalizadas.

Runtastic

Más enfocada en el fitness y la actividad física, es una de las apps de referencia. Si solo quieres salir de caminata y a tomar un poco de aire, pues no es tu mejor opción. Pero si quieres medir tu esfuerzo y capitalizar los resultados, has dado con la aplicación adecuada. Selecciona lo que quieres hacer, traza un objetivo e incluso cuenta con un reproductor musical, una entrenador que te irá dando indicaciones y la posibilidad de recibir mensajes de apoyo mientras estás en medio de la faena.

Geocaching

La app más curiosa y original de esta lista: básicamente, se trata de una búsqueda del tesoro potenciada por tecnología móvil.

Con esta app es posible conocer cuántos geocachés tienes en una determinada zona, de manera que puedas ir a por ellos. Existen distintas dificultades, basadas en el terreno, el tipo de geocaché, su tamaño, la distancia, etc. Hay millones de geocachés desparrramados por el mundo, pues la app funciona prácticamente en cualquier país. Geocaching, más que una app, es una excelente excusa para salir.