



TÍTULO Hecho en casa con tus propias manos
AUTOR Varios autores
EDITORIAL Booket
PRECIO 6,95 €

CREAR CON LAS PROPIAS MANOS

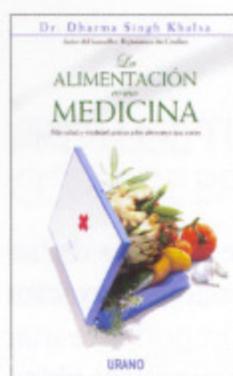
Desde conservas de alimentos, hasta mascarillas de belleza o esencias para disfrutar de la aromaterapia. No todo se tiene que comprar, a veces el placer de crear algo con las manos es mayor al placer de disfrutarlo. Pruébalo.



TÍTULO Cocinar para uno mismo
AUTOR Cristina Macía
EDITORIAL Plaza & Janés
PRECIO 16,90 €

QUIÉRETE DESDE EL ESTÓMAGO

Cuando se cocina para uno mismo, se acaba echando en la sartén cualquier cosa o calentando algún precocinado. Este libro intenta organizar menús ricos en sabores que, además de sanos, resulten económicos y fáciles de preparar.



TÍTULO La alimentación como medicina
AUTOR Dharma Singh Khalsa
EDITORIAL Urano
PRECIO 16,75 €

GANAR SALUD Y VITALIDAD

Comer bien, equilibrado y saludable es la mejor medicina para nuestro cuerpo, mente y espíritu. Y es que determinados alimentos previenen enfermedades, reducen el estrés y ayudan a superar algunas adicciones, como el tabaco.



TÍTULO La inteligencia corporal
AUTOR Dra. Marianne Koch
EDITORIAL Sirio
PRECIO 12,95 €

MANTENER LA JUVENTUD

¿Cuándo empezamos a envejecer? ¿A los 30, 40, 50 años? Depende. Lo que se sabe es que la manera de vivir determina la salud del futuro. En este libro descubrirás qué puedes hacer para conseguir el elixir de la juventud.



TÍTULO «¡Estoy tan gorda!»
AUTOR Dianne Neumark-Sztainer
EDITORIAL RobinBook
PRECIO 20 €

INCULCAR BUENOS HÁBITOS

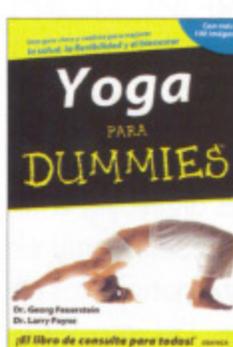
Un niño que se alimenta mal, seguramente de adulto lo seguirá haciendo mal. En cambio, si desde pequeño aprende las bases de una alimentación equilibrada, podrá prevenir posibles problemas de sobrepeso y trastornos alimenticios.



TÍTULO Cocinar con hierbas aromáticas
AUTOR Anne Wilson
EDITORIAL Onlybook
PRECIO 2 €

CONDIMENTOS MÁS SANOS

Las plantas aromáticas se utilizan desde la antigüedad para realzar el sabor de sopas, pastas, pescados, carnes, ensaladas y postres. Y además, son una extraordinaria fuente de salud que permite prescindir de aderezos más calóricos.



TÍTULO Yoga para dummies
AUTOR Dr. Georg Feuerstein y Dr. Larry Payne
EDITORIAL Granica
PRECIO 19 €

TÉCNICA PARA PRINCIPIANTES

Todo el mundo puede practicar yoga. No es necesario disponer de una excelente forma física o ser un experto conocedor de la técnica para disfrutar de sus beneficios. Sólo se precisa tiempo y practicar los ejercicios adecuadamente.



TÍTULO El libro de los buenos deseos
AUTOR Varios autores
EDITORIAL RobinBook
PRECIO 9,95 €

EMPIEZA BIEN EL «NUEVO CURSO»

La esperanza, los buenos propósitos, la fe... Parecen conceptos abstractos, pero pueden ser la clave de nuestro bienestar. Empieza el «nuevo curso» nutriéndote de este compendio de buenos deseos para todos los que te rodean.