

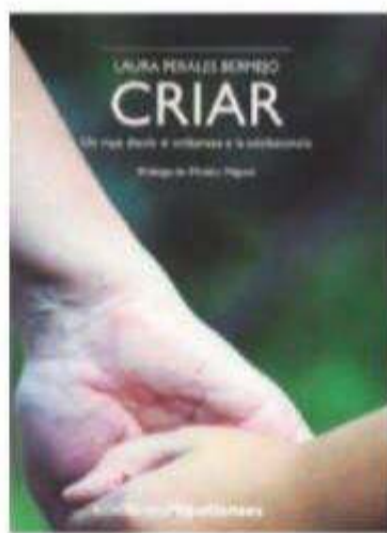
## PROBIÓTICOS PARA EL CEREBRO



Una microbiota indisputada puede provocar trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. Los alimentos y suplementos prebióticos y probióticos pueden ser útiles en estos casos, pues al sanar los intestinos fortalecen la inmunidad y transforman el estado emocional.

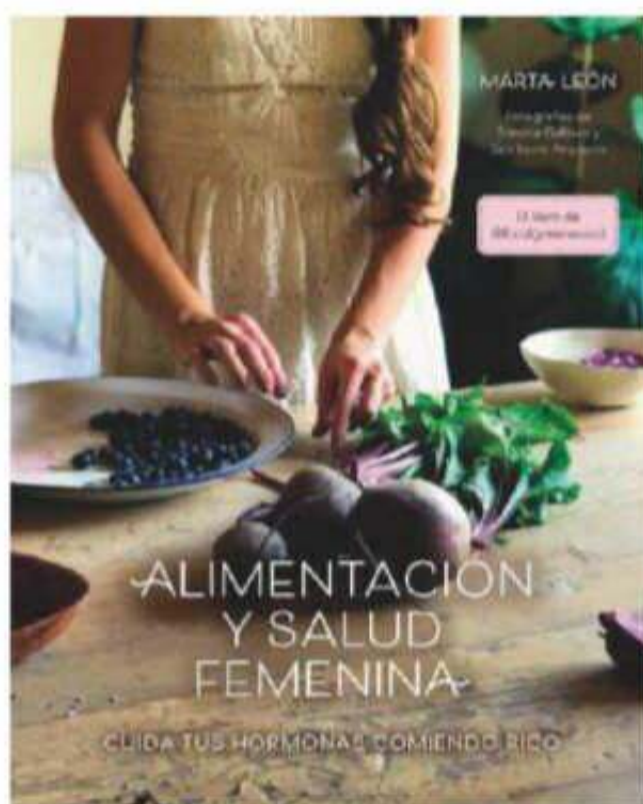
**LA REVOLUCIÓN PSICOBÍOTICA**  
**Scott C. Anderson y John F. Cryan**  
 Ed. National Geographic • 320 pág. • 17,10 €

## OTRA FORMA DE CRECER



Laura Perales propone un cambio en la sociedad que pasa por la crianza y por la desculpabilización de las madres. El libro es un manual para entender y satisfacer las necesidades de los niños, desde el embarazo a la adolescencia, y lo hace otorgando seguridad y poder a las madres.

**CRIAR**  
**Laura Perales Bermejo**  
 Ed. Liliputienses • 600 pág. • 17,99 €

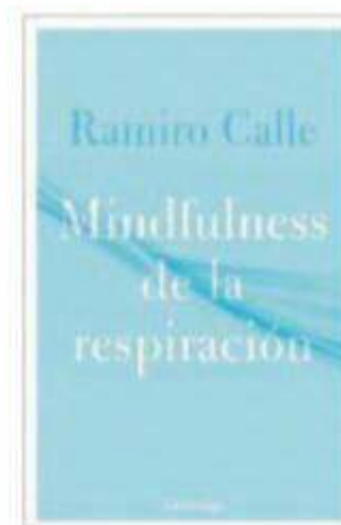


## CÓMO CUIDAR TUS HORMONAS CON ALIMENTOS Y VIDA NATURAL

Marta León es la autora del artículo especial de este número de *Cuerpomente*, «Al ritmo de las hormonas femeninas» (pág. 52-61), donde nos anticipa algunos de los contenidos de este libro donde explica cómo cuidar el equilibrio hormonal femenino a través de la alimentación. El libro, magníficamente editado con gráficos, ilustraciones y fotos, contiene más de 30 recetas y muchos consejos nutricionales, pero es mucho más que un manual de alimentación, pues aporta explicaciones y consejos de estilo de vida para prevenir y tratar de manera natural los problemas que pueden sufrir las mujeres a lo largo de toda la vida, como el síndrome premenstrual, la endometriosis, la infertilidad o las molestias de la menopausia.

**ALIMENTACIÓN Y SALUD FEMENINA**  
**Marta León**  
 Ed. Lunwerg • 224 pág. • 25 €

## UTILIZA TU RESPIRACIÓN



El maestro de yoga Ramiro Calle se centra en su último libro en la respiración como modo idóneo de entrenar la atención, sosegarse y estar en el momento presente. Encontrarás las técnicas esenciales para alcanzar diferentes objetivos.

**MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN**  
**Ramiro Calle**  
 Ed. Luciérnaga • 128 pág. • 19,95 €

## VOLVER A LEERNOS



Una alquimia milagrosa se produce cuando una persona lee a otra, transformando los párrafos de un libro, una voz y un poco de tiempo en una combinación maravillosa para nuestras emociones, nuestro cerebro y nuestra imaginación. Es un placer del que podemos disfrutar todos.

**LA MAGIA DE LEER EN VOZ ALTA**  
**Meghan Cox Gurdon**  
 Ed. Urano • 308 pág. • 18,99 €