



¿Demasiado exigente?

★ Si tus expectativas son tan altas que perjudican tu calidad de vida, te torturan las tareas pendientes o no te sientes feliz si no logras dar lo mejor de ti, entonces es que ya conoces el precio de la perfección: estrés, ansiedad, angustia y, en el peor de los casos, depresión. *Nadie es perfecto* es un libro de la conocida psicóloga y doctora Alice D. Domar, que nos proporciona soluciones concretas, consejos prácticos y planes de acción para marcarnos metas realistas, mitigar la culpabilidad o controlar la ansiedad entre muchas otras cosas. Desde la meditación hasta las modernas técnicas de reestructuración cognitiva, este libro brinda ayudas para encontrar el equilibrio, la satisfacción y la felicidad. Lo edita Urano y cuesta 13 euros.

Máster en medicina naturista y enfermería naturista

Por primera vez es posible realizar un máster de medicina y enfermería naturista. Lo han impulsado conjuntamente el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona (COMB) y el Colegio Oficial de Enfermeras de Barcelona (COIB). Se inicia el próximo día 20 de febrero de 2009. Más información en el Centro de Estudios Colegiales del COMB, teléfono 935 67 88 88 o www.cec.comb.es.

Una burbuja de aire puro

★ La elevada contaminación atmosférica, sobre todo en las grandes ciudades, hace que nuestras necesidades de oxígeno en el aire no se vean cubiertas. ¿Te imaginas respirar aire puro al 99,995%, libre de partículas? Parece ser que ya es posible. La empresa catalana Zonair3d, en colaboración con la Universidad Politécnica de Cataluña, ha diseñado la Burbuja02, un espacio

al alcance de todos en el que se respira aire puro al tiempo que se llevan acciones cotidianas en su interior como hacer deporte, someterse a tratamientos de belleza, comer, ver la televisión y otras actividades de la vida diaria.

