



son conocidos, y por ello la información a los ciudadanos desempeña un papel fundamental, tanto en la prevención como en el diagnóstico de esta enfermedad. Con esta obra aprenderá a cuidar de su propia salud gracias a una información rigurosa y accesible para todos los lectores. También contribuirá a que su médico pueda ayudarle mejor. Encontrará respuestas a preguntas del tipo: ¿Cómo saber si se tiene osteoporosis? ¿Qué factores de riesgo se pueden evitar? ¿Cómo evitar la pérdida de masa ósea y reducir el riesgo de fracturas? ¿Cómo prevenir caídas y otros accidentes? ¿Cómo se trata la osteoporosis? Amat Editorial. 160 páginas. 12 €

### Comprender el TDAH en adultos

VV. AA.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno psiquiátrico de inicio en la infancia que, por una parte, se manifiesta con dificultades en el mantenimiento de la atención y, por otra, con síntomas de hiperactividad e



impulsividad. En más del 50% de los casos el trastorno persistirá en la edad adulta. El TDAH se asocia con frecuencia a la presencia de fracaso escolar, problemas en la conducción de vehículos (accidentes de tráfico), dificultades laborales y mayor consumo de drogas. Todavía existen demasiados mitos en torno al TDAH, especialmente en la edad adulta. La información aportada por este libro permitirá comprender y ayudar mejor a los adultos con TDAH.

Amat Editorial

160 páginas. 12 €

### NUTRICIÓN

### Cocina de temporada para inexpertos

Canal cocina

Un centenar de recetas sencillas ordenadas por menús diarios y por estaciones. Con ellas los cocineros inexpertos podrán preparar platos sanos

con ingredientes de temporada y aprender a la vez a combinar con criterio entrantes, segundos platos y postres. Además, para cada estación se incluyen varios menús estrella para ocasiones especiales. El libro contiene también apartados de información básica sobre utensilios, fondo de nevera y de despensa, trucos y consejos y un glosario elemental.

DeBolsillo

672 págs. 9,95 €



### La cocina de la felicidad

Adriana Ortemberg

Desde la infancia, la comida se utiliza para celebrar momentos felices, calmar la angustia o consolar la tristeza. Hoy en día está demostrado que la elección de los alimentos influye directamente en nuestras emociones. Según lo que comamos, nos sentiremos



eufóricos, relajados o... felices. Asimismo, una nutrición inadecuada provocará depresión, fatiga o ansiedad. Adriana Ortemberg, naturópata especializada en nutrición, pone sobre la mesa *La cocina de la felicidad* y enseña cómo potenciar el bienestar físico, emocional y espiritual en cada caso particular. Mediante amenas explicaciones sobre la bioquímica de las emociones, el lector descubrirá qué alimentos le convienen más y aprenderá a elaborar su propia cocina creativa con cien deliciosas recetas.

Urano

256 páginas. 14 €

### BIENESTAR

### 1.000 ideas para ser feliz

Mario Campos Pérez

Este libro son dos libros en uno. Como el yin y el yang, o la cara y la cruz, Mario Campos nos ofrece consejos vitales para alcanzar la

felicidad o la infelicidad. *1.000 ideas para ser feliz*, son consejos extraídos de su propia experiencia como psicólogo, de la propia vida y de la naturaleza humana. Síguelos y te conducirán por la senda del éxito.



*1.000 Ideas para ser infeliz*. Ideas irónicas, ácidas, surrealistas. Estas propuestas no están hechas para ser cumplidas (aunque muchas están extraídas de hechos de la vida real), tienes que operar justo en la dirección opuesta a ellas.

Laertes

187 páginas. 12,50 €

### EDUCACIÓN

### Quien ama educa

Içami Tiba

Este libro enseña a los padres a educar a sus hijos, no a criarlos, para que éstos sean conscientes desde la cuna de que son los responsables de su felicidad y asimismo de su posición y función dentro de la sociedad.