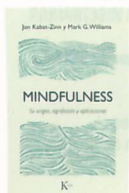




APRENDIENDO DE LOS MEJORES
Francisco Alcaide Hernández Aljenta

Tu desarrollo personal es tu destino: en quién te conviertes acaba reflejando lo que obtienes. Por eso, no hay mejor inversión que la que se hace en uno mismo. Y, ¿cuál es la mejor forma de hacerlo? Aprendiendo de los mejores, de aquellas personas que ya han llegado donde tú también quieres llegar. En esta obra el lector encontrará más de 500 reflexiones cuidadosamente seleccionadas de más de 50 personalidades reconocidas a nivel internacional, analizadas con profundidad y rigor por el autor.



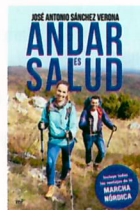
MINDFULNESS SU ORIGEN, SIGNIFICADO Y APLICACIONES
Jon Kabat-Zinn y Mark G. Williams
KALRÓS

Este libro presenta el trabajo de expertos de renombre en el campo académico del budismo y la investigación científica, además de examinar las implementaciones de la mindfulness en los ámbitos de la asistencia sanitaria y la educación. Los especialistas analizan el uso de la mindfulness a lo largo de su historia, reflexionan sobre su significado actual, e identifican áreas en las que destacan potenciales de sinergia y disyunción. Además del copioso material de Jon Kabat-Zinn y Mark Williams, el presente volumen incluye artículos de autores muy reconocidos.



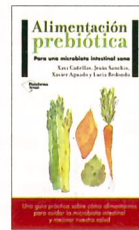
MUJERES DE LUZ
Rebecca Campbell
SIRLO

Esta obra es una guía para una nueva generación de mujeres que están aquí para ser luces brillantes en el mundo. Rebecca Campbell tuvo su primer despertar cuando era adolescente, pero sin que nadie la guiara, ignoró los llamamientos de su alma y disminuyó su luz para encajar. Justo antes de cumplir 30 años, tras la muerte de dos buenos amigos, dejó su exitosa carrera la relación con su novio de siempre y comenzó la vida que tan conscientemente había creado. Mujeres de Luz es un libro inspirador y muy necesario.



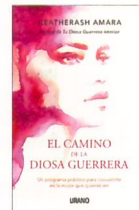
ANDAR ES SALUD
José Antonio Sánchez Verona
EDICIONES MARTÍNEZ ROCA

José Antonio Sánchez Verona, instructor de Nordic Walking en la escuela de Guadarrama y creador de la web Global Nordic Walking, nos relata todos los beneficios que nos aporta andar y nos enseña a disfrutar de uno de los deportes más fáciles y al alcance de todos. Además de la importancia que tiene andar para la salud, este libro nos enseña a disfrutarlo. Un recorrido práctico que engloba desde la alimentación adecuada a la prevención de enfermedades y nos adentra en la iniciación y práctica de la popular marcha nórdica.



ALIMENTACIÓN PREBIÓTICA
Xavi Cañellas, Jesús Sanchis, Xavier Aguado y Lucía Redondo
PLATAFORMA EDITORIAL

Perdidos entre dietas y pastillas milagrosas, entre superalimentos y productos que prometen ser fuente de salud y bienestar, cada vez más personas sufren de obesidad, diabetes, cáncer, accidentes cardiovasculares, enfermedades autoinmunitarias, ansiedad; cada vez hay más personas desesperadas por largas y pesadas digestiones: acidez, reflujo, hinchazón, gases o estreñimiento, y cada vez más niños conviven con el asma y las alergias. Todas estas patologías tienen un nexo común: la alteración de la microbiota intestinal.



EL CAMINO DE LA DIOSA GUERRERA
HeatherAsh Amara
URANO

Todas las mujeres conocen su propio poder: cuando el bienestar de sus seres queridos está en juego, son capaces de mover montañas por ellos. En cambio, experimentan grandes dificultades a la hora de ejercer ese mismo poder para sí mismas. Dudan, se comparan, no se sienten a la altura. Siguen a estándares, creencias e ideales que no les pertenecen. Tu diosa guerrera interior ofrece las herramientas que necesitan para dejar de lado expectativas ajenas y poner el foco en tu propia realidad interna.

10 PALABRAS que mejor te describan, quién eres de verdad, para activar tu luz

500 REFLEXIONES cuidadosamente seleccionadas de más de 50 personalidades reconocidas a nivel internacional