



## TÚ DECIDES TU ALIMENTACIÓN

### SOY COMO COMO

**NÚRIA COLL**  
**GRIJALBO • 200 PÁG. • 19,90 €**

La periodista especializada en alimentación saludable, Núria Coll, te propone un objetivo: despertar la ambición de tener un criterio propio para que no dependas de lo que los gurús dicen que hay que comer.



## DETRÁS DE LAS PALABRAS

### DESCUBRE TU ABACADABRA

**EVA SANDOVAL**  
**DIANA • 176 PÁG. • 17,95 €**

Esta lectura te descubrirá los significados, etimologías y revelaciones de las palabras más significativas para el momento que vivimos: desafío, crisis, magia, conciencia...



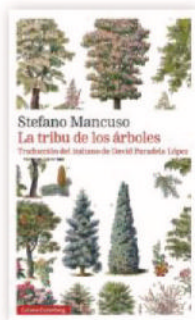
El lenguaje del yin yoga es mucho más que un manual técnico: es una guía exhaustiva para llegar a ser ese tipo de enseñante de yoga que inspira y motiva a la gente más allá del rendimiento físico. El libro abre con algunas técnicas didácticas de eficacia demostrada para luego adentrarse en diversas formas de iniciar una clase; introducciones cuyo objetivo es que cada asistente conecte profundamente con su práctica. A continuación, presenta más de 40 temáticas universales desde las que abordar las clases, que te aportarán inspiración, tanto a ti como a tus alumnas y alumnos. Cada clase abarca tres categorías: mente, corazón y cuerpo, y a través de ellas, define y embellece las posturas y las conecta al corazón y al alma.

## LOS ÁRBOLES SABIOS TE HABLAN DESDE LOS BOSQUES

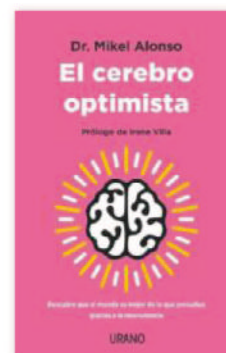
### LA TRIBU DE LOS ÁRBOLES

**STEFANO MANCUSO • GALAXIA GUTENBERG • 200 PÁG. • 18 €**

En la primera novela de Stefano Mancuso, el biólogo que ha dado a conocer la inteligencia de los bosques en obras como *Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal*, no aparece ningún ser humano, todos los



protagonistas son árboles. Del bosque llega una voz: es la de un viejo árbol que habita allí desde siempre y ahora quiere tomar la palabra. Porque también las plantas tienen una personalidad, cada una con sus propias pasiones y su carácter. Descubrirás que los árboles se estudian, se asemejan, se ayudan.



## UNA VIDA LLENA DE POSIBILIDADES

### EL CEREBRO OPTIMISTA

**MIKEL ALONSO • URANO**  
**288 PÁG. • 17 €**

Esta guía escrita por un experto en neurociencia y comportamiento te permite transformar el estrés, el pesimismo y la rutina en aventura, autoestima y pura emoción ante la maravilla de la vida.



## LLENA TU CASA DE VERDE

### GREEN HOME

**ANDERS RØYNEBERG • KOAN**  
**160 PÁG. • 19,90 €**

Una guía completa para convertir tu casa en un oasis de bienestar. Con un diseño moderno y fotografías inspiradoras, encontrarás consejos para la elección y el cuidado de plantas de interior.