



### El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease  
ISBN: 9788417208691  
21,15 € | 22,00 €

Págs: 412  
Derechos: M



9 788417 208691

Aprende a interpretar el lenguaje corporal de los demás a través de sus gestos y de la mano del experto mundial en lenguaje corporal. El libro examina en términos muy sencillos todos los componentes del lenguaje y los gestos del cuerpo.



### Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

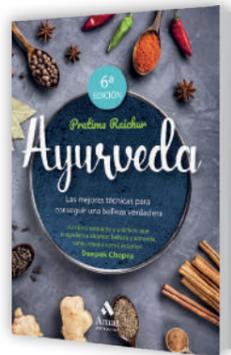
Dr. Alex Yáñez de la Cal  
ISBN: 9788497359283  
18,13 € | 18,85 €

Págs: 232  
Derechos: M



9 788497 359283

Esta guía actualizada presenta los principales beneficios de cada uno de sus cien alimentos y suplementos, su utilidad a la hora de combatir ciertas enfermedades y dolencias, si tienen contraindicaciones o efectos secundarios y también su correcta posología.



### Ayurveda

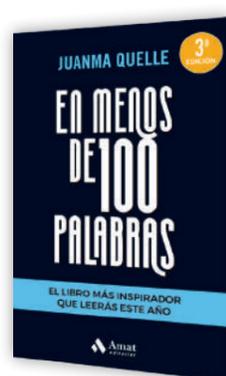
Pratima Raichur  
ISBN: 9788497354684  
21,97 € | 22,85 €

Págs: 504  
Derechos: M



9 788497 354684

El Ayurveda es una de las ciencias de la salud más antiguas, originaria de la India y fundamentada en la unidad esencial entre la mente y el cuerpo. Sostiene que la belleza y la salud son el resultado de un estado de equilibrio y armonía interior.



### En menos de 100 palabras

Juanma Quelle  
ISBN: 9788418114434  
15,33 € | 15,95 €

Págs: 224  
Derechos: M



9 788418 114434

Esta obra contiene lo esencial de ese proceso resumido en pequeñas dosis. Píldoras de inspiración capaces de generar esos "clicks". Estás, por tanto, ante un libro inspirador y con un gran potencial para transformar tu vida.



### El arte de la empatía

Meritxell García Roig  
ISBN: 9788497357746  
18,22 € | 18,95 €

Págs: 256  
Derechos: M



9 788497 357746

Esta guía práctica aborda los problemas más comunes de las personas empáticas y les ofrece herramientas para mejorar sus relaciones y desarrollar su máximo potencial.



### La verdad sobre el Ayuno Intermitente

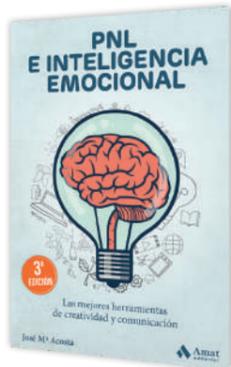
Edgar Barrionuevo  
ISBN: 9788418114700  
17,21 € | 17,90 €

Págs: 180  
Derechos: M



9 788418 114700

El Ayuno Intermitente es mucho más que una dieta para adelgazar, ya que todos sus beneficios (mejora del sistema inmunológico, mayor sensibilidad a la insulina, etc.) se adquieren si se aplica como un estilo de vida.



### PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta  
ISBN: 9788418114304  
16,20 € | 16,85 €

Págs: 192  
Derechos: M



9 788418 114304

Manual exhaustivo para el aprendizaje tanto teórico como práctico de la Programación Neurolingüística. Las claves para conseguir identificar los objetivos, comunicarse efectivamente y obtener mejores relaciones.



### Las preguntas son la respuesta

Allan Pease  
ISBN: 9788418114786  
13,46 € | 14,00 €

Págs: 128  
Derechos: M



9 788418 114786

El objetivo principal es que te digan que sí en cualquier negociación. Cómo interpretar el lenguaje corporal, cómo construir una buena red de contactos o cómo romper las barreras que impiden llegar a un acuerdo son algunos de los temas tratados.



