

LIBROS para vivir mejor

Pasión por los libros

Desde 1984, desempeñamos nuestra profesión con el mismo entusiasmo del primer día con el objetivo renovado de publicar libros útiles, actuales y de interés para el mayor número de lectores. En un principio, nos centramos en obras de temática empresarial (actualmente bajo el sello de Profit Editorial, especializada en marketing, ventas, finanzas, contabilidad, liderazgo, recursos humanos y habilidades directivas), para luego dejarnos cautivar también por la publicación de libros de desarrollo personal, coaching, salud y bienestar. El sello Amat, de hecho, reúne más de 400 libros especialmente pensados para ayudar a los lectores a vivir mejor.

El año 1999 marcó otro gran hito: Editorial Amat publicó *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas*, de Allan y Barbara Pease, que rápidamente se convirtió en un bestseller internacional con más de 25.000.000 de ejemplares vendidos en todo el mundo y traducido a más de 40 idiomas. El prolífico matrimonio Pease ha escrito numerosos títulos, entre los que destacan *El lenguaje del cuerpo* y *El arte de negociar y persuadir*. Cuando paseamos por las librerías de todo el mundo y aún vemos estos libros en sus estanterías, nos llena de satisfacción comprobar que ya se han convertido en clásicos y, posiblemente, nos acompañen muchísimos años más para abordar de forma muy amena temas tan importantes como la relación entre hombres y mujeres, la comunicación no verbal, la seducción y la persuasión.

Luego vinieron Pedro García Aguado, Pau Garcia-Milà, César Piqueras, Marcos Álvarez, Franc Ponti, Judy Hall, Joseph O'Connor, Isma Prados, Ramón Arroyo, Javier Fernández y muchos autores más, que, conjuntamente con el valioso equipo humano de la editorial, hoy por hoy, son el verdadero activo de Amat. Es un orgullo poner a tu disposición los libros que, sin duda, marcarán un antes y un después en nuestras vidas.

Si deseas consultar las novedades o profundizar algunos temas, puedes hacerlo a través de nuestra web www.amateditorial.com y estaremos encantados de recibir cualquier sugerencia o consulta por email: info@profiteditorial.com. Si quieres seguir nuestro trabajo en el día a día, te sugerimos que lo hagas a través de Twitter (@amateditorial).

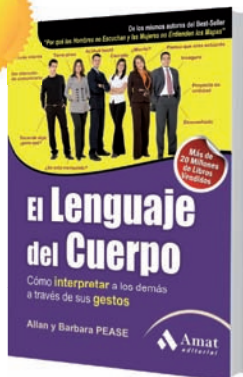
¡Gracias por leernos!

El equipo de Amat Editorial



CATÁLOGO GENERAL 2017

1



El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease



9 788497 353694

6



Bailando el hielo

Javier Fernández



9 788497 358880

2



Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo



9 788497 358415

7



Paleo Dieta para deportistas

Marc Vergés



9 788497 358323

3



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Lékúé - Fundación Alicia



9 788497 356688

8



Los niños no son de Marte (aunque algunos lo parezcan)

Bruno Nievas



9 788497 358248

4



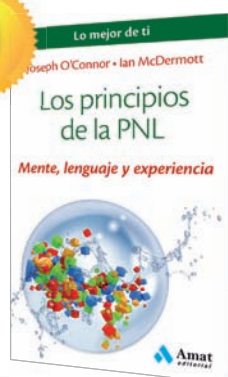
Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán



9 788497 358439

9



Los principios de la PNL

Joseph O'Connor - Ian McDermott



9 788497 358200

5



Los 170 alimentos que cuidan de ti

Jean-Marie Delecroix



9 788497 358262

10



Objetivo: vientre plano

Marc Bonamusa



9 788497 358507

Allan y Barbara Pease	3
Amor y pareja	4
Espacio vintage	4
Ecología emocional	5
Familia y educación	6
Desarrollo personal	8
Técnicas de crecimiento interior	12
PNL (Programación Neurolingüística)	15
Feng Shui	15
Alimentación	15
Cocina práctica y sana	17
Lo mejor de ti	18
Deporte	20
Salud y bienestar	21
Mente, cuerpo y espíritu	23
El médico en casa	24
Publicaciones en catalán	28
Índice de títulos	31
Índice de autores	32
Distribuidores	(interior de cubierta)

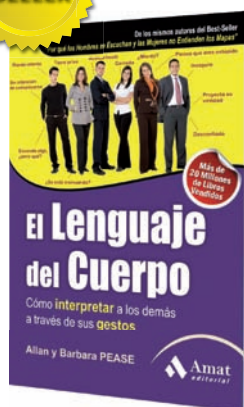
GESTIÓN DE DERECHOS:Derechos: **M (MUNDIALES)**Derechos: **E (SÓLO ESPAÑA)**

Se indica comercialización por territorio en cada título.



Conocido como «Mr. Body Language», el australiano **Allan Pease**, junto con su esposa **Barbara**, son autores de siete *best-sellers*. Sus obras han sido traducidas y publicadas a más de cuarenta idiomas.

Los consejos y procedimientos que describe en sus conferencias, libros, programas en audio y video, espacios televisivos y asesoría personal de imagen son seguidos por todo tipo de personas alrededor del mundo, desde altos ejecutivos y políticos, a presentadores de televisión, miembros de la realeza o estrellas del rock.

BEST
SELLER

El lenguaje del cuerpo

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353694

21,15 € | 22,00 €

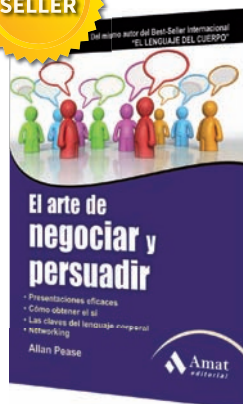
Págs: 408

Derechos: M



9 788497 353694

Aprende a interpretar el lenguaje corporal de los demás a través de sus gestos, de la mano del nº 1 del mundo en lenguaje corporal. El libro examina en términos muy sencillos todos los componentes del lenguaje y los gestos del cuerpo.

LONG
SELLER

El arte de negociar y persuadir

Allan Pease

ISBN: 9788497353762

9,57 € | 9,95 €

Págs: 112

Derechos: E

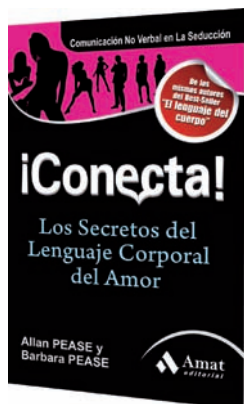


9 788497 353762

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.

EDICIÓN CONMEMORATIVA

25 000 000 ejemplares vendidos



¡Conecta!

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497355780

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



9 788497 355780

Todos los secretos para entender el lenguaje corporal del amor para corregir los gestos que podrían llevarte al fracaso y aumentar tus posibilidades de conectar con la persona que te interesa de forma natural y eficaz.



Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497357838

16,30 € | 16,95 €

Págs: 336

Derechos: M



9 788497 357838

Los hombres y las mujeres son diferentes. Esto no significa que unos sean mejores que los otros sino que, sencillamente, son distintos. Bestseller internacional que aborda las diferencias existenciales entre sexos de forma desenfadada y divertida.



Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353236

14,37 € | 14,95 €

Págs: 292

Derechos: M



9 788497 353236

Tras una investigación muy exhaustiva Allan y Barbara Pease nos descubren por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor. Este libro va dirigido a todos aquellos que quieran disfrutar al máximo sus relaciones.



Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350143

9,62 € | 10,00 €

Págs: 328

Derechos: M

Edición de bolsillo



9 788497 350143

Los hombres y las mujeres son diferentes. Esto no significa que unos sean mejores que los otros sino que, sencillamente, son distintos. Bestseller internacional que aborda las diferencias existenciales entre sexos de forma desenfadada y divertida.



Por que los hombres mienten y las mujeres lloran

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350686

9,57 € | 9,95 €

Págs: 316

Derechos: M



Comprender al sexo opuesto es clave para resolver los conflictos en las relaciones de pareja. Con el humor que caracteriza a los autores, hallaremos los puntos fuertes de cada sexo para disfrutar de una vida más íntima y plena.



Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353946

19,18 € | 19,95 €

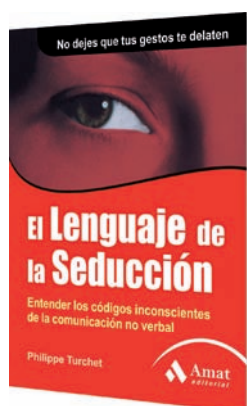
Págs: 272

Derechos: M



Responde, de forma desenfadada y con un toque de humor, a muchas de las preguntas que nos surgen sobre el sexo opuesto y a las diferencias entre hombres y mujeres en toda su diversidad para disfrutar de una mejor relación y convivencia con la pareja.

Amor y pareja



El lenguaje de la seducción

Philippe Turchet

ISBN: 9788497352079

18,22 € | 18,95 €

Págs: 184

Derechos: M



¡Toma el control de tu expresión corporal! Maestro de reconocido prestigio en comunicación no verbal, Philippe Turchet, pone a nuestro alcance una descripción clara y metódica de todos los signos corporales de la seducción.



El arte de la seducción

Odile Lamourère

ISBN: 9788497353489

13,94 € | 14,50 €

Págs: 188

Derechos: M



¿Para qué servían los príncipes azules? Una perspectiva fresca, innovadora y con sentido del humor en la que Odile Lamourère analiza la evolución de las relaciones entre hombres y mujeres en el tema de la seducción.

Espacio vintage

NOVEDAD 2017



Prepara tu boda Vintage

María Tejel - Daniel Hernández

ISBN: 9788497358705

14,28 € | 14,85 €

Págs: 128

Derechos: M



¿Deseáis una boda especialmente romántica? ¿Con aire nostálgico y llena de detalles que hablen de vosotros? En Prepara tu boda vintage hemos recopilado las mejores ideas y consejos de las ceremonias de antaño para que podáis aplicarlas a la vuestra.

NOVEDAD 2017



Tartas y pasteles

ISBN: 9788497359160

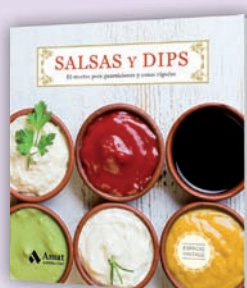
12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



En este libro encontrarás 50 recetas de repostería casera para preparar en tu cocina tartas y pasteles de forma fácil y con resultados espectaculares y de todos los sabores que puedas imaginar.



Salsas y dips

ISBN: 9788497358743

12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



Nada enriquece más cualquier plato que una buena salsa. En este libro encontrarás 50 recetas de salsas, cremas y aliños para acompañar todos tus platos. Desde recetas más clásicas hasta otras más sugerentes.



Mermeladas

ISBN: 9788497358729

12,45 € | 12,95 €

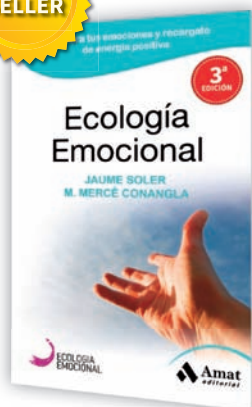
Págs: 128

Derechos: M



En este libro encontrarás todo lo que necesitas saber para preparar deliciosas mermeladas artesanas con fruta fresca, para tomar en las clásicas tostadas del desayuno o para utilizar en un sinfín de platos dulces.

LONG
SELLER



Ecología emocional

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357036

16,20 € | 16,85 €

Págs: 368

Derechos: M



¿Padecemos mayor contaminación emocional que atmosférica? La ecología emocional es un concepto revolucionario que propone prevenir la contaminación emocional tóxica y sus nefastas consecuencias. Ideal para una gestión ecológica de las emociones.



Aplicáte el cuento

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357135

14,28 € | 14,85 €

Págs: 224

Derechos: M



Un compendio de relatos y cuentos enmarcados en la Ecología Emocional y dirigidos a todas aquellas personas que quieran descubrir su destino y esencia, asumir la responsabilidad de ser y pasar a la acción.



Corazón que siente, ojos que ven

M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142

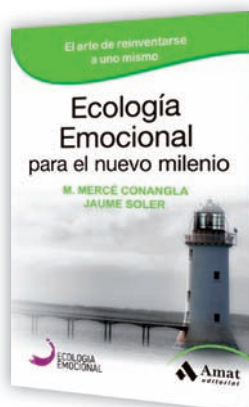
16,20 € | 16,85 €

Págs: 240

Derechos: M



Libro dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su inteligencia emocional. Los autores muestran cómo utilizar nuestras energías renovables, sostenibles y limpias y evitar la contaminación y toxicidad emocional.



Ecología emocional para el nuevo milenio

M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357203

19,09 € | 19,85 €

Págs: 448

Derechos: M



Aplicación práctica de la «ecología emocional» en el día a día con el propósito de colaborar en la cocreación de un mundo interior y exterior emocionalmente más ecológico, equilibrado y armónico para una vida más plena.



Juntos pero no revueltos

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357128

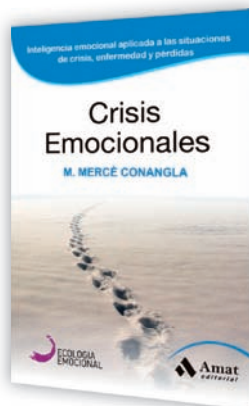
14,28 € | 14,85 €

Págs: 288

Derechos: M



Una guía para las modernas relaciones de pareja desde el punto de vista de la ecología emocional. Describe las dinámicas de relación que causan sufrimiento y propone una alternativa: «pasar de la familia obligada a la familia escogida».



Crisis emocionales

M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357098

16,20 € | 16,85 €

Págs: 272

Derechos: M



Este libro es una guía de buenas prácticas éticas y emocionales para preparar a cualquier persona a afrontar de forma emocionalmente inteligente las crisis, los conflictos, las pérdidas y las enfermedades que la vida nos depara.



Juntos pero no atados

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357111

14,28 € | 14,85 €

Págs: 240

Derechos: M



Con un lenguaje sencillo y repleto de ejemplos, los autores proponen construir una relación de pareja emocionalmente ecológica, creativa y vinculada por el amor en lugar de la dependencia.



Ámame para que me pueda ir

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357050

14,28 € | 14,85 €

Págs: 256

Derechos: M



Sólo si amamos bien a nuestros hijos, ellos serán capaces de tener el coraje de alejarse de nosotros y vivir su propia vida con amor y responsabilidad. Una guía fundamental para sanar las relaciones entre padres e hijos.



Los niños no son de Marte (aunque algunos lo parezcan)

Bruno Nievas

ISBN: 9788497358248

14,38 € | 14,95 €

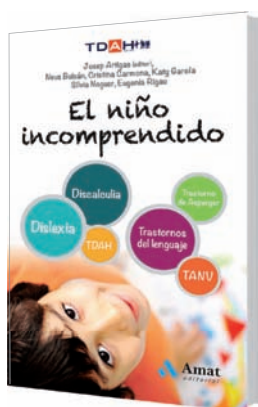
Págs: 224

Derechos: M



Este libro es una guía para padres que andan algo perdidos. Escrita por el conocido pediatra Bruno Nievas, curtido en quince años de experiencia, os descubrirá todo lo que podéis mejorar y lo que debéis saber sobre vuestros hijos, desde cómo son y cómo tenerlos en brazos hasta enseñarles a acudir a la consulta sin que lloren (¡sí, es posible!).

