

# Actualidad editorial

## VEGESANÍSIMO

Álvaro Vargas  
Planeta, 272 pp., 18,90 €

¿Has decidido dejar de comer carne y pescado?, ¿no sabes por dónde empezar?, ¿te preguntas si tendrás todos los nutrientes necesarios, si se presentará algún déficit, si realmente es una dieta saludable o de dónde sacarás la proteína y el hierro? ¿Te aburre comer siempre hummus, remolacha y pasta?

Seitán en salsa de arándanos, hamburguesas de amaranto, ñoquis de boniato, pastel de espinacas... Dividido por estaciones y apostando por los productos de proximidad, esta es la biblia de referencia para veganos y vegetarianos.



## PIEL RADIANTE, INTESTINO SANO

Whitney Bowe  
Urano, traducción de Silvia Alemany,  
288 pp., 18 €

Esta eminente dermatóloga e investigadora presenta por primera vez la relación entre un intestino sano y una piel espectacular, con un programa de 21 días basado en la alimentación y el control del estrés. Una manera nueva y revolucionaria de pensar los cuidados dérmicos basada en el papel del microbioma y en el delicado eje que conforman intestino, cerebro y piel.

Tanto si buscas transformar tu piel como si quieres potenciar tu salud y bienestar, aquí encontrarás soluciones prácticas, pensadas para la vida real.

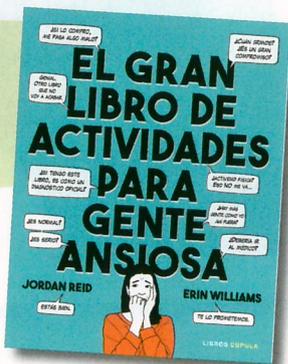


## EL GRAN LIBRO DE ACTIVIDADES PARA GENTE ANSIOSA

Jordan Reid y Erin Williams  
Cúpula, traducción de Ana  
Pedrero Verge, 160 pp., 12,95 €

El gran libro de actividades para gente ansiosa se va a convertir en un básico para cualquiera que quiera romper con la realidad, reírse de sus miedos y darse cuenta de que no está solo.

Si estás teniendo un mal día, colorea a una tranquilizadora y adorable abuela. Si estás teniendo un día de mil horrores, consulta las instrucciones para construir tu propio búnker subterráneo. Repasa una reconfortante lista de datos sobre los aviones antes de coger tu próximo vuelo, y si tus uñas están destrozadas corre a descubrir las alternativas a la destrucción de cutículas.



## HACER FRENTE A LA ANSIEDAD

Edmund J. Bourne y Lorna Garano  
Amat, traducción de Isabel Murillo  
Fort 160 pp., 14,80 €

Vivir al máximo significa poder capear todo tipo de tempestades. En estas páginas podemos aprender a encontrar la calma en el ojo del huracán con una serie de técnicas que nos aportarán tranquilidad y paz en la vida. Un método de efecto inmediato y de fácil aplicación que ha sido concebido para ayudarnos a superar los síntomas físicos, mentales y emocionales de la ansiedad.

Ejercicios descritos paso a paso para realizar en cualquier momento porque no tienen la complejidad de otras terapias.