### ¿En qué somos diferentes las mujeres?

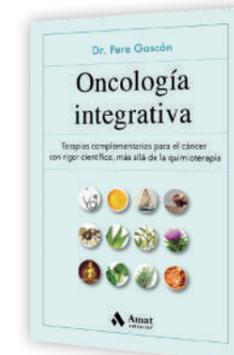
Xus Murciano  
ISBN: 9788497356879  
18,13 € | 18,85 €

Págs: 176  
Derechos: M



9 788497 356879

En la vida de las mujeres se producen una serie de vivencias que requieren unas necesidades nutricionales y energéticas específicas y propias, como por ejemplo durante la adolescencia, la maternidad (embarazo y postparto) o la menopausia. Conocerlas es esencial para mantenerse sana y feliz.



### Oncología integrativa

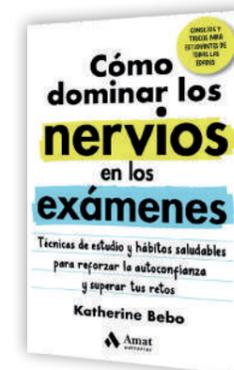
Dr. Pere Gascón  
ISBN: 9788497355629  
19,18 € | 19,95 €

Págs: 200  
Derechos: M



9 788497 355629

Con un estilo sencillo y directo, los distintos autores del libro orientan a los pacientes oncológicos y a sus familiares sobre los tratamientos complementarios para tratar el cáncer. Todo bajo un estricto rigor académico y coordinado por uno de los principales especialistas en oncología integrativa, el Dr. Pere Gascón.



### Cómo dominar los nervios en los exámenes

Katherine Bebo  
ISBN: 9788418114946  
14,28 € | 14,85 €

Págs: 128  
Derechos: M



9 788418 114946

En esta sencilla obra hallarás todos los consejos y técnicas para presentarte a cada examen más seguro y tranquilo. Da igual que tengas 15 años o 50, los breves consejos de esta guía te ayudarán a estudiar de manera eficiente, a mantenerte concentrado y a cuidar de tu salud física y mental.



### Estar mejor a partir de los 50

Almudena Reguero Saá  
ISBN: 9788497355476  
17,26 € | 17,95 €

Págs: 192  
Derechos: M



9 788497 355476

Un libro dirigido a todos los públicos. Sea cual sea nuestro estado de salud, trabajar la respiración nos puede ayudar a mejorar el bienestar y alargar la esperanza de vida.



### El poder del embarazo

Imma Campos  
ISBN: 9788418114885  
17,26 € | 17,95 €

Págs: 184  
Derechos: M



9 788418 114885

Un libro que te inspirará para vivir una maternidad plena y consciente y que ofrece una visión del parto diferente, en la que la mujer y el bebé son los protagonistas absolutos.



### El arte de la vida japonesa

Jo Peters  
ISBN: 9788497355438  
19,09 € | 19,85 €

Págs: 176  
Derechos: M



9 788497 355438

Una guía sobre los secretos de la vida japonesa (ikebana, kintsugi, ikigai, etc.) que te ayudará a vivir una vida rica, alegre y reflexiva.



### El Arte del Ásana

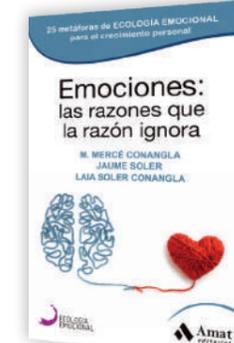
Xabier Satrustegi (Soma)  
ISBN: 9788497355490  
Págs: 600  
37,50 € | 39,00 €  
Derechos: M



9 788497 355490

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA

144 ásanas del Yoga Esenio que te ayudarán a convertir tu cuerpo en un verdadero taller alquímico que te haga danzar en la alegría y la serenidad.



### Emociones: las razones que la razón ignora

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler  
ISBN: 9788418114861  
18,12 € | 18,85 €

Págs: 232  
Derechos: M



9 788418 114861

A través de distintas metáforas de ecología emocional, los autores nos guían por el complejo universo de nuestro interior. Y lo hacen mediante 25 visiones que nos ayudarán a comprender y gestionar mejor nuestras emociones.



### Revolución Kombucha

David Côté y Sébastien Bureau

ISBN: 9788497355100

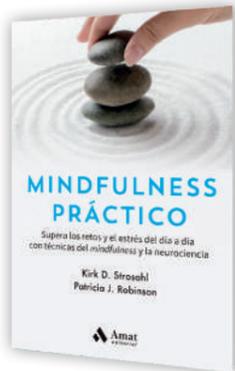
Págs: 144

16,20 € | 16,85 €

Derechos: M



¿Quién dijo que hacer tu propia kombucha era complicado? En este libro aprenderás los detalles de los procesos internos de esta bebida tan fascinante, qué utensilios vas a necesitar para elaborarla y múltiples recetas e ideas originales para crear tu propia kombucha o para improvisar deliciosos cócteles con ella.



