

Llibres



Para que los chicos entiendan (un poco) mejor a las chicas

Bernadette Costa-Prades / EDAF / 16 €
En venda a les recepcions i a les DiR Shop de Diagonal, Sant Cugat i Castillejos.

En l'adolescència, si hi ha un tema que sens dubte apassiona a les noies, són els nois. I si hi ha uns éssers estranys que intriguen als nois, són les noies! En aquest llibre es desxifren els seus respectius comportaments, lluny de clics, i es compilen les preguntes que es fan obertament i d'altres, les més, que no s'atreveixen a formular...



Amb els ulls tancats

Àngels Ponce i Miguel Gallardo
Ara Llibres
16,95 euros

Àngels Ponce i Miguel Gallardo han ideat la primera guia per ensenyar a pensar els nostres fills. Un llibre il·lustrat amb activitats divertides per fer junts grans i petits. El llibre explica que el 50% de les causes del benestar són innates, i el 10% depenen de la situació personal, però l'altre 40% es pot aprendre, educar i entrenar!



Escuela de felicidad

Rafael Santandreu
Integral
16 euros

Aquest llibre és una selecció de 10 entrevistes ja publicades a la revista *Mente Sana* a personatges de la psicologia o de la vida espiritual com ara Eduard Punset, Carl Honoré o Jaume Sanllorente. S'hi tracten temes com ara com evitar les emocions negatives, com ens pot ajudar l'amor de parella a ser feliços, o si existeix una dieta alimentària per a la felicitat.



La Tierra en juego

Al Gore
Planeta
19,50 euros

Al Gore, el que va ser vicepresident dels Estats Units i candidat a la presidència l'any 2000, afronta amb compromís els efectes que té el canvi climàtic sobre la Terra. Presenta la baralla d'amenaques sota la qual vivim, mostra els plantejaments per trobar una solució, i planteja que la salvació del medi ambient s'ha de convertir en el principi de les civilitzacions.



La cocina de la felicidad

Adriana Ortemberg
Ediciones Urano
14 euros

Està demostrat que l'elecció dels aliments influeix en les emocions: segons el que mengem, ens sentirem eufòrics, relaxats o feliços, o bé tindrem fatiga o ansietat. Adriana Ortemberg, naturòpata, ens ensenya com potenciar el benestar físic, emocional i espiritual a través dels aliments i d'una cuina molt creativa.

AntiAging

SHOP

Compra en
www.antiagingshop.es

Productos dietéticos, vitaminas y antioxidantes,
complementos para dietas, productos ecológicos.

Todo lo necesario para mejorar tu calidad de vida y salud.

Pg. Bonanova, 69 interior
08017 Barcelona
Tel. 93 253 05 87



sólo en tienda