Quedarán resueltos casi todos sus problemas, desde que nacen hasta llegar a la adolescencia, incluidos mocos, fiebres, toses, cuando no comen o no duermen y hasta cómo educarlos. ¡No hay que ser superhéroes para conseguirlo, basta con ser superpadres! Después, difícilmente resistiréis la tentación de comentar a vuestros amigos qué aspectos pueden mejorar de sus propios hijos, aunque si sois piadosos, les aconsejaréis este libro.



El niño incomprensido

Josep Artigas (ed.). N. Buisán, C. Carmona, K. García, S. Noguera, E. Rigau

ISBN: 9788497357463

11,54 € | 12,00 €

Págs: 176

Derechos: M



Ciertas dificultades vinculadas al desarrollo del sistema nervioso central de los niños generan problemas escolares, familiares y sociales como TDAH, Discalculia, TANV, Trastornos del lenguaje, Dislexia o Trastorno de Asperger.



Cómo educar a sus hijos con el ejemplo

Sal Severe

ISBN: 9788497353151

12,45 € | 12,95 €

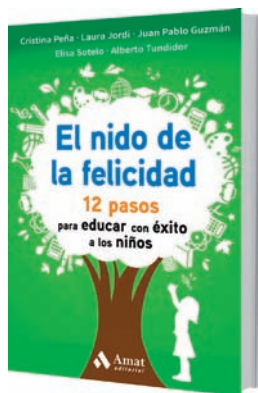
Págs: 174

Derechos: E



Muestra a los padres la forma de enseñar a sus hijos a tener una conducta adecuada, a escuchar y a colaborar. Aporta prácticos consejos para saber cómo actuar ante diferentes situaciones practicando con el ejemplo.

NOVEDAD 2017



El nido de la felicidad

Cristina Peña - Laura Jordi - Juan Pablo Guzmán - Elisa Sotelo - Alberto Tundider

ISBN: 9788497359467

16,30 € | 16,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Una guía para ayudar a los niños a que consigan el éxito y la felicidad en sus vidas, gracias a una nueva metodología de enseñanza basada en el control de uno mismo, el enfoque en el logro de objetivos, el reconocimiento de la emoción y la práctica habitual de algunos juegos.



20 valores que puede transmitir a sus hijos

Barbara C. Unell - Jerry L. Wyckoff

ISBN: 9788497352284

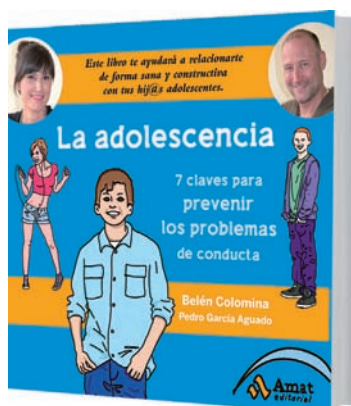
18,13 € | 18,85 €

Págs: 464

Derechos: E



La verdadera educación de los niños se completa con la transmisión de valores. Este libro ofrece prácticas y sencillas maneras de transmitirlos para que vivan en equilibrio entre sus deseos personales y las necesidades sociales.



La adolescencia

Belén Colomina - Pedro García Aguado

ISBN: 9788497357487

14,28 € | 14,85 €

Págs: 240

Derechos: M



El paso de la niñez a la adolescencia puede originar conflictos familiares difíciles de resolver. En una etapa donde el adolescente empieza a crear su identidad y a querer diferenciarse de su familia, la autora nos da las claves para acompañarles en este proceso de crecimiento y diferenciación, un proceso en el que no solo el adolescente crece, sino que se crece como familia.

Incluye las herramientas necesarias para solucionar las situaciones complicadas que surgen cuando no se sabe cómo actuar. Se desarrollan varias estrategias que permiten mejorar la relación entre padres e hijos y, a la vez, permite realizar un viaje al pasado: a tu propia adolescencia, donde los miedos, la incompreensión, el deseo de ser adulto, los sueños, etc. vuelven a ser tan reales y presentes que la lectura se acaba convirtiendo en una gran aventura. La aventura de ser adolescente.

Óscar González es profesor de Educación Primaria, escritor, asesor educativo y conferenciante. Es el fundador de la Alianza Educativa, un proyecto que tiene como objetivo mejorar las relaciones entre las familias y la escuela. Es director general de la Escuela de Padres con Talento y Educar con Talento. Imparte formación a través de cursos, talleres, seminarios y training para familias y profesores. Colabora como experto en el proyecto Gestionando Hijos. Es consultado con asiduidad por los medios de comunicación para tratar temas educativos de actualidad. Ha sido galardonado con el Premio Magisterio 2013 por su empeño en mejorar y hacer más fluida la relación entre escuela y familia. Las iniciativas que propone han ayudado a numerosas familias a formarse para mejorar la educación de sus hijos.



365 propuestas para educar

Óscar González
ISBN: 9788497357906
12,45 € | 12,95 €
Edición de bolsillo

Págs: 464
Derechos: M



Citas, frases y aforismos de grandes pensadores de ayer y de hoy que te ayudarán a reflexionar y tomar decisiones sobre los aspectos fundamentales de la educación.



Escuela de padres de adolescentes

Óscar González
ISBN: 9788497358569
14,38 € | 14,95 €

Págs: 160
Derechos: M



Este libro ofrece una hoja de ruta a los padres para educar a sus hijos adolescentes, tratando temas como la relación con ellos, la educación, las normas, los riesgos de esta edad, las nuevas tecnologías y otros.



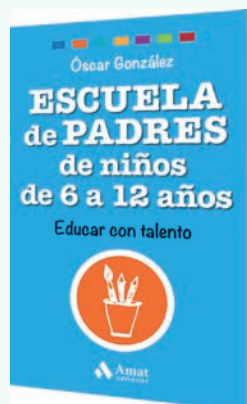
Escuela de padres de niños de 0 a 6 años

Óscar González
ISBN: 9788497358521
14,38 € | 14,95 €

Págs: 208
Derechos: M



Consejos para afrontar la educación de los hijos hasta los 6 años, tratando aspectos como los juguetes más recomendados, las actividades entre padres e hijos, el efecto de un grito o un castigo o el inicio de la escuela.



Escuela de padres de niños de 6 a 12 años

Óscar González
ISBN: 9788497358545
14,38 € | 14,95 €

Págs: 160
Derechos: M



Óscar González da consejos para educar a los hijos entre 6 y 12 años, tratando temas como la disciplina, el efecto de los castigos, el acoso escolar, las consecuencias del exceso de deberes, la motivación y las nuevas tecnologías, entre otros.



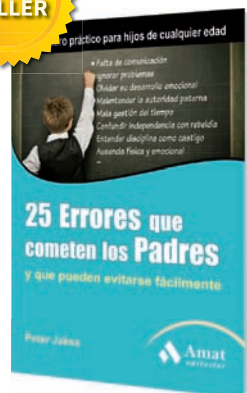
Cómo potenciar la inteligencia del bebé

Susan Goodwyn - Linda Acredolo
ISBN: 9788497357807
14,38 € | 14,95 €

Págs: 192
Derechos: E



Las investigaciones más recientes demuestran que las experiencias de los primeros años de la vida del bebé influyen profundamente en el desarrollo de la inteligencia y de la creatividad. Excelente guía para estimular a tu bebé.



25 errores que cometen los padres

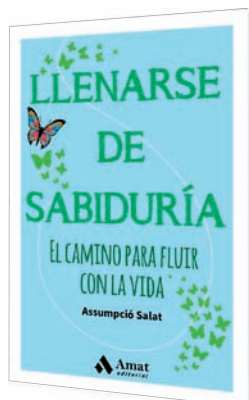
Peter Jaksa
ISBN: 9788497354059
15,87 € | 16,50 €

Págs: 224
Derechos: M



Un manual para que los padres puedan prevenir caer en los 25 errores más frecuentes en la educación de sus hijos. Ofrece consejos útiles para enfrentarse a numerosas situaciones: disciplina, celos, rivalidad entre hermanos, privacidad y rebeldía.

NOVEDAD 2017



Llenarse de sabiduría

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359504

14,38 € | 14,95 €

Págs: 160

Derechos: M



Este libro invita a reflexionar sobre la manera en que vemos e interpretamos la vida con sus sucesos y relaciones, y a pensar de una manera diferente, lo que significa dejar de ser personas que juzgan y critican su propia vida o la de los demás, para pasar a ser personas que comprenden.



Vive tu momento

Kirk D. Strosahl - Patricia J. Robinson

ISBN: 9788497358347

16,30 € | 16,95 €

Págs: 200

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.



Reinventate

Fiona Harrold

ISBN: 9788497356091

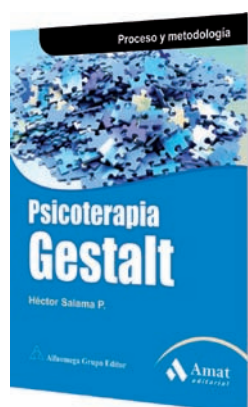
9,61 € | 9,99 €

Págs: 120

Derechos: M



Cómo dejar de poner excusas y seguir aplazando tus sueños para pasar a la acción y transformarte en aquello que siempre has querido ser. Con esta guía y sus prácticos consejos, vas a descubrir y a sorprenderte del verdadero poder que tienes sobre tu vida.



Psicoterapia Gestalt

Héctor Salama

ISBN: 9788497353533

19,18 € | 19,95 €

Págs: 240

Derechos: E



Una completa, original y reveladora introducción a un enfoque que, más que una terapia, es una verdadera filosofía de vida. Un libro estimulante para quienes quieren conocerse a sí mismos y vivir mejor con la Terapia Gestalt.



Saber y atreverse a decir no

Sarah Famery

ISBN: 9788497353564

9,57 € | 9,95 €

Págs: 128

Derechos: M



Este libro ofrece al lector una serie de herramientas para atreverse a decir "no", convirtiéndose en una imprescindible guía de desarrollo personal con estrategias eficaces para mejorar su capacidad asertiva.



Aprenda a relajarse

C. Eugene Walker

ISBN: 9788497354035

16,30 € | 16,95 €

Págs: 240

Derechos: M



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



El éxito es un viaje

Jeffrey J. Mayer

ISBN: 9788497357821

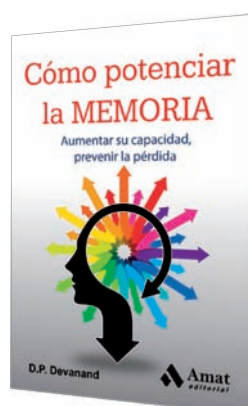
14,38 € | 14,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Existen siete pasos clave para tener éxito en la vida y podrás descubrirlos gracias a este libro: tener un sueño, seguir un plan, medir los resultados, saber gestionar el tiempo, relacionarse con las personas correctas, conocer a gente inspiradora, buscar siempre la excelencia.



Cómo potenciar la memoria

D. P. Devanand

ISBN: 9788497357814

14,38 € | 14,95 €

Págs: 288

Derechos: M



Este libro, basado en evidencias científicas y apoyado en pruebas clínicas, proporciona directrices específicas para prevenir la pérdida de memoria y recomienda los tratamientos más avanzados para potenciarla.

Pedro García Aguado ha sido uno de los mejores waterpolistas españoles de todos los tiempos: campeón olímpico en Atlanta'96, campeón del mundo en Perth'98, 565 veces internacional, 7 veces campeón de la liga española, 6 veces campeón de la Copa del Rey, entre muchos otros títulos. A pesar de sus éxitos, su carrera deportiva se solapó con la inmersión en el mundo de la noche, el alcohol y las drogas. Gracias a esas experiencias ha podido ayudar a otras personas con problemas de adicciones a superarlas. Ha sido coach de los programas de televisión *Hermano Mayor*, *El Campamento* y *Cazadores de trolls*. Es autor además de los libros *Dejarlo es posible* (2009), *Hermano Mayor: entender a los adolescentes es posible* (2010) y *La adolescencia. 7 claves para prevenir los problemas de conducta* (2014).



Otro título de este autor, junto a Belén Colomina, en la sección Familia y educación, página 6: **La adolescencia**.



Mañana lo dejo

Pedro García Aguado

ISBN: 9788497353854
9,57 € | 9,95 €

Págs: 176
Derechos: M



Trepidante relato en primera persona de la vida de Pedro García Aguado, un deportista de élite, que durante años compaginó su carrera de medallista olímpico con una fuerte adicción al alcohol y a las drogas.



Hermano mayor

Pedro García Aguado - Esther Legorreu

ISBN: 9788497353588
14,38 € | 14,95 €

Págs: 206
Derechos: M



Libro basado en el programa de coaching «Hermano Mayor». Ofrece pautas para lograr entender a los jóvenes y tratar así de ayudarles en su desarrollo. Con un lenguaje sencillo y ejemplos reales, ayuda a la comprensión entre padres e hijos.



Dejarlo es posible

Pedro García Aguado

ISBN: 9788497353496
11,54 € | 12,00 €

Págs: 150
Derechos: M



Libro de enfoque terapéutico en el que Pedro García Aguado explica en primera persona el día a día de su rehabilitación en una clínica de desintoxicación con el fin de ayudar a otros a salir de la adicción a las drogas y el alcohol.



Grandes soluciones para problemas que nos complican la vida

Joseph O'Connor

ISBN: 9788497353687
7,64 € | 7,95 €

Págs: 136
Derechos: M



Este libro proporciona soluciones prácticas y fáciles de llevar a cabo para solucionar los problemas más comunes del día a día con el fin de simplificar la existencia.



Pensar como Einstein

Scott Thorpe

ISBN: 9788497353670
16,30 € | 16,95 €

Págs: 208
Derechos: E



Aprenda de forma clara y sencilla los trucos y técnicas utilizados por Albert Einstein para resolver los problemas de una forma más efectiva, incrementar el rendimiento de trabajo, mejorar la calidad de vida y demás desafíos de cada día.



Cómo organizarte bien

Rosalie Maggio

ISBN: 9788497358026

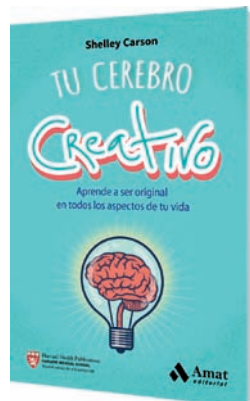
17,26 € | 17,95 €

Págs: 256

Derechos: M



¿Sientes que siempre tienes que correr para cumplir con tus tareas y objetivos en casa, en el trabajo, con tu familia y amigos? Gracias a sencillas pero efectivas técnicas, este libro te ayudará a poner en orden tu vida personal, laboral y familiar.



Tu cerebro creativo

Shelley Carson

ISBN: 9788497358187

18,22 € | 18,95 €

Págs: 304

Derechos: M



La creatividad es una habilidad cada vez más necesaria en nuestra sociedad para destacar en el cada vez más exigente entorno laboral y en nuestra vida diaria. Este libro te explica cómo potenciar tu creatividad.



Lo que los ricos saben y nunca explican a nadie

Brian Sher

ISBN: 9788497353199

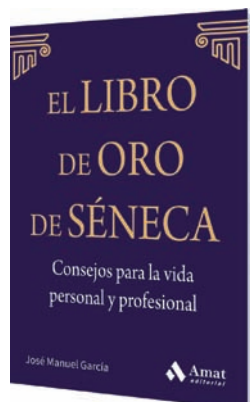
17,16 € | 17,85 €

Págs: 240

Derechos: M



De un modo práctico, Sher comparte los más importantes secretos de las personas adineradas. Fórmulas probadas de éxito que te conducirán hacia la satisfacción personal y la fortuna financiera.



El libro de oro de Séneca

José Manuel García

ISBN: 9788497357944

14,38 € | 14,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Manual de coaching filosófico con el objetivo de abrir la mente a los lectores gracias a la sabiduría de Séneca, alentando nuevas maneras de ver la empresa, la vida y los actos diarios.



