

y comprensible, y desmontando mitos recurrentes y repetidos contruidos en torno a la alimentación. Todo ello para sentirnos seguros a la hora de llenar el carro de la compra y evitar enfermedades crónicas más que comunes en nuestros días como la obesidad, la diabetes, las cardiopatías y determinados tipos de cáncer.

Temas de Hoy.

270 páginas. 17,50 €

Zumoterapia para tu salud

Montse Folch

La autora de los best sellers *El método de la doctora Folch* y *¿Qué comemos hoy?* presenta esta propuesta saludable, fresca y nutritiva. *Zumoterapia para tu salud* ofrece alrededor de 500 recetas deliciosas y nutritivas de zumos naturales y batidos con fichas que incluyen el perfil nutricional de los zumos y su contenido energético. Además, se ofrece un programa antiedad para ralentizar los efectos del



envejecimiento. También incluye programas de dietas depurativas, desintoxicantes y de adelgazamiento. Explica qué frutas y verduras utilizar por razones de salud y da consejos prácticos para obtener lo mejor de los zumos, batidos y refrescos.

Styria.

256 páginas. 20 €

HIJOS

El método 1, 2, 3 pórtate bien

M^a Luisa Ferrerós

Educar a los hijos no es fácil pero no tiene por qué ser un trauma. Al contrario, todo puede ser más sencillo de lo que esperabas e incluso divertido. Con



este libro los padres aprenderán a primer lugar a identificar el carácter de su hijo y serán conscientes de los problemas fundamentales a los que se enfrentarán durante su educación. Antes de nada, sin embargo, el niño ha

de tener muy claro que se puede aprender a ser bueno y portarse bien, que los defectos pueden corregirse y que para ello hay que identificarlos. A partir de aquí y del conocimiento de las aptitudes y defectos de sus hijos, los padres sabrán qué métodos aplicar y cuál deberá ser su actitud frente a los retos que se les presenten en cada circunstancia.

La autora ofrece pautas educativas y de comportamiento para una educación que desarrolle las mejores cualidades del niño y le ayude a controlar las menos deseables. Son técnicas de motivación: el método un, dos, tres y técnicas de contención: el método del semáforo.

Editorial Planeta.

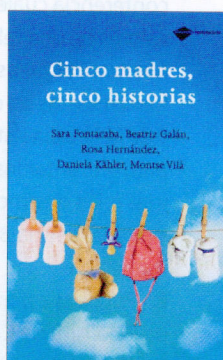
200 páginas. 17,90 €

Cinco madres, cinco historias

VV. AA.

Divertida y fresca lectura sobre la experiencia de la maternidad. Todo empieza cuando cinco mujeres coinciden en una piscina un viernes por la tarde mientras sus hijos hacen natación. Todas han logrado por fin su

deseo de ser madres, aunque han seguido caminos distintos: el convencional, por inseminación, por adopción, tras abortos o siendo madre extranjera. Este libro recoge esos testimonios, escritos en primera persona por las propias cinco autoras. Explican cómo consiguieron ser madres de distinta



forma y cómo se sienten. El resultado de esta experiencia autobiográfica es tan auténtico como divertido. Lo mejor es que las autoras realmente se reunían los viernes mientras sus hijos estaban en clase de natación. Ellas son Rosa Hernández, Montse Vilà, Sara Fontcaba, Daniela Kähler y Beatriz Galán. Por cierto, los beneficios del libro irán a parar a la asociación Amantaní.

Plataforma Editorial.

240 páginas. 19 €

AUTOESTIMA

¿Qué nos jugamos cuando hablamos en público?

Pascale Bang-Rouhet

Esta obra recoge claves y recursos verbales y no verbales necesarios que ayudarán al lector a comprender su miedo escénico y a superarlo, convirtiéndolo en un comunicador eficaz y convincente. ¿Quién no lo ha pasado mal alguna vez actuando como orador en una convención o en una reunión? ¿Por qué nos da tanto miedo hablar ante los demás? ¿Qué arriesgamos cuando hablamos en público? Las incertidumbres generadas por la situación económica general añaden una carga emocional a las circunstancias y eso aumenta nuestro nivel de nerviosismo. Hablar en público es una habilidad con la que contamos y podemos desarrollar. Alienta.

123 páginas. 12 €

