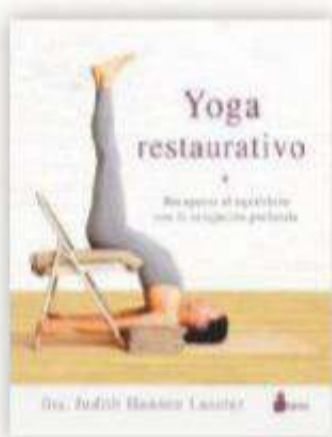


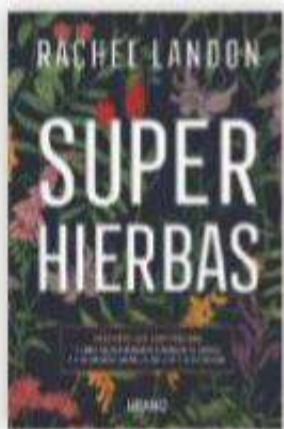
EQUILIBRIO Y RELAJACIÓN



El yoga restaurativo ofrece al cuerpo la oportunidad de descansar en profundidad y revitalizarse. Esta práctica será una ayuda esencial para tu bienestar en los momentos en que te sientas débil, cansado o estresado por tus actividades diarias, o sencillamente cuando necesites bajar el ritmo.

YOGA RESTAURATIVO
Dra. Judith Hanson Lasater
 Ed. Sirio • 178 pág. • 11,88 €

LAS PLANTAS QUE TE REFUERZAN



Las adaptógenas son un grupo de plantas, raíces y hongos que se adaptan a las necesidades de tu cuerpo. Combaten el temido cortisol que nos mantiene estresados, aportan vitalidad y refuerzan la inmunidad. Incluye recetas para incorporar estas plantas a tu vida (zumos, infusiones, elixires, etc.).

SUPERHIERBAS
Rachel Landon
 Ed. Urano • 288 pág. • 19 €



RECETAS PARA DISFRUTAR DE VITALIDAD

Esta es la guía esencial, breve, rigurosa y actualizada para iniciarte en la cocina más saludable. Una dieta vegetariana bien planificada proporciona enormes beneficios para la salud. Es apropiada para todas las etapas de la vida, incluidas la infancia, el embarazo y la tercera edad. También es apta para deportistas. Este manual ofrece la base teórica y práctica que debe conocer todo aquel que quiera iniciarse en esta dieta. En la obra han participado los médicos y cocineros que habitualmente colaboran con la revista *Cuerpamente*.

{COCINA VEGETARIANA}
Varios autores
 Ed. Integral • 144 pág. • 16 €



COMER VEGANO Y SANO CADA DÍA



Una de las blogueras veganas más seguida de nuestro país nos presenta un libro práctico con dos semanas de recetas veganas. Además, da respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes en relación al mundo vegano: ¿Comer vegano es sano? ¿De dónde saco las proteínas? ¿Y el hierro o el calcio?

BEGIN VEGAN BEGUN
Aida Lídice Lueje
 Ed. Timun Mas • 208 pág. • 19,95 €

DESCUBRE EL PODER DEL MAR



La doctora Deborah Cracknell nos presenta en este libro las evidencias científicas que hacen que el estar cerca del mar nos convierta también en seres más felices y saludables. Descubrirás el poder de la inmensidad de mares y océanos, rebosantes de extraños sonidos y sensaciones.

LA TERAPIA DEL MAR
Dra. Deborah Cracknell
 Ed. Roca • 192 pág. • 19,90 €