La llave maestra de la felicidad

Manfred Kets de Vries

ISBN: 9788497357654

11,49 € | 11,95 €

Págs: 160

Derechos: M



Cartoné

La búsqueda de la felicidad es el objetivo máximo de la existencia. Con este libro aprenderás a poner las cosas en perspectiva, establecer prioridades, determinar lo que es importante para ti y tomar las mejores decisiones para disfrutar de una vida plena.



Disfrutar de la vida de la trabajando poco y a tu manera

Ernie J. Zelinski

ISBN: 9788497352895

18,22 € | 18,95 €

Págs: 240

Derechos: M



Esta guía te dará las ideas y las herramientas necesarias para crear tu negocio, ganarte la vida con tu verdadera vocación, ser creativo, disfrutar de tu trabajo y alcanzar mayor bienestar físico, emocional y financiero.



Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida

Cris Moltó

ISBN: 9788497357159

16,20 € | 16,85 €

Págs: 366

Derechos: M



Calendario atemporal que propone una práctica diaria efectiva para el desarrollo de una mente emocionalmente inteligente los 365 días del año. Reflexiones acerca de lo que de verdad importa para desarrollar una actitud mental positiva y saludable.



Negocie, disfrute y gane

Antonio Valls

ISBN: 9788497352574

16,20 € | 16,85 €

Págs: 152

Derechos: M



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



Tienes una idea

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497356909

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



Un libro ameno y útil sobre cómo tener ideas brillantes, con el fin de motivar a todo el mundo a potenciar la creatividad y sacarle el máximo provecho. En este libro se explican las distintas maneras de identificar y potenciar la elaboración de nuevas ideas.



Eres un gran comunicador

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497357586

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



Comunicar bien es de lo más importante en el desarrollo personal y profesional de cualquier persona. Este libro incluye estrategias para elaborar y pronunciar discursos, presentaciones y exposiciones de forma eficaz y persuasiva.



Inteligencia creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497354981

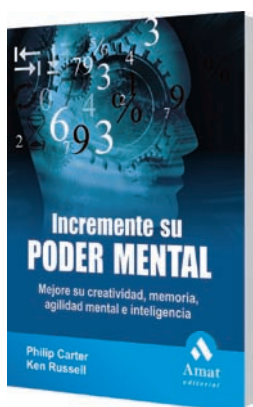
17,12 € | 17,80 €

Págs: 210

Derechos: M



Mucha gente se considera inteligente, pero pocas personas se consideran creativas. ¿Por qué? Este libro descubre la relación entre inteligencia y creatividad y propone más de 70 ejercicios para desarrollar la creatividad y poder reinventarnos a diario.



Incremente su poder mental

Philip Carter - Ken Russell

ISBN: 9788497353380

13,94 € | 14,50 €

Págs: 114

Derechos: M



Está científicamente probado que sólo utilizamos el 2% de nuestro poder mental. En este libro, encontrarás tests completos y sencillos ejercicios diseñados para mejorar la memoria e incrementar el poder mental.



Mi agenda saludable

Dr. Gaspar García

ISBN: 9788497353663

17,26 € | 17,95 €

Págs: 232

Derechos: M



Agenda universal dinámica y práctica, con técnicas de eficacia comprobada que influyen en todos los ámbitos de la existencia; de lo personal a lo social y a lo profesional para mejorar sustancialmente la calidad de vida.



101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

Ernie J. Zelinski

ISBN: 9788497353632

17,16 € | 17,85 €

Págs: 222

Derechos: M



Este libro ofrece pautas para hacer tesoro de lo aprendido en experiencias del pasado y aplicarlo en experiencias futuras. Ofrece pautas para recordar qué situaciones hay que evitar y qué caminos hay que seguir para tener una vida más feliz y satisfactoria.



El reto de ser feliz

Juan Manuel Opi

ISBN: 9788497353250

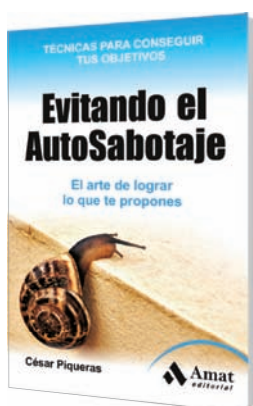
14,38 € | 14,95 €

Págs: 256

Derechos: M



¿Cómo sobrevivir al estrés tan común hoy en día? Un libro para conseguir la armonía, el equilibrio y un eficaz control de nuestra vida. Nunca más nos preocuparemos por las muchas gestiones cotidianas, sólo nos ocuparemos eficazmente de ellas.



Evitando el autosabotaje

César Piqueras

ISBN: 9788497355872

16,20 € | 16,85 €

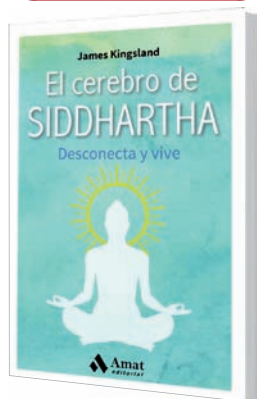
Págs: 216

Derechos: M



Guía práctica para combatir el autosabotaje con técnicas, consejos y herramientas para ayudarnos a conseguir nuestros objetivos. Profundiza en las distintas razones por las cuales nos impedimos a nosotros mismos conseguir aquello que deseamos.

NOVEDAD 2017



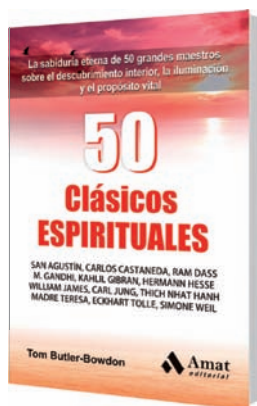
El cerebro de Siddhartha

James Kingsland
ISBN: 9788497359368
19,18 € | 19,95 €

Págs: 272
Derechos: M



James Kingsland —editor científico de *The Guardian*— explica, a partir de la historia evolutiva del cerebro y de los desórdenes y neurosis asociados a nuestro mundo tecnológico, por qué la antigua práctica del *mindfulness* ha sido siempre tan importante y beneficiosa para los seres humanos.



50 clásicos espirituales

Tom Butler-Bowdon
ISBN: 9788497350570
23,99 € | 24,95 €

Págs: 400
Derechos: M



Excelente recopilación de las obras perennes de la espiritualidad con el fin de divulgarla y hacerla accesible al lector de hoy. Demuestra el carácter universal de la búsqueda del ser humano, dándonos la inspiración para iniciar nuestra propia aventura.



50 clásicos de la autoayuda

Tom Butler-Bowdon
ISBN: 9788497357357
19,18 € | 19,95 €

Págs: 258
Derechos: M



Considerada la guía perfecta del desarrollo personal, este libro ofrece un interesante recorrido a través de los libros y autores de todos los tiempos que más han influido en la nueva era y en el cambio de conciencia actual.



50 libros clave para vivir mejor

Tom Butler-Bowdon
ISBN: 9788497357616
19,18 € | 19,95 €

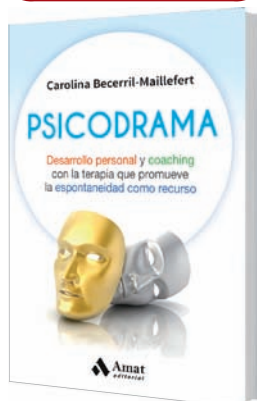
Págs: 368
Derechos: M



Recopilación de los principios y la filosofía de los 50 autores reconocidos de todos los tiempos que han ayudado a millones de personas a conseguir sus objetivos personales y profesionales gracias a su sabiduría.

Técnicas de crecimiento interior

NOVEDAD 2017



Psicodrama

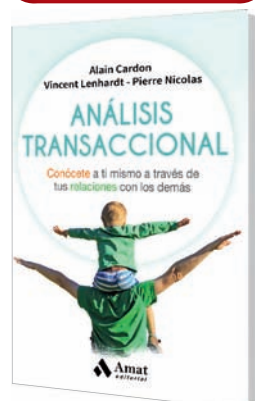
Carolina Becerril-Maillefert
ISBN: 9788497358965
16,30 € | 16,95 €

Págs: 208
Derechos: M



Este libro explica todo lo necesario sobre el psicodrama y muestra un amplio repertorio de ejercicios para llevar las emociones a la acción y facilitar la resolución de los conflictos existenciales. A través del psicodrama se puede potenciar la empatía y la creatividad, además de mejorar las relaciones humanas.

NOVEDAD 2017



Análisis transaccional

Alain Cardon - Vincent Lenhardt - Pierre Nicolas

ISBN: 9788497359221
16,30 € | 16,95 €

Págs: 192
Derechos: M

El análisis transaccional es una técnica que promueve la intimidad como capacidad de abrirse al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con los demás en un ambiente de reciprocidad donde las personas eligen actuar en cada contexto respetando los propios valores y los del otro en un ambiente de gran armonía.

NOVEDAD 2017



EFT

Marielle Laheurte
ISBN: 9788497359245
16,30 € | 16,95 €

Págs: 192
Derechos: M



El EFT, Emotional Freedom Technique, es una técnica de crecimiento interior que consiste en la liberación emocional mediante la acupresión. También conocida como Tapping, se ha revelado en los últimos años como una de las terapias más eficaces y sencillas para la resolución de problemas psicopatológicos como el insomnio, las fobias, la ansiedad o la inseguridad.



Las claves del comportamiento humano

Juan Manuel Opi
ISBN: 9788497357739
16,30 € | 16,95 €

Págs: 352
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.

Tiendólogo de profesión y vocación, **Marcos Álvarez** ha dedicado los tiempos de crisis a conseguir llenar el vaso sin importarle si estaba medio lleno o medio vacío. Desde hace años, inspira cada día a vendedores de las mejores empresas comerciales del país (incluidas varias del IBEX35) mediante su método CREAR™ que ayuda a personas y organizaciones a crear su propio futuro y a obtener resultados extraordinarios de todo tipo, un método que puede resultar igual de útil tanto para mejorar las ventas como para cumplir tus sueños e incluso para encontrar a tu media naranja... y no perderla. Es economista, MBA y master en dirección de RRHH. Además está certificado como coach ejecutivo y de equipos por la International Coaching Federation (ICF) y como master en PNL por The Society of NLP (Richard Bandler).



¡Tú mismo!

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497357449

11,44 € | 11,90 €

Págs: 192

Derechos: M



Dispones de los recursos necesarios para conseguir siempre lo que te propongas. Gracias al management, el coaching, la PNL y la psicología positiva, y la lectura de este libro descubrirás las herramientas para alcanzar tus metas.

Vender poderosamente

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497357883

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



Para generar confianza en el cliente el vendedor necesita conocer el producto, pero también tener confianza en sí mismo y toda una serie de habilidades que le aporten credibilidad. Gracias a la PNL, el autor ofrece un modelo efectivo para conseguirlo.

Búscate la vida

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497357227

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



¿Qué quieres conseguir? ¿Qué necesitas para conseguirlo? ¿Qué estás dispuesto a poner de tu parte para ello? Este libro te ofrece herramientas de coaching y cuadro de mando aplicadas a la consecución del éxito y la superación personal.

Voy a venderlo todo

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497355285

11,44 € | 11,90 €

Págs: 160

Derechos: M



Herramientas de coaching, PNL, inteligencia emocional y psicología positiva para mejorar los resultados de ventas. Dirigido a todos aquellos profesionales de la venta que quieren vender más, mejor y lograr los objetivos de venta que se propongan.

Técnicas de lectura rápida

Tina Konstant

ISBN: 9788497357074

12,45 € | 12,95 €

Págs: 176

Derechos: M



¿Necesitas leer (y ser capaz de recordar) la mayor información posible en el menor tiempo? Descubre las mejores estrategias que te ayudarán a leer con más soltura y conseguir la mayor documentación posible en el menor tiempo.

21 secretos para mejorar sus finanzas

Brian Tracy

ISBN: 9788497353861

11,54 € | 12,00 €

Págs: 110

Derechos: M



Una fórmula compuesta por 21 pasos para triunfar y hacer realidad tus deseos no sólo a nivel económico, sino en todos los aspectos de la vida. Aprende a organizarte para conseguir todos tus objetivos vitales.

Javier Fernández es un patinador español, campeón del mundo en 2015 y 2016, cinco veces campeón de Europa en 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 y varias veces campeón de España en las categorías juvenil y veterano. En 2016 le fue concedida la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo, la más alta distinción del deporte en España.



Bailando el hielo

Javier Fernández
ISBN: 9788497358880
15,34 € | 15,95 €

Págs: 160
Derechos: M



La trepidante historia de la revelación del deporte español. El patinador Javier Fernández, campeón del mundo y campeón de Europa, explica su experiencia, los obstáculos que tuvo que superar para ser una referencia mundial del patinaje sobre hielo.

**BEST
SELLER**



Escucha tu cuerpo, sana tu vida

Eduardo Roíno
ISBN: 9788497358927
14,38 € | 14,96 €

Págs: 176
Derechos: M



Antes de que se diagnostique cualquier enfermedad o patología, el cuerpo da determinadas señales que hay que saber escuchar. Si les prestamos atención y tomamos las decisiones acertadas, podremos disfrutar de una salud de hierro.



Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público

Dr. Martin M. Antony
ISBN: 9788497353618
9,62 € | 10,00 €

Págs: 158
Derechos: M



Aprende a superar todos tus temores y a dominar los recursos necesarios para captar la atención de la audiencia. Aplicando 10 innovadoras técnicas aprenderás a hablar en público con gran serenidad.



Diecisiete

Verónica Díaz
ISBN: 9788497358477
13,41 € | 13,95 €

Págs: 144
Derechos: M



Tienes 17 años y un día te dicen: tienes cáncer. Primero no entiendes lo que esas palabras significan, luego empiezas a hacerte preguntas. Te desanimas, pero finalmente sabes que tienes que luchar. El relato vital y optimista de Verónica Díaz.

Ramón Arroyo está diagnosticado de Esclerosis Múltiple Recurrente Remitente desde el año 2004. Desde 2008 practica deporte habitualmente y en 2013 concluyó con éxito la IronMan. Actualmente se dedica al proyecto IM4EM para sensibilizar a los afectados de esta enfermedad de la importancia de la actividad física.



Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo
ISBN: 9788497358415
15,34 € | 15,95 €

Págs: 160
Derechos: M



La historia de superación de Ramón Arroyo, que ha inspirado la película *100 metros*, protagonizada por Dani Rovira. Cuando al autor le diagnosticaron esclerosis múltiple con 32 años, le dijeron que no podría caminar ni unos metros. Poco después, completaba un Ironman.

**BEST
SELLER**



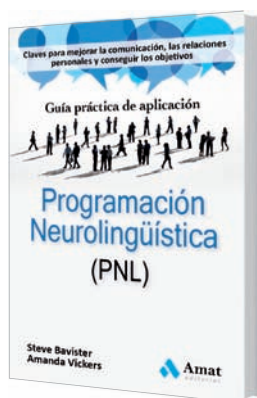
Volar sin miedo

Duane Brown
ISBN: 9788497353144
15,87 € | 16,50 €

Págs: 216
Derechos: M



Volar sin miedo te explica cómo puedes hacer frente a tu miedo a volar, superarlo, y dejar de permitirle que limite tu vida. Descubrirás de qué forma el miedo afecta a tu cuerpo y aprenderás técnicas esenciales para controlar la ansiedad.



