



Desperte para a felicidade / Maria João Viana.
— Amadora : Nascente,
2014 . — 191 p.

Sinopse: Alcançar a felicidade suprema passa por conseguir abrir determinadas portas que nos conduzem a uma nova dimensão espiritual da vida. É essa dimensão que nos permite compreender que a alegria de viver está dentro de cada um de nós e requer uma aceitação do momento presente. Neste livro, Maria João Viana, pioneira do desenvolvimento pessoal em Portugal, irá ...



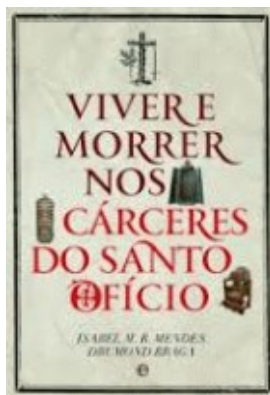
A vida é simples : se a descomplicarmos / Mar Cantero Sánchez. - Amadora : Nascente, 2015. — 285 p.

Sinopse: A vida não tem de ser complicada. Perante as dificuldades e os obstáculos, está nas suas mãos procurar novas formas de os ultrapassar, sem se deixar invadir por sentimentos negativos, receios, medos ou inseguranças. Aceite o desafio e desligue hoje o seu «complicómetro». Agora é o momento certo para se pôr a caminho e aprender a desfrutar de cada momento, sem pressas, sem stress e com confiança. Em "A Vida é Simples se a Descomplicarmos", a autora apresenta 20 ideias práticas que mudarão a sua vida ...



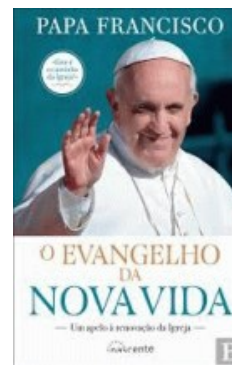
Sumos detox : um copo por dia vai mudar a sua vida / Susana Alves. - Amadora : Nascente, 2015. – 221 p.

Sinopse: É possível alcançar o bem-estar e perder peso de forma simples e saudável. Desde que começou a sua aventura pelo mundo dos «sumos verdes», a autora Susana Alves tem experienciado resultados incríveis. O segredo? Um Sumo Detox todas as manhãs. Aliando essa rotina saudável e deliciosa à prática diária de exercício físico e a ...



Viver e morrer nos cárceres do Santo Ofício / Isabel M. R. Mendes Drumond Braga. - Lisboa : A Esfera dos Livros, 2015. - 375 p., [8] p.

Sinopse: Aqueles que eram presos pela Inquisição deixavam para trás família, bens e liberdade. No cárcere, as condições, aparentemente melhores do que as das prisões régias e episcopais, nem por isso deixavam de ser más. Imperava a humidade, a falta de luz, de ventilação e de salubridade. Os detritos acumulavam-se durante vários dias, enquanto ratos, pulgas, piolhos e percevejos circulavam pelas instalações e pelos corpos dos detidos, condicionando a saúde física e mental dos presos.



O evangelho da nova vida : um apelo à renovação da Igreja / Papa Francisco. — Amadora : Nascente, 2015 . — 187 p.

Sinopse: Sempre atento às condições de vida de todos os que o rodeiam, em especial dos mais desfavorecidos, o Papa Francisco partilha neste livro uma mensagem de mudança e de confiança: o Evangelho é uma nova vida para todos. Um convite à esperança e à transformação. Santo Padre prossegue o propósito de anunciar o Evangelho, que vem aliado ao empenho...



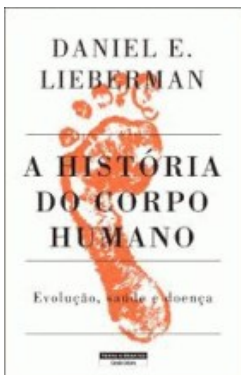
A imperfeição é uma virtude / Brené Brown. - Amadora : Nascente, 2015. - 223, [32] p.

Sinopse: Todos os dias nos deparamos com uma imensidão de imagens e mensagens da sociedade e dos media que nos dizem quem, o quê e como devemos ser. Fazem-nos acreditar que se tivermos uma aparência impecável e uma vida perfeita não iremos sentir-nos desadequados. E assim a maioria das pessoas atua diariamente, fingindo-se feliz e perfeita, ao mesmo tempo que na intimidade pensa em coisas como...



Estas hormonas deixam-me louca! : aprenda a lidar com as alterações físicas e psicológicas que afetam todas as mulheres ao longo da vida / Marcela Forjaz. - Lisboa : A Esfera dos Livros, 2015. – 182 p.

Sinopse: Quantas mulheres não proferiram já esta frase nas mais diferentes etapas da sua vida? Desde a primeira menstruação, em que a novidade e os mitos à volta deste tema deixam qualquer adolescente insegura, passando pelo ciclo menstrual, que nos massacra com dores de cabeça e abdominais ou um mau-humor que pode levar os que estão à nossa volta também eles à loucura...



A história do corpo humano : evolução, saúde e doença / Daniel E. Lieberman. - Lisboa : Temas e Debates, 2015. – 545 p.

Sinopse: Evolução, saúde e doença. Nesta excepcional obra de divulgação científica, Daniel E. Lieberman relata-nos de modo lúcido e empolgante a evolução do corpo humano ao longo de milhões de anos, ao mesmo tempo que nos mostra como a crescente disparidade entre as inúmeras adaptações do nosso corpo...



Novidades



Sala de Adultos

Julho 2015

Biblioteca Municipal de Ponte de Lima
Largo da Picota — Ponte de Lima
Contactos:

Tel: 258900411
Correio electrónico:
biblioteca@cm-pontedelima.pt

