

A PLENO PULMÓN

Aprende a respirar

Todos respiramos, pero ¿lo hacemos correctamente? Podemos mejorar nuestro rendimiento aprendiendo a respirar bien.

→ HILTRUD LODES. RBA (11,99 EUROS).

SABER PERDONAR

El espíritu del aloha

Estar en paz con los demás nos ayuda a vivir en plenitud y felicidad, al mismo tiempo que nos permite crear nuestro paraíso interior.

→ MARÍA DEL CARMEN MARTÍNEZ TOMÁS. EDITORIAL OCÉANO (14,90 EUROS).

AYÚDALES A SER VALIENTES

Niños sin miedo

Formar adultos valientes depende de enseñar a nuestros hijos cómo superar sus miedos infantiles. En esta obra encontrarás casos resueltos para ayudarles.

→ MARIBEL MARTÍNEZ Y MIGUEL HERRADOR. TIBIDABO EDICIONES (15 EUROS).

QUE NADA TE FRENE

Correr en femenino

Te presentamos el primer libro dedicado en exclusiva al *running* femenino, en el que su autora nos explica en primera persona sus tropiezos, inseguridades y sorprendentes victorias, para que tú también te animes a salir a correr.

→ ALEXANDRA HEMINSLEY. URANO (13 EUROS).

MÁS SALUD Y VITALIDAD

La alimentación como medicina

Los alimentos fueron la primera medicina de la humanidad y hoy en día siguen siendo la mejor. En este libro encontrarás un detallado recopilatorio de alimentos y complementos para que mejore tu bienestar.

→ DR. DHARMA SINGH KHALSA. URANO (20 EUROS).