Programación Neurolingüística (PNL)

Amanda Vickers - Steve Bavier

ISBN: 9788497357524

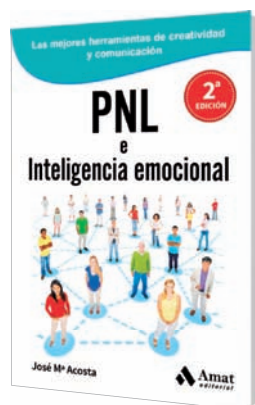
14,28 € | 14,85 €

Págs: 288

Derechos: M



Gracias a la Programación Neurolingüística podrás ampliar los límites de aquello que crees posible para tu vida, comunicarte con convicción, controlar tus estados emocionales y convertir los desafíos en oportunidades.



PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

ISBN: 9788497357241

14,28 € | 14,85 €

Págs: 160

Derechos: M



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.

Feng Shui



Cómo aplicar el Feng Shui

Martine Evraud - Sarah le Hardy

ISBN: 9788497354028

14,37 € | 14,95 €

Págs: 184

Derechos: M



Una excelente introducción al arte del Feng Shui para aprender a aplicarlo en casa, en el jardín, en el trabajo y en el amor. Sus técnicas proporcionan el equilibrio necesario para alcanzar nuestras metas, tanto personales como profesionales.



Las claves del Feng Shui

Connie Spruill - Sylvia Watson

ISBN: 9788497353274

14,37 € | 14,95 €

Págs: 206

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.

Alimentación



El gran libro de la nutrición

Joel Webber - Mike Zimmerman

ISBN: 9788497354363

23,94 € | 24,90 €

Págs: 384

Derechos: E



Transforma tu vida a través de la alimentación con esta guía para conocer todas y cada una de las propiedades de cada alimento. Recetas fáciles y trucos para mantener una alimentación 100% saludable, comer bien, sentirse mejor y perder peso rápidamente.



La vida láctea

Oriol Sans

ISBN: 9788497357678

14,38 € | 14,95 €

Págs: 144

Derechos: M



Esta obra muestra cómo la leche elaborada por la industria alimentaria puede ocasionar serios problemas de salud como permeabilidad intestinal, diabetes, alergias, otitis, cólicos, sinusitis, urticaria, trastornos del sistema vascular y hormonales, osteoporosis...



La alimentación que te fortalece durante la quimio

Mike Herbert - Joseph Dispenza

ISBN: 9788497358361

17,26 € | 17,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Este libro muestra que los pacientes de cáncer pueden sanar más rápidamente y mejor con una buena alimentación mientras se someten al tratamiento convencional. Los autores te enseñan a comer los alimentos que mejor cuidan de ti.



Alimentación para deportistas

Edgar Barrionuevo

ISBN: 9788497359903

16,29 € | 16,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Cualquier deportista sabe que no basta con un buen entrenamiento para sentirse cómodo en una prueba y mejorar los resultados, sino que también es necesario mantener una alimentación acorde al ejercicio que se practica.

NOVEDAD 2017



Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas

Delfina Palacín

ISBN: 9788497359382

14,88 € | 14,95 €



Cartoné

Págs: 260

Derechos: M

Edición español/inglés

Descubre las recetas de las auténticas tapas españolas, de la mano de Delfina Palacín, responsable de cocina del genuino Bar La Creu. Edición bilingüe castellano e inglés ilustrada por Arturo Boneta. Un completo recetario de las tapas españolas de toda la vida.

NOVEDAD 2017



Happy foods

Karen Wang Diggs

ISBN: 9788497359269

19,18 € | 19,95 €



Págs: 260

Derechos: M

Comer bien y ser feliz están directamente relacionados, pues existen alimentos que nos pueden garantizar el buen humor en nuestro día a día, al tiempo que nos protegen del estrés y la fatiga. Descubre más de 100 recetas que te harán estar siempre de buen humor.

NOVEDAD 2017



Más claro que el agua

Dra. Magda Carlas

ISBN: 9788497357333

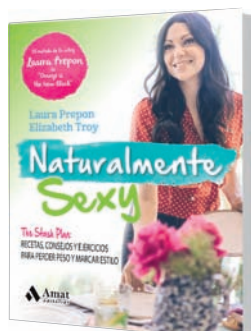
14,28 € | 14,85 €



Págs: 112

Derechos: M

El agua es el elemento principal del cuerpo y tiene un papel clave en todos los procesos fisiológicos vitales. Este libro hace referencia a todos los aspectos que debemos conocer, así como falsos mitos sobre el agua mineral.



Naturalmente sexy

Laura Prepon - Elizabeth Troy

ISBN: 9788497359085

25,91 € | 26,95 €



Págs: 272

Derechos: M

Una revolucionaria guía de 21 días sobre alimentación y estilo de vida que combina la ciencia nutricional moderna con la teoría china para desintoxicar el cuerpo y quemar grasas. Herramientas para mejorar tu bienestar y comenzar a vivir como siempre habías soñado.



La dieta Smart

Dra. Reina García Closas

ISBN: 9788497354011

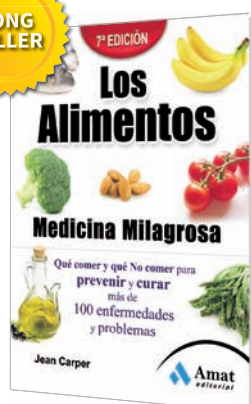
15,38 € | 16,00 €



Págs: 208

Derechos: M

Un libro sobre dieta, nutrición, pérdida y mantenimiento del peso corporal, basado en los descubrimientos científicos de HARVARD sobre el índice glicémico. Se centra en alimentos específicos de la dieta mediterránea.



Los alimentos. Medicina Milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497353922

19,13 € | 19,90 €



Págs: 488

Derechos: E

Saber qué se debe comer y qué no se debe comer es fundamental para disfrutar de una excelente salud. Una serie de hallazgos científicos asombrosos sobre los poderes curativos y preventivos de los alimentos avala este libro.

Los 170 alimentos que cuidan de ti

Jean-Marie Delecroix

ISBN: 9788497358262

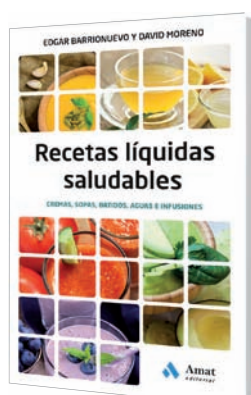
19,18 € | 19,95 €



Págs: 384

Derechos: M

Una guía completa con la información que necesitas sobre los beneficios de los alimentos que mejor cuidan de ti, tanto para prevenir enfermedades como para cargarte de energía, reforzar tu sistema inmunológico o mantener tu peso ideal.



Recetas líquidas saludables

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358804

14,38 € | 14,96 €



Págs: 160

Derechos: M

Después del boom de los zumos verdes es necesario ir más allá. Este libro ofrece todo tipo de recetas líquidas, sopas, cremas, batidos, infusiones y licuados con el fin de mejorar así nuestra salud y bienestar.



Cocina sana en 10 minutos

Isma Prados

ISBN: 9788497358088

9,57 € | 9,95 €

Págs: 112

Derechos: M



Este libro es mucho más que una recopilación de recetas saludables. Isma Prados explica cuáles son las familias de los alimentos, enseña a seleccionar y combinar los mejores ingredientes, sugiere cómo ahorrar tiempo en la cocina y da ideas para elaborar un menú variado en pasos sencillos y asequibles.



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Lékúé - Fundación Alícia

ISBN: 9788497356688

9,57 € | 9,95 €

Págs: 96

Derechos: M



Fáciles y rápidas recetas ilustradas y explicadas paso a paso, para cocinar en microondas en tan solo 10 minutos. Innovarás en tu menú diario y mejorarás tus habilidades de cocinera, sin renunciar a elaborar platos sabrosos y sanos.



Mix it

Lena Suhr

ISBN: 9788497358668

11,49 € | 11,95 €

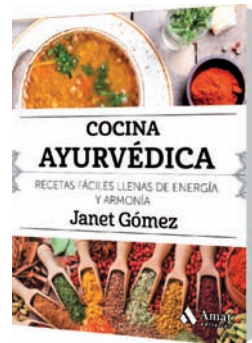
Págs: 128

Derechos: M



Este fantástico libro te ofrece 120 recetas sabrosas y variadas para hacer con la batidora, con la que podrás preparar desde leche de almendras tostadas hasta un batido verde de arándanos con kombucha, barritas cremosas de anacardos o cuscús con fresas.

NOVEDAD 2017



Cocina Ayurvédica

Janet Gómez

ISBN: 9788497359023

11,49 € | 11,95 €

Págs: 112

Derechos: M



Esta guía de cocina propone recetas rápidas para elaborar comidas equilibradas y sabrosas que protegen y responden a tus necesidades. Gracias a sus estudios de nutrición ayurvédica, la autora descubrió las propiedades terapéuticas de muchos alimentos que actúan a nivel físico, mental y emocional.

La **Fundación Alícia** es un centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina, a la mejora de los hábitos alimentarios y a la valoración del patrimonio agroalimentario y gastronómico. Un centro con vocación social, en el conjunto de Món Sant Benet, y abierto a todo el mundo para promover la buena y sana alimentación.



Cocina sana con el método del plato

Fundación Alícia

ISBN: 9788497358842

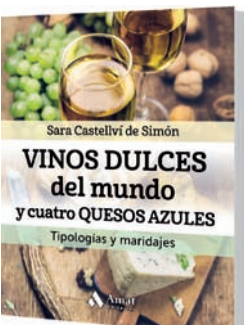
11,49 € | 11,95 €

Págs: 112

Derechos: M



Para mantener una dieta sana y equilibrada es necesario ser conscientes de los alimentos que consumimos. En estas recetas verás los alimentos en crudo (según las necesidades de cada persona) y el plato cocinado.



Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules

Sara Castellví de Simón

ISBN: 9788497359344

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



Este libro propone un apasionante viaje por los grandes vinos dulces naturales del mundo, una explosión de sabores para el paladar que, aunque habitualmente se sirven para acompañar postres, también son ideales para maridar con quesos azules.



Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán

ISBN: 9788497358439

14,38 € | 14,95 €

Págs: 160

Derechos: M



Un plan fácil, divertido, cómodo y saludable que ha ayudado ya a miles de personas en todo el mundo a compensar los excesos del fin de semana. Un estilo de vida saludable para ponernos a punto antes de un evento o las vacaciones y perder peso.



Los beneficios de la homeopatía

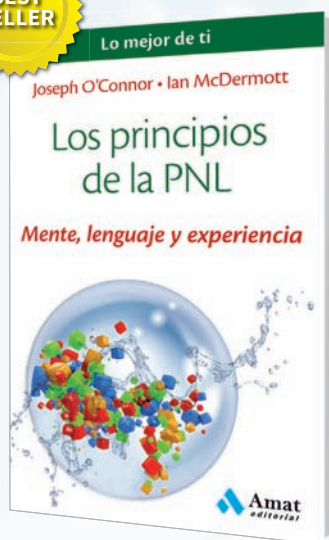
Xavier Martori

ISBN: 9788497358286 Págs: 112

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



Se trata de una medicina alternativa que no solo tiene como finalidad curar, sino sobre todo reforzar las defensas para que el sistema inmunológico sea más fuerte en el futuro y pueda hacer frente de una manera más eficiente a posibles enfermedades.



Los principios de la PNL

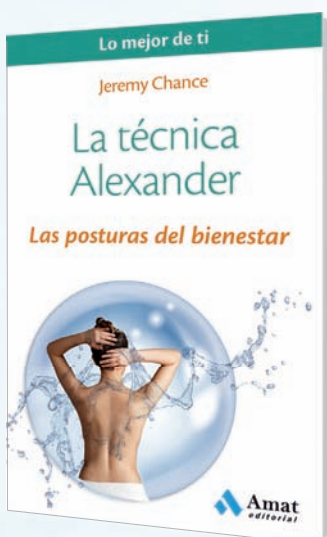
Joseph O'Connor - Ian McDermott

ISBN: 9788497358200 Págs: 128

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



Esta guía explica los principios de la PNL y cómo aplicarlos a nuestra vida personal, espiritual y profesional. Sabrás qué es la PNL y cómo funciona, cómo fijarse en la excelencia para alcanzar los mejores resultados, cómo mejorar las relaciones humanas y cómo estar en sintonía con tus patrones de comportamiento, lenguaje y sentidos.



La técnica Alexander

Jeremy Chance

ISBN: 9788497358224 Págs: 160

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



La técnica Alexander te enseña cómo evitar la tensión muscular y mental innecesaria durante tus actividades diarias. Esta guía te mostrará cuáles son los métodos y cómo funcionan, te dará las claves para buscar un buen profesional y te indicará cómo practicar la técnica en casa.



Objetivo: vientre plano

Marc Bonamusa

ISBN: 9788497358507 Págs: 160

11,49 € | 11,95 € Derechos: M



¿Cuántas veces has soñado con tener un vientre plano? Los hipopresivos son la revolución del entrenamiento abdominal. Técnicas útiles y sencillas que hacen que tener un vientre plano no sea solo un sueño.

Esta es una **nueva colección** de nuestro catálogo y pretendemos ayudarte a **descubrir lo mejor que llevas dentro**:

- Potencia tu intuición.
- Cuida tu alimentación.
- Alcanza el equilibrio interior.
- Alimenta tu alma.
- Practica el desapego.
- Comunica eficazmente.
- Conoce las terapias alternativas.
- Entrena tu cuerpo. mente y espíritu.

Descubre que tu capacidad de aprender y evolucionar **¡no tiene límites!**



Mejora tu equilibrio interior

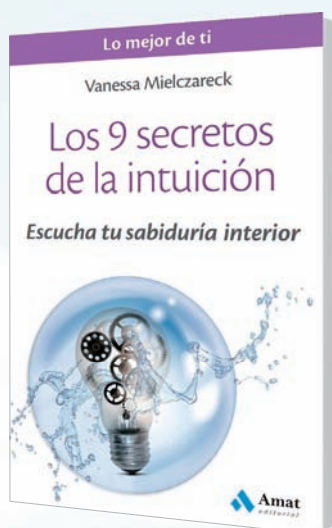
Alain Sembely

ISBN: 9788497358149 Págs: 112

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



El objetivo de esta guía es que aprendas a controlar tu estado de bienestar y mantenerlo gracias a unos ejercicios muy sencillos pero que han demostrado ser muy útiles. Se basa en un método y unas técnicas para desarrollar la conciencia del ser.



Los 9 secretos de la intuición

Vanessa Mielczarek

ISBN: 9788497358125 Págs: 128

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



Encontrar buenas ideas, tomar decisiones que te permitan seguir adelante, entender una situación compleja en un instante, fiarte de una primera impresión... Todo esto es posible si sigues tu intuición.



Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358309 Págs: 112

9,57 € | 9,95 € Derechos: M



«¿Dejar de comer? ¡Ni lo sueñes!». El ayuno tiene una base científica que demuestra que la práctica supervisada por profesionales del ayuno puede depurar toxinas de nuestro cuerpo, colaborar a la desinflamación de los intestinos o mejorar el tránsito intestinal.



Remedios con aromas

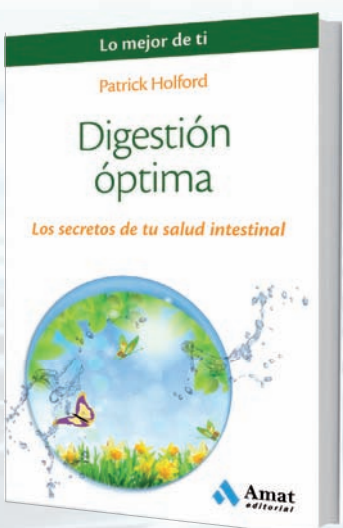
Florence Sheen

ISBN: 9788497359429 Págs: 176

11,49 € | 11,95 € Derechos: M



La aromaterapia es un arte y una ciencia milenaria que utiliza esencias de aceites extraídos de las plantas y de los árboles con el fin de curar a través del olfato. Gracias a los olores las personas vivimos todo tipo de sentimientos, pasiones y emociones.



