

Mascarillas naturales para una belleza radiante



17,95 €

Tanto lo que ingerimos como lo que aplicamos sobre la piel influye en la salud de ésta. Y es que, en palabras de la propia autora, especialista en vida natural y productos ECO, “*nunca deberíamos aplicar sobre la piel nada que no podamos comer*”. En su obra encontrará multitud de ingredientes naturales e incluso “superalimentos” con los que elaborar más de 100 tipos de mascarillas diferentes para aportar a la piel y al cabello todos los principios activos que necesitan, nutriéndolos de forma sencilla y económica. Siguiendo los consejos de Maripi Gadet no tardará en decir adiós a los cosméticos habituales, plagados de sustancias químicas. Y entre sus numerosas recetas encontrará también “sorpresas” como mascarillas veganas (elaboradas exclusivamente a partir de frutas y verduras), de especias del Lejano Oriente, de elixires de la colmena o de aloe vera “bio”, entre otras.

Maripi Gadet Castaño

Editorial: Arcopress

Edición: 2017

ISBN: 978-84-16002-71-9

Los elixires mágicos



15 €

¿Es fácil ser feliz? Si la respuesta a esa pregunta fuese sí, la mayor parte de la gente estaría contenta siempre, y sabemos que eso no es lo que sucede. No obstante, gracias a este libro, redactado a modo de manual, usted podrá estar un poco más cerca de conseguirlo, ya que propone útiles consejos para ganar en salud, bienestar y, por tanto, en felicidad.

El autor, experto en psicología y alimentación con más de 30 años de experiencia, apuesta por olvidarse de fármacos, dietas milagro y durísimas sesiones de gimnasio y apostar por soluciones naturales para conseguir disfrutar de una vida larga y saludable. En cada capítulo irá descubriendo cómo hasta los más pequeños gestos cotidianos -una sonrisa, un abrazo...- producen profundos cambios en la actitud física y mental de las personas, además de interesantes consejos de alimentación que le ayudarán tanto a prevenir como a solucionar problemas comunes hoy día: sobrepeso, alergias, ansiedad y estrés...

Michael Handel

Editorial: Urano

Edición: 2017

ISBN: 978-84-16990-09-2