

LIBROS



**El método Gabriel**

Jon Gabriel

Urano

256 páginas | 14 euros

Tras pasar años intentando perder peso mediante dietas de todo tipo, estancias en institutos de adelgazamiento, curas holísticas y otros tratamientos alternativos, Jon Gabriel decidió encontrar la manera de poner fin a la obesidad mórbida que lo había llevado a pesar 186 kilos. *El método Gabriel* deja de lado el síntoma para centrarse en el por qué de la obesidad: nadie debe sentirse culpable, puesto que el cuerpo tiene sus razones. Por eso, el mejor método para perder peso no pasa por la privación y el esfuerzo, sino por comprender la lógica interna de nuestro organismo y trabajar en ella: se trata de conseguir que éste quiera estar delgado. *El método Gabriel* es un programa completo e infalible capaz no sólo de transformar el cuerpo, sino todos los aspectos de la vida.



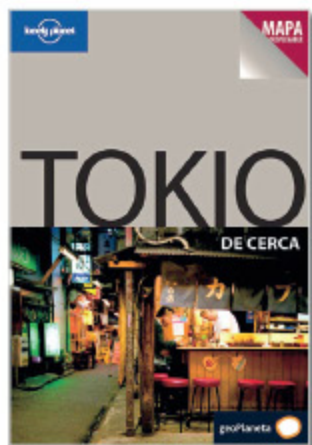
**Bajo la garra de la piedra**

Theresa Crater

La Factoría Ideas

384 páginas | 19,95 euros

Anne Le Clair, una joven abogada de éxito, siempre había conseguido mantenerse al margen del pasado gótico familiar. Sin embargo, cuando hereda un collar antiguo de su excéntrica tía, descubre que no puede escapar de sus secretos. La joven se ve pronto inmersa en un intenso aprendizaje sobre una sabiduría prohibida, sociedades secretas y el legado de su propia familia. Poco a poco, descubre que es uno de los seis iniciados que poseen la llave a un misterio tan grande como el universo. La novela arrastra al lector, sin esfuerzo, hasta el tiempo anterior a Jesús y María Magdalena. Luego vuelve a nuestros días, cuando un grupo de hombres poderosos amenaza con subyugar a la humanidad.



**Tokio de cerca**

Wendy Yanagihara

Geoplaneta

216 páginas | 12,90 euros

*Tokio de cerca* sintetiza esta polifacética ciudad y desvela los rincones que la hacen imprescindible. Levantarse al amanecer y desayunar *sushi* en el mercado de Tsukiji; tomar una copa de sake en los callejones de Golden Gai; relajarse a la manera tradicional en un *onsen* de barrio o hacerse con unos *manga* y productos electrónicos en Akihabara. La guía presenta itinerarios únicos y resúmenes de los puntos más destacables para sacar provecho de una visita corta. Además, incluye un práctico mapa desplegable —a todo color— de la ciudad, así como planos detallados de cada barrio.



**Pequeños tiranos**

Alicia Banderas

Cúpula

170 páginas | 16 euros

La psicóloga Alicia Banderas ofrece algunas claves que permiten aproximarse al mundo de un niño o un adolescente que se porta mal e indica qué pueden hacer los padres y los educadores para evitar un desenlace fatal, como que el niño o adolescente se convierta en un tirano incontrolable. Banderas analiza qué está fallando para poner freno a las conductas dictatoriales de los hijos y propone soluciones. Además, a través de consejos, intenta que el lector reflexione acerca de los errores más comunes y encuentre los puntos débiles, lo que le permitirá mejorar la comunicación familiar.

