

LA ALEGRÍA DE CUMPLIR AÑOS



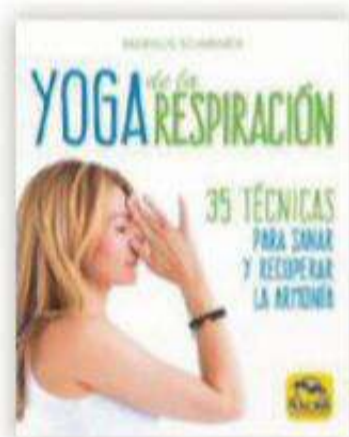
Carl Honoré, que abogó por la revolución slow, nos habla en este libro del valor de la experiencia. Por medio de testimonios muy significativos defiende el envejecimiento sin complejos, dignifica el cumplir años y nos enseña a disfrutar de las nuevas etapas de la vida de una forma saludable.

ELOGIO DE LA EXPERIENCIA

Carl Honoré

Ed. RBA • 304 pág. • 18 €

RESPIRA POR TU SALUD

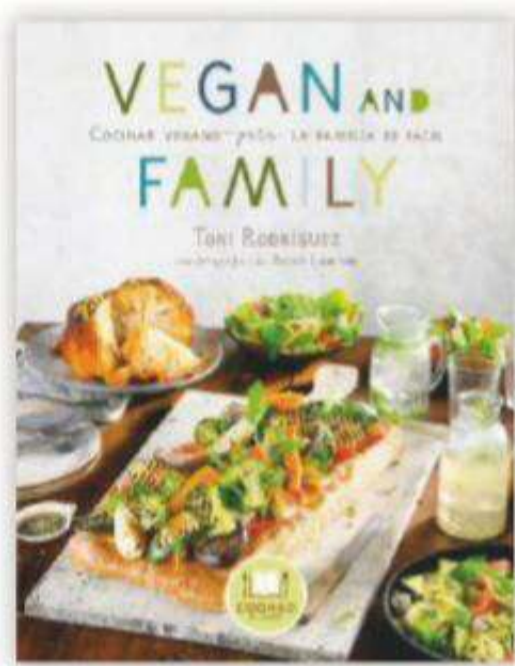


La respiración te permite armonizar todas las funciones de cuerpo, mente y espíritu. Y puedes aprender a respirar bien gracias a las 35 técnicas presentadas en esta guía práctica. Métodos precisos y efectivos para mejorar la respiración y obtener de inmediato más fuerza, vigor y bienestar.

YOGA DE LA RESPIRACIÓN

Markus Schirner

Ed. Macro • 144 pág. • 10,90 €



RECETAS VEGANAS PARA TODOS

El veganismo es un estilo de vida que llena nuestros hogares de salud, alegría y nuevas experiencias gastronómicas. Como las que podrás disfrutar gracias a Toni Rodríguez, que presenta en este libro más de 70 recetas para las pequeñas y grandes ocasiones (incluidos 16 menús completos). Destacan los irresistibles postres que son la seña de identidad culinaria de Toni Rodríguez. Son propuestas que cualquiera puede abordar, pues no requieren de muchos ingredientes ni complicadas elaboraciones. *Vegan and Family* te permitirá descubrir el lado más creativo y delicioso de la cocina libre de productos animales.

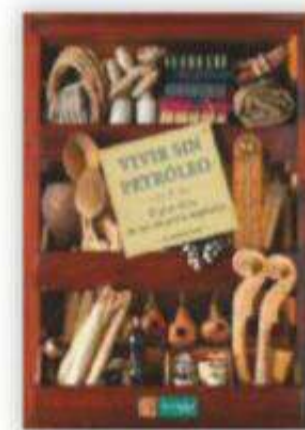
{VEGAN AND FAMILY}

Toni Rodríguez

Ed. Urano • 224 pág. • 25 €



ALTERNATIVAS AL PLÁSTICO



Debemos abandonar el plástico y este libro nos muestra cómo hacerlo: recupera el conocimiento que teníamos para hacer todo tipo de enseres con materiales naturales. Con fotos de gran formato, está lleno de ideas para aprovechar las propiedades de plantas escogidas.

VIVIR SIN PETRÓLEO

Bernard Bertrand

Ed. La Fertilidad de la Tierra

184 pág. • 24 €

PODEMOS EVITAR EL DESASTRE



Esta obra quiere poner de relieve lo que los seres humanos están haciendo para cargarse el medioambiente: desde la contaminación a la deforestación, pasando por la contaminación con plásticos. Encontrarás trucos y gestos para poner tu granito de arena en el cuidado del entorno.

EL PEQUEÑO LIBRO DEL CUIDADO DEL PLANETA

Harriet Dyer

Ed. Zenith • 126 pág. • 9,95 €