

AUTOAYUDA Y SALUD



LA TRAMPA DE LAS DIETAS

Joshua Wolrich

MARTÍNEZ ROCA, TRADUCCIÓN DE TRADUCCIONES IMPOSIBLES, S.L., 336 pp., 16,90 €

Un libro práctico y sencillo que pone el foco en la desinformación que rodea al mundo de las dietas, hace énfasis en los peligros para la salud mental que pueden suponer ciertas prácticas y ayuda a detectar los falsos consejos sobre salud.

Como médico de la sanidad pública británica, nutricionista y conocedor de primera mano de cuán nocivas pueden ser las dietas, el doctor Wolrich cree que debemos tener una relación feliz y sana con la comida y con nuestros cuerpos. Partiendo de los artículos científicos más recientes y con una buena dosis de humor, no solo nos libera de la creencia destructiva de que el peso define la salud, sino que también nos explica cómo distinguir la verdad entre la desinformación con la que nos bombardean cada día.

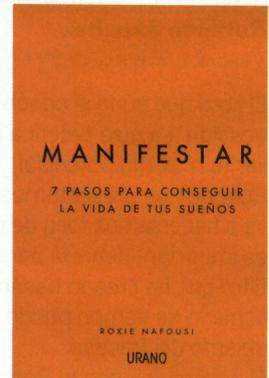
MANIFESTAR

Roxie Nafousi

URANO, TRADUCCIÓN DE FRANCISCO STORTINI SABOR, 192 pp., 17€

Sumida en una depresión de diez años de duración, sin empleo y prácticamente en la ruina, la autora fue capaz de transformar su vida gracias a su firme compromiso con la intención de manifestar una vida mejor. Hoy es una mujer realizada, escritora superventas y facilitadora de talleres que ayuda a que sufran problemas emocionales o mentales.

Una guía esencial para cualquier persona que desee tener más poder sobre su vida gracias fundamentada en la manifestación, una práctica de desarrollo personal que nos permitirá alcanzar nuestros objetivos, cultivar la autoestima y vivir mejor la vida. Una forma distinta de afrontar la vida de manera proactiva, consciente y positiva. Basada en una definitiva combinación de neurociencia y sabiduría, se trata de la propuesta definitiva para crear la vida soñada en siete sencillos pasos.



LA AGENDA DE LA CUARTA GENERACIÓN

Fabián González H.

PLATAFORMA, 240 pp., 20 €

¿Cómo gestionar nuestro tiempo para gestionar nuestra vida? ¿Cómo podemos ser más productivos? ¿Qué nos roba las horas y cómo podemos recuperarlas? ¿Cómo conseguir elaborar un calendario eficiente? Encontrarás la respuesta a estas y a muchas otras preguntas con el método que te proponen estas páginas para construir una agenda que nos sirva tanto de brújula como de reloj. Porque nuestro tiempo es uno de los recursos más importantes de los que disponemos. El tiempo es vida, y la vida es un precioso regalo.

THE NO WORRIES WORKBOOK

124 LISTAS, ACTIVIDADES Y CONSEJOS PARA MANTENER A RAYA TU ANSIEDAD

Molly Burford

CÚPULA, TRADUCCIÓN DE CRISTINA BAQUERIZO CASTILLO, 176 pp., 15,95 €

Un cuaderno con 124 ejercicios creativos y fáciles de seguir que te ayudarán a gestionar, afrontar y dominar tu ansiedad.

Este libro, en lugar de amontonar dato tras dato y de centrarse en el porqué de la ansiedad, proporciona actividades prácticas que hacen hincapié en cómo lidiar con ella. Cada ejercicio está diseñado para ayudarte a afrontar tus preocupaciones de una forma productiva y sana, para que seas capaz de seguir con tu vida. Por supuesto, en el camino también podrás explorar las causas de tu propia ansiedad, aprendiendo a reducir o a prevenir futuras preocupaciones. Algunas actividades alejarán tu atención de los pensamientos improductivos y la reenfojarán en el momento presente y otras conllevarán una profunda introspección.