Digestión óptima

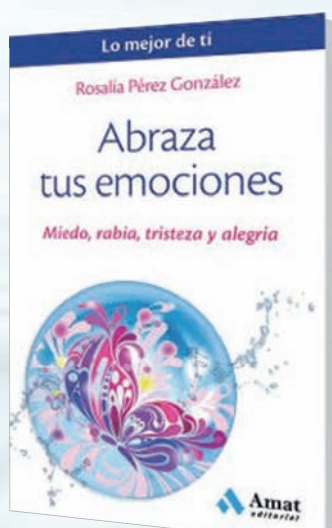
Patrick Holford

ISBN: 9788497358491 Págs: 160

11,49 € | 11,95 € Derechos: M



Este libro, eminentemente práctico, te guiará hacia una excelente digestión, un medio sencillo y eficaz para combatir numerosas enfermedades, mantenerte esbello y garantizarte una buena salud.



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443 Págs: 176

11,49 € | 11,95 € Derechos: M



Miedo, rabia, alegría, tristeza son emociones básicas que desempeñan un papel fundamental en el crecimiento interior de la persona. Una emoción es un aviso que nuestra psique nos regala para conocernos mejor. Para ser feliz, es fundamental aprender a gestionar las emociones.



El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World

ISBN: 9788497357371
19,13 € | 19,90 €

Págs: 304
Derechos: E



Todo lo que necesitas para empezar el entrenamiento con buen pie y llegar con éxito hasta la línea de salida está en este libro. La guía más completa y extensa jamás publicada sobre entrenamiento para maratón y medio maratón.



Paleo Dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788497358323
15,34 € | 15,95 €

Págs: 168
Derechos: M



Esta guía, pensada especialmente para deportistas, propone un regreso a una alimentación mucho más tradicional y adaptada a nuestra genética, alejándola así de los excesos y los procesos industriales de la alimentación del siglo XXI.



Consejos diarios para correr mejor

Carlos Jiménez

ISBN: 9788497357531
9,57 € | 9,95 €
Edición de bolsillo

Págs: 392
Derechos: M



¿Quieres empezar a correr o mejorar tu rendimiento en el running? Este libro te ofrece útiles consejos divididos por temas: Motivación, Empezar a Correr, Entrenamiento, Acondicionamiento Físico, Nutrición e Hidratación y Sugerencias Prácticas.



Diario de entrenamiento para 10K

Carlos Jiménez

ISBN: 9788497357555
11,54 € | 12,00 €

Págs: 128
Derechos: M



El primer reto al que muchos corredores se enfrentan es alcanzar los 10 km. En esta publicación el corredor encontrará útiles consejos para conseguir con éxito correr esta distancia. Ideal tanto para corredores principiantes como expertos.



La mente del runner

Jeff Brown

ISBN: 9788497358392
18,22 € | 18,95 €

Págs: 256
Derechos: M



Cuando sales a correr, quieres dar lo mejor de ti, pero una buena condición física no es suficiente para ponerle alas a tus pies. Lo que piensas y sientes mientras corres tiene una gran influencia en tu rendimiento. Haz que la mente sea tu aliada siempre.



Preparar un triatlón en 4 horas por semana

Eric Harr

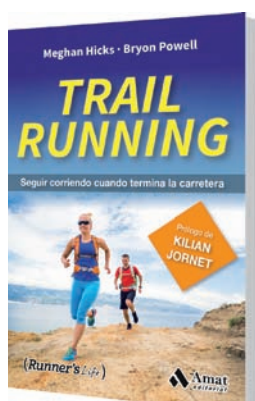
ISBN: 9788497358682
22,07 € | 22,95 €

Págs: 272
Derechos: M



Cualquier corredor busca siempre nuevos retos, pasar de carreras de 10 km a los medios maratones, y de ahí al maratón. Poco después viene el triatlón. Este libro ofrece consejos y planes de entrenamiento para completar esta prueba con éxito.

NOVEDAD 2017



Trail Running

Meghan M. Hicks - Bryon Powell

ISBN: 9788497358941
22,07 € | 22,95 €

Págs: 288
Derechos: M



Tanto si has decidido empezar a correr como si eres un experimentado corredor de montaña que quieres mejorar tus habilidades, este libro te ofrece los conocimientos esenciales que te ayudarán en este tipo de carrera.



Agenda Runner 2017

ISBN: 9788497358606
14,35 € | 14,95 €

Págs: 160
Derechos: M



Para facilitar la tarea de todo tipo de corredores, esta agenda que propone planes de entrenamiento, consejos para correr mejor, calendario de las carreras más destacadas del mundo y herramientas para mejorar tu rendimiento y planificar tu temporada.



Hábitos inteligentes para tu salud

Josep Comellas

ISBN: 9788497352994

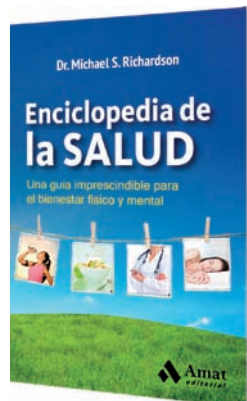
14,37 € | 14,95 €

Págs: 152

Derechos: M



Nunca valoramos la salud hasta el momento en que nos falta. Lo más difícil para conseguir la salud es disfrutar de la tranquilidad necesaria para buscarla y, en este libro, se muestra el mapa del camino que hay que recorrer para estar bien.



Enciclopedia de la salud

Dr. Michael S. Richardson

ISBN: 9788497357791

19,18 € | 19,95 €

Págs: 400

Derechos: M



Respuestas claras y exhaustivas a todas las preguntas que pueden plantearse sobre la salud. Conocer cómo funciona el cuerpo humano en estado de salud óptima y qué sucede cuando nos ponemos enfermos es fundamental para disfrutar de un bienestar físico y emocional.



Una dieta para una vida sana

Dr. Lester Sauvage

ISBN: 9788497353793

9,57 € | 9,95 €

Págs: 144

Derechos: M



Si pone en práctica las reglas que propone el libro las posibilidades de vivir con un corazón sano y de disfrutar de una vida prolongada con aspecto juvenil desbordante de felicidad aumentarán de forma significativa.



La dieta contra el cáncer

Gianluca Bruttomesso - Daniele Razzoli

ISBN: 9788497353748

9,57 € | 9,95 €

Págs: 140

Derechos: M



Las investigaciones de la medicina nutricional han permitido comprobar que existe una estrecha relación entre la alimentación y la prevención de tumores. Este libro muestra como prevenir el cáncer por medio de una alimentación adecuada y consciente.



La próstata

Yosh Taguchi

ISBN: 9788497350921

17,16 € | 17,85 €

Págs: 224

Derechos: M



El eminente urólogo Yosh Taguchi aborda los problemas más comunes, tratamientos y preguntas más frecuentes sobre la próstata en un lenguaje claro y sencillo. Libro de lectura obligatoria para cualquier persona preocupada por su salud.



Prevenir las enfermedades del corazón

Lester R. Sauvage

ISBN: 9788497354004

15,34 € | 15,95 €

Págs: 270

Derechos: M



Describe en un lenguaje accesible, todo lo que necesitas saber sobre tu corazón, los fundamentos de la cardiología moderna, la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.



Las maravillas de la flora

Dra. Margarita Mas - Judit Mascó

ISBN: 9788497357395

14,38 € | 14,95 €

Págs: 228

Derechos: M



Este libro describe todo lo que hay que saber sobre nuestra flora intestinal: qué comer y qué dieta seguir para incorporar todos aquellos alimentos que más nos benefician para gozar de un organismo más fuerte y sano.



Cómo superar la ansiedad y la depresión

Dr. Joseph J. Luciani

ISBN: 9788497353755

17,26 € | 17,95 €

Págs: 256

Derechos: M



Este libro te enseñará cómo modificar tu forma de pensar para vivir mejor. Utiliza el revolucionario concepto de la Autopreparación para combatir los pensamientos que conducen a la ansiedad y la depresión.



¡Quiero quedarme embarazada ya!

Marisa López-Teijón

ISBN: 9788497359320

14,38 € | 14,96 €

Págs: 192

Derechos: M



Cada vez son más las mujeres que acuden a las clínicas de reproducción asistida, ya sean solas o en pareja. Este libro hace un repaso exhaustivo a todo lo que la mujer debe saber y puede hacer para quedarse embarazada.



La agenda para el embarazo

Marguerite Smolen

ISBN: 9788497357753

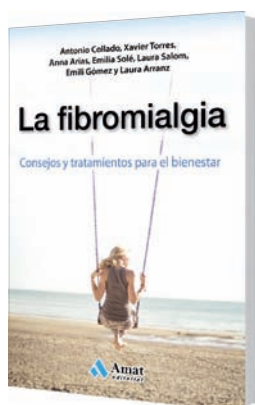
21,11 € | 21,95 €

Págs: 322

Derechos: M



La Agenda para el embarazo está pensada para acompañarte en cada etapa de tu gestación ayudándote a recordar tus citas con el médico, las pruebas, los resultados y las emociones vividas en un momento tan importante de tu vida.



La fibromialgia

Antonio Collado, Xavier Torres, Anna Arias, Emilia Solé, Laura Salom, Emili Gómez, Laura Arranz

ISBN: 9788497358644

17,26 € | 17,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Este libro proporciona información práctica que permitirá a muchos pacientes, familiares y profesionales comprender mejor cuáles son los síntomas de la fibromialgia y cómo se pueden tratar.



En busca de la felicidad

Dennis Prager

ISBN: 9788497357371

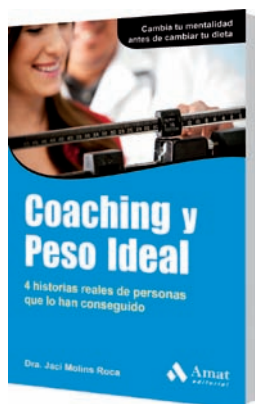
14,37 € | 14,95 €

Págs: 184

Derechos: E



Dennis Prager despeja muchas de las confusiones más comunes acerca de la manera de buscar la felicidad y señala la necesidad de emprender un trabajo interior riguroso, si verdaderamente queremos alcanzarla algún día.



Coaching y peso ideal

Dra. Jaci Molins Roca

ISBN: 9788497355681

14,38 € | 14,95 €

Págs: 194

Derechos: M



El libro enseña de una manera práctica cómo funciona el coaching para adelgazar a través de cuatro casos reales de personas que tenían sobrepeso, y muestra cómo las ayudó a conseguir su peso ideal.



100 consejos antiedad

Tareixa Enríquez - Jorge Nazra

ISBN: 9788497353823

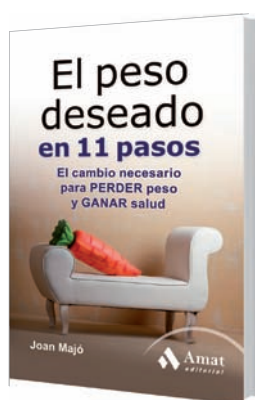
14,42 € | 15,00 €

Págs: 160

Derechos: M



Los 100 mejores consejos antiaging para frenar el envejecimiento y llevar un estilo de vida saludable. Este libro no sólo te ayuda a vivir más años, sino también a disfrutarlos con mejor calidad de vida.



El peso deseado en 11 pasos

Joan Majó

ISBN: 9788497354417

9,62 € | 10,00 €

Págs: 160

Derechos: M



Un libro que cuenta la forma de perder peso cambiando de hábitos, como por ejemplo, cenar poco por la noche. ¡Así de sencillo! Perder peso de forma saludable, sin dietas, respetando nuestro ritmo de vida y sin pasar hambre.



La receta de la salud

Joan Majó

ISBN: 9788497357852

12,45 € | 12,95 €

Págs: 144

Derechos: M



Tener buena salud es un proceso de cuidado diario, un conjunto de hábitos que te garantizan un bienestar duradero. El coach nutricional Joan Majó te muestra las claves para conseguirlo.



Interpretación de los sueños

Silvia C. Lapeña

ISBN: 9788497352949

18,12 € | 18,84 €

Págs: 216

Derechos: M



Analizar los sueños y entender qué nos están diciendo es esencial para conocernos mejor. Este libro desmenuza el mundo de los sueños analizando cada símbolo y establece las claves que ayudan a interpretar su mensaje oculto.



ABC de la astrología

Damian Sharp

ISBN: 9788497352888

16,3 € | 16,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Los astros conocen todos los entresijos de tu vida y Damian Sharp te enseña a comprender su lenguaje de símbolos y a hacer tu propia interpretación sobre cómo interactúan e influyen en tus vivencias.



Quiromancia. El arte de leer las manos

Lori Reid

ISBN: 9788497353625

14,38 € | 14,95 €

Págs: 150

Derechos: M



¡Pasado, presente y futuro están en la palma de tu mano! A través de fáciles indicaciones, el lector podrá aprender todos los secretos de la quiromancia y cómo interpretar los principales montes y líneas de su propia mano.



Aprenda a meditar

Eric Harrison

ISBN: 9788497353069

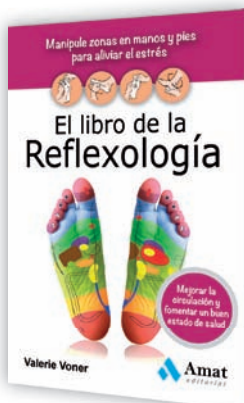
14,28 € | 14,85 €

Págs: 152

Derechos: M



A través de la meditación alcanzas un estado de paz, amor y armonía. A medida que nos sentimos más relajados y conscientes, cada uno de los aspectos de nuestra vida se puede beneficiar.



El libro de la reflexología

Valerie Voner

ISBN: 9788497357579

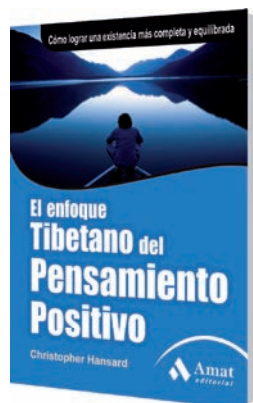
16,20 € | 16,85 €

Págs: 320

Derechos: M



¡Tú también puedes convertirte en un experto reflexólogo! Excelente guía con la que podemos aprender qué es la reflexología, cómo identificar las zonas y a que corresponden las distintas partes del cuerpo y cómo utilizarlas.



El enfoque tibetano del pensamiento positivo

Christopher Hansard

ISBN: 9788497351485

16,20 € | 16,85 €

Págs: 248

Derechos: M



En esta estimulante obra, Christopher Hansard imparte las técnicas tibetanas tradicionales de la cultura Bön necesarias para tomar las riendas de nuestro pensamiento y crear la vida que deseamos vivir.



Ayurveda

Pratima Raichur

ISBN: 9788497354639

15,34 € | 15,95 €

Págs: 482

Derechos: E



El Ayurveda es una de las más antiguas ciencias de la salud originaria de la India y se fundamenta 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.



