

Selección del mes

ALIMENTARSE Y MANTENER EL PESO

Adquirir conocimientos sobre nutrición no sirve de mucho si luego no se saben poner en práctica. Puede ser fácil conocer por qué conviene consumir alimentos saludables pero, ¿cómo los elegimos? ¿Cómo los cocinamos? ¿Cómo los combinamos para aprovechar mejor sus beneficios? ¿Qué se debe

comer si se deja de fumar, o si se practica deporte o en las diferentes etapas del ciclo femenino? El libro intenta despejar éstas y otras claves, para hacernos comprender cómo influye la manera de alimentarnos sobre la silueta y la salud. En pocas palabras, sobre nuestro bienestar y el de los que nos rodean.



TÍTULO Menos peso y más salud
AUTOR Dr. Jacques Fricker
EDITORIAL Urano
PRECIO 12,75 €



TÍTULO Ultrametabolismo
AUTOR Mark Hyman
EDITORIAL Granica
PRECIO 22 €

LAS CAUSAS DE LA OBESIDAD

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de quemar la energía que consumimos. Por lo tanto, el secreto para perder peso está en activar ese mecanismo, que a veces permanece dormido, a través de ciertos alimentos, hábitos y ejercicios.



TÍTULO El gusto de la salud
AUTOR Santi Santamaría
EDITORIAL Salsa Books
PRECIO 19 €

RECETAS MÁS SALUDABLES

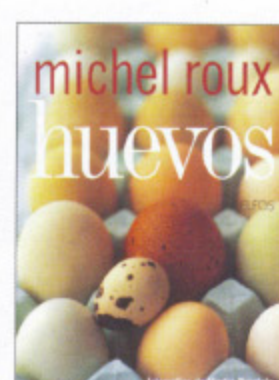
El prestigioso cocinero Santi Santamaría ha recopilado las recetas más equilibradas y las pautas para alimentarnos bien y encontrarnos mejor. Porque para cuidar la línea, «no hace falta ir al médico, sino al mercado», afirma Santi.



TÍTULO Inteligencia
AUTOR Osho
EDITORIAL Grijalbo
PRECIO 15,50 €

CONFÍA EN TUS CAPACIDADES

La inteligencia es intrínseca a todos los seres vivos. Los pájaros, los árboles... la demuestran adaptándose a las exigencias de la naturaleza. El gran enemigo de la inteligencia sólo es el miedo. Afróntalo para conseguir resolver tus problemas.



TÍTULO Huevos
AUTOR Michel Roux
EDITORIAL Elfos
PRECIO 24,90 €

REDESCUBRE ESTE ALIMENTO

Pasado por agua, escaldado, frito, revuelto, horneado, en tortilla, suflé, merengue, crêpes... El huevo es el alimento más sencillo, nutritivo, versátil y rápido de cocinar. Descubre todas sus combinaciones y secretos en más de 130 recetas.