AUTOAYUDA

"Lo único" (Aguilar, 17 €), de Jay Papesan, aspira a que saques el máximo partido de tu tiempo y te liberes del estrés. **"La elefanta que no sabía que era una elefanta"** (Urano, 21 €), de Laurel Breitman, pone ejemplos de psicología animal para entendernos mejor a nosotros mismos. **"Cuaderno de ejercicios para ser sexy, zen y happy"** (Agapea, 5,60 €), ofrece soluciones para sentirte a gusto con tu cuerpo, en paz con tu mente y alegre en tu corazón. En **"Manual para no morir de amor"** (Planeta, 16 €), Walter Riso da claves para la supervivencia afectiva.

Gastronómicos

1. "Cereales, semillas y legumbres" (Lunwerg, 22,90 €) es la propuesta de Molly Brown para demostrar que la comida sana puede ser apetecible. **2. "Crudo"** (Lunwerg, 22,90 €), de Delphine de Montalier, ofrece 115 recetas «llenas de vida» a base de carpaccios, tataki, ceviches... **3. "Los Mug Cakes de Victoria's Cakes"** (Cúpula, 17 €), de Victoria Ballesta, recetas de pasteles para microondas listos en cinco minutos, muy de moda. **4. "Los once"** (Ediciones B, 22,50 €), de Pau Arenós, sirve un recorrido por «los chefs que abren el camino del futuro», incluyendo las recetas más importantes de sus carreras. **5.** En una línea similar, Magda Carles nos invita a la mesa de once magos de los fogones para compartir algunos de sus trucos, secretos y preferencias en **"El chef en casa"** (Planeta, 19,90 €). **6.** Consejos para armonizar el poder comer de forma más saludable con gastar menos dinero se dan cita en el libro solidario **"Tú ahorras, ¡ganamos todos!"** (Plataforma, 14,50 €), de Jordi Forés. **7.** La gastronomía peruana tiene en el chef Gastón Acurio a su máxima estrella, quien en **"Perú"** (Phaidon, 39,95 €) la expone a través de 500 recetas.

COLOREAR

Dos ideas para relajarse con una creatividad alegre. **"Mandalas y otros dibujos budistas para colorear"** (Planeta, 9,95 €) y **"Mosaicos. 100 diseños para colorear"** (Cúpula, 9,95 €).

CUIDADO PERSONAL

1. "Cosmética casera" (Urano, 12 €): 150 recetas sencillas para estar radiante con ingredientes 100% naturales. **2. "La dieta Alea"** (Zenith, 16 €) o cómo alimentarte de forma equilibrada, ligera y fácil. **3. "Guía de alimentación para runners"** (Ed. 9, 15 €) aglutina consejos sobre hábitos alimentarios, salud y rendimiento deportivo. **4. "La dieta del sushi"** (Cúpula, 16,95 €): cómo mantener tu figura con la alimentación japonesa.

"Libro de oro del marketing de guerrilla" (Amazon, 36,40 €) disecciona las 27 mejores campañas publicitarias de Manuel Romero.

Comprar el Muro de Berlín, instalar la primera publicidad en la Plaza Roja de Moscú o transportar un misil, algunas hazañas de Manuel Romero.

EMPRESA

1. El filósofo Fernando Savater propone una **"Ética para la empresa"** (Conecta, 12,90 €). **2. "Autónomos. La guía definitiva"** (Blackie Books, 14,90 €), de Toni García.

FOTOGRAFÍA: RICARDO MARÍN, IVÁN GIMÉNEZ, ERNESTO VALVERDE, RAMIRO CASAL/CORTESÍA IVORY PRESS. ZEFRIEL ABBEN, CATHERINE HÉLIE/CORTESÍA GAL ISRAEL. JOHN FOLEY/PANOZ. ED KASHI, VILLA MARTIN, CHRISTOPHE BOLLOZ, HANS PARRO, KOSHI ELIAZ.