

NUNCA TE RINDAS

Jorge Cantero

Urano, 264 pp., 19,50 €

A diferencia de lo que solemos creer, la alegría y la paz interior no dependen de circunstancias externas. La serenidad y la dicha aparecen cuando aprendemos a vivir con dignidad y valentía, sabiendo quiénes somos y a dónde queremos llegar. La verdadera felicidad consiste en adueñarse de la propia vida desde una responsabilidad radical.

A partir del psicoanálisis, la filosofía práctica y el budismo zen, Jorge Cantero, psicólogo clínico y psicoterapeuta, desarrolla un camino en veintiuna lecciones hacia una vida plena. Un viaje en el que soltar lastre, dar espacio a lo que es verdaderamente importante y avanzar con voluntad y confianza hacia nuestra mejor versión.

BIENESTAR FÍSICO

¿EN QUÉ SOMOS DIFERENTES LAS MUJERES?

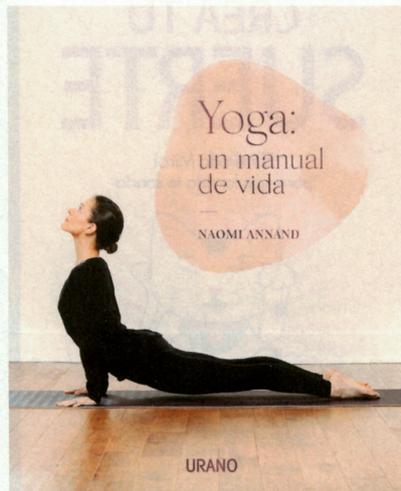
Xus Murciano López

Amat, 176 pp., 18,85 €

¿ES CIERTO QUE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LAS MUJERES SON DISTINTAS DE LAS DE LOS HOMBRES? Pues sí, ya que a lo largo de nuestra vida de mujer se producen una

serie de cambios que requieren unas necesidades nutricionales y energéticas específicas, como por ejemplo durante la adolescencia, la maternidad (embarazo y postparto), o también cuando aparece la menopausia. Conocerlas es esencial para encaminarse hacia unos hábitos saludables que comportarán una vida más sana y feliz.

También se abordan distintas cuestiones nutricionales que pueden ser de ayuda en caso de dolencias específicas como la endometriosis, el síndrome de ovario poliquístico, la osteoporosis o el estreñimiento, o por si se inician procesos como el tratamiento de reproducción asistida o se desea mantener el peso tras una dieta.



YOGA: UN MANUAL DE VIDA

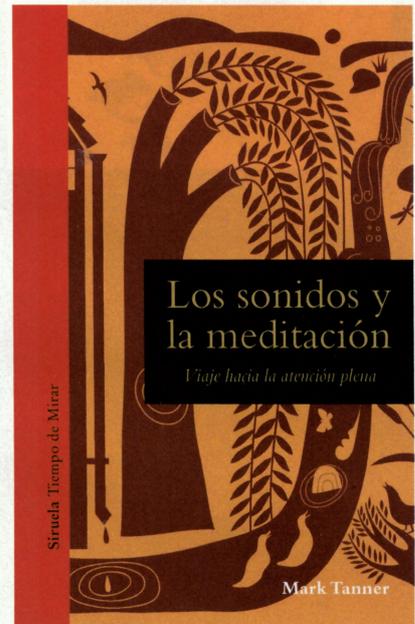
Naomi Annand

Urano, traducción de Elena Sepúlveda, 240 pp., 26 €

Naomi Annand, ex bailarina de la Royal Ballet Company del Reino Unido con más de veinte años de práctica en el mundo del yoga, enseña en esta obra esta antigua disciplina para vivir mejor en el mundo actual. Una guía de movimiento consciente y meditación para alcanzar una vida más tranquila, creativa y feliz.

A través de movimientos sencillos y al ritmo de la respiración, esta guía bellamente ilustrada proporciona la ayuda necesaria para despertarse cada mañana

con energía, tranquilidad y paz interior, y favorecer la creatividad y el descanso nocturno. Ideal tanto para principiantes como para yoguis experimentados, este gran manual tiene todo lo necesario para vivir con más armonía y sentido: desde trucos para sentirse mejor en cinco minutos hasta secuencias más largas para alcanzar objetivos concretos.



LOS SONIDOS Y LA MEDITACIÓN

Mark Tanner

Siruela, traducción de Ana Doblado Castro, 144 pp., 15,90 €

Mark Tanner, músico y compositor, nos enseña en este libro a escuchar y entender el origen de los sonidos para lograr una meditación más profunda.

Con ejercicios sencillos, aprenderemos a ser más receptivos y lograr una mayor conexión con nuestro entorno y con nosotros mismos.

¡GLÚTEOS ARRIBA!

Naoko

Kitsune, traducción de Makoto Morinaga, 112 pp., 10,90 €

Tras haber sufrido sobrepeso durante muchos años y problemas de salud derivados, como rigidez muscular, dolor de espalda, juanetes y piernas arqueadas, Naoko se interesó por un estilo de vida