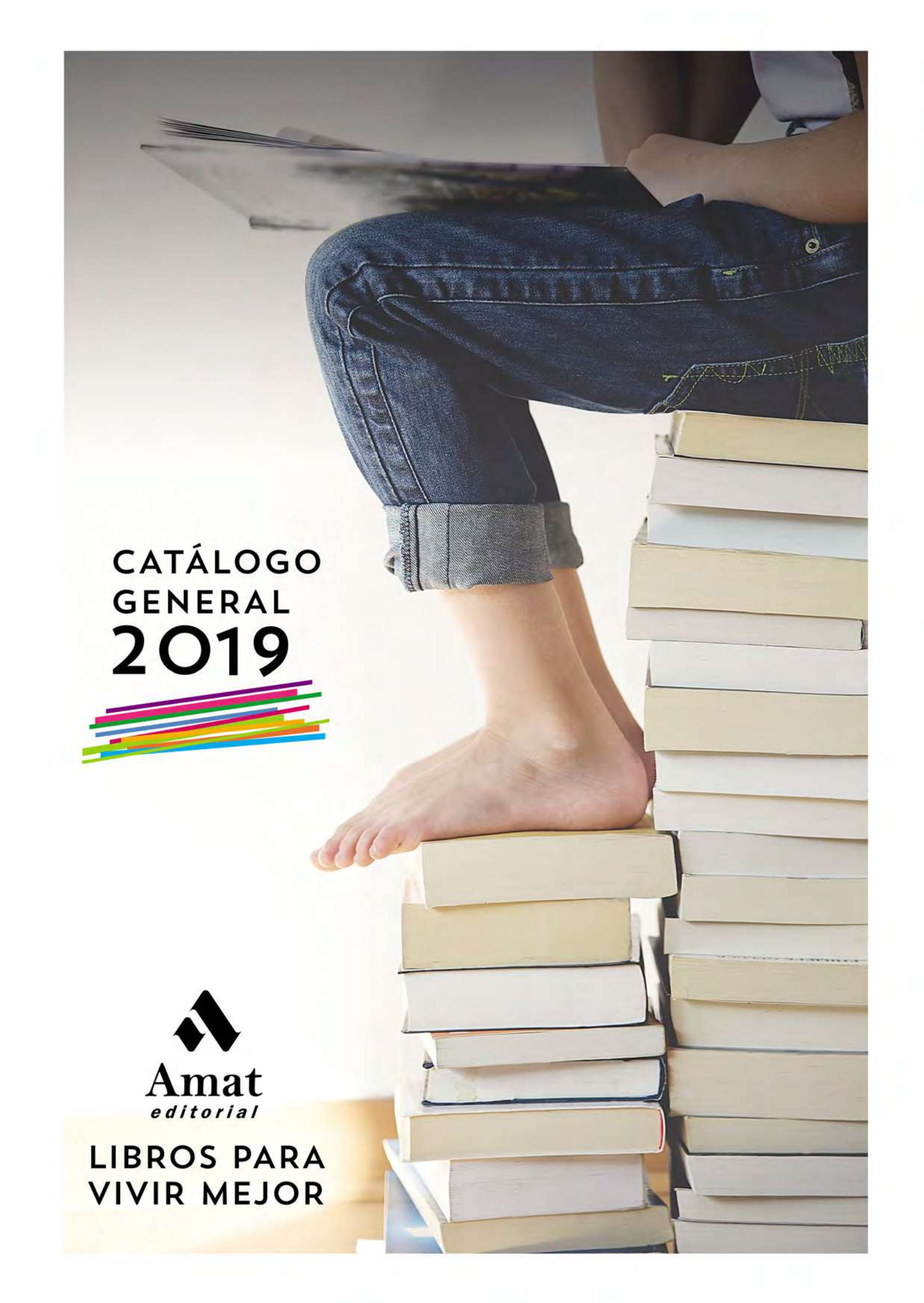


A photograph of a person's legs in blue jeans, sitting on a tall stack of books. The person is holding a book in their hands. The background is a plain, light-colored wall.

CATÁLOGO GENERAL 2019



**LIBROS PARA
VIVIR MEJOR**

Amat Editorial, sello editorial especializado en la publicación de temas que ayudan a que tu vida sea cada día mejor. Con más de 400 títulos en catálogo, ofrece respuestas y soluciones en las temáticas:

- Educación y familia.
- Alimentación y nutrición.
- Salud y bienestar.
- Desarrollo y superación personal.
- Amor y pareja.
- Deporte, fitness y tiempo libre.
- Mente, cuerpo y espíritu.



E-books:

Todos los títulos disponibles en formato digital están en todas las plataformas del mundo de distribución de e-books.



