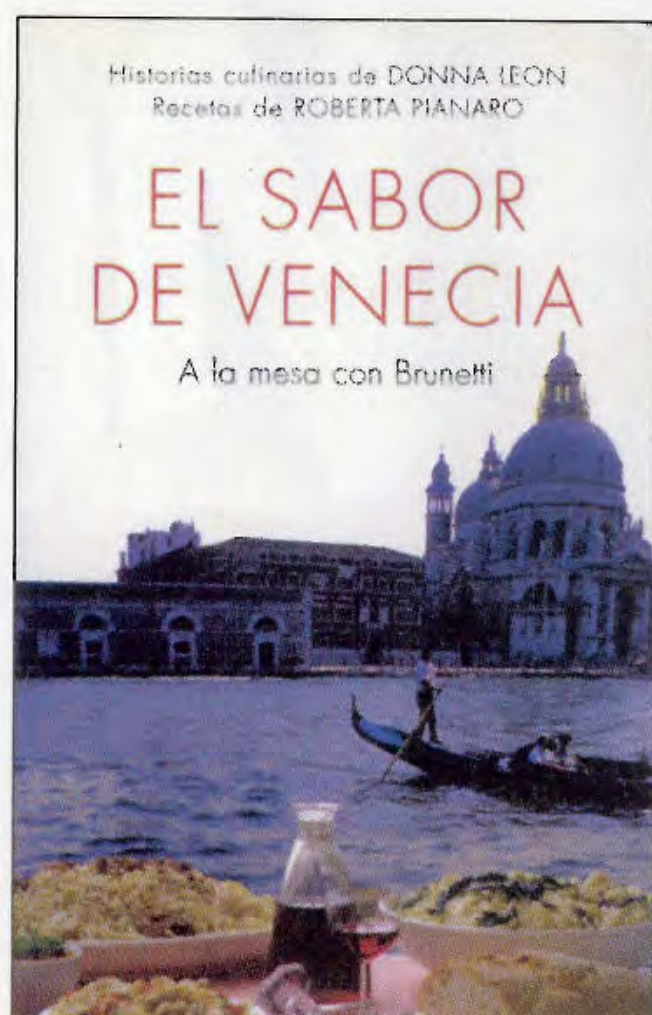


Nuestra selección del mes



COCINA

El sabor de Venecia. A la mesa con Brunetti
DONNA LEON
Y ROBERTA PIANARO
Este libro recoge las recetas que el célebre comisario Brunetti, protagonista de las novelas de Donna Leon, prepara para su familia y amigos en la ficción. Roberta Pianaro, cocinera y gran amiga de Leon, se encarga de elaborarlas.
Seix Barral.
343 págs. 17 €

HIJOS

Los hijos tiranos. El síndrome del emperador
VICENTE GARRIDO GENOVÉS
Nuestros hijos son cada vez más autoritarios e indomables. ¿Somos demasiado permisivos con ellos? El reputado especialista en la materia Vicente Garrido Genovés nos explica



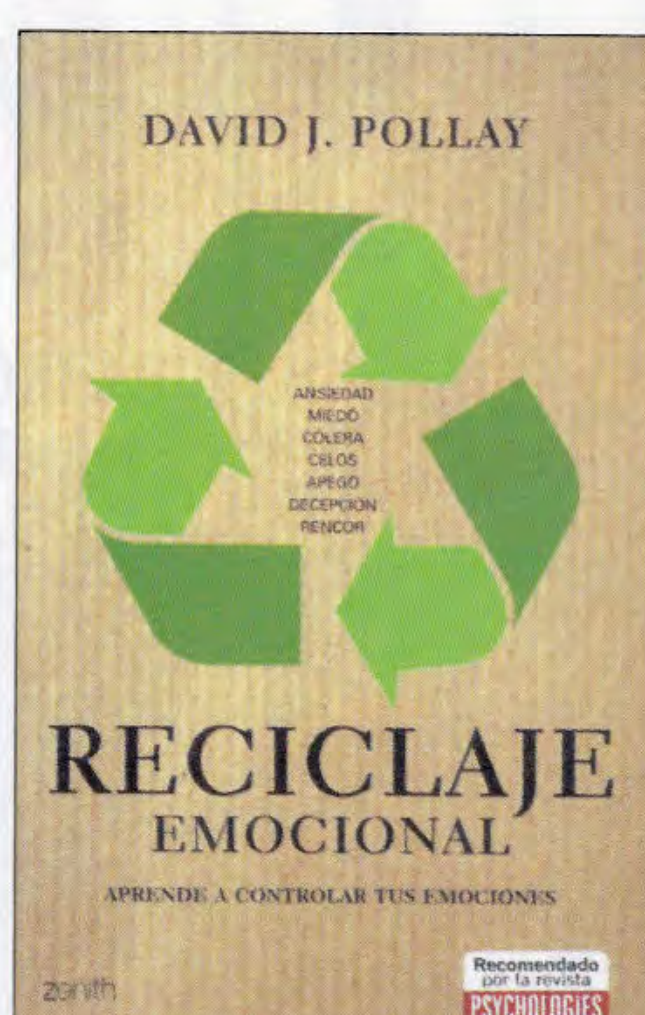
cómo hemos llegado hasta este punto y plantea soluciones para lidiar con ellos.
Ariel.
176 págs. 14 €

