

## Y también...

### PILATES DE PARED

Marine Pellegrini.  
Ed. Anaya. 176 págs.

¡Transforma tu cuerpo en solo 28 días con el pilates de pared!

¿Sueñas con una figura más tonificada, una espalda más fuerte y una postura elegante?

¿Te gustaría sentir la misma sensación que con una máquina de pilates, pero en casa y sin necesidad de adquirir material? Este libro te propone un programa de pilates de pared de 28 días que te permitirá descubrir los beneficios de esta innovadora disciplina. ¡Solo necesitas una pared! Contiene un programa completo para seguir 28 días, instrucciones muy claras, con fotografías a todo color para ilustrar cada movimiento. En un mes, te sentirás con más energía, más en forma, y más contenta/o de tu cuerpo que nunca.

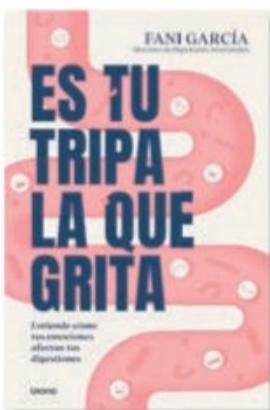


### ES TU TRIPA QUE GRITA

Fani García.  
Ed. Urano. 192 págs.

La relación de tus emociones con tus digestiones, y el camino para sanarlas. Si sientes hinchazón, dolor de estómago, ardor, reflujo, o si te han diagnosticado colon irritable, SIBO o cualquier otra patología digestiva, has probado todo tipo de tratamientos y nada parece aliviar los síntomas, este libro puede cambiar tu vida. Explica la relación existente entre el mal funcionamiento de tu sistema digestivo y la tristeza, la rabia o el estrés.

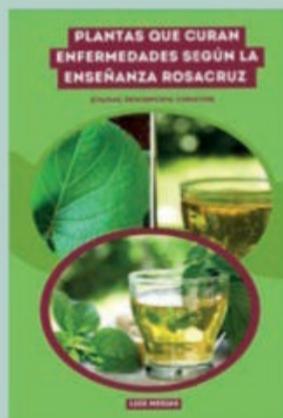
Una especialista te ayuda a comprender no solo cómo funciona la digestión y su conexión con las emociones, sino a desarrollar herramientas y recursos para gestionar el estrés y la ansiedad que somatizas.



### 100 propuestas sensoriales para estimular a tu bebé

Judit. Ed. Oberón. 232 páginas  
“Cuando fui madre, me fascinaba observar a mi bebé. Se me iban los minutos viendo cómo se movía, cómo intentaba fijar la mirada, cómo se giraba con los sonidos y, en definitiva, cómo reaccionaba a la vida que lo rodeaba. Lo veía tan vulnerable, tan frágil, tan dependiente de

nuestros cuidados, nuestro amor y cariño... Quería ser la mejor madre para él y me preguntaba cómo podía ayudarlo, además de favorecer su desarrollo. Estaba segura de que esto lo ayudaría de por vida.” Este libro acerca a cualquier madre, padre, tita, tito, abuela, abuelo, hermana o hermano mayor, un montón de ideas sencillas que les permitan acompañar al bebé en su desarrollo, estimularlo y acercarle el mundo para que podamos descubrirlo juntos en una aventura inolvidable.



### PLANTAS QUE CURAN ENFERMEDADES

Luis Mesias. (Ed. Rosacruz). 142 páginas  
Adéntrate en el mundo curativo de la naturaleza y la espiritualidad con un libro singular que nos guía a través de una exploración profunda y significativa de las plantas medicinales, presentando una perspectiva única que combina la sabiduría ancestral de la medicina herbal con la enseñanza espiritual de la tradición

Rosacruz. Ayuda a descubrir cómo las plantas tienen el poder de curar no solo el cuerpo, sino también el alma, cuando se aplican en armonía con las leyes universales. A través de detalladas descripciones de las causas y síntomas de diversas enfermedades, se convierte en una buena guía para sanar y equilibrar tu ser en todos los niveles.

- Sabiduría herbal y espiritual · Causas y descripciones de enfermedades
- Métodos de curación Rosacruz · Sanación en todos los niveles
- Armonía con la Naturaleza: para conectar con la inteligencia de la naturaleza y aprender a trabajar en colaboración con las energías de las plantas.



### ANTROPOLOGÍA DEL LINCE

Rafael Vidaller. Ed. Tintaura. 98 pág., color  
En marzo de 2024, la Universidad Internacional Menéndez Pelayo, con el apoyo de varios organismos aragoneses, organizó en Uesca / Huesca unas Jornadas sobre el Lince Ibérico en Aragón con el objetivo de “divulgar el conocimiento actual sobre la especie, las medidas que han permitido su recuperación y la situación que se da

en Aragón para poder preparar su reintroducción”. Una serie de conferencias que comenzaron con un análisis de la especie en el Holoceno, una visión desde la antropología—la que aquí se presenta—, varios trabajos desde la biología, la historia y las experiencias prácticas de gestión de la especie.

## Códigos QR



1 Anuncios creativos



2 El amor de tus mascotas



3 Cápsula de crecimiento



4 Refrigerador ecológico



5 Cápsula de crecimiento