RECETAS MUY ATRACTIVAS

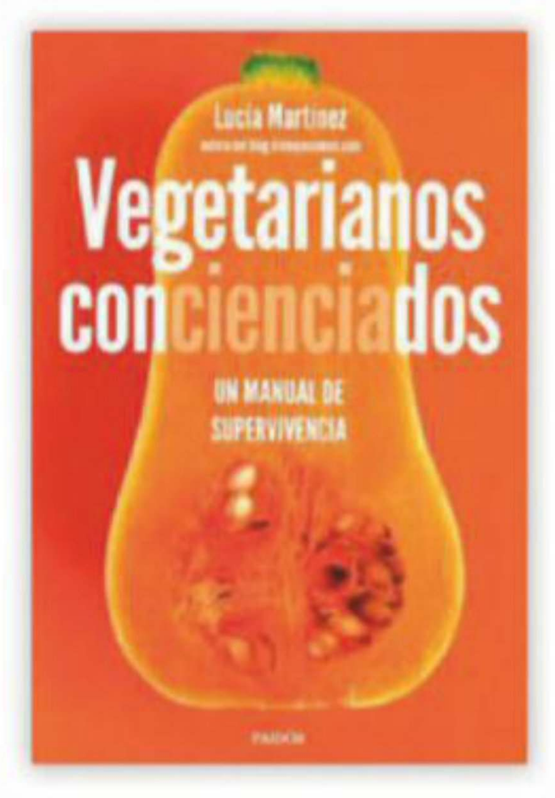
Jenny tiene 23 años y desde los 17 es una divulgadora de la cocina vegana en su blog recetasveganas.net. En Facebook (@recetariovegano) la siguen 120.000 personas. En el libro explica sus motivos para ser vegana y recoge sus recetas más atractivas (fotografiadas por ella misma).

VIVE VEGANO
Jenny Rodríguez
Ed. Diversa • 200 pág. • 18,90€

EMOCIONES QUE SANAN

Quim Mesalles realiza terapia Gestalt con las aportaciones de la teatroterapia, el juego, las terapias corporales y las constelaciones familiares. En este libro explica casos y ofrece juegos y dinámicas que resultarán de mucho interés para psicólogos, terapeut as y cualquier persona que trabaje con grupos.

LA TRIBU QUE SANA
Quim Mesalles
Ed. Comanegra • 404 pág. • 20€

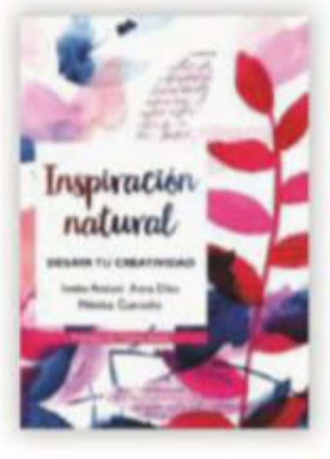


HACERSE VEGETARIANO ES FÁCIL

El éxito de *Vegetarianos con ciencia* y el creciente interés por el vegetarianismo han ayudado a que la dietista-nutricionista Lucía Martínez, colaboradora habitual de *Cuerpomente*, haya publicado esta segunda parte, *Vegetarianos concienciados*, donde ofrece mucha información concreta, con su estilo directo, claro y riguroso, para que cualquiera pueda seguir una dieta saludable sin productos de origen animal. Destaca su énfasis en cómo detectar y evitar los alimentos que son vegetales, pero que no son saludables (porque son ultraprocesados, por ejemplo).

{VEGETARIANOS CONCIENCIADOS}
Lucía Martínez
Ed. Paidós • 246 pág. • 17,90€

NO TE OLVIDES DE SOÑAR



Este cuaderno con ilustraciones a la acuarela inspiradas en la naturaleza, acompañadas de reflexiones, te invita a encontrar tu rinconcito de paz y a descubrir tu creatividad, tus dotes artísticas (aunque creas que no las tienes) y las posibilidades de tu imaginación.

INSPIRACIÓN NATURAL
Ivette Antoni, Anna Díez y Mónica Custodio
Ed. Terapias Verdes • 96 pág. • 13€

UN PASEO POR LA NATURALEZA

Los autores son biólogos, aficionados a la fotografía y sobre todo personas que han reflejado su sensibilidad en este libro de pensamientos y fotografías de naturaleza de animales y rincones preciosos de España (sobre todo de Asturias y Galicia).

NO SERÍA QUIEN SOY
José Luis y Carlos Cortizo Amaro
www.dulcesestaciones.es
216 pág. • 36€

SHUTTERSTOCK