### Mindfulness práctico

Kirk D. Strosahl - Patricia J. Robinson

ISBN: 9788418114793

Págs: 192

19,18 € | 19,95 €

Derechos: M



Este libro ofrece técnicas basadas en el *mindfulness* y la neurociencia que te ayudarán a mantener la calma en cualquier situación, además de reforzar esas partes del cerebro que contribuyen a la vitalidad y a disfrutar del aquí y ahora.



### Las claves del comportamiento humano

Juan Manuel Opi

ISBN: 9788418114090

Págs: 352

16,30 € | 16,95 €

Derechos: M



Descubre tu personalidad gracias al Análisis Transaccional. Tras una primera etapa de autoconocimiento podrás aplicar lo aprendido para comprender mejor a los demás y mejorar tus relaciones humanas.



### Escribe una novela en 10 minutos (al día)

Katharine Grubb

ISBN: 9788497355537

Págs: 216

18,22 € | 18,95 €

Derechos: M



¿Te gustaría escribir una novela pero no tienes tiempo? ¿Desearías ponerte a ello pero no sabes ni por dónde empezar? Pon un poco de cauce a tu torrente creativo y escribe la novela que habías soñado. Cuando hayas terminado todos los ejercicios, te darás cuenta de que habrás creado algo hermoso que compartir con el mundo.



### Negocia, disfruta y gana

Antonio Valls

ISBN: 9788418114595

Págs: 152

16,20 € | 16,85 €

Derechos: M



Todo lo que estabas buscando para encarar con éxito las negociación: rápido acceso a las ideas clave para afrontar con eficacia cualquier acuerdo de negociación, comprenderlo, disfrutarlo y finalmente ganar.



### La tribu de los buceadores

Xavi Pont

ISBN: 9788497355605

Págs: 176

16,20 € | 16,85 €

Derechos: M



Un delicioso viaje por las diversas tribus y profetas de la autoayuda, en la que se explican sus tesoros y sus miserias, y se ofrece un camino alternativo de mayor calado y profundidad: el autoconocimiento.



### Magnífico Magnesio

Dr. Dennis Goodman

ISBN: 9788497355216

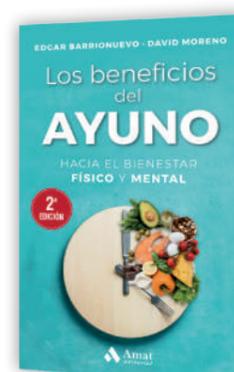
Págs: 192

18,13 € | 18,85 €

Derechos: M



En este libro, el célebre cardiólogo Dennis Goodman examina el importante papel que desempeña el magnesio en muchos procesos vitales y pone de manifiesto cómo una deficiencia de esta sustancia puede provocar muchas de las afecciones de salud más comunes, incluidas las enfermedades cardiovasculares.



### Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497356555

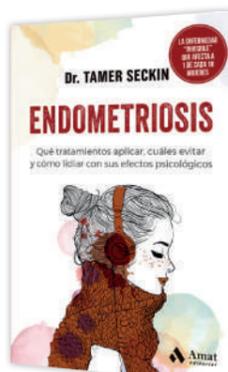
Págs: 144

12,45 € | 12,95 €

Derechos: M



El ayuno tiene una base científica que demuestra que la práctica supervisada por profesionales puede depurar toxinas de nuestro cuerpo, colaborar a la desinflamación de los intestinos y mejorar el tránsito intestinal.



### Endometriosis

Tamer Seckin

ISBN: 9788497357609

Págs: 176

18,22 € | 18,95 €

Derechos: M



Este libro explica a las adolescentes qué es la endometriosis, y aporta posibles remedios que pueden seguir, los tratamientos que deben evitar y enseña cómo lidiar con los efectos psicológicos y sociales de la enfermedad. También incluye testimonios en primera persona de jóvenes, así como de las personas más cercanas a ellas, como madres, padres, maestros y entrenadores.