Manténgase informado:

Únase al grupo de personas interesadas en recibir, de forma totalmente gratuita, información periódica, newsletters de nuestras publicaciones y novedades a través del QR:



Dónde seguirnos:



Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: +34 934 109 793
E-mail: info@profiteditorial.com



El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

Más información en la pág. 3



HIIT Entrenamiento de intervalos de alta intensidad

Daniel Sánchez

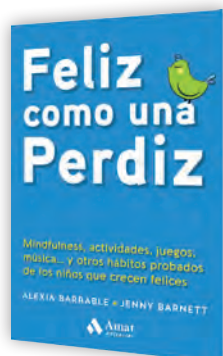
Más información en la pág. 17



Alimentación saludable para niños geniales

Griselda Herrero

Más información en la pág. 11



Feliz como una perdiz

Alexia Barrable,
Jenny Barnett

Más información en la pág. 12



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Fundación Alicia

Más información en la pág. 14



Storytelling práctico para mejorar tu comunicación

Stéphane Dangel

Más información en la pág. 3



Soul Spices Cocina con especias

Anjalina Chugani

Más información en la pág. 12



El poder del ayuno

Edgar Barrionuevo,
David Moreno

Más información en la pág. 27



100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland

Más información en la pág. 4



Desarrolla todo tu potencial

Pedro Martínez Ruiz

Más información en la pág. 3



Desarrollo personal	3
Amor y pareja	9
Familia y educación	10
Alimentación	12
Deporte y fitness	17
Mente, cuerpo y espíritu	19
Salud y bienestar	23
Tiempo libre	29
Calendarios	30
Superación	30
Publicacions en català	31
Índice de títulos	35
Índice de autores	36

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

Se indica comercialización por territorio en cada título.

BEST SELLER



Desarrolla todo tu potencial

Pedro Martínez Ruiz

ISBN: 9788417208325
16,30 € | 16,95 €

Págs: 168
Derechos: M



LIBRO EN
BICOLOR

Un libro práctico sobre superación personal que incluye testimonios de personajes famosos. Una ayuda para que personas normales con objetivos extraordinarios se conviertan en la mejor versión de sí mismas.

BEST SELLER



Storytelling práctico para mejorar tu comunicación

Stéphane Dangel

ISBN: 9788417208493
18,12 € | 18,85 €

Págs: 224
Derechos: M



El *storytelling* es una herramienta de comunicación actual, potente y eficaz. La frase «una imagen vale más que mil palabras», con el *storytelling* se transforma en «una imagen vale tanto como mil palabras», ya que texto e imagen tienen la misma importancia a la hora de transmitir nuestros mensajes con eficacia.

BEST SELLER



El lenguaje del cuerpo

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788417208691
21,15 € | 22,00 €

Págs: 408
Derechos: M



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.



Y lo mejor de todo, DESPERTAR

César Piqueras

ISBN: 9788497357920
14,27 € | 14,85 €

Págs: 168
Derechos: M



Para sentir la vida en toda su extensión debes detenerte, descubrirte y renacer, para después reinventarte. Dirigido a personas interesadas en su desarrollo y crecimiento personal.



Organízate con estilo

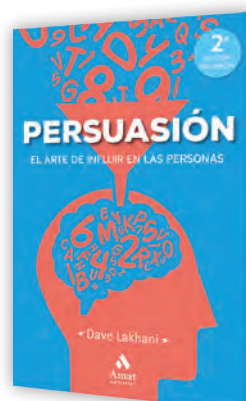
Carol García

ISBN: 9788497354653
18,22 € | 18,95 €

Págs: 176
Derechos: M



Manual práctico de organización repleto de ejemplos fáciles y soluciones a los problemas organizativos de espacio. Descubre en esta guía práctica los trucos de los profesionales del orden para gestionar a la perfección tu espacio, tiempo y mobiliario.



Persuasión

Dave Lakhani

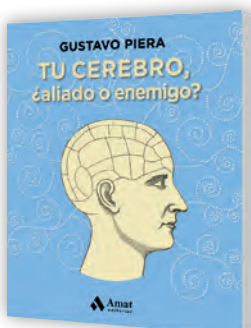
ISBN: 9788417208448
18,22 € | 18,95 €

Págs: 208
Derechos: M



2ª EDICIÓN

Un libro para aprender a convencer. Esta obra desglosa el proceso de persuasión en pequeños pasos de fácil aplicación trazando una fina línea divisoria entre persuasión y manipulación.



Tu cerebro ¿amigo o enemigo?

Gustavo Píera

ISBN: 9788417208721
21,15 € | 22,00 €

Págs: 184
Derechos: M



Un libro que ofrece al lector los conocimientos mínimos para entender para qué sirve este órgano, de qué manera podemos sacarle el máximo rendimiento y cómo usarlo de la mejor forma posible.



El arte de vivir

Bob Proctor · Sandra Gallagher

ISBN: 9788497359979
16,30 € | 16,95 €

Págs: 160
Derechos: M



Bob Proctor, una de las mayores referencias mundiales de desarrollo personal, defiende que tener una vida extraordinaria es posible, pero de nada sirve tener dinero u otros bienes materiales si no se es feliz. Proctor da una serie de recomendaciones para conseguir una vida próspera y abundante sin naufragar en ella.



Protagoniza tu vida

Yaël Gabison

ISBN: 9788497359146
16,30 € | 16,95 €

Págs: 168
Derechos: M



Con la dosis de irreverencia e ironía necesarias, esta obra propone 30 lecciones aprendidas de los villanos de nuestras series preferidas para retomar las riendas de nuestras vidas.



50 Pensamientos poderosos

Jorge Álvarez Camacho

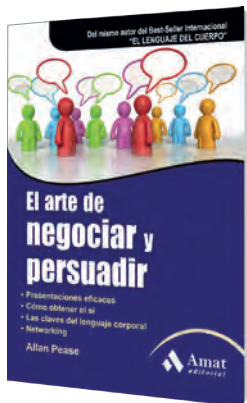
ISBN: 9788417208066
16,30 € | 16,95 €

Págs: 208
Derechos: M



Este libro nos ofrece 50 píldoras de energía para motivarnos a superar cualquier obstáculo del camino con un enfoque positivo.