Haga frente a la ansiedad

Edmund Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788497354066

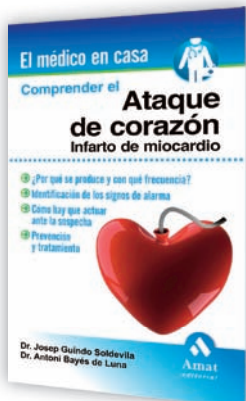
9,47 € | 9,85 €

Págs: 136

Derechos: M



Este libro nos enseña a silenciar nuestras ruidosas preocupaciones y suavizar nuestras tensiones diarias para encontrar la calma en el ojo del huracán. Incluye ejercicios específicos para superar los síntomas físicos, mentales y emocionales de la ansiedad.



Comprender el ataque de corazón

Dr. A. Bayés de Luna - Dr. Josep Guindo

ISBN: 9788497353083

Págs: 128

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



Cualquier persona debe saber cómo se produce, previene y trata el ataque de corazón o infarto agudo de miocardio dado que el infarto de miocardio es una de las principales causas de muerte en el mundo, tanto en hombres como en mujeres.



Comprender el cáncer de próstata

Dr. Enric Barba - Dr. Miguel Ángel López

ISBN: 9788497353601

Págs: 136

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



El cáncer de próstata es un tumor muy común y la segunda causa de muerte del hombre occidental. Este manual se propone fomentar el diagnóstico precoz y, gracias a ello, reducir la mortalidad debida a esta enfermedad.



Comprender el cáncer

Dra. Teresa Macarulla - Dr. Francisco J. Ramos - Dr. Josep Taberner

ISBN: 9788497352628

Págs: 118

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



Más de 10 millones de personas son diagnosticadas de cáncer cada año a nivel mundial. Este libro nos ayudará a conocer mejor la enfermedad y ayudará a pacientes y familiares a tomar las decisiones más adecuadas en cada caso.



Comprender el colesterol

Dr. Luis Masana

ISBN: 9788497352796

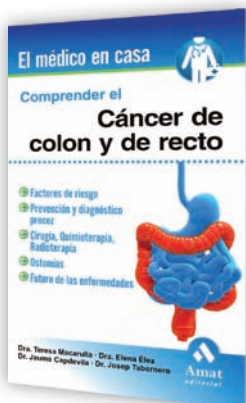
Págs: 160

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



Responde a las preguntas más frecuentes que todos los pacientes nos hacemos sobre el colesterol. Aporta las claves esenciales para prevenir y tratar esta patología que afecta seriamente a una gran parte de la población adulta.



Comprender el cáncer de colon y de recto

Dra. Teresa Macarulla - Dra. Elena Élez - Dr. Jaume Capdevila - Dr. Josep Taberner

ISBN: 9788497353724

Págs: 108

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



¿Por qué se produce? ¿Cómo se detecta? ¿Cómo se trata? ¿Cuáles son las expectativas de curación del cáncer de colon? Este libro responde a todas estas preguntas aportando información exhaustiva sobre el tema.



Comprender el estreñimiento y la diarrea

Dr. Joan Monés Xiol

ISBN: 9788497353403

Págs: 160

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



Todo lo que deberías saber sobre el estreñimiento y la diarrea, tan frecuentes en nuestra sociedad. Toda la información y recomendaciones necesarias presentadas de forma sintética, útil, comprensible y amena.



Comprender el cáncer de mama

Dr. José Manuel Pérez - Dra. Eva Muñoz - Dr. Javier Cortés

ISBN: 9788497356855

Págs: 144

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



Un libro útil que ayudará a resolver eficazmente los interrogantes más frecuentes que se plantean sobre el cáncer de mama entre las pacientes y sus familiares. Incluye recomendaciones prácticas para convivir con la enfermedad.



Comprender el estrés

Ldo. Xavier Torres - Dra. Eva Baillés

ISBN: 9788497357760

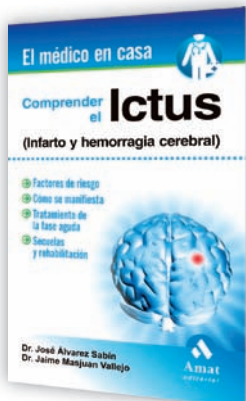
Págs: 176

11,54 € | 12,00 €

Derechos: M



El estrés es la respuesta natural del organismo frente a determinadas tensiones del entorno. Sin embargo, el estrés puede poner en peligro nuestra salud y es necesario saberlo controlar. Este libro ofrece técnicas específicas para suavizarlo.



Comprender el ictus

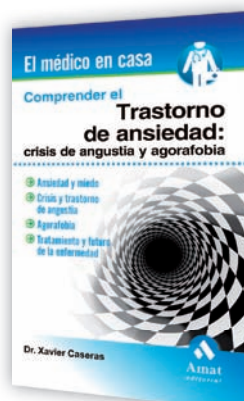
Dr. José Álvarez Sabín
Dr. Jaime Masjuan Vallejo

ISBN: 9788497357012
11,54 € | 12,00 €

Págs: 136
Derechos: M



Conocer y comprender los distintos tipos de ictus, cuáles son los factores que pueden favorecer su aparición, cómo se manifiesta y cómo reaccionar es fundamental para poder prevenirlo y para evitar la lesión cerebral.



Comprender el trastorno de ansiedad

Dr. Xavier Caseras

ISBN: 9788497353465
11,54 € | 12,00 €

Págs: 168
Derechos: M



Disponer de una información adecuada sobre que son los ataques de angustia y qué factores pueden favorecer su aparición es de vital importancia para controlar el trastorno una vez experimentada la primera crisis.



Comprender el insomnio

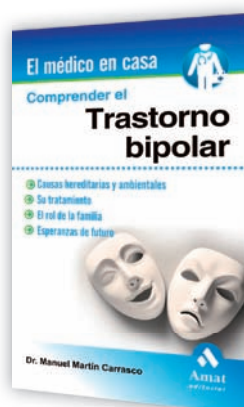
Lda. Victoria de la Fuente - Dr. Carlos Martínez

ISBN: 9788497353397
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160
Derechos: M



Para estar en forma y funcionar correctamente a lo largo de todo el día, es vital dormir bien, tanto en calidad como en duración. Un texto fácil de leer, comprensible y útil que orienta sobre el camino a seguir cuando las noches en blanco acechan la salud.



Comprender el trastorno bipolar

Dr. Manuel Martín Carrasco

ISBN: 9788497357265
11,54 € | 12,00 €

Págs: 128
Derechos: M



Una visión completa del trastorno bipolar ofrecida por un reconocido psiquiatra que será de gran ayuda a las personas que lo padecen y a sus familiares. Profundiza en el conocimiento del trastorno con el fin de mejorar el cuidado.



Comprender el melanoma y otros cánceres de piel

AA.VV.

ISBN: 9788497358163
11,54 € | 12,00 €

Págs: 144
Derechos: M



A pesar de los avances en el conocimiento de las causas que provocan los distintos cánceres de piel, todavía son miles las personas que los padecen. Con este libro, conocerá sus causas y la forma de evitarlos.



Comprender la alergia

Dra. Victoria Cardona

ISBN: 9788497352918
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160
Derechos: M



La información rigurosa que aporta este libro sobre la alergia será de gran ayuda a todos los que la padezcan. Aporta información sobre los tipos de alergia, los síntomas, tratamientos y recomendaciones para mejorar la calidad de vida.



Comprender el TDAH en adultos

Dr. Miguel Casas - Lda. Rosa Bosch -
Dr. Josep A. Ramos

ISBN: 9788497353410
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160
Derechos: M



Conocer el TDAH y como controlar los síntomas puede ayudar a mejorar la evolución del trastorno. La información aportada por este libro permitirá comprender y ayudar mejor a los adultos con TDAH.



Comprender la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón

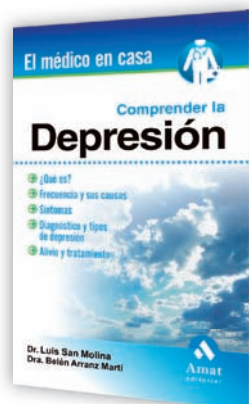
Dra. Mª Eulalia Lorán - Dr. Luis Sánchez

ISBN: 9788497356756
11,54 € | 12,00 €

Págs: 112
Derechos: M



Es necesario leer este libro para prevenir y tratar la aparición de cualquier TCA (anorexia, bulimia y trastorno por atracón) y saber tomar las decisiones adecuadas en cualquier momento.



Comprender la depresión

Dr. Luis San Molina - Dra. Belén Arranz Martí

ISBN: 9788497353458

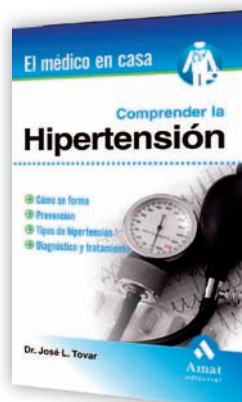
11,54 € | 12,00 €

Págs: 112

Derechos: M



Encontrarás respuesta a las preguntas más frecuentes acerca de la depresión y conocerás con rigor esta patología que afecta a un amplio sector de la población, y que hoy en día se puede prevenir y curar.



Comprender la hipertensión

Dr. José L. Tovar

ISBN: 9788497353076

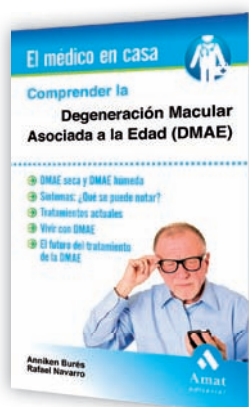
11,54 € | 12,00 €

Págs: 152

Derechos: M



La hipertensión arterial se ha convertido en uno de los factores de riesgo cardiovascular más extendidos en el mundo. Esta guía aporta toda la información necesaria para prevenir, detectar y curar esta enfermedad.



Comprender la degeneración macular asociada a la edad (DMAE)

Anniken Burés - Rafael Navarro

ISBN: 9788497358002

11,54 € | 12,00 €

Págs: 112

Derechos: M



Reducir los efectos de la Degeneración Macular Asociada a la Edad (DMAE) es posible. Este libro te ayuda a conseguirlo y a proteger uno de los dones más preciados con que contamos: el sentido de la vista.



Comprender la insuficiencia cardíaca

Dr. A. Bayés De Luna - Dr. Toni Bayés

ISBN: 9788497353106

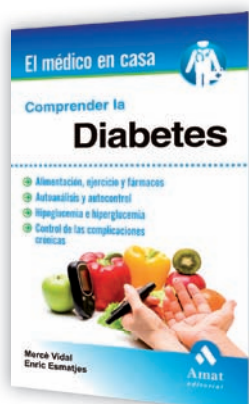
11,54 € | 12,00 €

Págs: 144

Derechos: M



El síndrome de insuficiencia cardíaca tiene lugar cuando el corazón es incapaz de satisfacer las necesidades del organismo o logra hacerlo pero con dificultad. Este libro abarca los primeros síntomas, la prevención y los tratamientos.



Comprender la diabetes

Mercè Vidal - Enric Esmatjes

ISBN: 9788497357500

11,54 € | 12,00 €

Págs: 128

Derechos: M



El buen control es la mejor prevención de las complicaciones crónicas que la diabetes puede ocasionar. La persona con diabetes puede hacer una vida totalmente normal, siempre que la diabetes esté bien controlada.



Comprender la migraña

Dr. Feliu Titus Albareda - Dra. Patricia Pozo

ISBN: 9788497352833

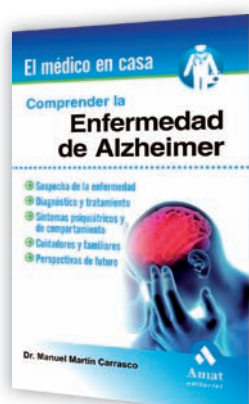
11,54 € | 12,00 €

Págs: 154

Derechos: M



No permita que las migrañas controlen su vida. Descubra cómo evitar los ataques, reducir los síntomas y vivir una vida plena con esta guía que expone todos los síntomas para que su médico haga el diagnóstico adecuado y prescriba el mejor tratamiento.



Comprender la enfermedad de Alzheimer

Dr. Manuel Martín Carrasco

ISBN: 9788497354042

11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

Derechos: M



Guía completa para afrontar el Alzheimer, dirigida a las personas diagnosticadas en una fase precoz y, muy especialmente, a los cuidadores del enfermo. Síntomas de la enfermedad, diagnóstico y tratamiento.



Comprender la obesidad

Dr. Xavier Formiguera

ISBN: 9788497357418

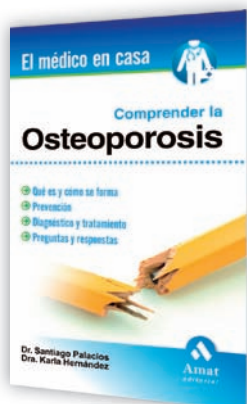
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

Derechos: M



La obesidad es una verdadera enfermedad y como tal hay que curarla. Este libro, ameno y práctico pero a la vez riguroso, nos ayudará a conocer mejor cuáles son las causas, complicaciones y por qué afecta a tantas personas.



Comprender la osteoporosis

Dr. Santiago Palacios - Dra. Karla Hernández

ISBN: 9788497352758

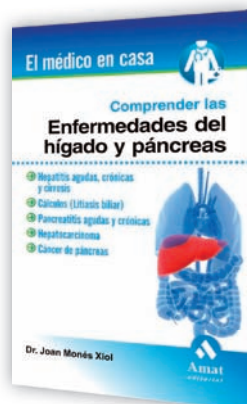
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

Derechos: M



En este libro se abordan las claves para mantener los huesos sanos y fuertes, así como prevenir y tratar la osteoporosis, principal causa de fracturas en la población a partir de una cierta edad.



Comprender las enfermedades del hígado y páncreas

Dr. Joan Monés Xiol

ISBN: 9788497353120

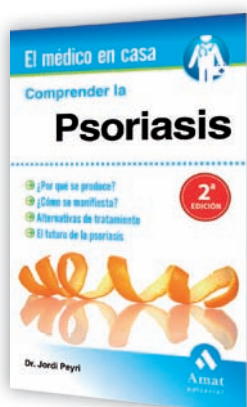
11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

Derechos: M



Esta obra pretende educar y concienciar a los lectores acerca del funcionamiento del hígado y del páncreas, de los síntomas más frecuentes y de las posibilidades que ofrecen distintas pruebas diagnósticas en la prevención de las enfermedades.



Comprender la psoriasis

Dr. Jordi Peyri

ISBN: 9788497353472

11,54 € | 12,00 €

Págs: 112

Derechos: M



A través de este libro aprenderás a convivir con la psoriasis. Aporta toda la ayuda oportuna y asesora en el conocimiento, control y gestión de la enfermedad tanto en el aspecto físico como psicológico y social.



Comprender los síntomas y enfermedades del intestino

Dr. Joan Monés Xiol

ISBN: 9788497353427

11,54 € | 12,00 €

Págs: 168

Derechos: M



Se abordan de manera completa todas las patologías del intestino. Proporciona toda la información necesaria para prevenir o llegar a un diagnóstico precoz que es esencial para un tratamiento adecuado y un mejor pronóstico.



Comprender la sexualidad femenina

Dr. Santiago Palacios

Dra. Rosario Castaño

ISBN: 9788497352963

11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

Derechos: M



Las técnicas de investigación y los conocimientos clínicos más actuales hacen de esta guía una herramienta útil y segura para comprender las variedades de placer sexual de las mujeres a cualquier edad. Ideal para incrementar la salud y la autoestima.



Comprender los trastornos de la menopausia

Dr. Santiago Palacios - Dra. Carmen Menéndez

ISBN: 9788497356886

11,54 € | 12,00 €

Págs: 144

Derechos: M



Este libro aporta recomendaciones útiles para afrontar con éxito los problemas de salud durante esta etapa de la vida de cualquier mujer y mantener una óptima calidad de vida a pesar del cese hormonal.



