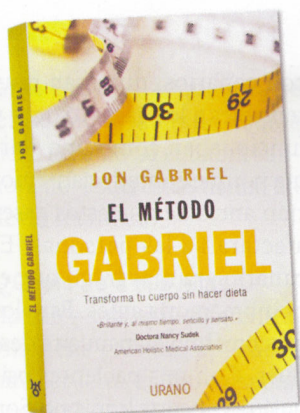




Una dieta natural con sugerencias

EL MÉTODO GABRIEL

Jon Gabriel • Ed. Urano
Barcelona 2009 • 254 pág. • 14 €

Este libro no propone recetas ni menús, sino una dieta natural basada en alimentos crudos, integrales y poco manipulados, así como suplementos probióticos, omega-3 y enzimas de origen vegetal. Gabriel afirma que la obesidad es consecuencia de que hayan sido grabados determinados «programas» o patrones en el cuerpo. Y recurre a visualizaciones e ideas prácticas para inculcarle al cuerpo que necesita estar más delgado. En ese sentido, el libro podría haber incluido el CD de las visualizaciones que se proponen o que se pueden descargar desde internet, tal como ocurre en la versión inglesa.

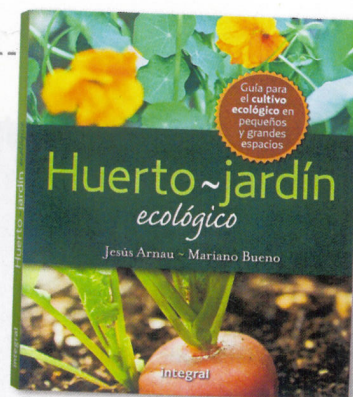
Agricultura ecológica al alcance de todos

HUERTO-JARDÍN ECOLÓGICO

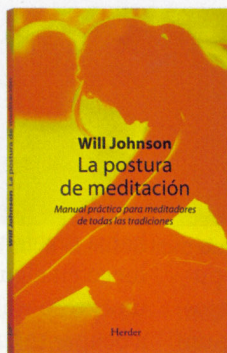
Jesús Arnau y Mariano Bueno • Ed. RBA-Integral
Barcelona 2010 • 222 pág. • 26 €

Mariano Bueno es el divulgador más conocido en España de la agricultura ecológica. Y tiene el mérito de que cada una de sus obras se antoja más práctica y mejor que la anterior.

En esta, escrita con Jesús Arnau, aborda a la vez los trabajos del jardín y del huerto, tanto en espacios grandes como en otros reducidos o muy pequeños (bandejas). Las innumerables fotos en color son muy didácticas, así como las fichas sobre el cultivo de hortalizas y flores, donde Arnau y Bueno plasman su experiencia.



El cuerpo como guía en la meditación



LA POSTURA DE MEDITACIÓN

Will Johnson • Ed. Herder
Barna 2009 • 144 pág. • 12 €

Cuando se describen las técnicas de meditación se pone énfasis en el aspecto mental. Sin embargo, la meditación empieza por el cuerpo, como subraya Will Johnson, terapeuta acreditado por la escuela Ida Rolf, experto en cadenas musculares y en meditación budista. Su libro gravita en torno a la siguiente frase: «*Siéntese con la espalda derecha y el cuerpo relajado. Permanezca muy quieto y respire con soltura y naturalidad*». A partir de ahí, cada idea expuesta por Johnson es una perla que puede ayudar a quienes ya practican la meditación. Quienes aún no se han iniciado, encontrarán uno de los mejores puntos de partida posibles. Lo mejor es que lo aprendido sirve también cuando el lector se levanta y emprende cualquier otra actividad.

Labrarse una oportunidad



VIVIR SIN JEFE

Sergio Fernández • Ed. Plataforma
Barcelona 2009 • 272 pág. • 19 €

Ante la crisis, se está abusando del ideal del «emprendedor». ¿Todo el mundo tiene que ser emprendedor? Si con esta palabra se define al empresario de éxito, seguramente no. Pero si describe a la persona que consigue vivir trabajando de lo que realmente desea, entonces todos deberíamos ser emprendedores, o al menos intentarlo. El libro de

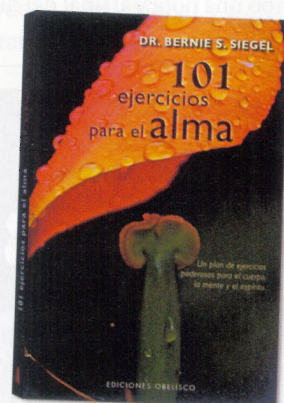
Sergio Fernández desmonta los 50 errores más frecuentes que cometen los emprendedores con argumentos sólidos. Además los desarrolla de manera tan convincente como amena, combinando a Forrest Gump, Vito Corleone, Superman o Indiana Jones con personas y ejemplos reales. Sin duda, un libro español que no ha renunciado al mercado internacional...

Cambiar la vida es fácil

101 EJERCICIOS PARA EL ALMA

Bernie S. Siegel • Ed. Obelisco
Barcelona 2009 • 205 pág. • 11 €

Bernie S. Siegel, un antiguo cirujano, es uno de los más reconocidos maestros de la medicina holística en Estados Unidos y el mundo. En su último libro, alabado por autores como Joan Borysenko y Larry Dosey, propone 101 maneras de ejercitar el alma y vivir con mayor plenitud. Con su característico sentido del humor y capacidad de comunicar ideas profundas con palabras sencillas, insta al lector a que acaricie un animal, trabaje la tierra o exprese su dolor... No cabe duda de que



quien sea capaz de llevar a la práctica estas ideas —están al alcance de todos— transformará sutilmente su vida y podrá apreciarlo en su bienestar físico, mental y espiritual.