

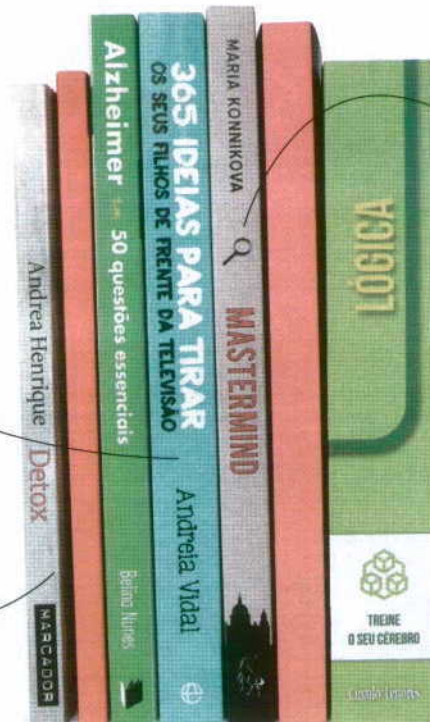


## livros que melhoram os nossos dias

«Educar uma criança num ambiente rico em atividades manuais e artísticas incentiva não só a sua criatividade, mas também a imaginação e autoconfiança»  
IN INTRODUÇÃO

«Quatro às 12 horas: é nesse período que o nosso organismo elimina resíduos de tudo aquilo que não foi utilizado»  
ANDREA HENRIQUE  
Pág. 20

«A intuição influencia a forma como interpretamos os dados. Somos péssimos a procurar provas que contrariam as nossas crenças»  
MARIA KONNIKOVA  
Pág. 259



TREINE O SEU CÉREBRO - LÓGICA  
Círculo de Leitores  
15,90 euros

★ Porque a capacidade de raciocínio lógico não é inata, podendo ser adquirida e aperfeiçoada, o livro tem mais de 300 exercícios, enigmas e jogos para exercitar o cérebro, tornando-o mais forte, ágil e rápido.  
**Aprenda já:** «Um cérebro não treinado é mais prejudicial do que um corpo não treinado.»



365 IDEIAS PARA TIRAR OS SEUS FILHOS DE FRENTE DA TELEVISÃO  
Andreia Vidal  
A Esfera dos Livros  
19 euros

★ Sugestões para preencher os dias dos seus filhos com arte, diversão e criatividade, onde os pincéis, canetas, lápis e as tesouras são as ferramentas principais.  
**Aprenda já:** Para as festas de aniversário, compre uma toalha de papel branca e peça à criança para a decorar com desenhos.



ALZHEIMER EM 50 QUESTÕES ESSENCIAIS  
Belina Nunes  
Lidel Saúde e Bem-Estar  
14,95 euros

★ Um guia prático com dicas para os familiares, cuidadores e doentes de Alzheimer, que pretende dar resposta às questões mais frequentes sobre prevenção, tratamento e resolução de problemas no dia a dia.  
**Aprenda já:** Manter o doente ativo, física e mentalmente «melhora o bem-estar emocional, o sono e os sintomas depressivos».



DETOX  
Andrea Henrique  
Marcador  
17,50 euros

★ Programa de sete dias para desintoxicar o organismo criado por uma chef especialista em cozinhados crus.  
**Aprenda já:** «O ideal é ter, pelo menos, uma hora de intervalo, entre o sumo verde e a fruta da manhã, para que o seu organismo absorva e potencialize todos os nutrientes e os benefícios que eles oferecem.»



MASTERMIND - PENSAR COMO SHERLOCK HOLMES  
Maria Konnikova  
Pergaminho  
15,90 euros

★ Os métodos do detetive mais conhecido da literatura para sermos mais observadores, resolvermos problemas e melhorarmos a criatividade.  
**Aprenda já:** «O nosso cérebro escolhe aquilo em que deseja concentrar-se sem grande consciência da nossa parte. Precisamos de aprender a dizer ao nosso cérebro o que filtrar e como.»