



ENCUENTRA TU TALENTO

¿PARA QUÉ HE VENIDO A ESTE MUNDO?

TONY ESTRUCH • URANO
• 192 PÁG. • 14 €

Del autor del libro *Geniotipo*, llega una fábula que te llevará a recorrer el viaje para conocer el talento innato que existe en cada uno de nosotros, potenciarlo y encontrar el sentido de la vida.



RELACIONES FAMILIARES

SIN DRAMAS

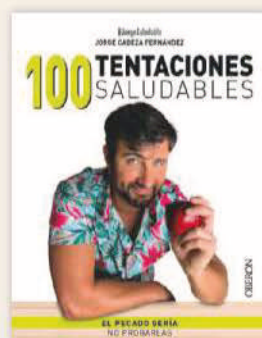
NEDRA GLOVER TAWWAB • DIANA
• 320 PÁG. • 18 €

Una guía clara y llena de compasión con la que entenderemos cómo crecimos y cómo convertirnos en agentes de cambio en nuestras propias vidas, con herramientas para ser fieles a nosotros mismos.

EL PLACER DE COMER SIN CULPA

100 TENTACIONES SALUDABLES

JORGE CABEZA • OBERON • 248 PÁG. • 22,95 €



Jorge Cabeza, más conocido en redes como Jorge Saludable, es enfermero de Urgencias de profesión y especializado en Dietética y Nutrición y, por supuesto, cocinero.

Con su labor divulgativa ha logrado que sus platos den la vuelta al mundo, con cerca de dos millones de seguidores en sus redes, transmitiendo una vida saludable a través de sus recetas creativas e ingeniosas basadas principalmente en frutas, verduras y hortalizas. En este libro ofrece 100 recetas tan saludables como succulentas, llenas de pasión, de colores y sabores, recetas que en cada bocado aportan un toque de felicidad, para comer sin remordimientos.

TRANSFORMA TU VIDA CAMBIANDO TU FORMA DE PENSAR

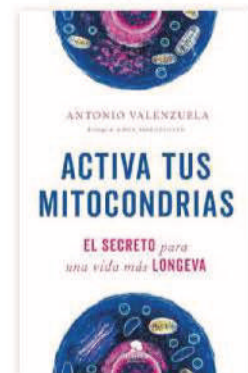
SUPERA TUS EXPECTATIVAS

DAVID ROBSON • URANO • 360 PÁG. • 18,50 €

David Robson, galardonado con el premio literario de la Asociación de Psicología de Reino Unido, nos presenta una obra para demostrar cómo **el efecto placebo, aun sabiendo que lo es, puede mejorar significativamente**



nuestra salud. Para ello, recurre a emocionantes casos y estudios científicos para explorar los mecanismos psicológicos y fisiológicos por los cuales nuestra mentalidad condiciona –para bien y para mal– nuestra vida y propone revolucionarias técnicas que nos permitirán mejorar la productividad y la salud.

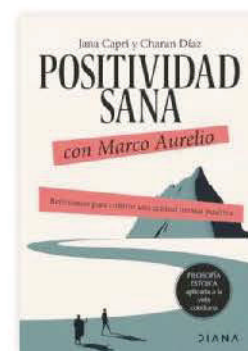


EL SECRETO PARA VIVIR MÁS

ACTIVA TUS MITOCONDRIAS

ANTONIO VALENZUELA • ALIENTA • 408 PÁG. • 18,95 €

Descubre cómo una alimentación adecuada, el ejercicio físico, el descanso reparador y la gestión del estrés pueden estimular la salud mitocondrial y aumentar tu energía vital.



FILOSOFÍA ESTOICA

POSITIVIDAD SANA

J. CAPRI Y C. DÍAZ • DIANA • 192 PÁG. • 14,95 €

En este libro encontrarás reflexiones psicológicas que ayudan a construir una actitud positiva ante la vida, a través de 79 preguntas sobre la vida junto a las respuestas de Marco Aurelio.