



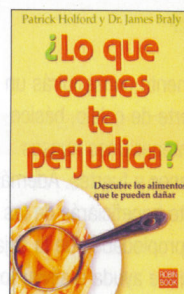
LA BIBLIA DE LA LARGA VIDA
Dr. G. Small y G. Vorgan
Ed. Urano

El doctor Small, director del prestigioso UCLA Center on Aging (EE. UU.), presenta en este libro una completa estrategia, basada en ocho premisas básicas para luchar contra el envejecimiento, tanto de la mente como del cuerpo.



SUPÉRATE
Hob
Ed. Neo Person

Al alcohol, a la comida, a las drogas, a las compras, al trabajo... Son muchas las adicciones que la sociedad actual puede generar. Para vencerlas y empezar de nuevo, el autor (que fue alcohólico y lo superó) ofrece una completa guía con consejos y reflexiones.



¿LO QUE COMES TE PERJUDICA?
P. Holford y Dr. J. Braly
Ed. Robinbook

Cuando el organismo no asimila determinados alimentos (o alguno de sus compuestos) puede quejarse en forma de alergias, cansancio, irritabilidad o incluso exceso de peso. Este manual te descubre esa curiosa relación.



AMOR AL SEGUNDO INTENTO
Antoni Bolinches
Ed. Grijalbo

A veces, la vida en pareja es complicada: las familias de ambas partes, las infidelidades y la actitud personal pueden hacer fracasar una relación que en un principio era buena. El autor enseña sus claves para que el compromiso sea duradero.