

## LIBROS

## La dieta paleolítica

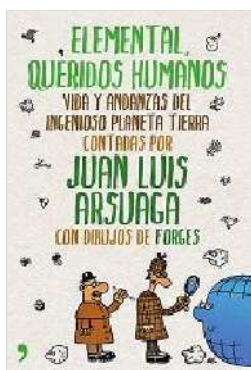
Loren Cordain

Urano | 320 páginas | euros

Un libro que invita a recuperar la forma y la salud basando su alimentación en los platos que consumían nuestros ancestros: proteínas (carne, pescado y marisco), verduras, frutas y frutos secos. En el paleolítico, afirma el autor, los seres humanos no padecían diabetes ni hipertensión, no sufrían de obesidad ni tenían alto el colesterol. Sólo después, con el advenimiento de las sociedades agrícolas, empezaron a desarrollar los problemas de salud que tan acuciantes se han vuelto en nuestros días. Loren Cordain, una autoridad mundial en la materia, acerca al lec-



tor las bases y los beneficios de la paleodietista, al tiempo que enseña a ponerla en práctica de forma agradable y sencilla. El resultado es un libro tan apasionante como delicioso, que incluye más de cien recetas y un plan de seis semanas adaptable a distintas circunstancias.



## Elemental, queridos humanos

### Vida y andanzas del ingenioso planeta Tierra

Juan Luis Arsuaga,  
Milagros Algaba y Forges

Temas de hoy | 304 páginas | 18,50 euros

Un apasionante recorrido por la historia de la biosfera con la intención de concienciar a nuestra sociedad sobre la importancia de respetar el entorno. La obra hace un especial hincapié en la relación del hombre con la Tierra. Desde hace unos diez mil años, empezamos a comportarnos de una manera extremadamente peculiar: en vez de adaptarnos al entorno, empezamos a modificarlo en nuestro beneficio. Ensuciando y malgastando, el planeta ha sufrido sus consecuencias.

Pero sin aire, sin agua, sin suelo y sin otros seres vivos no podremos sobrevivir. La Tierra es un lugar maravilloso, pero «la utilizamos» sin pensar que en ella tienen que seguir viviendo nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos. Una obra que nos invita a reflexionar sobre el futuro incierto de nuestro planeta.



## Envuelta en la noche

Karen Chance

La Factoría de Ideas / 352  
páginas / 9,95 euros

TLlega el tercer libro de la saga de Cassie Palmer en formato bolsillo. Según la crítica especializada, la autora reúne en sus novelas todas las cualidades que han hecho grandes a Sherrilyn Kenyon, Christine Feehan y Stephenie Meyers. Recientemente nombrada la mayor vidente del mundo, Cassandra aún tiene una espina clavada: un hechizo la mantiene sentimentalmente unida a Mircea, un atractivo vampiro maestro, y mientras sea así, nunca recuperará las riendas de su vida. La magia que les une solo se puede romper con un conjuro que se encuentra en el Códice Merlini, un antiguo grimorio. El libro que contiene los conjuros y hechizos tan peligrosos que podría poner en peligro al mundo entero se ha perdido, así que Cassie tendrá que buscarlo en el único sitio en el que aún se puede encontrar: el pasado.

frikton

champú • loción capilar

## Cuida su cabello

## Elimina la caspa y seborrea



Laboratorio Q. B. Pelayo

FADER

Licencia D.G.F.P.S. n° 1537 C