

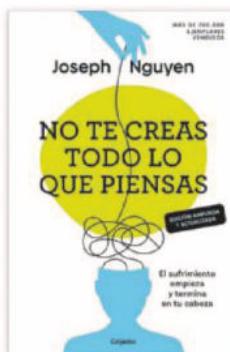


ALIMENTA TU SALUD MENTAL

CAMBIA TU DIETA, CUIDA TU MENTE

GEORGIA EDE • URANO
• 480 PÁG. • 20 €

En este libro, tan provocador como revelador, la doctora Georgia Ede explica por qué casi todo lo que hasta ahora se nos ha dicho sobre las dietas que son saludables para el cerebro es incorrecto



DEJAR DE PENSAR DEMASIADO

NO TE CREA TODO LO QUE PIENSAS

JOSEPH NGUYEN • GRIJALBO • 184 PÁG. • 19,90 €

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Puedes confiar en tu mente para superar la ansiedad o la preocupación. La clave es controlar el pensamiento.

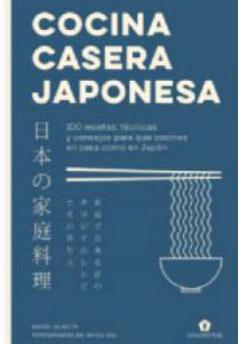
EL MENSAJE DE LA NATURALEZA

EL LENGUAJE DE LAS PLANTAS

JORDI CAÑELLAS
• RBA • 272 PÁG.
• 20,80 €



Desde el principio de los tiempos, las plantas nos hablan. A través de sus raíces, la forma de sus hojas, las características de los tallos, el número de pétalos y sépalos... la naturaleza ha desarrollado un lenguaje propio. Si logramos descifrar su idioma, entenderemos cómo las esencias de las plantas pueden ayudarnos a curar el cuerpo y el alma. El experto en botánica Jordi Cañellas, que ha desarrollado su propio sistema –El Jardí de les Essències– explica en este libro cómo reconocer e interpretar las características de cada especie y condensarlas en esencias que el lector puede elaborar, utilizar en su día a día y aplicar en sus rituales de autocuidado, conexión y sanación profunda.



RECETAS PARA DISFRUTAR

COCINA CASERA JAPONESA

MAORI MUROTA • CINCO TINTAS • 264 PÁG. • 35 €

El chef Maori Murota te enseña a preparar sus recetas preferidas y cien por cien caseras: sushi y ramen, pero también miso, natto y curris, espaguetis con berenjena, pimiento y salsa de miso, etc.



MÁS FUERZA, MÁS BIENESTAR

QUE LA FUERZA TE ACOMPAÑE

MARIMI GARCÍA • LA ESFERA DE LOS LIBROS
• 200 PÁG. • 17,90 €

Marimi García, psicóloga y entrenadora personal, enseña a tonificar la musculatura a partir de los 50 años de edad, ganando equilibrio y bienestar.

LA CLAVE PARA CONQUISTAR LA CALMA EN UN ENTORNO ESTRESADO

NERVIO VAGO

LUDOVIC LEROUX • RBA • 224 PÁG. • 18 €

El nervio vago es el componente del sistema nervioso autónomo que, en condiciones óptimas, nos lleva del estrés a la calma de manera fluida y eficaz. Sin embargo, en situaciones de trauma o de estrés crónico, el nervio vago se desregula, lo que lleva a sufrir un amplio abanico de dolencias físicas y psicológicas. Este libro demuestra que es posible reprogramar el sistema nervioso autónomo para poner fin a los bloqueos inconscientes y pasar de vivir dominados por la inseguridad y la ansiedad a vivir una vida serena y plena.

