



EL ARTE DE DECIDIR

SABIA MENTE
MARCOS VÁZQUEZ • TENOS
• 248 PÁG. • 19,90 €

Vázquez es uno de los comunicadores especializados en ejercicio físico más seguidos. También es un promotor de la sabiduría estoica como herramienta para tomar decisiones acertadas en todos los aspectos de la vida.



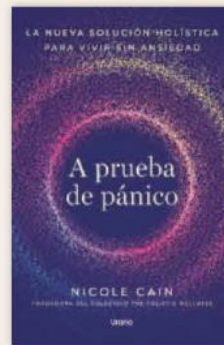
EL CAMINO DE LA MAGIA

SECRETOS DE SABIAS
FREYA OSHI • LUCIÉRNAGA
• 256 PÁG. • 17,95 €

El esoterismo ha sido una vía de conocimiento para muchas mujeres a lo largo de la historia. Freya Oshi ofrece un abanico de posibilidades que puede servir a la lectora para encontrar su camino.

VIVIR SIN CRISIS DE ANSIEDAD

A PRUEBA DE PÁNICO
NICOLE CAIN • URANO
• 480 PÁG. • 21 €

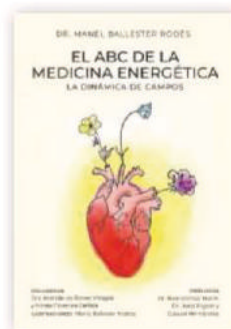


Esta obra presenta un enfoque nuevo para liberarte de los ataques de pánico. No se centra en los pensamientos que contribuyen a tener una reacción de pánico, sino en los mecanismos para que el cuerpo comprenda que está a salvo, para prevenir el pánico antes de que este se apodere de nosotros. Nicole Cain comparte su historia personal, ejemplos de sus pacientes y el protocolo que ha desarrollado a lo largo de una década para ayudar a comprender y gestionar los trastornos de pánico. Guiándonos a través de los nueve tipos de ansiedad que la autora ha identificado, este libro incluye cuestionarios, hojas de trabajo y listas de tareas para guiarte en este camino.

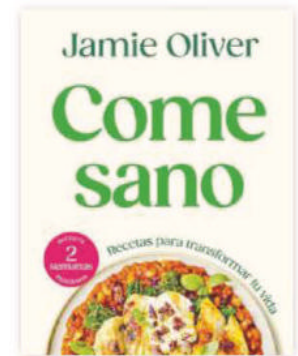
LA MEDICINA ENERGÉTICA Y HOLÍSTICA ES EL FUTURO

EL ABC DE LA MEDICINA ENERGÉTICA
M. BALLESTER • AUTOEDICIÓN • 418 PÁG. • 39,95 €

El libro narra el viaje de un cardiólogo que, tras décadas de práctica clínica en prestigiosos hospitales, descubre en la medicina energética un nuevo enfoque para entender y tratar las enfermedades teniendo en cuenta



las dinámicas invisibles que operan en el cuerpo. Con un estilo accesible y didáctico, el doctor Manuel Ballester comparte experiencias clínicas, hallazgos científicos y reflexiones que desmitifican la medicina energética y la conectan con conceptos de la física cuántica y la biología moderna.



MEJORA TU ALIMENTACIÓN

COME SANO
JAMIE OLIVER • GRIJALBO
• 320 PÁG. • 32,90 €

El chef, comunicador y nutricionista Jamie Oliver muestra sus 120 recetas más saludables y un plan de dos semanas para mejorar la dieta y hacerla más nutritiva y deliciosa. Ofrece opciones vegetales y omnívoras.



ACOMPañAR CON AMOR

CREAR, CRECER, CRIAR
EVA MEDINA • DESCLÉE DE BROUWER • 240 PÁG. • 22 €

Un viaje profundo en el que la autora –psicóloga, madre y mujer marcada por una infancia difícil– nos comparte cómo convirtió sus heridas en herramientas para acompañar a otras familias.