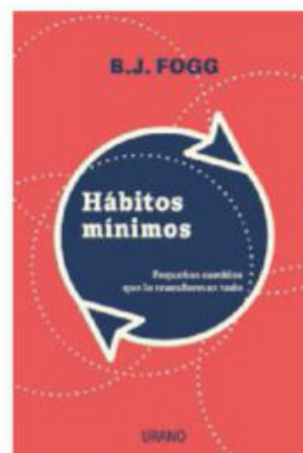


SECRETOS DE LA MICROBIOTA

BACTERIAS. LA REVOLUCIÓN DIGESTIVA

DRA. IRINA MATVEIKOVA
LA ESFERA • 192 PÁG. • 16,90 €

La doctora Matveikova, autora del artículo sobre la permeabilidad intestinal (pág. 50), ofrece la información que permite mejorar la salud a través de las bacterias beneficiosas.



LOGRA EL CAMBIO

HÁBITOS MÍNIMOS

B.J. FOGG • URANO • 384 PÁG. • 21 €

El secreto del éxito en muchos ámbitos de la vida consiste en adquirir unos hábitos adecuados. Este libro explica cómo incorporarlos sin esfuerzo, invirtiendo solo unos minutos de tu tiempo.

VOLVER A DISFRUTAR COMO UN NIÑO

VIVIR EN EL ASOMBRO

JOHN O'LEARY • SIRIO
336 PÁG. • 13,50 €



Érase una vez un tiempo en que levantábamos la mano con alegría para responder a las preguntas, conectábamos fácilmente con los demás, creíamos que todo era posible y nos lanzábamos sin miedo a nuevas experiencias. Un tiempo en que vivíamos cada día como un maravilloso don que explorar y saborear. Por desgracia, en la vida adulta las responsabilidades y las rutinas nos hacen perder la capacidad de asombro. En este libro, John O'Leary nos invita a considerar que es posible volver a vivir en el mundo como los niños, y comparte relatos emotivos, cómicos e inspiradores junto con fascinantes investigaciones recientes, que nos demuestran que podemos reivindicar nuestra alegría de la infancia.

CUIDAR LA MENTE Y LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

UNA MENTE CON MUCHO CUERPO

ROSA MOLINA • ED. PAIDÓS • 384 PÁG. • 19,90 €

La doctora Rosa Molina, psiquiatra con formación en neurociencia clínica, propone un nuevo enfoque para cuidar de nuestro bienestar emocional a través del cuerpo. Según la doctora Rosa Molina, todas nuestras experiencias, emociones y sentimientos se producen antes que nada en el cuerpo, y el sufrimiento psíquico en muchas ocasiones solo se libera a través del dolor físico. Además, el cuerpo es el vehículo para incidir positivamente en nuestra mente mediante la actividad física y el deporte.

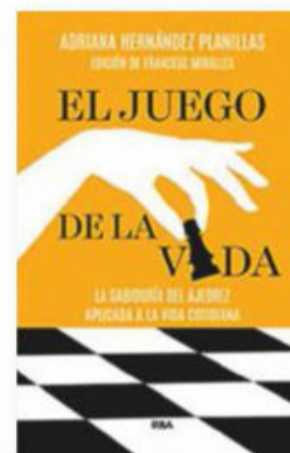


UN CLÁSICO ORIENTAL

EL MÉDICO DE SÍ MISMO

NOBURO MURAMOTO
OBELISCO • 280 PÁG. • 16 €

Esta obra es un ya clásico de la medicina oriental. En ella, el doctor Muramoto expone sus consejos, basados en la dieta y en las plantas medicinales, para autotratarse de manera eficaz e integral.



MUEVE TUS PIEZAS

EL JUEGO DE LA VIDA

ADRIANA HERNÁNDEZ • RBA
320 PÁG. • 15,20 €

Cada una de las 64 casillas del tablero de ajedrez nos ofrece una lección vital. Hay logros que precisan avances pequeños y humildes, como los del peón; otros piden pasos contundentes, como la reina.