Comprender las enfermedades del esófago y estómago

Dr. Joan Monés Xiol

ISBN: 9788497353113

11,54 € | 12,00 €

Págs: 160

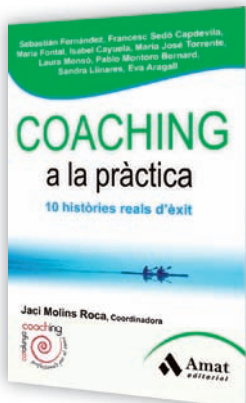
Derechos: M



Una clara descripción del sistema digestivo que pretende con un lenguaje sencillo fomentar el conocimiento compartido entre médicos y pacientes sobre las patologías de esófago y estómago, en particular náuseas, vómitos y diarreas.

El médico en casa
es una colección didáctica, fácil
y muy amena sobre **salud**.

Los más prestigiosos profesionales de la medicina proporcionan toda la información necesaria para tomar parte activa en la **prevención y solución de las enfermedades** más comunes de hoy.



Coaching a la pràctica

Jaci Molins (Coord.) - S. Fernández, F. Sedó, M. Fontal, I. Cayuela, M^a J. Torrente, L. Monsó, P. Montoro, S. Linares, E. Aragall

ISBN: 9788497356954

Pàg: 224

16,20 € | 16,85 €

Drets: M



Descobreix tot el que passa durant sessions reals de coaching. Deu professionals ens permeten veure i viure des de dins aquesta pràctica presentant-nos casos reals i solucions comprovades.



Intel·ligència creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497355001

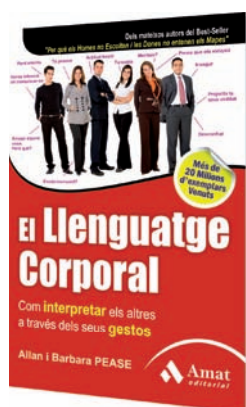
Pàg: 210

17,12 € | 17,80 €

Drets: M



Molta gent es considera intel·ligent, però poques persones es consideren creatives. Per què? Aquest llibre descobreix la relació entre intel·ligència i creativitat i proposa més de 70 exercicis per desenvolupar la creativitat i poder reinventar-nos diàriament.



El llenguatge corporal

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497355803

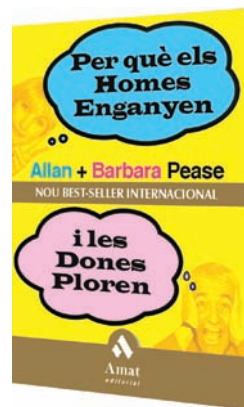
Pàg: 368

19,13 € | 19,90 €

Drets: M



Aprèn a interpretar el llenguatge corporal del altres a través dels seus gestos, de la mà del nº 1 del món en llenguatge corporal. El llibre examina de forma senzilla tots els components del llenguatge i els gestos del cos.



Per què els homes enganyen i les dones ploren

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350778

Pàg: 316

17,16 € | 17,85 €

Drets: M



Comprendre el sexe oposat és clau per resoldre conflictes en les relacions de parella. Amb l'humor que caracteritza als autors, trobarem els punts forts i febles de cada sexe per gaudir d'una vida més íntima i plena.



Per què els homes no escolten i les dones no entenen els mapes

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350884

Pàg: 296

17,26 € | 17,95 €

Drets: M



Els homes i les dones són diferents. Això, però, no significa que uns siguin millor que els altres, sinó que, senzillament, són diferents. Bestseller internacional que tracta les diferències existencials entre sexes de manera desenfadada i divertida.



Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350976

Pàg: 128

9,57 € | 9,95 €

Drets: M



Els autors d'èxit Allan i Barbara Pease fan un cop d'ull despreocupat a les diferències entre homes i dones. Útil per a qualsevol persona que hagi passat una nit en vetlla preguntant-se el perquè de la incomprensió de la seva parella.



Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353953

Pàg: 270

19,18 € | 19,95 €

Drets: M



Respon amb un punt d'humor moltes de les preguntes que ens sorgeixen sobre el sexe oposat i les diferències entre homes i dones en tota la seva diversitat per gaudir d'una millor relació i convivència amb la parella.



Per què els homes volen sexe i les dones necessiten amor

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353243

Pàg: 302

14,37 € | 14,95 €

Drets: M



Després d'una investigació molt exhaustiva, Allan i Barbara Pease ens descobreixen per què els homes volen sexe i les dones necessiten amor. Aquest llibre va dirigit a tots aquells que vulguin gaudir al màxim les seves relacions.

La **Fundació Alícia** és un centre de recerca dedicat a la innovació tecnològica en cuina, a la millora dels hàbits alimentaris i a la valoració del patrimoni agroalimentari i gastronòmic. Un centre amb vocació social i obert a tothom per promoure la bona alimentació.



Alícia és una fundació privada sense ànim de lucre, creada l'any 2003.

Cuina sana amb el mètode del Plat

Fundació Alícia

ISBN: 9788497358866

11,49 € | 11,95 €

Pàgs: 112

Derechos: M



Per mantenir una dieta sana i equilibrada cal ser conscients dels aliments que consumim. En aquestes receptes veuràs els aliments en cru (segons les necessitats de cada persona) i el plat cuinat.



Cuina sana en 10 minuts

Isma Prados

ISBN: 9788497358101

9,57 € | 9,95 €

Pàg: 112

Drets: M



Aquest llibre és molt més que un recull de receptes saludables. Isma Prados explica quines són les famílies dels aliments, ensenya a seleccionar i combinar els millors ingredients, suggereix com estalviar temps a la cuina i dona idees per elaborar un menú variat en passos senzills i assequibles.



De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékúé - Fundació Alícia

ISBN: 9788497356701

9,57 € | 9,95 €

Pàg: 96

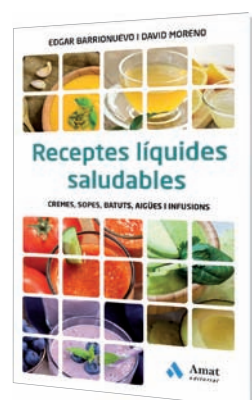
Drets: M



Fàcils i ràpides receptes il·lustrades i explicades pas a pas, per cuinar amb el microones i en només 10 minuts. Innovaràs en el teu menú diari i milloraràs les teves habilitats de cuinera, sense renunciar a elaborar plats gustosos i sans.

«Un menú complet no és una acumulació de plats, sinó una adequada combinació d'ingredients.»

ISMA PRADOS



Receptes líquides saludables

edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358828

14,38 € | 14,96 €

Pàgs: 160

Derechos: M



Després del boom dels sucus verds, cal anar més enllà. Aquest llibre ofereix receptes de sopes, cremes, batuts, infusions i líquids per combinar-los i millorar així la nostra salut i benestar.

NOVEDAD 2017

Les tapes de tota una vida

Delfina Palacín - Pròleg: Maria Barbal

ISBN: 9788497359405

14,38 € | 14,95 €

Pàgs: 80

Derechos: M

Cartoné



La Fina del bar La Creu de Tremp deixa els fogons per agafar paper i llapis i explicar-nos cadascuna de la trentena de tapes que serveien al bar, i amorosides amb les il·lustracions del seu fill, l'Artur. Totes elles, com ella diu, fruit d'un aprenentatge, de temps, de mesura i de sentit comú.



Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán

ISBN: 9788497358453

14,38 € | 14,95 €

Pàgs: 160

Derechos: M



Un pla fàcil, divertit, còmode i saludable que ha ajudat ja a milers de persones a tot el món a compensar els excessos del cap de setmana, iniciar un estil de vida saludable, posar-nos a punt abans d'un esdeveniment o les vacances i perdre pes.



Tens una idea però encara no ho saps

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497354202

11,44 € | 11,90 €

Pàg: 144

Drets: M



Un llibre amè i útil sobre com tenir idees brillants, amb l'objectiu de motivar tothom a potenciar la seva creativitat i a treure-li el màxim profit. En aquest llibre s'expliquen les diferents maneres d'identificar i potenciar la obtenció de noves idees.



Ets un gran comunicador

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497357692

11,44 € | 11,90 €

Pàg: 144

Drets: M



Comunicar bé és del més important en el desenvolupament personal de qualsevol persona. Aquest llibre aporta estratègies per elaborar i pronunciar discursos, presentacions i exposicions de forma eficaç i persuasiva.



Tu mateix!

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497358040

14,28 € | 14,85 €

Pàg: 224

Drets: M



Relats, anècdotes i històries per a persones que volen viure allò que són, que estan disposades a treballar en elles mateixes i que han après que abans d'admirar l'arc de sant Martí, han d'estar disposades a suportar la pluja.



Escola de pares d'adolescents

Óscar González

ISBN: 9788497358781

14,38 € | 14,96 €

Pàg: 160

Derechos: M



Aquest llibre ofereix un full de ruta als pares per educar als seus fills adolescents, tractant temes com la relació amb ells, l'educació, les normes, els riscos d'aquesta edat, les noves tecnologies i altres aspectes.



Per anar a dormir

Josep Maria Galí

ISBN: 9788497358767

14,28 € | 14,85 €

Pàg: 160

Derechos: M



Aquest llibre conjuga la preocupació i sensibilitat pel paisatge, per la societat, i per la seva economia amb la necessitat de repensar la bona governança. El lector hi trobarà una aproximació a la sostenibilitat a través de la història de casos d'urbanisme ruïnós a la Costa Brava, que condueixen a un diagnòstic de la societat catalana actual i d'una crítica als valors imperants d'una societat que ens fa consumir de manera insostenible, i que ens consumeix com a persones.

L'última etapa del viatge és un diàleg sobre els valors imperants, la necessitat de superar-los amb la virtut humana i el punt d'arribada és un diàleg platònic sobre el què hem après sobre com governar al servei de les persones i de l'entorn que ens permet la vida a la terra.

20 valores que puede transmitir a sus hijos	6
21 secretos para mejorar sus finanzas	13
25 errores que cometen los padres	7
50 clásicos de la autoayuda	12
50 clásicos espirituales	12
50 libros clave para vivir mejor	12
100 consejos antiedad	22
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas	11
365 propuestas para educar	7
¡Conecta!	3
¡Quiero quedarme embarazada ya!	22
¡Tú mismo!	13
A	
ABC de la astrología	23
Abraza tus emociones	19
Agenda Runner 2017	20
Alimentación para deportistas	15
Ámame para que me pueda ir	5
Análisis transaccional	12
Aplicate el cuento	5
Aprenda a meditar	23
Aprenda a relajarse	8
Ayurveda	23
B	
Bailando el hielo	14
Búscate la vida	13
C	
Coaching a la práctica	28
Coaching y peso ideal	22
Cocina sana con el método del Plato	17
Cocina sana en 10 minutos	17
Cómo aplicar el Feng Shui	15
Cómo educar a sus hijos con el ejemplo	6
Cómo organizarte bien	10
Cómo potenciar la inteligencia del bebé	7
Cómo potenciar la memoria	8
Cómo superar la ansiedad y la depresión	21
Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público	14
Comprender el ataque de corazón	24
Comprender el cáncer	24
Comprender el cáncer de colon y de recto	24
Comprender el cáncer de mama	24
Comprender el cáncer de próstata	24
Comprender el colesterol	24
Comprender el estreñimiento y la diarrea	24
Comprender el estrés	24
Comprender el ictus	25
Comprender el insomnio	25
Comprender el melanoma y otros cánceres de piel	25
Comprender el TDAH en adultos	25
Comprender el trastorno bipolar	25
Comprender el trastorno de ansiedad	25
Comprender la alergia	25

Comprender la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón	25
Comprender la degeneración macular asociada a la edad (DMAE)	26
Comprender la depresión	26
Comprender la diabetes	26
Comprender la enfermedad de Alzheimer	26
Comprender la hipertensión	26
Comprender la insuficiencia cardíaca	26
Comprender la migraña	26
Comprender la obesidad	26
Comprender la osteoporosis	27
Comprender la psoriasis	27
Comprender las enfermedades del esófago y estómago	27
Comprender las enfermedades del hígado y páncreas	27
Comprender la sexualidad femenina	27
Comprender los síntomas y enfermedades del intestino	27
Comprender los trastornos de la menopausia	27
Consejos diarios para correr mejor	20
Corazón que siente, ojos que ven	5
Crisis emocionales	5
Cuina sana amb el mètode del Plat29	29
D	
Dejarlo es posible	9
De la cocina a la mesa en 10 minutos	17
De la cuina a la taula en 10 minuts	29
Diario de entrenamiento para 10K	20
Diecisiete	14
Dietox	17, 29
Digestión óptima	19
Disfrutar de la vida trabajando poco y a tu manera	10
E	
Ecología emocional	5
Ecología emocional para el nuevo milenio	5
EFT	12
El arte de la seducción	4
El arte de negociar y persuadir	3
El cerebro de Siddhartha	12
El enfoque tibetano del pensamiento positivo	23
El éxito es un viaje	8
El gran libro de la nutrición	15
El gran libro del maratón y el medio maratón	20
El lenguaje de la seducción	4
El lenguaje del cuerpo	3
El libro de la reflexología	23
El libro de oro de Séneca	10
El llenguatge corporal	28
El nido de la felicidad	6
El niño incomprendido	6
El peso deseado en 11 pasos	22
El reto de ser feliz	11
En busca de la felicidad	22
Enciclopedia de la salud	21
Eres un gran comunicador	11
Escola de pares d'adolescents	30

Escucha tu cuerpo, sana tu vida	14
Escuela de padres de adolescentes	7
Escuela de padres de niños de 0 a 6 años	7
Escuela de padres de niños de 6 a 12 años	7
Ets un gran comunicador	30
Evitando el autosabotaje	11
G	
Grandes soluciones para problemas que nos complican la vida	9
H	
Hábitos inteligentes para tu salud	21
Haga frente a la ansiedad	23
Happy foods	16
Hermano mayor	9
I	
Incremento su poder mental	11
Inteligencia creativa	11
Intel·ligència creativa	28
Interpretación de los sueños	23
J	
Juntos pero no atados	5
Juntos pero no revueltos	5
L	
La adolescencia	6
La agenda para el embarazo	22
La alimentación que te fortalece durante la quimio	15
La dieta contra el cáncer	21
La dieta Smart	16
La fibromialgia	22
La llave maestra de la felicidad	10
La mente del runner	20
La próstata	21
La receta de la salud	22
Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida	10
Las claves del comportamiento humano	12
Las claves del Feng Shui	15
Las maravillas de la flora	21
La técnica Alexander	18
La vida láctea	15
Les tapes de tota una vida	29
Llenarse de sabiduría	8
Lo que los ricos saben y nunca explican a nadie	10
Los 9 secretos de la intuición	19
Los 170 alimentos que cuidan de ti	16
Los alimentos. Medicina Milagrosa	16
Los beneficios de la homeopatía	18
Los beneficios del ayuno	19
Los niños no son de Marte (aunque algunos lo parezcan)	6
Los principios de la PNL	18
M	
Mañana lo dejo	9
Más claro que el agua	16
Mejora tu equilibrio interior	19
Mermeladas	4
Mi agenda saludable	11
Mix it	17
N	
Naturalmente sexy	16
Negocie, disfrute y gane	10

