

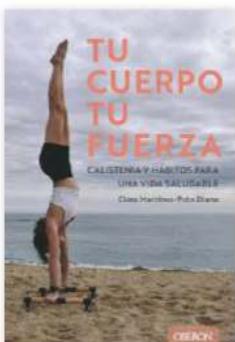


## SALIR DE LA DEPRESIÓN

### QUIERO MORIR, PERO SIGO QUERIENDO COMER TTEOKBOKKI

BAEK SEHEE • TENDENCIAS • 224 PÁG. • 16 €

Este diario de una persona que atraviesa episodios de depresión y ansiedad se ha convertido en una guía inspiradora para miles de lectores en todo el mundo.



## FUERTE FÍSICA Y MENTALMENTE

### TU CUERPO, TU FUERZA

CLARA MARTÍNEZ-POLO • OBERON • 136 PÁG. • 19,95 €

Este libro es más que una guía de entrenamiento: es un viaje de transformación personal, basado en la combinación de la calistenia, los hábitos saludables y la resiliencia ante los desafíos de la vida.

## TODO ES CUESTIÓN DE TIEMPO

### SÍ TE DA LA VIDA

MAPI HERMIDA • PLATAFORMA • 264 PÁG. • 20,90 €



La escasez de tiempo es uno de nuestros grandes problemas. Sentir que no llegamos a todo y que hacemos malabares constantemente afecta a nuestra salud y nos deja con la sensación de que llevamos vidas sin sentido. ¿No escuchas demasiado a menudo la frase «no me da la vida»? *Sí te da la vida* pone el foco en el crecimiento personal para ayudarte a reconquistar tu bienestar y enseñarte a retomar las riendas de tu vida. Mapi Hermida, conocida como La Gastrónoma (@la\_gastronoma), periodista y experta en la gestión del tiempo, nos invita a replantear nuestra relación con el reloj desde una perspectiva realista y accesible.

## Vuelvo a mí

100 verdades para renacerme

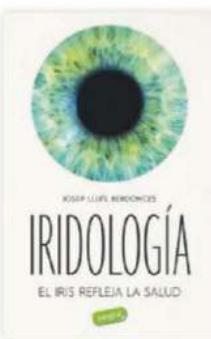


## SENTIRSE COMPRENDIDO

### VUELVO A MÍ

CHLOE MIEL • AMAZON • 106 PÁG. • 12,95 €

Cien reflexiones íntimas que hablan de lo que casi nunca se dice: el cansancio emocional, la necesidad de poner límites, el deseo de empezar de nuevo. Verdades dirigidas a quienes necesitan sentirse comprendidos.



## LA SALUD EN TUS OJOS

### IRIDOLOGÍA

J. L. BERDONCES • INTEGRAL • 320 PÁG. • 26,90 €

Con este libro clásico del doctor Josep Lluís Berdonces podrás conocer mejor tu estado de salud y prevenir enfermedades a través del examen del iris, donde se refleja cada órgano y sistema del cuerpo.

## SATISH KUMAR NOS INVITA A RECONCILIARNOS CON EL PLANETA

### SOMOS NATURALEZA

SATISH KUMAR • ICARIA • 148 PÁG. • 17 €

Este libro recopila una serie de artículos publicados por Satish Kumar en la revista *Resurgence & Ecologist* sobre el dinero, la educación, el cuidado de la naturaleza, la salud y el bienestar. Kumar, una figura de referencia para el ecopacifismo, aborda estos temas desde una perspectiva holística y actúa como puente entre Oriente y Occidente al introducir conceptos como «la economía budista» o la «simplicidad elegante». Basándose en su trinidad Suelo, Alma y Sociedad, Kumar nos invita a reconciliarnos con el planeta.

