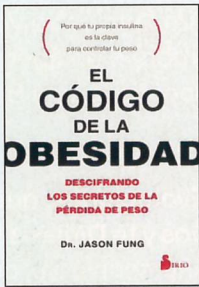




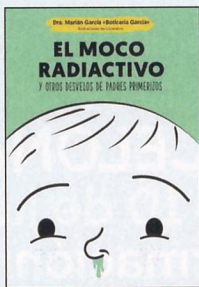
lee, mira y escucha



EL CÓDIGO DE LA OBESIDAD

En este libro ameno y provocativo, el doctor Jason Fung establece una teoría novedosa y sólida sobre la obesidad. Además de numerosos hábitos para mejorar tu salud y controlar tus niveles de insulina, con El código de la obesidad aprenderás a usar el ayuno intermitente para romper el ciclo de la resistencia a la insulina y, alcanzar un peso saludable. El doctor Jason Fung es nefrólogo y fundador del Programa de Gestión Intensiva de la Dieta, que aplica un tratamiento único para la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Autor: Dr. Jason Fung
Editorial Sirio



EL MOCO RADIOACTIVO
Y otros desvelos de padres primerizos

Los niños no vienen al mundo con un botón de on-off debajo del brazo. Ni falta que les hace. Son solo pequeñas criaturas emitiendo señales que no entendemos y a las que nadie nos ha enseñado a cuidar.

¿Es mejor que duerman boca arriba o boca abajo? ¿Chupete sí o chupete no? ¿Cada cuánto tiempo le doy el pecho? ¿Qué hago si tiene fiebre?

Por si fuera poco, estos desvelos de padres primerizos son «preguntas trampa» cuya respuesta correcta ha ido cambiando en los últimos años. ¡Así no hay quien se aclare! Frente a la opinión de parientes, vecinos y del mismísimo Dr. Google, este libro se ha escrito en base a la última evidencia científica. La autora aborda cada explicación con el máximo rigor, pero sin dejar a un lado la naturalidad y el sentido del humor que caracterizan su visitado blog y sus intervenciones en radio y televisión.

Autor: Marián García
La esfera de los libros



EL OSO, EL TIGRE Y EL DRAGÓN
ovela ganadora del II Premio Urano de Crecimiento Personal y Salud Natural.

La fábula más inspiradora desde "La buena suerte".

Un poderoso relato para cuidar nuestras emociones, aprender a gestionar nuestras acciones y conquistar el éxito en la vida.

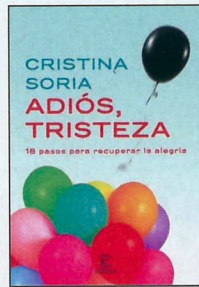
La fábula que despertará al oso, al tigre y al dragón que llevas dentro.

«Cuando reúnas el abrazo del oso, la garra del tigre y la mirada del dragón, toda tu vida se alineará como los astros en el cielo.»

Gabriel vive en Sombria, una ciudad triste y gris sumida en una noche perpetua. Su sastrería se está hundiendo y lo está arrastrando con ella. Se siente tan perdido que ni siquiera es capaz de mirar a los ojos a su mujer y a su hija. Un buen día recibe un sorprendente legado: un oso, un tigre y un dragón, junto con la promesa de que estos tres animales van a cambiar su vida para siempre. Pero antes tendrá que estar dispuesto a partir junto a ellos hacia un destino desconocido.

Atrevete a acompañar a Gabriel en un viaje que no tiene vuelta atrás. Tú también descubrirás cómo transformar Sombria en la ciudad Radiante, un lugar donde todo, absolutamente todo, es posible.

Autor: Andrés Pascual, Ezequiel Barricát
Urano Ediciones



ADIÓS, TRISTEZA

Después de triunfar con Yo puedo ayudarte y Si, tú puedes, Cristina Soria, la coach de la tele, regresa con un libro que te ayudará a superar la «depre», la tristeza, mediante dieciocho prácticos y sencillos pasos que revitalizarán tu vida y tu ánimo.

La vida, a veces, nos provoca sufrimiento, y son esos momentos de sufrimiento los que nos pueden hacer más fuertes o adentrarnos en la más absoluta tristeza. Este libro quiere ayudarnos a salir de ese círculo negro.

Cristina Soria nos explicará el origen de la tristeza y nos dará las claves para superarla y encarar la vida de manera más optimista. Se servirá de testimonios reales y de multitud de ejercicios para ayudar al lector en el proceso de recuperación.

En estas páginas se dará respuesta a muchos interrogantes, como, por ejemplo, cuáles son los principales síntomas de la tristeza o cómo debe tratar la familia a una persona que sufra este estado.

Autor: Cristina Soria
Planeta de los libros



MANDALAS BIENESTAR: HO'OPONOPONO

Cuando estoy inmerso en la aceptación y libre de juicios, me abro al perdón y al amor».

El Ho'oponopono permite borrar los recuerdos que son fuente de perturbaciones a la vez que aporta paz interior y armonía. Para ello, basta con adoptar una actitud que conlleve bondad y dé sentido a la vida. De una manera lúdica, con la ayuda de citas para meditar, podrás hacer tuya la célebre sabiduría hawaiana y permitir que ella te acompañe en tu día a día.

Déjate impregnar por el sentido de las frases de Jean Graciet mientras coloreas los mandalas y trabajas en la práctica de Ho'oponopono.

Autor: Jean Graciet
Ediciones Obelisco



CAZADORES DE MITOS

Lugares embrujados, fenómenos fantasmales, contactos con OVNIs, rituales satánicos, apariciones de extrañas criaturas o la búsqueda de tesoros ocultos y reliquias de poder como el Santo Grial son algunos de los asuntos de este libro. Todos los casos han sido examinados por los autores en los lugares de los hechos, obteniendo en muchas ocasiones resultados y evidencias de sucesos paranormales.

«El reto de los autores de este trabajo ha sido plasmar con pulcritud y rigor tantos kilómetros de investigación, tantos encuentros con el misterio, tanta ilusión por descubrir. Y lo han logrado. Que disfruten de las siguientes páginas. No se arrepentirán».

Del prólogo de Lorenzo Fernández Bueno

Autor: Equipo Codex
Cydonia Ediciones