LONG SELLER



El arte de negociar y persuadir

Allan Pease

ISBN: 9788497353762
9,57 € | 9,95 €

Págs: 112
Derechos: E



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.

BEST SELLER



100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland

ISBN: 9788417208042
16,30 € | 16,95 €

Págs: 224
Derechos: M



Una guía para hacer realidad nuestros sueños que incluye excelentes ideas para conseguir éxito y felicidad.



Grandes soluciones para problemas que nos complican la vida

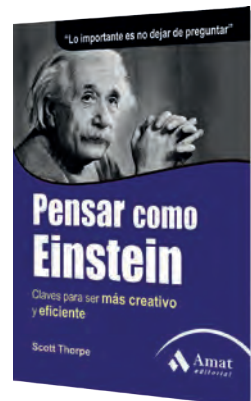
Joseph O'Connor

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

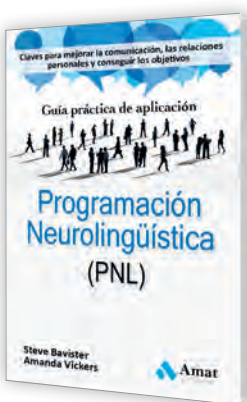
Scott Thorpe

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.



Programación Neurolingüística (PNL)

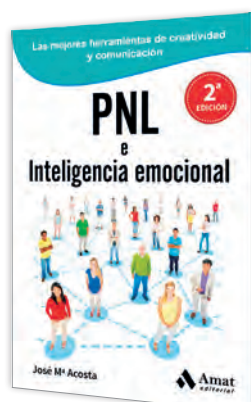
Amanda Vickers - Steve Bavister

ISBN: 9788497357241
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.



Llenarse de sabiduría

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359504

14,27 € | 14,85 €

Págs: 176

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 para pasar a ser personas que comprenden.



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.



Reinvéntate

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.



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.

LONG SELLER



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



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



El éxito es un viaje

Jeffrey J. Mayer

ISBN: 9788497357821

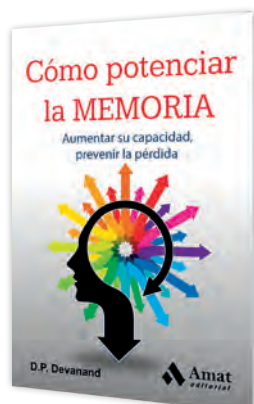
14,38 € | 14,95 €

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.



Cómo organizarte bien

Rosalie Maggio

ISBN: 9788497358026

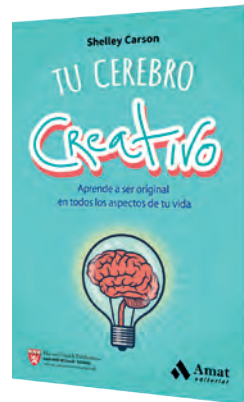
17,26 € | 17,95 €

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

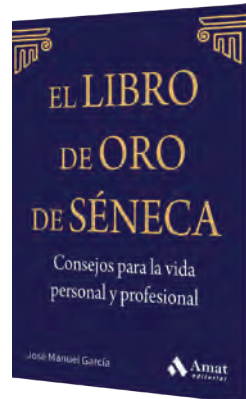
17,16 € | 17,85 €

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 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.

LONG SELLER



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.

NOVEDAD



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.



Incrementa su poder mental

Philip Carter - Ken Russell

ISBN: 9788417208745

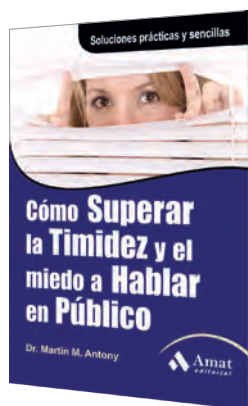
13,94 € | 14,50 €

Págs: 114

Derechos: M



Está científicamente probado que solo 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.



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.



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.



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, solo 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.



Que acaben comprando los que solo están mirando

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497359726

16,30 € | 16,95 €

Págs: 240

Derechos: M



Este libro contiene todas las herramientas y los mejores trucos probados con éxito con responsables de tienda y directores de equipos de ventas de grandes multinacionales para que hagas crecer los beneficios de tu negocio como por arte de magia.



¡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.



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 solo a nivel económico, sino en todos los aspectos de la vida. Aprende a organizarte para conseguir todos tus objetivos vitales.



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.



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.



NUEVA EDICIÓN

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

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497359993

19,18 € | 19,95 €

Págs: 304

Derechos: M



BEST SELLER INTERNACIONAL

LONG SELLER

Nueva edición revisada y actualizada del clásico bestseller sobre las relaciones de pareja. Uno de los temas más serios, explicado en clave de humor, que ha vendido más de 30 millones de ejemplares.