### Cuaderno de rebeldes 2.0

Pedro García Aguado

ISBN: 9788497355322

Págs: 192

16,20 € | 16,85 €

Derechos: M



En su primera novela, Pedro García Aguado se adentra en las vidas de un grupo de jóvenes adolescentes en plena efervescencia vital y hormonal. Drogas, sexo, alcohol y delincuencia son los pilares sobre los que se sostiene su rebeldía. Pero jugar al límite, romper las reglas, siempre conlleva consecuencias y un precio a pagar.



### Las claves del Feng Shui

Connie Spruill - Sylvia Watson

ISBN: 9788497353274

Págs: 206

14,37 € | 14,95 €

Derechos: M



Un útil libro sobre Feng Shui, el arte de conocer y utilizar la interacción de una persona con su entorno, que demuestra que, con un mínimo esfuerzo, se puede lograr la armonía en el hogar, aumentar la buena suerte y atraer vibraciones positivas.



### Aprende a relajarte

C. Eugene Walker

ISBN: 9788497354035

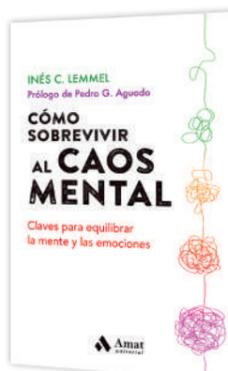
Págs: 240

16,30 € | 16,95 €

Derechos: M



*Aprende a relajarte* es una guía rápida, sencilla y eficaz que te permite derrotar al estrés y obtener el control de tu vida. Este libro incluye técnicas específicas de contrastado éxito para eliminar la ansiedad.



### Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel

ISBN: 9788497355452

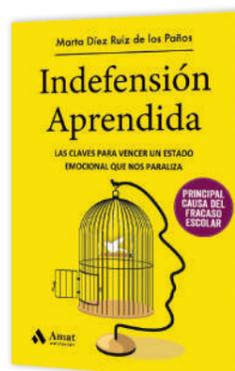
Págs: 160

14,28 € | 14,85 €

Derechos: M



Tus estados de ánimo son el resultado de tus pensamientos, de tu forma de pensar. Gracias a las herramientas y los ejercicios de este libro adquirirás la capacidad para aceptar y abrazar lo que venga, y a dar nombre a todos los sentimientos, emociones y alteraciones mentales que a veces sufres y que no permites que se manifiesten.



### Indefensión Aprendida

Marta Díez Ruiz de los Paños

ISBN: 9788497357630

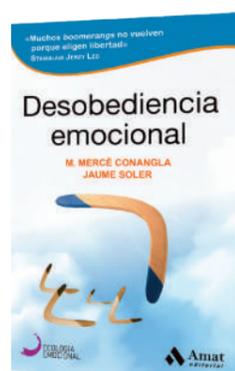
Págs: 160

17,16 € | 17,85 €

Derechos: M



Este libro pretende dar a conocer la Indefensión Aprendida a profesionales de la educación, de la salud, a padres y a todas las personas en general. Ofrece la oportunidad de ayudar al lector al cambio de creencia, a plantearse si aquello de lo que se considera incapaz de resolver pertenece a un estado de indefensión o, realmente, a una incapacidad innata.



### Desobediencia emocional

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

ISBN: 9788497355407

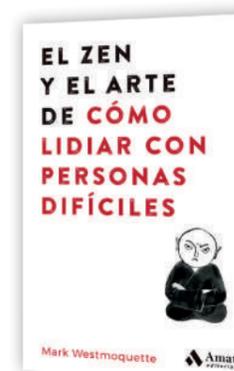
Págs: 176

17,26 € | 17,95 €

Derechos: M



En *Desobediencia emocional* se plantea una valiente reflexión sobre los impactos de una obediencia acrítica o ciega en la salud y bienestar de las personas y en la supervivencia y bienestar como sociedad, y se reivindica la incorporación de la desobediencia emocional como una de las competencias emocionales necesarias a educar.



### El zen y el arte de cómo lidiar con personas difíciles

Mark Westmoquette

ISBN: 9788497355575

Págs: 208

19,09 € | 19,85 €

Derechos: M



Este libro ayuda a los lectores a explorar sus reacciones, a liberarse de los patrones de respuesta instintivos y a ver si estas personas conflictivas con las que se cruzan en casa, en el trabajo o entre su grupo de amistades pueden llegar a serles útiles para aprender algo de sí mismos.