O	
Objetivo: vientre plano	18
P	
Paleo Dieta para deportistas	20
Pensar como Einstein	9
Per anar a dormir	30
Per què els homes enganyen i les dones ploren	28
Per què els homes no escolten i les dones no entenen els mapes	28
Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar	28
Per què els homes volen sexe i les dones necessiten amor	28
PNL e Inteligencia emocional	15
Por que los hombres mienten y las mujeres lloran	4
Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas	3
Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor	3
Preparar un triatlón en 4 horas por semana	20
Prepara tu boda Vintage	4
Prevenir las enfermedades del corazón	21
Programación Neurolingüística (PNL)	15
Psicodrama	12
Psicoterapia Gestalt	8
Q	
Quiromancia. El arte de leer las manos	23
R	
Recettes líquides saludables	29
Recetas líquidas saludables	16
Reinvéntate	8
Remedios con aromas	19
Rendirse no es una opción	14
S	
Saber y atreverse a decir no	8
Salsas y dips	4
T	
Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas	16
Tartas y pasteles Vintage	4
Técnicas de lectura rápida	13
Tens una idea però encara no ho saps	30
Tienes una idea	11
Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres	4
Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones	28
Trail Running	20
Tu cerebro creativo	10
Tu mateix!	30
U	
Una dieta para una vida sana	21
V	
Vender poderosamente	13
Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules	17
Vive tu momento	8
Volar sin miedo	14
Voy a venderlo todo	13

A

Acosta, José M^a15
 Acredolo, Linda 7
 Aguilera, Paula25
 Alícia, Fundación 17, 29
 Álvarez Sabín, José25
 Álvarez, Marcos.....13
 Antony, Martin M.14
 Aragall, E.28
 Arias, Anna.....22
 Arranz, Belén26
 Arranz, Laura22
 Arroyo, Ramón..... 1, 14
 Artigas, Josep6

B

Baillès, Eva24
 Barba, Enric24
 Barquero, José Daniel27
 Barrionuevo, Edgar 15, 16,
 19, 29
 Bavister, Steve15
 Bayés de Luna, A.24, 26
 Bayés, Toni26
 Becerril-Maillefert, Carolina ...12
 Bonemusa, Marc..... 1, 18
 Bosch, Rosa25
 Bourne, Edmund23
 Brown, Duane14, 20
 Bruttomesso, Gianluca21
 Buisán, N.6
 Burés, Anniken.....26
 Butler-Bowdon, Tom12

C

Capdevila, Jaume24
 Cardon, Alain12
 Cardona, Victoria25
 Carlas, Magda16
 Carmona, C.6
 Carper, Jean16
 Carrasco, M. Martín25, 26
 Carson, Shelley.....10
 Carter, Philip11
 Casas, Miguel25
 Caseras, Xavier25
 Castaño, Rosario27
 Castellví de Simón, Sara17
 Cayuela, I.28
 Chance, Jeremy18
 Collado, Antonio.....22
 Colomina, Belén6
 Comellas, Josep21
 Conangla, M. Mercè5, 30
 Cortés, Javier24

D

De la Fuente, Victoria25
 Delecroix, Jean-Marie 1, 16
 Devanand, D. P.8
 Díaz, Verónica14

E

Élez, Elena.....24
 Elias, Joan14
 Enríquez, Tareixa.....22
 Esmatjes, Enric26
 Evraud, Martine..... 15

F

Famery, Sarah..... 8
 Fernández, Javier 1, 14
 Fernández, S.9, 28
 Fontal, M.28
 Formiguera, Xavier26

G

Galí, Josep Maria30
 Garano, Lorna.....23
 García Aguado, Pedro 6, 9
 García-Milà, Pau 11, 30
 García, Gaspar11
 García, José Manuel10
 García, K.6
 García, Reina16
 Gómez, Emili.....22
 Gómez, Janet.....17
 González, Óscar 7, 30
 Goodwyn, Susan7
 Guindo, Josep24
 Guzmán, Pablo6

H

Hansard, Christopher..... 23
 Hardy, Le15
 Harr, Eric20
 Harrison, Eric23
 Harrold, Fiona8
 Hernández, Daniel.....4
 Hernández, Karla 27
 Hicks, Meghan M.20
 Holford, Patrick19

J

Jaksa, Peter 7
 Jiménez, Carlos.....20
 Jordi, Laura.....6

K

Kets de Vries, Manfred.....10
 Kingsland, James12
 Konstant, Tina13

L

Laheurte, Marielle12
 Lamourère, Odile4
 Langa, Lucía 11, 28
 Lapeña, Silvia C.23
 Legorgeu, Esther9
 Lékué 1, 17, 29
 Lenhardt, Vincent.....12
 Linares, S.28
 López Teijón, Marisa.....22
 López, Miguel Ángel24

Lorán, M^a Eulalia25
 Luciani, Joseph J.21

M

Macarulla, Teresa24
 Maggio, Rosalie10
 Majó, Joan22
 Martínez, Carlos25
 Martín Carrasco, Manuel.... 25, 26
 Martori, Xavier18
 Mas, Margarida21
 Masana, Luis24
 Mascó, Judit.....21
 Masjuan, Jaime25
 Mayer, Jeffrey J.8
 Mc Dermott, Ian 1, 18
 Menéndez, Carmen27
 Mielczareck, Vanessa19
 Molins, Jaci 22, 28
 Moltó, Cris10
 Monés Xiol, Joan 24, 27
 Monsó, L.28
 Montoro, P.28
 Moreno, David 16, 19, 29
 Muñoz, Eva24

N

Navarro Rafael.....26
 Nazra, Jorge22
 Nicolas, Pierre12
 Nieves, Bruno 1, 6
 Noguer, S.6

O

O'Connor, Joseph 1, 9, 18
 Opi, Juan Manuel 11, 12

P

Palacín, Delfina..... 16, 29
 Palacios, Santiago27
 Pease, Allan 1, 3, 4, 28
 Pease, Barbara 1, 3, 4, 28
 Peña, Cristina6
 Pérez González, Rosalía19
 Pérez, José Manuel..... 24
 Peyri, Jordi27
 Piqueras, César11
 Ponti, Franc11
 Pozo, Patricia 26
 Prados, Isma 17, 29
 Prager, Dennis22
 Prepon, Laura16

R

Raichur, Pratima.....23
 Ramos, Francisco J.24
 Ramos, Josep A.25
 Razzoli, Daniele21
 Reid, Lori23
 Richardson, Michael S.21
 Rigau, E.6
 Robinson, Patricia J.8

Rogé, Virginie..... 1, 17, 29
 Roino, Eduardo.....14
 Rusell, Ken11

S

Salam, Laura.....22
 Salama, Héctor..... 8
 Salat, Assumpció.....8
 Sale, Emilia22
 San Molina, Luis26
 Sánchez, Luis.....25
 Sans, Oriol15
 Sauvage, Lester R.21
 Sedó, F.28
 Sembély, Alain19
 Severe, Sal6
 Sharp, Damian.....23
 Sheen, Florence.....19
 Sher, Brian10
 Smolen, Marguerite.....22
 Soler, Jaume 5, 30
 Sotelo, Elisa6
 Spruill, Connie15
 Strosahl, Kirk D.....8
 Suhr, Lena17

T

Tabernero, Josep24
 Taguchi, Yosh21
 Tejel, María4
 Thorpe, Scott9
 Titus, Feliu26
 Torrente, M^a J.28
 Torres, Xavier 22, 24
 Tovar, José L.26
 Tracy, Brian13
 Troy, Elisabeth.....16
 Tundider, Alberto.....6
 Turchet, Philippe4

U

Ullán, Nekane 1, 17, 29
 Unell, Barbara C.6

V

Valls, Antonio10
 Verges, Marc..... 1, 20
 Vickers, Amanda15
 Vidal, Mercè26
 Voner, Valerie.....23

W

Walker, C. Eugene8
 Wang Diggs, Karen16
 Watson, Sylvia15
 Webber, Joel15
 World Runner's.....20
 Wyckoff, Jerry L.6

Z

Zelinski, Ernie J. 10, 11
 Zimmerman, Mike15

Nuestros distribuidores

España y Andorra

CATALUNYA Y ANDORRA

(Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona, Andorra)

BEN VIL

Calle Joan XXIII, 27. Polígono Industrial Montesa
08950 Esplugues de Llobregat, Barcelona
tel. 93 470 54 00

benvil@benvil.com - www.benvil.com

MADRID Y CASTILLA-LA MANCHA

(Madrid, Guadalajara, Toledo, Cuenca, Ciudad Real)

GRUPO MACHADO

Calle Labradores, 5 Parque Empresarial Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte, Madrid
tel. 91 632 61 10

machadolibros@machadolibros.com

www.machadolibros.com

ALICANTE, ALBACETE Y MURCIA

MARTÍN FIERRO LIBROS, S.L.

Pol. Ind. Las Atalayas, Parc. 113. 03114 Alicante
tel. 96 528 98 02

info@martinfierrolibros.com

www.martinfierrolibros.com

ANDALUCÍA Y EXTREMADURA

(Cáceres, Badajoz, Huelva, Sevilla, Cádiz, Córdoba, Málaga, Jaén, Granada, Almería)

CAL MÁLAGA / LIBROSUR

Calle Bodegueros, 43 - Nave, 3. 29006 Málaga
tel. 952 25 10 04

calmalaga@calmalaga.es - www.calmalaga.es

ARAGÓN

(Huesca, Teruel, Zaragoza)

HECHOS Y DICHOS

Calle Río Aragón, 27-29, Pl. El Polígono
50410 Cuarte de Huerva (Zaragoza)
tel. 976 46 34 38

almacen@hechosydichos.com

www.hechosydichos.com

ASTURIAS, CANTABRIA, GALICIA, LA RIOJA, CASTILLA Y LEÓN, NAVARRA Y EUSKADI

(La Coruña, Lugo, Orense, Pontevedra, Asturias, León, Zamora, Salamanca, Soria, Palencia, Valladolid, Ávila, Burgos, Segovia, Cantabria, La Rioja, Navarra, Vizcaya, Guipúzcoa, Álava)

ASTURLIBROS & NOROESTE

Calle Peña Salón, 93. 33192 Llanera, Asturias
tel. 985 98 07 40

pedidos@asturlibros.es - www.asturlibros.es

BALEARES

DISTRIBUIDORA ROTGER

Camí vell de Bunyola, 35. 07009 Palma de Mallorca
tel. 34 971 43 77 00

info@rotger.com - www.rotger.com

CANARIAS

TROQUEL LIBROS

Urb. Ind. Montaña Blanca, parc. 31.
Autovía Las Palmas-Galdar km. 7
35416 Arucas (Las Palmas)
tel. 928 62 17 79

pedidos@troquel.net

www.troquel.net

CASTELLÓN Y VALENCIA

EXCLUSIVAS GRAONS

Pared Decantada, 20
46909 Torrent, Valencia
tel. 961 58 82 99

info@graons.com - www.graons.com

América Latina y Estados Unidos

ARGENTINA

EDAF DEL PLATA

Chile 2222, Buenos Aires
tel. 54 11 4308 5222

edaf4@speedy.com.ar

CHILE

EDAF CHILE

Coyancura 2270 Of. 914
Providencia, Santiago, Chile
tel. 56 22335 7511

comercialedafchile@edafchile.cl

COLOMBIA

EDICIONES GAVIOTA

Cra 62 nº 98 B - 13. Bogotá D.C.
tel. 57 13 6136650

gerencia@ediciones-gaviota.com

ventas@ediciones-gaviota.com

COSTA RICA

DESARROLLOS CULTURALES

COSTARRICENSES

Del restaurante El Fogoncito 100 Oeste
y 25 Sur sobre boulevard Rohrmoser

San José, Costa Rica

tel. 506 22203015

emarin@dcc.cr

ECUADOR

MR. BOOKS

Av. Eloy Alfaro s/n y Avigiras. Quito
tel. 593 032811066 - 593 022811070

mrbooks@mrbooks.com

TECNILIBRO

Av. Perez Guerrero OE21-11
y Versailles, Quito

tel. 593 2 2551081 / 2546222

C: 593 0996116332

info@tecnilibro.com

ESTADOS UNIDOS

LECTORUM PUBLICATIONS

205 Chubb Avenue, Lyndhurst, NJ 07071
tel. 201 559 2217

lbejarano@lectorum.com

CHULAINN PUBLISHING

7436 Indian Wells Way
Lone Tree, CO 80124-4211
tel. 303 790 4112

e.farro@chulainnlibros.com

GUATEMALA

VISHNU

12 Calle 4-08, Zona 14
Ciudad de Guatemala
tel. 502 23636271

luis@vishnu-guatemala.com

MÉXICO

EDITORIAL PAIDOTRIBO MÉXICO

Lago Viedma nº 81. Colonia Argentina
11270 México DF
tel. 525 555239670 - 525 55432896

lorena@paidotribo.com

PANAMÁ

El Hombre De La Mancha

Calle 59, San Francisco, Casa,
Ciudad de Panamá
tel. 507 223 1504

libros@hombredelamancha.com

PARAGUAY

EDICIONES TÉCNICAS PARAGUAYAS

CASA CENTRAL: Blas Garay 106 e/ Ind.
Nacional C.C. 1476, Asunción
tel. 595 21390396 - 595 21496778

ventas@etp.com.py

EL LECTOR

San Martín c/ Austria Nacional
Asunción

tel. 595 21614258 - 595 21614259

comercial@ellector.com.py

QUIJOTE

San Martín 1156 c/ Agustín Barrios
Asunción

tel. 595 21621551

enrique.hermosilla@quijote.com.py

PERÚ

IBERO LIBRERIAS

Av. Mariscal Oscar R. Benavides 550,
Oficina 30, Lima

tel. 511 446 5935 anexo 127

jzavala@ibero.com.pe

www.iberolibrerias.com

LIBUN

Av. Petit Thouars nº 4799. Lima
tel. 446 5048 Anexo 23

chuaroto@libun.edu.pe

PUERTO RICO

MS BOOKS

138 Winston Churchill Ave.
PMB 561 San Juan, P.R. 00926.
tel. 787 3442964

maritzabooks@gmail.com

renebooks@gmail.com

REPÚBLICA DOMINICANA

CENTRO CUESTA NACIONAL

Ave. Luperón Esq. Gustavo A. Mejía Ricart
Santo Domingo
tel. 809 5375017

GSandoval@ccn.net.do

UNILIBROS

Av. Cayetano Germosen Nº 6,
locales 101-103.

Plaza Sarah Luz, la Feria. Santo Domingo
tel. 809 5086669 - 809 5327888

unilibros03@yahoo.es

VENEZUELA

TECNI-CIENCIA LIBROS

C.C.C. Tamanaco. Nivel C2, 2da.
Caracas

tel. 0212 9595547

tclibros@hotmail.com

CONCEPTOS CLAVE PARA SABER MÁS

Desde Amat Editorial queremos tratar y abordar con rigor temas que harán que tu vida sea cada día mejor.

Alergia · Alzheimer · Anorexia · Antiaging · Ansiedad · Astrología
Autoayuda · Autosabotaje · Ayurveda · Bipolar · Cáncer · Coaching
Colesterol · Crisis emocional · Depresión · Dieta · Dislexia · Educación
Embarazo · Estrés · Felicidad · Feng Shui · Finanzas · Gestalt
Habilidades · Hábitos · Hipertensión · Ictus · Insomnio · Lactosa
Lenguaje del cuerpo · Maratón · Meditación · Menopausia · Miedo
Migraña · Osteoporosis · PNL · Próstata · Psoriasis · Quiromancia
Reflexología · Relaciones · Running · Salud · Sexualidad
Síndrome de Asperger · Sueños · TDAH · Triptófano · Yoga...

¡Gracias por leernos!

Travessera de Gràcia, nº 18-20, 6º 2ª
08021 Barcelona, España
T +34 934109793 · Fax: + 34 934102844
www.amateditorial.com
comercial@profiteditorial.com