NOVEDAD



El nuevo arte de enamorar

Antonio Bolinches

ISBN: 9788417208516

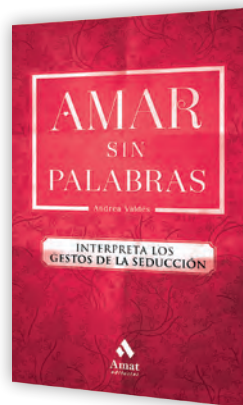
18,22 € | 18,95 €

Págs: 256

Derechos: M



Nueva versión actualizada del *best seller* *El arte de enamorar*. Cómo superar la actual crisis en las relaciones de pareja entre unos hombres desorientados porque buscan mujeres que ya no existen y unas mujeres decepcionadas porque esperan encontrar hombres que todavía no han aparecido.



Amar sin palabras

Andrea Valdés

ISBN: 9788417208240

14,28 € | 14,85 €

Págs: 200

Derechos: M



Un libro práctico que enseña a identificar y controlar la comunicación no verbal de la seducción. El libro explica el amplio diccionario/repertorio de gestos que utilizamos en el juego del amor.



Por que los hombres mienten y las mujeres lloran

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350686

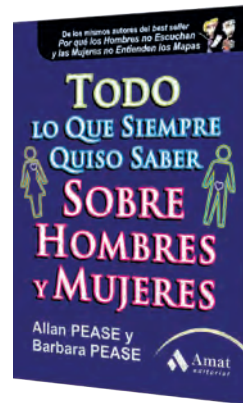
9,57 € | 9,95 €

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.



¡Conecta!

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497355780

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



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.



El arte de la seducción

Odile Lamourère

ISBN: 9788417208080

16,30 € | 16,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Este libro examina, con sentido del humor, el estado actual en materia de seducción y, a partir de los testimonios de cientos de hombres y mujeres, nos regala muchas sorpresas sobre las expectativas de los hombres, las exigencias de las mujeres y su indiscutible atracción mutua.



Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353236

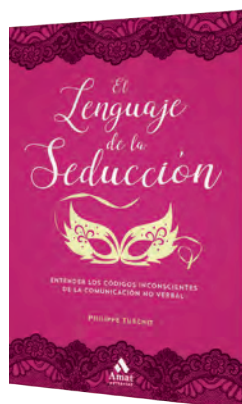
14,37 € | 14,95 €

Págs: 292

Derechos: M



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.



El lenguaje de la seducción

Philippe Turchet

ISBN: 9788417208165

16,20 € | 16,85 €

Págs: 192

Derechos: M



Ser seductor no es un don divino. Cuando los hombres y las mujeres se comunican, lo hacen según unas reglas precisas, cuya aplicación inconsciente provoca que unos sean más seductores que otros. Ayudar a comprender estas reglas y desarrollar el gusto de ponerlas en práctica es el objetivo de este libro.



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.

Familia y educación

NOVEDAD



Tus hijos y las nuevas tecnologías

Óscar González

ISBN: 9788417208707

17,26 € | 17,95 €

Págs: 208

Derechos: M



Uno de los temas que más preocupan a los padres a la hora de educar a sus hijos es el de las nuevas tecnologías y en especial el uso que estos hacen de sus dispositivos electrónicos. Los padres se plantean cientos de preguntas sobre el tema, pues hay una gran preocupación y un gran desconocimiento sobre el tema. En este libro el lector encontrará respuesta a todas estas preguntas.



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.

Biblioteca Escuela de padres

Óscar González

14,38 € | 14,95 € Unidad

Derechos: M





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

Bruno Nievas

ISBN: 9788497358248

14,38 € | 14,95 €

Págs: 224

Derechos: M



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!).

NOVEDAD



Alimentación saludable para niños geniales

Griselda Herrero

ISBN: 9788417208127

16,30 € | 16,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Libro en el que la autora da una serie de consejos para ayudar a las familias y al profesorado a educar emocional y nutricionalmente bien a los niños para que gocen de cerebros saludables.



El niño incomprensido

Josep Artigas (ed.), N. Buisán, C. Carmona, K. García, S. Noguer, 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.



Crecer jugando paso a paso

Rocío Rivero

ISBN: 9788497359580

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



Este libro aporta nociones teóricas sobre el crecimiento y la madurez de los niños y propone una serie de ejercicios de psicomotricidad y estimulación para potenciar su desarrollo.



20 valores que puede transmitir a sus hijos

Barbara C. Unell - Jerry L. Wyckoff

ISBN: 9788497352284

18,13 € | 18,85 €

Págs: 222

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.



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.

LONG SELLER



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.



Educar el talento

Sara Moraleja

ISBN: 9788417208479

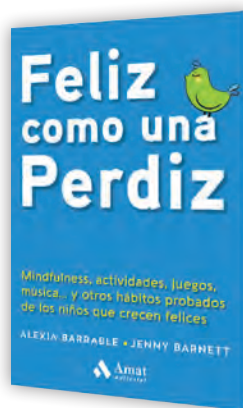
16,20 € | 16,85 €

Págs: 160

Derechos: M



Dirigido a padres y/o educadores que tengan que afrontar el reto de educar a niños y niñas que estén cursando Primaria. Actividades sencillas para realizar en el contexto escolar o familiar.



