

libros

Respira

→ **Martin Boroson.** Ed. Urano

En los tiempos que corren van bien libros como éste: una obra que va directa al grano con ejercicios de autocontrol rápidos de hacer y tan sencillos que pueden practicarse en un minuto. Formado en psicología transpersonal, el autor nos enseña a relajarnos, a aislarnos de todo lo que nos rodea y disfrutar del momento allí donde estemos: en el trabajo, en un atasco de tráfico, en la cola del supermercado o donde sea. Cualquier sitio es bueno para practicar la meditación y dominar los pensamientos que circulan por nuestro cerebro para que no acaben con nuestra salud física y mental.



Cocina italiana

→ **C. Adriana Staffieri**
Ed. Océano Ámbar

Más allá de las pizzas y los platos de pasta, la gastronomía italiana sorprende por la riqueza de sabores y matices. Todo un placer para los amantes de la buena mesa mediterránea en un exhaustivo recetario que hará las delicias de los gourmets. En sus páginas aprenderás a preparar típicos platos como la polenta, los antipasti, arroces, pastas y postres como el panettone o el tiramisú. Un perfecto aliado para sorprender a los tuyos con los sugerentes aromas de la Toscana, el Véneto, la Cerdeña...



¿Dónde he dejado mis gafas?

→ **Martha Weinman Lear.** Ed. Granica



A veces no recuerdas los nombres de la gente, olvidas qué ibas a hacer justo en ese momento, pierdes las llaves o te dejas la cartera en el coche. Los lapsus de memoria son más normales de lo que imaginamos. Pero tranquilos, son algo muy generalizado y no implican necesariamente una enfermedad. La autora nos plantea un enfoque divertido y cargado de anécdotas sobre la pérdida de la memoria, abordando el tema de una forma rigurosa y con mucho sentido común.



Llamando a tu propia puerta

Jon Kabat-Zinn
Ed. Kairós

La atención plena o *mindfulness* es una corriente que cada vez cuenta con más seguidores y que permite estar y ser conscientes de todo lo que ocurre alrededor mediante pequeñas lecciones de sabiduría y compasión. Este sistema de entrenamiento mental nos permitirá conocernos mejor para que así nos resulte más sencillo (y menos traumático) adaptarnos a los cambios que la vida nos depara (crisis, desengaños, estrés...). No es una práctica simple, pero puede resultar muy enriquecedora si la realizamos a diario.

Hay un adolescente suelto en casa

→ **Nora Rodríguez.** Ediciones CEAC

Muchos recordamos con cariño esta etapa de la vida. El instituto, los primeros romances y desengaños... pero cuando nos toca estar al otro lado, es decir, en el de los padres, la cosa se complica. Que no cunda el pánico. Este libro nos ofrece una completa guía para afrontar la adolescencia de los hijos con ideas efectivas, trazando objetivos y, lo mejor de todo, con mucho sentido del humor.



El caballo de Miguel

→ **Tina Parayre y Belén Roldán**
Ed. Plataforma

Los voluntarios del Hospital Sant Joan de Déu relatan las experiencias, recuerdos y vivencias de su trabajo cotidiano con los niños enfermos del centro. Una obra cargada de humanidad, ternura, coraje y ganas de vivir donde la realidad y la emoción van cogidas de la mano hasta la última página. Son historias de solidaridad, lucha, miedo... en un bellissimo ejemplo de la fuerza que tiene el ser humano para superar las adversidades.



Epilepsia

→ **Anuradha Singh.** Eduforma



La epilepsia es uno de los trastornos neurológicos más comunes en todo el mundo. Sólo en España la padecen casi medio millón de personas. De ahí la necesidad de obras como ésta, un manual práctico con las 100 preguntas más frecuentes que los pacientes de la autora (una prestigiosa especialista en neurología) plantean en la práctica diaria de su trabajo. Testimonios reales de los afectados que ayudan al lector a entender mejor este trastorno todavía bastante desconocido por la mayoría.