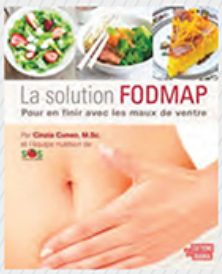
POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

LA SOLUTION FODMAP: POUR EN FINIR AVEC LES MAUX DE VENTRE

Pierre Lamontagne
Les Éditions du Journal

Adieu les maux de ventre causés par les excès de nourriture pendant les fêtes! Vous trouverez dans ce livre des recettes, des menus et des renseignements sur un type d'alimentation qui permet de réduire de façon efficace les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable.



CUISINER POUR UNE SEMAINE, UN MOIS, UN AN

Collectif
Les Éditions de l'Homme

Vous courez après le temps et n'arrivez pas à trouver un trou dans votre horaire chargé pour cuisiner? *Coup de pouce* vous permettra de concocter de bons petits plats à faire d'avance et à congeler. Vous trouverez dans ce livre plus de 150 recettes — dont des mijotés et de succulents desserts —, quoi faire avec un jambon entier ainsi que des conseils pratiques et des techniques de conservation.

COMMENT ÊTRE (PLUS) HEUREUX OU MOINS MALHEUREUX

Lee Crutchley
Les Éditions de l'Homme

Trouver le bonheur pour être mieux dans sa peau, c'est un objectif atteignable. L'auteur et artiste britannique en sait quelque chose, lui qui a écrit ce livre après avoir traversé une période de dépression. Oubliez les longues théories à n'en plus finir: ici, il est plutôt question de réaliser des exercices concrets par le dessin et l'écriture afin de chasser le négatif et de voir la vie en rose!

LE LAPEYRIE 2016

Philippe Lapeyrie *Les Éditions de l'Homme*

Vous êtes un grand amateur de vin, mais votre budget en souffre? Désormais un incontournable, le guide de Philippe Lapeyrie pourrait vous permettre de faire de belles découvertes à bas prix. Le spécialiste a regroupé ses 125 coups de cœur de 2016, qui sont tous accompagnés d'une fiche détaillée spécifiant notamment l'origine du produit, son prix et les mets avec lesquels il s'accorde, en plus des commentaires personnels du sommelier.

VIVEMENT LUNDI!: COMPRENDRE LE STRESS POUR ÊTRE HEUREUX AU TRAVAIL

Brigitte Durruty *Les Éditions de l'Homme*

Si l'une de vos résolutions en 2016 consiste à trouver des solutions pour diminuer votre stress au travail, cet ouvrage pratique de la formatrice et coach professionnelle Brigitte Durruty pourrait vous être d'un grand secours. En plus de vous aider à bien définir ce qu'est le stress, la spécialiste vous suggère des techniques faciles qui vous permettront de gérer la pression avec plus de légèreté, en se basant sur des découvertes récentes en neurosciences.

TON PETIT LOOK: Guide pour une vie adulte (genre) épanouie

Carolane et Josiane Stratis *Cardinal*

Les fondatrices de *Ton petit look*, le blogue féminin le plus visité du Québec, lancent enfin un livre qui regroupe 115 témoignages qui concernent toutes sortes de sujets. Peu importe quelles sont vos résolutions en 2016, cet ouvrage tout en humour vous fournit des trucs pratiques concernant le boulot, l'argent, les réseaux sociaux, la vie en appartement, la sexualité et, bien sûr, l'amour. On y aborde aussi des questions plus intimes, mais toujours de façon décontractée.

HOPE: LE GRAND LIVRE DE L'ESPOIR

Collectif *Les Éditions de l'Homme*

Vous aimeriez voir la vie avec plus d'optimisme? Cet ouvrage portant sur l'espoir, dirigé par l'auteur belge Leo Bormans, pourrait vous être utile. L'auteur a recensé les résultats des recherches de 112 experts — provenant de 50 pays —, qui traitent de ce sujet qui concerne tout le monde. Magnifiquement illustré, cet ouvrage décrit les nombreuses possibilités qu'offre l'espoir, pour apporter un peu de lumière dans vos moments les plus sombres.

RESPIREZ, BOUGEZ, SOURIEZ!

Julie Marchand *Goélette*

Si, comme plusieurs, vous avez pris la résolution d'améliorer votre condition physique, ce livre est pour vous. Rédigé par l'entraîneuse, professeure de yoga et femme d'affaires Julie Marchand, cet ouvrage pratique vous décrit en détail des programmes de conditionnement physique basés sur les principes de l'entraînement fonctionnel. Ce livre vous permettra de travailler tous les muscles de votre corps grâce à des exercices faciles que vous pouvez modifier au besoin.