Feliz como una perdiz

Alexia Barrable · Jenny Barnett

ISBN: 9788417208288

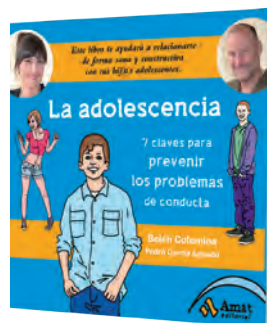
16,30 € | 16,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Aumentar de forma espectacular la felicidad de los hijos con solo unos minutos al día es posible, como demuestra esta obra. El *mindfulness* para niños responde a la gran necesidad de tener un poco de tranquilidad tanto física como mental.



La adolescencia

Belén Colomina · Pedro García Aguado

ISBN: 9788497357487

14,28 € | 14,85 €

Págs: 240

Derechos: M



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.



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.

Alimentación



Soul Spices

Anjalina Chugani

ISBN: 9788417208431

19,18 € | 19,95 €

Págs: 168

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

Descubre la cocina de las especias. Un viaje a través de distintas culturas y épocas para conocer la imaginación y los sabores orientales, que te ayudará a entender y apreciar el inacabable mundo de las especias.



NOVEDAD

Aprende a desayunar

Raquel Bernácer

ISBN: 9788417208578

19,18 € | 19,95 €

Págs: 224

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

El libro incluye más de ochenta recetas de desayunos sanos y sabrosos para toda la familia, ideas para ahorrar tiempo de preparación en la cocina, alternativas caseras para llevar a clase o a la oficina y multitud de consejos para disfrutar las mañanas como el momento más delicioso del día.



La dieta para el dolor

Laura Isabel Arranz

ISBN: 9788417208301

17,26 € | 17,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Está demostrado que una correcta alimentación ayuda a disminuir el dolor y puede devolver el bienestar. Adoptar unos correctos hábitos nutricionales que prioricen los alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes ayuda a reducir el dolor de forma natural.



NOVEDAD

Kale

Laura L. Arranz

ISBN: 9788417208189

12,45 € | 12,95 €

Págs: 144

Derechos: M



En esta guía conoceremos todo sobre las propiedades de la verdura Kale y sus efectos positivos sobre la salud, sus virtudes en comparación con otros alimentos, de dónde viene y cómo incorporarla en nuestra dieta habitual.



La cocina del jabalí

Fundación Alicia
Prólogo de Santiago Lavín

ISBN: 9788497354301

16,30 € | 16,95 €



Págs: 96

Derechos: M

LIBRO EN COLOR
Y TAPA DURA

NOVEDAD

Un libro práctico con una buena base científica, dirigido tanto al aficionado a la gastronomía como a los profesionales de la restauración. Un trabajo de la Fundación Alicia para popularizar el consumo de carne de jabalí y que incluye prólogo de Santiago Lavín.



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 te ofrecemos 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.



Tartas y pasteles

ISBN: 9788497359160

12,45 € | 12,95 €



Págs: 128

Derechos: M

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



Bocadillos y hamburguesas premium

ISBN: 9788497359955

12,45 € | 12,95 €



Págs: 128

Derechos: M

Imprescindibles como cena rápida, los bocadillos y las hamburguesas se visten de gala con sus recetas más exclusivas. Llegan los sabores gourmet a los sencillos sándwiches y las ya no tan clásicas burgers.



Ceviches

Toni Monné y Juan Linares

ISBN: 9788497354455

9,57 € | 9,95 €



Págs: 64

Derechos: M

LIBRO EN COLOR
Y TAPA DURA

Los ceviches están de moda. Icono gastronómico de la cocina peruana, su elaboración resulta rápida y sencilla. Una obra de la colección "Tapas' World" con un diseño moderno y unas ilustraciones espectaculares.



Quiches

ISBN: 9788497359740

12,45 € | 12,95 €



Págs: 128

Derechos: M

50 recetas de quiches originales para disfrutar de cenas rápidas, deliciosas y nutritivas. Las quiches son una de las opciones más fáciles y rápidas para preparar cenas en familia o recibir invitados en casa.



Delicias enlatadas

Toni Monné y Juan Linares

ISBN: 9788497354486

9,57 € | 9,95 €



Págs: 64

Derechos: M

LIBRO EN COLOR
Y TAPA DURA

Tan fácil como abrir una lata y darle un toque personal, es la tendencia gastronómica de moda. Una obra de la colección "Tapas' World" con un diseño moderno y unas ilustraciones espectaculares.



Croquetas & Albóndigas

Toni Monné y Juan Linares

ISBN: 9788497354349

9,57 € | 9,95 €



Págs: 64

Derechos: M

Croquetas y albóndigas para dar la vuelta al mundo y conocer nuevas versiones de dos preparaciones clásicas. Una obra de la colección "Tapas' World" con un diseño moderno y unas ilustraciones espectaculares.



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.



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.



Cocina sana con el método del plato

Fundación Alicia

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.



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.

NOVEDAD



Cocina sana para intolerancias

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788417208141

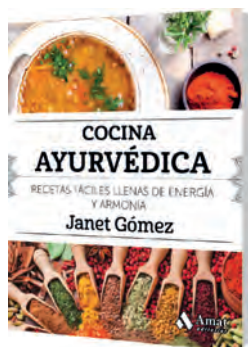
12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



Este libro ofrece una serie de recetas con las que un cambio de alimentación es muy cómodo y sencillo.



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.



¡Al horno!

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788497359917

12,45 € | 12,95 €

Págs: 120

Derechos: M



Las recetas al horno tienen cada día más seguidores porque son fáciles, saludables y... ¡te dejan mucho tiempo libre! Te presentamos una combinación de recetas modernas y tradicionales con las que sorprender a los tuyos.

