

FICHA TÉCNICA

Título: GUÍA PRÁCTICA PARA UNA ALIMENTACIÓN Y VIDA ANTICÁNCER

Autora: Odile Fernández

Editorial: Urano

Págs.: 336

Escrito por la Dra. Odile Fernández, superviviente de cáncer y autora de los bestsellers internacionales: Mis recetas anticáncer y Mis recetas de cocina anticáncer (Urano). Una obra idónea para todas aquellas personas que quieran adoptar un estilo de vida anticáncer, tanto a nivel preventivo como tras haber desarrollado la enfermedad. Contiene información concisa, práctica y directa sobre alimentación, estilos de vida, ejercicio físico y bienestar emocional. Cada vez son más las personas que, ante un diagnóstico de cáncer, se preguntan: ¿y ahora qué puedo comer? Frente a una opinión médica dividida, Odile Fernández, médico de familia que en 2010 venció un cáncer de ovarios con metástasis, apuesta por la alimentación como herramienta para completar con éxito el tratamiento prescrito. Tras el impacto de sus dos primeros libros, Odile Fernández sigue estudiando e investigando los últimos avances respecto al tema. En su nueva obra, comparte con los lectores las conclusiones recientes acerca de los alimentos que, por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes pueden prevenir, retrasar e incluso revertir el proceso, y también sobre aquellos que se deben evitar. El libro explora los efectos de los distintos alimentos según la localización y también hace hincapié en el papel del ejercicio y del estado anímico en la evolución de la enfermedad. Una auténtica biblia anticáncer, basada en una visión que ya se conoce como oncología integrativa.



FICHA TÉCNICA

Título: EL PEQUEÑO LIBRO PARA PENSAR EN GRANDE

Autor: Richard Newton

Editorial: Empresa Activa

Págs.: 192

Un libro sumamente práctico para plantearte tus metas y objetivos. Un formato estético de agradable lectura. Pensar en grande no es solo para soñadores o cuentos de hadas. Tu mente tiene enormes posibilidades. Si usas todo tu potencial, podrás dirigir tu vida con mayor libertad. Si piensas en pequeño, eso es lo que obtendrás. Si piensas en grande, nunca te pondrás límites a ti mismo. No dejes que el ritmo de la vida actual y el ruido de las pequeñas cosas limiten tu visión. Derriba las barreras del pensamiento estrecho y expande las fronteras de lo que piensas y deseas, de este modo conseguirás muchas más cosas que las que habías pensado que eras capaz de conseguir. Deja que tu imaginación y tu determinación fluyan, ¿quién sabe hasta dónde puedes llegar? Sean cuales sean tus deseos y ambiciones, pensar en grande te abre nuevos caminos para poder conseguirlo.

FICHA TÉCNICA

Título: ADIÓS AL CAPITALISMO

Autor: Jérôme Baschet

Editorial: Nuevos Emprendimientos editoriales

Págs.: 192

¿Qué puede aportarnos un nuevo libro sobre el capitalismo y sus posibles fugas? Jérôme Baschet nos propone hacer balance sobre el que fue el proceso más inspirador de la izquierda antiglobalizadora en Europa y América Latina: el zapatismo. En los años noventa este movimiento contribuyó al empuje para numerosos movimientos de todo el mundo que lograron romper la hegemonía cultural de un neoliberalismo que en la década anterior campó a sus anchas.

Este recorrido por las experiencias autónomas de Chiapas —en las que el autor ha participado activamente— arroja una mirada crítica sobre las mismas, y las conecta muy acertadamente con las actuales luchas que están moldeando a gran velocidad el nuevo siglo: los distintos movimientos sociales de ciudadanos, precarios, inmigrantes o indígenas... Mundos múltiples, mundos complejos que aspiran, aún con enormes dificultades, a lograr una vida mejor que rompa con las dinámicas que ahora nos gobiernan.

Adiós al capitalismo es un libro cercano y accesible, que aporta un valioso esfuerzo reflexivo. Pero sobre todo, aúna el legado de las experiencias de la autonomía del siglo XX con las nuevas esperanzas del XXI.

