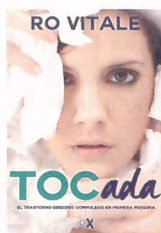




Tu plan en Forma
Autora: Amaya Fitness
Ediciones Martínez Roca

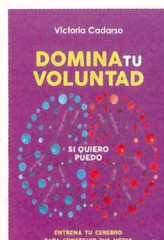
¿Tienes un objetivo? Unos quieren perder peso, otros sueñan con quitarse el flotador y marcar abdominales, a otros en cambio les preocupa eliminar la celulitis y tonificar sus piernas... Somos diferentes con fines distintos. Muchos son los conceptos sobre alimentación y entrenamiento que tienes en tu cabeza; sin embargo, se hace difícil aglutinar esas ideas en un solo plan personalizado orientado a tu objetivo.

Con este libro Amaya Fitness pone en tus manos todo lo que necesitas para diseñar tu método. Aquí tienes TU PLAN EN FORMA.



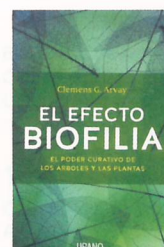
TOCada
Autora: Ro Vitale
Editorial Del nuevo Extremo

La valiente autobiografía de la cantante argentina Ro Vitale, su vida con TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) severo. Del Diagnóstico a la recuperación. Una historia conmovedora de lucha y superación. Una joven cantanteUna pesadilla desplegada como una explosión de síntomas. Pensamientos que acechan como almas ensordecedoras. Compulsiones que no se detienen. El desconcierto y la desesperación. El miedo como premisa. El cuerpo preso de la mente. El espacio habitable reducido al borde de una bañera. El estigma y el aislamiento. Y también la esperanza. Un tratamiento terapéutico. Un viaje. El instinto de supervivencia y las ganas de recuperar la sonrisa.



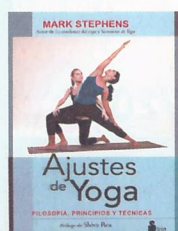
Domina tu Voluntad
Autora: Victoria Cadarso
Editorial: Palmyra

Este nuevo libro de la psicóloga Victoria Cadarso, autora de "Las Emociones, ¿Engordan o Adelgazan?", quiere ayudarte a tomar conciencia de los factores que intervienen en los procesos de cambio. Para lograr las metas que deseas en tu vida sin autosabotearte, con verdadera fuerza de voluntad, has de tener en cuenta diversos factores. Este libro se apoya en los avances de la neurociencia para asegurarte un exitoso proceso de cambio regulando el estrés que es incompatible con la fuerza de voluntad. Con reflexiones y ejercicios prácticos que te enseñarán a enfocar tus sabotajes y a distinguir las oportunidades.



El Efecto Biofilia
Autor: Clemens G. Arvey
Editorial: Urano

La naturaleza: el más poderoso elixir de salud para el cuerpo y la mente. Seguro que has experimentado el efecto tranquilizador de la naturaleza. Sin embargo, tal vez no sepas que un simple paseo por el bosque posee un inmenso poder sanador corroborado por la ciencia. Las plantas se comunican directamente con nuestro sistema inmunológico y nuestro cerebro inconsciente y, de ese modo, preservan nuestra salud. Es un hecho demostrado científicamente: la naturaleza es la mejor medicina y también una excelente psicoterapeuta. Explora la magia del bosque, potencia con ejercicios y técnicas incluidos en este libro.



Ajustes de Yoga, Filosofía, principios y técnicas
Autor: Mark Stephens
Editorial Sirio

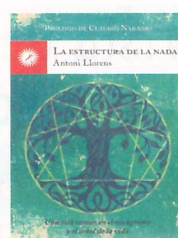
Este manual reúne la quintaesencia de la enseñanza práctica del yoga. A la hora de ayudar y guiar al estudiante, las indicaciones táctiles pueden ser extraordinariamente efectivas para inducir la alineación correcta, de modo que la postura se sienta equilibrada y fluya abierta y libre. El experimentado instructor Mark Stephens aborda en este libro la filosofía de la práctica del yoga y muestra los toques sensibles que conciencian y mejoran la postura, los siete principios manuales y los veinticinco sistemas más efectivos de orientación táctil. Se trata de un recurso de incalculable valor para todos los profesores.



El Tao de la Energía
Autor: J. M. Romero
Editorial Kairós

Las ciencias chinas de la salud, entre las que se cuentan el qigong y la dietética, se han desarrollado desde la antigüedad en un marco cultural singular. Todo es energía, todo fluye constantemente, todo está interrelacionado. Ello exige una permanente búsqueda de equilibrio. En este libro se detallan ejercicios básicos de qigong y claves dietéticas aptas para cualquier persona, explicando al mismo tiempo los fundamentos de dichas prácticas.

De lectura amena, "El Tao de la Energía" es ideal para iniciarse en el ámbito de las ciencias chinas de la salud.



La estructura de la Nada
Autor: Antoni Llorens
Ediciones La Llave

El árbol de la vida es un símbolo presente en todas las culturas y una metáfora de la descendencia común de la humanidad. El eneagrama es un mapa del carácter capaz de hacer evidente a los ojos del buscador la magnitud de su máscara o personalidad. Ambos sistemas comparten una estructura en forma de tres triadas, una simetría bilateral y otros aspectos. Pero su interrelación trasciende el mero mapa o símbolo para conducirnos a un cruce de caminos espirituales que nos sitúa en la intuición de la no dualidad.



Depende de ti
Autor: Ignacio Álvarez de Mon
Editorial LID

"Pensamiento y acción son dos ingredientes que, bien combinados, aderezan el camino de nuestra evolución. Ignacio Álvarez de Mon ha sabido plasmar la importancia de encontrar el sentido de nuestras actuaciones, la necesidad de conectar con el otro para encontrar un territorio de entendimiento común o el papel de la voluntad en el compromiso. De cada uno depende sacar el máximo beneficio de esta lectura" Javier Fernández Aguado, presidente de MindValue, catedrático, escritor y conferenciante.