BEST SELLER



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Fundación Alicia

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 en la cocina, sin renunciar a elaborar platos sabrosos y sanos.



La vida láctea

Oriol Sans

ISBN: 9788497357678

14,38 € | 14,95 €

Págs: 144

Derechos: M



Una guía útil que recopila toda la información disponible y los avances que se han producido alrededor de la intolerancia a la lactosa. El autor ayuda a comprender con facilidad esta patología abarcándola desde un punto de vista médico, dietético, social, pero, sobre todo, personal.



Pistachos

Magda Carlas

ISBN: 9788497359764

9,57 € | 9,95 €

Págs: 128

Derechos: M



Este libro de la Dra. Magda Carlas te ayudará a descubrir una perspectiva nutricional y gastronómica del pistacho, ofrece consejos dietéticos saludables y te enseñará a crear originales picoteos, ensaladas, salsas, dulces tentaciones y mucho más, todos ellos con pistachos.



Sin azúcar

Carla Nieto Martínez

ISBN: 9788497359931

16,20 € | 16,85 €

Págs: 176

Derechos: M



Descubre las últimas investigaciones sobre los efectos del azúcar en nuestro organismo, su relación directa con la obesidad y ciertas enfermedades o el nefasto papel que juegan los "azúcares ocultos". Aclara todas las dudas para poner en práctica un plan para "desintoxicarte", reincorporándolo cuando quieras a tu dieta de forma más sana.



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.



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.



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.



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.

EDICIÓN BILINGÜE



Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas

Delfina Palacín

Cartoné

ISBN: 9788497359382

14,88 € | 14,95 €

Págs: 80

Derechos: M



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.



Hormonas felices

Emma Ellice-Flint - Jill Keyte

ISBN: 9788417208103
19,18 € | 19,95 €

Págs: 192
Derechos: M

NOVEDAD

Este libro ofrece recetas equilibradas y deliciosas, elaboradas con ingredientes naturales, que han sido creadas para restaurar el equilibrio hormonal del organismo.



Dietox

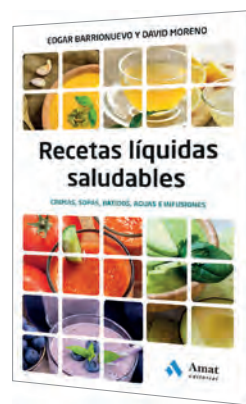
Virginie Rogé - Nekane Ullán

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.



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.



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.

BEST SELLER



Sirt Food

Ibón García de Miguel

ISBN: 9788497359603
14,28 € | 14,85 €

Págs: 192
Derechos: M



Activa los genes responsables de la delgadez y el rejuvenecimiento celular, aumentando tu calidad de vida y bajando peso. Se trata de una dieta que incluye recetas con alimentos económicos y accesibles, típicos de la dieta mediterránea. Se ha hecho popular gracias a algunas celebrities, como Madonna y Adele.



Grasas buenas

Marc Vergés

ISBN: 9788497359702
16,30 € | 16,95 €

Págs: 160
Derechos: M



Descubre qué pueden hacer las grasas buenas por tu salud física y emocional: Mejora tu salud, tu estado anímico, disminuye tu peso, aumenta la musculatura, regula tus hormonas y consigue que tu alimentación mejore en sabor y saciedad. Marc Vergés es autor de "Paleo Dieta para deportistas".

BEST SELLER



La alimentación que te fortalece durante la quimio

Mike Herbert - Joseph Dispenza

ISBN: 9788497358361

Págs: 192

17,26 € | 17,95 €

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.



La alimentación que cuida tu memoria

Judi y Shari Zucker

ISBN: 9788497359009

Págs: 208

17,26 € | 17,95 €

Derechos: M



Esta obra aporta consejos, explica hábitos de vida e incluye recetas centradas en alimentos beneficiosos para el cerebro y la salud, todo ello basado en los últimos estudios sobre salud cerebral.

LONG SELLER



Los alimentos. Medicina Milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497353922

Págs: 488

19,13 € | 19,90 €

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.



La dieta contra el cáncer

Gianluca Bruttomesso - Daniele Razzoli

ISBN: 9788497353748

Págs: 140

9,57 € | 9,95 €

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.

Deporte y Fitness



HIIT

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad

Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208202

Págs: 160

14,27 € | 14,85 €

Derechos: M



NOVEDAD

Con este entrenamiento de intervalos de alta intensidad es posible ponerse en forma, perder grasa y mejorar la salud con solo 20 minutos de entrenamiento 3 veces por semana.



Alimentación para deportistas

Edgar Barrionuevo

ISBN: 9788497359903

Págs: 192

16,29 € | 16,95 €

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.



YogaFit para deportistas

Beth Shaw

ISBN: 9788497358989

Págs: 224

16,30 € | 16,95 €

Derechos: M



Esta guía práctica ofrece una serie de rutinas cortas y específicas para tu deporte diseñadas para desarrollar tu equilibrio, fuerza, flexibilidad, resistencia y capacidad pulmonar, mejorar tu rendimiento y reducir el riesgo de lesiones. Beth Shaw es fundadora de YogaFit Training Systems, la escuela de yoga más importante del mundo.

