



OTRA FORMA DE VIVIR

### EL ARTE DE VIVIR MÁS LENTO

J. MENDIOLA Y A. GONZÁLEZ  
• ALIENTA • 224 PÁG. • 16,95 €

Si notas que el ritmo diario te consume, pero crees que no puedes hacer nada para cambiarlo, prepárate para sorprenderte porque este libro demuestra que otra forma de vivir sí es posible.



DIETA CONTRA LA INFLAMACIÓN

### DESPÍDETE DEL DOLOR

DRA. CARLA MÉNDEZ LORA  
• ZENITH • 320 PÁG. • 20,95 €

La Dra. Carla Méndez, especialista en biología molecular y microbiota, presenta un método para superar el dolor crónico a través de una alimentación antiinflamatoria.



## SER MADRE TE CAMBIA A FONDO

NEUROMATERNAL  
DRA. SUSANA CARMONA  
• EDICIONES B  
252 PÁG. • 20,90 €

La neurociencia, por fin, respalda lo que las mujeres ya intuían: la maternidad transforma. Gracias a estudios rigurosos que analizan imágenes cerebrales, se demuestra que el embarazo modifica profundamente el cerebro de la mujer, facilitando la transición a la maternidad. *Neuromaternal* se nutre de la evidencia científica para describir las adaptaciones neuronales durante el embarazo y la maternidad. Las investigaciones presentadas en este libro, muchas de ellas dirigidas por la propia autora, muestran la dimensión biológica de la «matrescencia». El lector descubrirá el papel de las hormonas en estos cambios, su duración y su impacto en la salud y en la conexión con el bebé.

MEJORA TU AUTOESTIMA Y REENCUÉNTRATE CONTIGO MISMO

### UN VIAJE HACIA EL AMOR (PROPIO)

DAVID GÓMEZ • URANO • 216 PÁG. • 14 €

Este libro es una hoja de ruta emocional que te permitirá adquirir herramientas prácticas para mejorar tu autoestima y reencontrarte con la persona más importante de tu vida: tú. A través de las valiosas habilidades de regulación emocional que encontrarás en estas páginas podrás modificar la relación que tienes con tus pensamientos y sentimientos, y entender cuán condicionados están por tu historia de aprendizaje, aprender a manejar tus emociones y construir relaciones afectivas sanas y significativas.

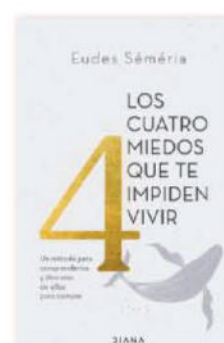


PALABRAS QUE INSPIRAN

### IKIGAI

MARI FUJIMOTO • LUNWERG  
• 112 PÁG. • 14,90 €

La cultura japonesa entreteje con sensibilidad el lenguaje y la filosofía. Con más de cuarenta conceptos, como ikigai, acompañados de las bellas fotografías de Michael Kenna, este libro es una fuente de inspiración.



SUPERAR LOS TEMORES

### LOS 4 MIEDOS QUE TE IMPIDEN VIVIR

EUDES SÉMÉRIA • DIANA  
• 397 PÁG. • 18,95 €

Todos tenemos miedos que nos impiden vivir plenamente. Pero hay maneras de superar estos miedos y liberarte de ellos. El psicólogo Eudes Séméria te los explica.