

# LETRA CAPITAL

*Renueva tu biblioteca con títulos que te inspiren, que te hagan disfrutar, que te aporten enseñanzas o, sencillamente, que te diviertan. Aquí nuestra selección del mes.*

POR VIRGINIA LOMBRAÑA



## EL CUERPO DEL YOGA, Mark Singleton (Kairós, 19,50 €)

En esta obra se ponen en entredicho algunas de las convicciones sobre los orígenes del yoga postural que han arraigado en la cultura popular. Se trata de un riguroso estudio académico que explica el origen del yoga moderno.

Imprescindible si quieres profundizar en esta disciplina.

## ¿POR QUÉ LOS CHINOS SIEMPRE TIENEN TIEMPO? Christine Cayol (Urano, 16 €)

¿Cuántas veces hemos deseado que el día disponga de más horas? Pues quizá no haga falta alargar la jornada, sino aprovecharla. Inspirándose en la cultura oriental, la autora de este libro presenta una visión más eficaz del tiempo y nos muestra cómo vivir y trabajar de forma relevante y creativa.

## LOS CUATRO FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS Bhante H. Gunaratana (Kairós, 16 €)

Para escribir el libro, este monje budista se ha basado en uno de los discursos más famosos de Buda, el Satipatthana Sutta, que se ha convertido en la esencia del *mindfulness*. Con un lenguaje ameno, se convertirá en una guía de gran ayuda si quieres practicar meditación.

## LA DIETA KETO, Mark Sisson (Grijalbo, 19,90 €)

De acuerdo con este programa cetogénico, en 21 días puedes reprogramar tu metabolismo para que tu cuerpo aprenda a quemar grasa en lugar de azúcar cuando necesite obtener energía. Además, incluye más de 100 recetas para conseguir tu objetivo y disfrutar de la buena mesa.

## HIPPIE, Paulo Coelho (Planeta, 18,90 €)

La vigésima novela del autor es también la más biográfica. Los protagonistas emprenden un viaje rumbo a Katmandú, una experiencia transformadora, que les permitirá vivir una gran historia de amor y plantearse sus prioridades y valores vitales.

# 42,4

ES EL GASTO MEDIO ANUAL EN LIBROS DE LOS ESPAÑOLES.

FUENTE: ANUARIO DE ESTADÍSTICAS CULTURALES 2018.

## FITNESS REVOLUCIONARIO, Marcos Vázquez García (Oberon, 17,95 €)

Cada día surgen nuevas disciplinas deportivas, algunas de lo más estrambóticas, por eso en ocasiones conviene volver la vista atrás, recuperar lo más esencial del ser humano y regresar a nuestro yo más salvaje. Con esa filosofía aquí se propone recuperar la comida real, los ayunos intermitentes, los movimientos más efectivos para perder grasa, la importancia de reconectar con la naturaleza, y todo esto con ejemplos para poder llevarlo a la práctica.

## HASTA LA GENTE MENOS FLEXIBLE PUEDE HACER ESTIRAMIENTOS Eiko (Vergara, 16,90 €)

Cinco minutos haciendo *splits* durante cuatro semanas puede cambiarte la vida, al menos es lo que asegura esta instructora de yoga de Osaka, que nos enseña con este programa algunos de los beneficios que tienen los estiramientos: mejoran la circulación, evitan lesiones en las articulaciones, tonifican los músculos y aumentan el equilibrio.