NOVEDAD



El libro de los estiramientos

Jay Blahnik

ISBN: 9788497359207
19,18 € | 19,95 €

Págs: 200
Derechos: M



Consigue un cuerpo totalmente flexible para mejorar tu rendimiento y prevenir lesiones, combinando lo mejor del yoga, el pilates, las artes marciales y el entrenamiento deportivo. Incluye ejercicios para el calentamiento, el enfriamiento y exigentes rutinas de *fitness*.

BEST SELLER



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.



La mente del runner

Jeff Brown

ISBN: 9788497358392
18,22 € | 18,95 €

Págs: 256
Derechos: M



Quando 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.



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.



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.



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.

BEST SELLER



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.



El gran libro del Maratón y el medio Maratón

Runner's World

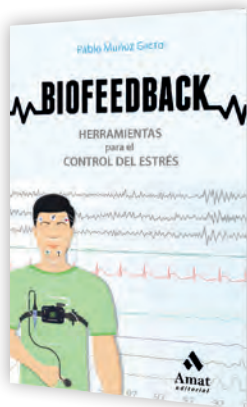
ISBN: 9788497357371
19,13 € | 19,90 €

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.

NOVEDAD



Biofeedback

Pablo Muñoz Gacto

ISBN: 9788417208639

17,16 € | 17,85 €

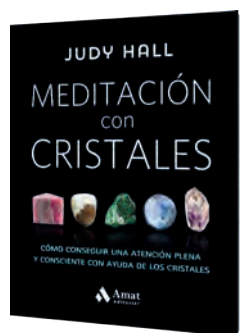
Págs: 176

Derechos: M



Una completa introducción al Biofeedback, una técnica innovadora y objetiva que nos permite -gracias a la tecnología- medir y observar de manera consciente las respuestas de nuestro cuerpo al estrés, para poder controlar dichas respuestas mediante un entrenamiento rápido y eficaz.

NOVEDAD



Meditación con cristales

Judy Hall, Autora del Longseller

La biblia de los cristales

ISBN: 9788497359627

14,28 € | 14,85 €

Págs: 96

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

Judy Hall, la mayor experta mundial en cristales, ha desarrollado esta guía práctica a todo color en la que nos explica las combinaciones más poderosas de cristales y *mindfulness* para llevar una vida más consciente.



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 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.



Escucha tu cuerpo, sana tu vida

Eduardo Roino

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.



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.



El cerebro de Siddhartha

Desconecta y vive

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.



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.

LONG SELLER



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

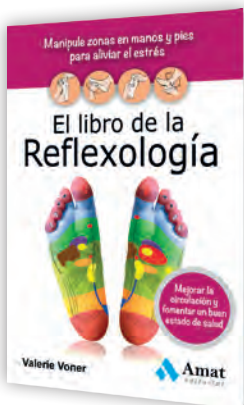
14,28 € | 14,85 €

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

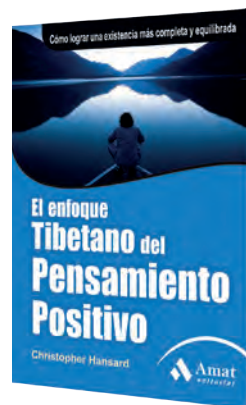
16,20 € | 16,85 €

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 qué corresponden las distintas partes del cuerpo y cómo utilizarlas.



El enfoque tibetano del pensamiento positivo

Christopher Hansard

ISBN: 9788497351485

16,20 € | 16,85 €

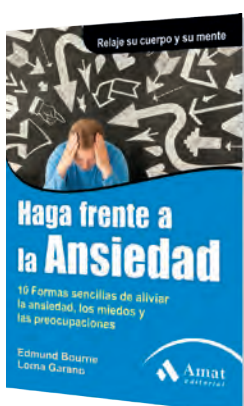
Págs: 248

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.

NOVEDAD



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.



Posverdades emocionales

M^a Mercé Conangla · Jaume Soler

ISBN: 9788417208394

18,12 € | 18,85 €

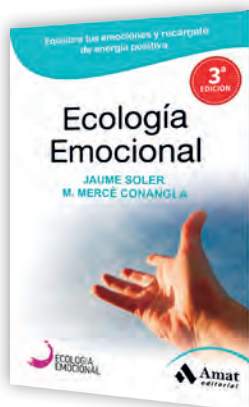
Págs: 208

Derechos: M



Una obra que ayuda a lograr mayor bienestar y equilibrio personal mejorando la propia ecología emocional. Pone al descubierto el desarrollo de los mecanismos de autoengaño mediante la palabra.

LONG SELLER



Ecología emocional

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357036

Págs: 368

16,20 € | 16,85 €

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.



Aplicate el cuento

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357135

Págs: 224

14,28 € | 14,85 €

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.



Ecología emocional para el nuevo milenio

M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357203

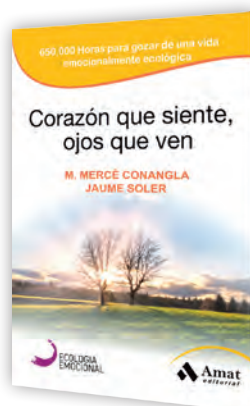
Págs: 448

19,09 € | 19,85 €

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.



Corazón que siente, ojos que ven

M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142

Págs: 240

16,20 € | 16,85 €

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.



