



UN DÍA. UNA COMIDA

Yoshinori Nagumo. Ed Zenith.

La reducción calórica tiene un poder beneficioso para nuestro organismo. El poder reparador de ciertos genes, que se activaría con dicha reducción, puede ayudar en la prevención de enfermedades como el cáncer, el alzhéimer o la diabetes.

Nagumo propone realizar una única comida. Al reducir nuestra ingesta calórica, partes dañadas de nuestro cuerpo recibirán los efectos de nuestros genes reparadores, a la vez que reduciremos nuestro peso de forma saludable, nuestra piel lucirá más joven y nuestra salud en general nos lo agradecerá.

LA COCINA DEL CIELO

Teresa Carles. Editorial Milenio.

Disfrutamos al comer en restaurante, casi siempre en situaciones especiales de fiesta, cuando hay que invitar a alguien para quedar bien. Sobre todo a un restaurante vegetariano. También nos puede resultar agradable algún día preparar en nuestra cocina esas recetas que ofrece el restaurante. Este libro recoge las recetas, sobre todo para los que han ido al restaurante a probarlas, pero también puede ser un aliciente para animarse a hacerlas y probarlas en casa.



MANUAL DE MEDICINA DE MONTAÑA Y DEL MEDIO NATURAL. BASADO EN LA EVIDENCIA

Enric Subirats Bayego. Ed. Panamericana.

Manual útil a todo sanitario que trabaja en la montaña o el medio natural, en medios hostiles y sin recursos, pero también ayuda a estar preparados para esas situaciones en las que se escucha con voz fuerte: “¿Hay un medico o un sanitario?”, y debemos dar un paso al frente y hacernos cargo de la situación de urgencia. Material de primeros auxilios, incluye técnicas que pueden ser de utilidad a los profesionales sanitarios en caso de accidente. Actualiza los temas, mediante la metodología de la Medicina Basada en la Evidencia.



EL PODER DE LA BONDAD

Piero Ferrucci. Ed. Urano.

“Estamos diseñados” para ser bondadosos, lo somos por naturaleza. La bondad está constituida por una serie de cualidades que interactúan entre sí: proximidad, confianza, paciencia, lealtad, generosidad, gratitud, alegría... A través de su consejo y de sus inspiradores ejemplos, descubriremos que la bondad otorga sentido a nuestra vida, nos eleva por encima de nuestros problemas y nos hace experimentar un inmenso bienestar, la bondad de una sola persona, la tuya, puede cambiar el mundo. El libro manifiesta la bondad como una actitud saludable, añadiendo una gran cantidad de bibliografía medica de cada una de la actitudes que la acompañan.

