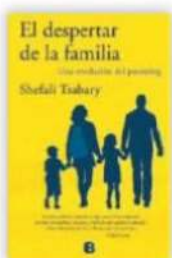


CRIANZA CON CONCIENCIA



La psicóloga Shefali Tsabary es una autoridad mundial sobre la educación emocional sin castigo, la paternidad consciente y la vida consciente. Tendencias crecientes que se manifiestan, por ejemplo, en la crianza con apego o en la educación libre. Es la auténtica revolución silenciosa, pero real y profunda.

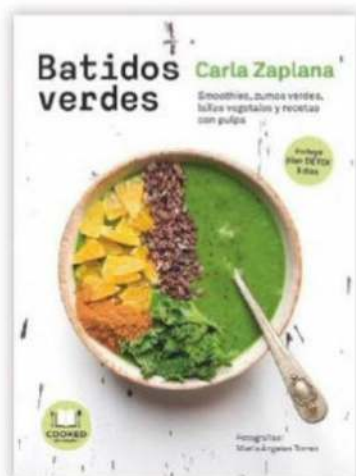
EL DESPERTAR DE LA FAMILIA
Shefali Tsabary
Ediciones B • 416 pág. • 16,50€

TRANSFORMA TU VIDA



Lain García Calvo, que consiguió triunfar en la natación profesional después de que se le diagnosticara fatiga crónica, se ha propuesto promover la transformación en el mayor número de personas a través de la saga de libros «La Voz de tu Alma» y de eventos multitudinarios.

ABRIENDO PUERTAS DE BENDICIÓN
Lain García Calvo
laingarciaalvo.com • 20€



NUTRIRSE Y DEPURARSE AL TIEMPO

El primer libro de la dietista-nutricionista Carla Zaplana, *Zumos verdes*, despertó mucho interés, como lo hará seguramente su continuación lógica, este *Batidos verdes*. «¡La revolución verde sigue!», escribe, y los zumos y los batidos son herramientas principales para realizar el cambio hacia una alimentación más natural que cuide el cuerpo y la mente. Los batidos con ciertos alimentos cargados de micronutrientes son especialmente útiles para estimular la necesaria depuración que nos mantiene sanos. Por eso incluye al final de la obra un detallado plan detox de 3 días.

{BATIDOS VERDES}

Carla Zaplana
Ed. Urano • 128 pág. • 13,50€



DIVIÉRTETE COCINANDO



Marta Martínez continúa el éxito de su proyecto Midietavegana.es (y @midietavegana en Instagram) con este libro con 25 recetas sanas, sencillas y divertidas. Marta ha contribuido a este número 300 de *Cuerpo mente* con el artículo Guía vegana (pág. 72).

DISFRUTA CON MI DIETA VEGANA
Marta Martínez
Kitsune Books • 64 pág. • 9,90€

MEDICINA CHINA EN TU CASA



Liu Zheng debutó como escritor con un sesudo y completo tratado (*Medicina China Tradicional*, Ed. Oberon) y ahora nos sorprende con esta terapia inventada por él: ¡con el aire caliente de un secador puedes actuar sobre los acupuntos! Con él puedes tratar en casa pequeñas dolencias y enfermedades.

LA TERAPIA DEL SECADOR
Liu Zheng
Ed. Oberon • 136 pág. • 11,95€