

Como (no) tener un ataque al corazón



15 €

Este carismático cardiólogo nos acerca en tono de humor, aunque certero y bien documentado, un libro sobre un tema que en ningún caso es para tomarse a risa: los ataques cardíacos. Utilizando la ironía como recurso, el autor busca concienciar de lo poco que en general se cuida al corazón, motor del organismo y músculo más importante del cuerpo. Y asimismo aporta consejos amenos y didácticos para controlar los principales factores de riesgo que pueden derivar en infarto. ¿El resultado? Una obra que convence incluso al más reticente acerca de que tomar ciertas medidas sencillas puede salvarle la vida.

Fabien Guez

Editorial: Urano

Edición: 2018

ISBN: 9788416720255

Cien técnicas de meditación



15 €

Manual completo y didáctico acerca de las principales técnicas de meditación que se conocen. El gran maestro del yoga y la meditación Ramiro Calle repasa exhaustivamente más de un centenar de estas técnicas, pertenecientes a las distintas tradiciones (hinduismo, budismo, cristianismo, islam, jainismo, taoísmo...). Todas ellas prácticas ancestrales que poseen el potencial de transformar, devolver al momento presente y sosegar la mente. Y, aunque un libro nunca puede ser el sustituto de un maestro, esta obra sí puede aportarle la visión panorámica necesaria para saber qué técnica se adapta mejor a sus necesidades.

Ramiro Calle

Editorial: Kairós

Edición: 2018

ISBN: 978-84-9988-624-4