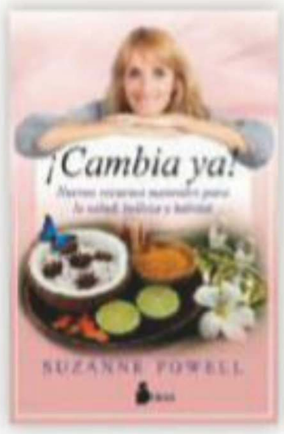
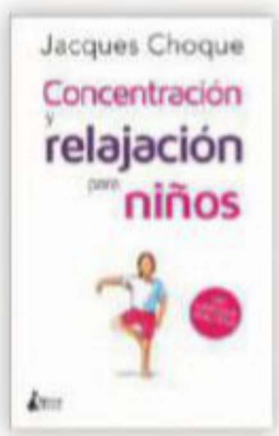
CURARSE SIN TÓXICOS



Este es el botiquín natural particular de Suzanne Powell, experta en alimentación consciente y autora inspiracional. Son consejos que le han ayudado a preservar su bienestar y a vivir libre de tóxicos. No es, por tanto, una guía exhaustiva, pero se encuentran recomendaciones para la mayoría de problemas comunes.

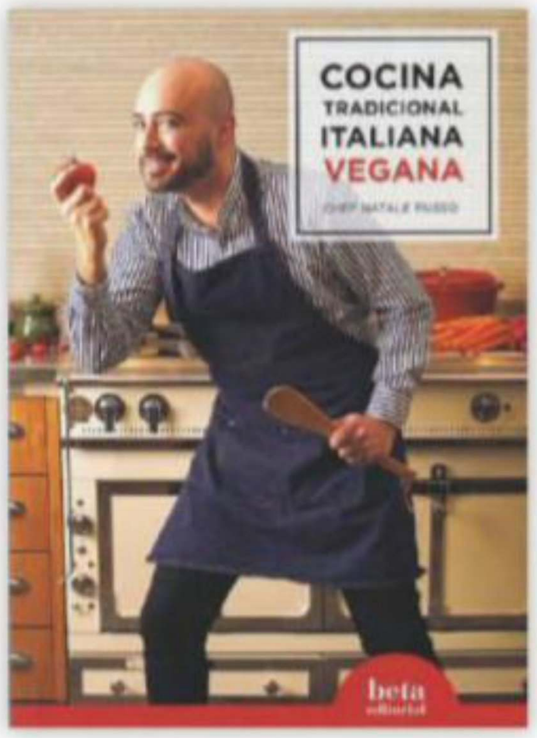
¡CAMBIA YA!
Suzanne Powell
Ed. Sirio • 278 pág. • 15 €

NIÑOS EN CALMA Y CENTRADOS



Choque, experto en yoga y en gimnasias suaves, comparte los 100 mejores ejercicios en forma de juegos para hacer en casa o en el colegio que favorecen la concentración y la relajación de los niños. Gracias a ellos, los pequeños pueden ganar en autonomía, autocontrol y calma.

CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN PARA NIÑOS
Jacques Choque
Ed. Kitsune • 128 pág. • 15,50 €

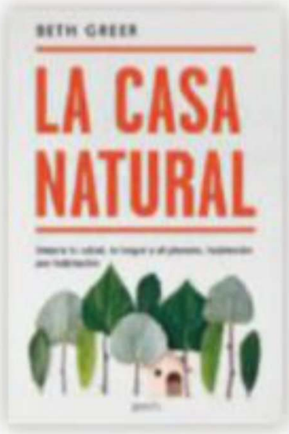


COCINA ITALIANA PARA TODOS

Aunque no consumas productos lácteos, pescado ni carne puedes disfrutar a fondo de la deliciosa cocina italiana. El chef napolitano Natale Russo, residente en Barcelona, realiza en este recetario una extraordinaria labor de adaptación a la dieta vegana de las recetas regionales italianas. Son platos con sabores intensos, que reproducen los tradicionales con las aportaciones de los métodos de la alta cocina vegana. No te pierdas el tiramisú o los «espaguetis cashews e pepe».

{COCINA TRADICIONAL ITALIANA VEGANA}
Natale Russo
Ed. Beta
106 pág. • 14,95 €

CREA UN HOGAR MÁS SALUDABLE



La periodista Beth Greer, fundadora de www.supernaturalhome.com, ha escrito una guía práctica para evitar las sutancias tóxicas en todo tipo de productos: cosméticos, limpieza, muebles, alimentos o agua, entre otros. Lo mejor es que las recomendaciones no implican gastar dinero ni privarse de nada.

LA CASA NATURAL
Beth Greer
Ed. Zenith • 238 pág. • 16 €

VOLVER A LA NATURALEZA

Todos ansiamos reconectar con la naturaleza, resonar con ella, ¿no es verdad? Pues en este libro encontrarás literalmente cientos de ideas para salir de las rutinas y beneficiarte del contacto con los espacios naturales. Solo tienes que abrirlo por cualquier página. Mejorará tu equilibrio físico, mental y anímico.

TERAPIA DE BOSQUE
Sarah Ivens
Ed. Urano • 282 pág. • 15,20 €

RBA