

Meditar se me da fatal



Está ampliamente demostrado que meditar es bueno para la mente y el cuerpo, pero para muchos por desgracia se trata de una práctica demasiado complicada. Si este es su caso, le interesa esta guía que propone el psicólogo y profesor de *mindfulness* Eduardo Jáuregui. Pensada para que cualquier persona se anime a practicar la conciencia plena, el experto señala los beneficios que ofrece y, además, comparte anécdotas hilarantes que demuestran que meditar es mucho más sencillo de lo que la gente cree. Porque no hace falta retirarse a un templo budista, realizar posturas imposibles ni luchar contra la propia mente hasta dejarla en blanco. De hecho, según el propio autor “sus beneficios están al alcance incluso de los meditadores más torpes?”.

Eduardo Jáuregui

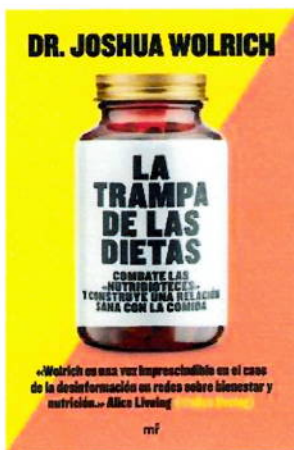
Editorial: Urano

Edición: 2022

ISBN: 978-84-17-69448-7

19,50€

La trampa de las dietas



“Combate las ‘nutridiotecas’ y construye una relación sana con la comida”. Así reza el subtítulo de la obra del reconocido médico y nutricionista británico Joshua Wolrich. ¡Una frase que supone toda una declaración de intenciones! Y es que vivimos en una sociedad en la que el campo de la nutrición -y sobre todo el de las dietas- está repleto de desinformación y de mitos que es necesario erradicar. De ahí la importancia de este libro, práctico y sencillo pero también dotado de buenas dosis de humor, en el cual se habla alto y claro sobre la alimentación, las dietas y “la creencia destructiva de que el peso define la salud”.

Dr. Joshua Wolrich

Editorial: Ediciones Martínez Roca

Edición: 2022

ISBN: 978-84-270-5044-0

16,05€