



## Los retos de la madurez femenina

**¿SOY YO O SON MIS HORMONAS?**  
M. Smith y P. Michalka • Ed. Obelisco  
Barcelona 2008 • 302 pág. • 16 €

Muchas mujeres maduras experimentan cambios emocionales que suelen atribuirse a los cambios hormonales propios del climaterio. Sin embargo, no todo depende de esos desencadenantes químicos. También influyen razones psicológicas. La ginecóloga Margaret Smith y la psicoterapeuta Patricia Michalka ofrecen una guía práctica, médica y psicológica que ayuda a orientarse en esta etapa de tránsito y que proporciona soluciones a los problemas que aparecen con la madurez. Insisten sobre todo en la necesidad de cuidar las relaciones personales y la autoestima. Gracias a ello los cambios físicos se aceptan y se integran mucho mejor.

## Alimentarse con una nueva sensibilidad

**COCINA VEGETARIANA PARA LAS 4 ESTACIONES**  
Mercedes Blasco • Ed. Océano/Ámbar  
Barcelona 2008 • 392 pág. • 35,50 €

¿Es bueno que comamos lo mismo cualquier día del año?, se pregunta Mercedes Blasco, colaboradora habitual de *Cuerpomente*. Su respuesta es que el cuerpo tiene necesidades diferentes según la estación y que conviene satisfacerlas con los alimentos propios de la temporada. Es lo mejor para la salud y lo menos costoso para el planeta. Con estas premisas elabora una fantástica guía con información nutricional, más de 500 recetas con toques de originalidad, preparaciones especiales y fotos espectaculares a todo color que abren el apetito. Además ofrece sus consejos de cocinera experta.



## Una fábula para encontrar el amor



**EL MEJOR LUGAR DEL MUNDO ES AQUÍ MISMO**  
Francesc Miralles, Care Santos  
Ed. Urano • Barcelona 2008  
156 pág. • 15 €

Puede ocurrir en cualquier momento. Mientras se charla con un amigo o al traspasar la puerta de un café. De pronto se descubre una dimensión nueva de la vida, llena de alegría, amor y posibilidades. También puede suceder leyendo un libro como *El mejor lugar del mundo es aquí mismo*, escrito a cuatro manos por dos autores de éxito como Francesc Miralles y Care Santos. Posee todos los ingredientes necesarios para convertirse en uno de esos pocos libros que pueden cambiar la vida de los lectores. Es una fábula moderna, elaborada a base de capítulos breves y una escritura transparente que plasma sentimientos profundos. En ella, una joven abrumada por el fallecimiento de sus padres en un accidente de tráfico descubre en un café nuevas y poderosas razones para vivir. La lectura del libro es una experiencia que se puede anticipar y compartir en [www.elmejorlugardelmundo.com](http://www.elmejorlugardelmundo.com).

**BIRKENSTOCK**  
Made in Germany • Tradition seit 1774



Spainsko  
902 10 37 18

[www.spainsko.com](http://www.spainsko.com)