

Actualidad editorial

PLASTIC DETOX

José Luis Gallego
Ed. Libros Cúpula

Este libro no es para ecologistas convencidos, ni militantes, ni extremistas, este libro no pretende criminalizar el plástico. Este libro es para todo tipo de consumidores, que día tras día son cada vez más conscientes del terrible impacto del plástico sobre el medio ambiente, y quieren poner remedio. La pregunta es si es posible hacer cambios positivos sin cambiar radicalmente nuestro estilo de vida. Y la respuesta es sí, absolutamente. Este práctico libro sugiere alternativas al plástico, para todos los bolsillos.



CÚRCUMA MÁGICA

Fern Green
Ed. Lunwerg

Más allá de haberse convertido en un "remedio para todo", la raíz de cúrcuma es una especia muy poderosa y con numerosas propiedades terapéuticas. De intenso color amarillo, sus usos van más allá que añadir sabor a nuestros platos: se trata de un potente antiinflamatorio y antibacteriano natural que se ha usado desde la antigüedad. El libro contiene 70 deliciosas recetas coloridas y sabrosas con cúrcuma: té e infusiones que nos ayudan a relajarnos y a cuidarnos; deliciosos smoothies colmados de superalimentos para desayunar de forma sana y equilibrada; sopas nutritivas y reconfortantes... Para sacar el máximo provecho a la cúrcuma y cuidarte cada día.



ASHTANGA YOGA

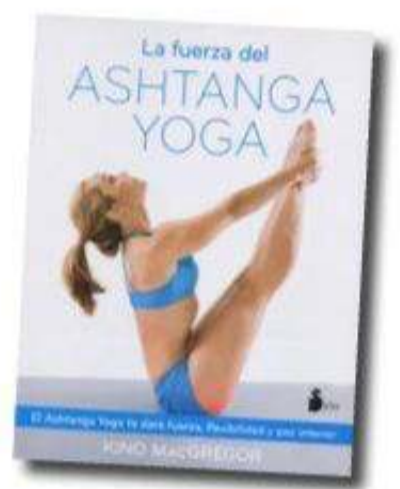
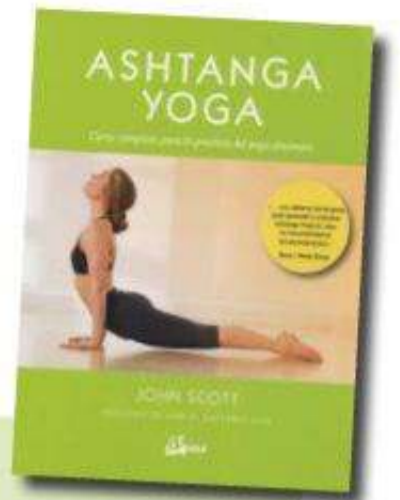
John Scott. Ed. Gaia

LA FUERZA DEL ASHTANGA YOGA

Kino MacGregor. Ed. Sirio

Ashtanga Yoga es una detallada guía, ilustrada a color, con series equilibradas de ejercicios y técnicas respiratorias de esta forma dinámica de yoga. Con él incrementarás tu flexibilidad, tu vigor físico y tu concentración. • Purifica tu cuerpo y tu mente gracias a sus movimientos dinámicos. • Potencia tu vitalidad y aumenta tu flexibilidad. • Ideal para deportistas, bailarines y para estar en forma. • Perfecto para iniciarse y para perfeccionar la práctica del yoga.

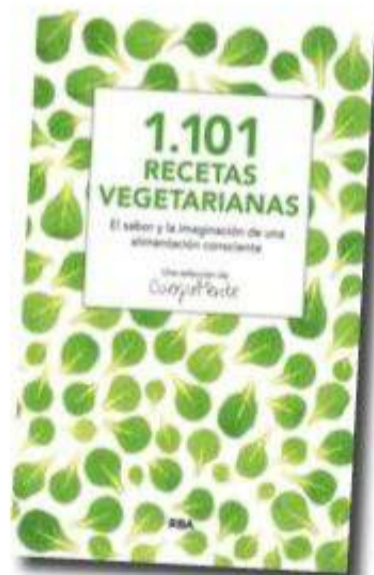
Kino fue discípula de Sri K. Pattabhi Jois, el desarrollador del Ashtanga Yoga, y ofrece una visión amplia y completa de su práctica como estilo de vida y alimentación e igualmente explica la conexión existente entre la respiración, la postura y la mirada, siendo esto el núcleo de la práctica.



1101 RECETAS VEGETARIANAS

Una selección de Cuerpomente.
Ed. RBA Libros

Un libro con infinidad de recetas vegetarianas muy variadas y bien elegidas y ordenadas. La revista que desde hace años ofrece ideas de cocina saludable y respetuosa con el medio ambiente, ha seleccionado 1.101 recetas de entre sus mejores creaciones para que la comida de cada día en un hogar vegetariano alimente y aporte salud e ilusión a la mesa. La presentación es, en blanco y negro, sin fotos. La clasificación de las recetas y el índice de alimentos ayuda a organizar tu menú. Además, cada receta te informa de su aporte nutricional y de los tiempos de preparación y reposo. Todas las recetas son aptas para ovolactovegetarianos (y muchas, además, para veganos y crudívoros).



AMOR AL SEGUNDO INTENTO

Antoni Bolinches.
Ed. Urano

Con 40 años de experiencia como terapeuta de pareja, Bolinches propone de su guía actualizada para favorecer la resolución de conflictos de pareja y convertir la experiencia de la convivencia en una lección vital capaz de enriquecernos como personas. «La felicidad de la pareja tiene tres grandes secretos: aprender a elegir, aprender a construir y aprender a corregir.» Sin madurez personal es imposible una buena relación de pareja, pero para madurar hay que aprender a convivir; este es el punto de partida de una obra que desde su publicación se ha convertido en el libro más vendido del autor. Una buena guía para aprender a resolver las crisis de convivencia.



AVERIGUA POR QUÉ ENGORDAS ...y adelgazarás cuanto que desees

Mercedes Carandini
Gaia Ediciones. 288 páginas

Nutriterapia para mejorar la salud, prevenir la enfermedad y equilibrar el organismo a nivel físico, psíquico y emocional. Conocer y comprender la relación existente entre lo que comemos y el efecto de los alimentos. Primero aborda las diferentes causas que provocan el exceso de peso, después se proponen soluciones para convertir el metabolismo en nuestro aliado y finalmente nos enseña a diseñar una dieta personalizada, con tablas y menús adecuados a nuestras circunstancias individuales. Es un libro no vegetariano, pero muy claro y completo. Aborda temas como el potencial terapéutico de las plantas medicinales y la medicina alternativa durante el adelgazamiento.