SENTIMIENTOS

Reciclaje emocional. Aprende a controlar tus emociones
DAVID J. POLLAY
Ansiedad, miedo, cólera, celos, rencor, decepción... son algunos de los sentimientos que pueden llegar a dominarnos. El psicólogo y economista David J. Pollay ofrece las claves para afrontarlos: ignorar las actitudes negativas (tanto las propias como las ajenas) y evitar los pensamientos más derrotistas.
Zenith.
367 págs. 16 €

SALUD

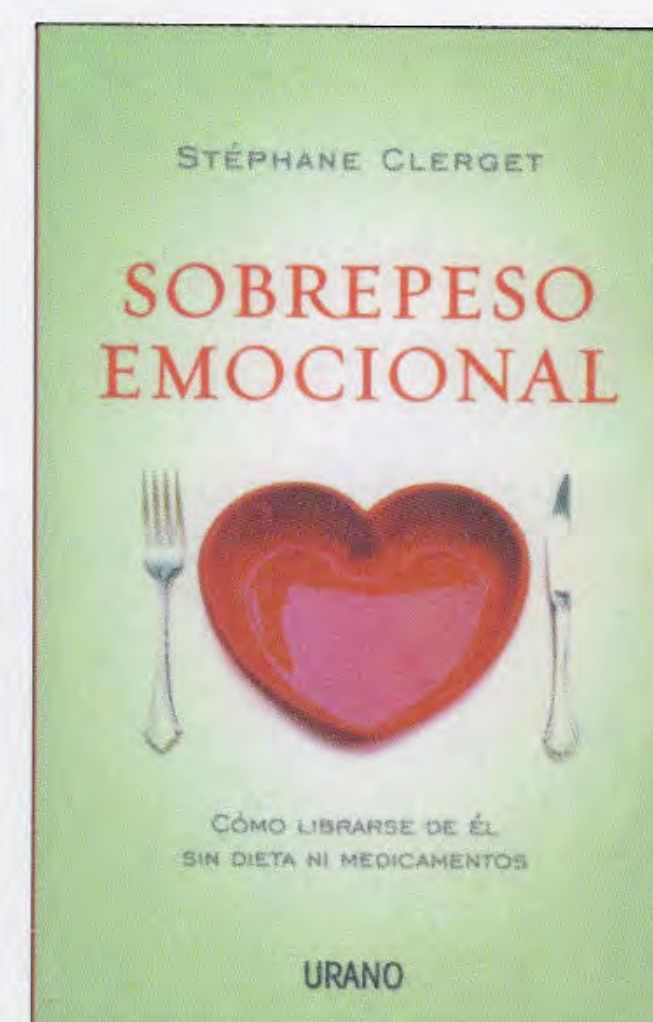
Pierde peso, ¡ya!
ALLEN CAR
Allen Car ha vendido



más de 13 millones de libros con su método Easyway para perder peso. Comer todo lo que te apetezca, disfrutar la comida sin excesos y mantener un peso sin dietas es posible. ¿La clave? Abandonar los malos hábitos alimentarios.
Espasa.
181 págs. 12, 90 €

AUTOCOACHING

Transforma tu cerebro con PNL. Estrategias de autocoaching
WENDY JAGO
PLN son las siglas de programación neuro-lingüística, una ciencia que explica el comportamiento del pensamiento y cómo lo utilizamos en la vida cotidiana. La psicoterapeuta Wendy Jago propone un método ameno y accesible para entender mejor a los demás mientras mejoramos ejercitamos



nuestra mente.
Urano.
245 págs. 14 €

SALUD

Sobrepeso emocional
STÉPHANE CLERGET
El sobrepeso no es sólo una cuestión aritmética, sino también de emociones. La psiquiatra y escritora Stéphane Clerget desentraña lo que se esconde detrás de los kilos de más y propone diversas alternativas para buscar el placer diario sin obsesionarse con la comida.
Urano.
284 págs. 15 €



CONOCIMIENTO

Vivir sin miedos. Atrévete a comenzar de nuevo
SERGIO FERNÁNDEZ
Vivimos en un periodo de fuertes cambios económicos, sociales, personales y espirituales. Para seguir adelante, tenemos que aprender a afrontar y superar nuestros propios miedos. El periodista y coach Sergio Fernández comparte sus conocimientos para ayudarte a conseguir ese objetivo.
Plataforma.
221 págs. 19 €