



DONNA INDICA

Por *Patrícia Rocha*

© patricia.rocha@revistadonna.com

📧 @eupatirocha

Livros para **VIVER MELHOR**

Confira três dicas de leitura que podem ajudar você a cuidar da saúde e a dar conta da correria do dia a dia



DIÁRIO EM TÓPICOS

Um livro inteiro para ensinar a fazer lista de afazeres, diário e agenda? Temos. E, se você ama fazer uma lista como eu, provavelmente vai gostar deste guia prático assinado por outra aficcionada, Rachel Wilkerson Miller. Contas do mês, compromissos de trabalho, ideias que surgem, cuidados com

a saúde, variação de humor metas de vida e muito mais: tem técnicas para registrar tudo de forma ordenada, colorida e, por que não, divertida. Enfim, um lançamento sob medida para fãs de organização e papelaria.

• Sextante, 256 páginas, R\$ 39,90

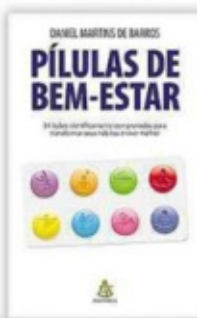


PÍLULAS DE BEM-ESTAR

Tenho uma certa desconfiança de livros que te prometem soluções fáceis para viver melhor. Mas este me conquistou. Não só pelas muitas credenciais do autor, o doutor em ciências e bacharel em filosofia Daniel Martins de Barros. A leitura flui, as dicas vão além do óbvio, mas são simples o suficiente para você

pôr em prática. Posso afirmar que já me ajudaram na minha eterna luta contra a insônia. E o melhor de tudo é que fazem você pensar sobre seus hábitos e escolhas – para dormir, comer, lidar com a ansiedade, amar... Recomendo!

• Sextante, 224 páginas, R\$ 29,90



COMO APRENDEMOS A COMER

Você tem todas as informações de que precisa para se alimentar melhor (prato colorido, muitas verduras e legumes, pouco sal, pouco açúcar, quantidades moderadas etc e tal) e, ainda assim, não consegue mudar de hábitos? Pois é, estamos você, eu e meio mundo na mesma situação. Neste

livro, a americana Bee Wilson mostra por que comemos o que comemos: os gostos são, antes de tudo, algo cultural, que aprendemos desde a infância. E a autora mergulha nesta questão com bom humor, sem julgamentos nem propostas de dietas e mudanças radicais. Spoiler de

alguns insights: não se ensina (nem se aprende) a comer algo saudável por coerção, e, antes de tentar mudar o que come, mude aquilo de que gosta e experimente. Ah! Ninguém é ocupado demais para cozinhar.

• Zahar, 288 páginas, R\$ 64,90