Juntos pero no revueltos

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497357128

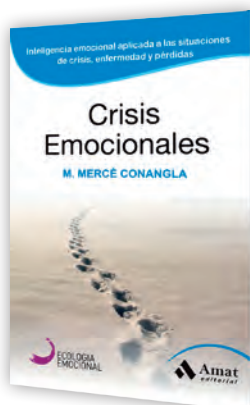
Págs: 288

14,28 € | 14,85 €

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

Págs: 272

16,20 € | 16,85 €

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

Págs: 240

14,28 € | 14,85 €

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

Págs: 256

14,28 € | 14,85 €

Derechos: M



Solo 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.

NOVEDAD


Miedo a tener miedo

Anna San Molina

ISBN: 9788417208226

17,26 € | 17,95 €

Págs: 208

Derechos: M



La autora de este libro consigue acercar los conceptos de miedo, ansiedad y fobia a todas aquellas personas que tienen interés en saber, conocer y entender por qué se sienten de determinada manera y qué pueden hacer para sentirse mejor.

NOVEDAD


Supera tus bloqueos mentales
El método EMDR para liberarse de los traumas

Christophe Marx

ISBN: 9788497359061

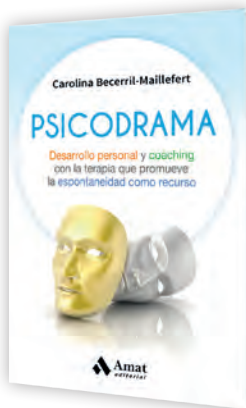
16,30 € | 16,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Escrito por un médico experto, esta detallada guía te ayudará a comprenderte mejor, superar los bloqueos emocionales y tomar las riendas de tu vida.


Psicodrama

Carolina Becerril-Maillefert

ISBN: 9788497358965

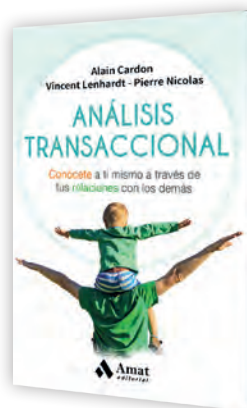
16,30 € | 16,95 €

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.


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.


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 psicómicos como el insomnio, las fobias, la ansiedad o la inseguridad.


Terapia Gestalt

Chantal Higgy-Lang · Charles Gellman

ISBN: 9788497359306

17,26 € | 17,95 €

Págs: 208

Derechos: M



La terapia Gestalt es una de las terapias más efectivas porque nos enseña a centrarnos en el presente y a tomar conciencia de nuestros sentimientos, pensamientos y acciones, así como a adquirir más autoconfianza, sanar heridas emocionales y mejorar las relaciones.

BEST SELLER


Los ritmos del cuerpo

Marc Schwob

ISBN: 9788497359849

18,22 € | 18,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Nuestro cuerpo obedece a varios relojes biológicos que son decisivos para nuestra alimentación, sueño y salud. ¿En qué momento tenemos más energía para trabajar o hacer deporte?, ¿por qué un medicamento no tiene siempre el mismo efecto?... Descubre tus ritmos biológicos para potenciar tu salud.


Libérate de la dependencia amorosa

Hélène Roubeix

ISBN: 9788497359184

16,20 € | 16,85 €

Págs: 208

Derechos: M



Cómo superar la dependencia amorosa y encontrar el equilibrio para ser feliz con tu pareja. A partir de casos reales, la autora nos guía hacia la madurez para apartarse de la dependencia y conquistar la autonomía.

NOVEDAD



Que no se pare tu vida

Almudena Reguero

ISBN: 9788417208554

16,20 € | 16,85 €

Págs: 192

Derechos: M



A partir de su propia experiencia, la autora reúne en este libro terapias complementarias y consejos para afrontar el cáncer de mama y mejorar la calidad de vida.

NOVEDAD



Hábitos saludables

Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208592

18,22 € | 18,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Una guía práctica para transformar la salud del lector, gracias a entender, analizar e incluir hábitos saludables en su vida.

LONG SELLER



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.

NOVEDAD



Embarazo y cuarto trimestre

Verónica Díaz

ISBN: 9788417208530

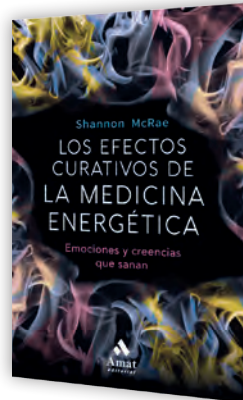
19,18 € | 19,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Una guía práctica que hace un recorrido por el embarazo, el parto y el cuarto trimestre. Se dice que el embarazo dura nueve meses, pero los tres siguientes son tan significativos que ya se habla abiertamente del «cuarto trimestre».



Los efectos curativos de la medicina energética

Shannon McRAE, PhD

ISBN: 9788497359689

18,22 € | 18,95 €

Págs: 204

Derechos: M



En este libro, la reconocida sanadora y terapeuta Shannon McRae nos muestra los increíbles resultados que ha obtenido en sus pacientes aplicando tratamientos a nivel energético, mediante el tacto y la intención. Según McRae, la clave del bienestar está en el pensamiento positivo, el perdón, el abandono del dolor emocional y la resistencia.



El pequeño libro del Hygge

Andrea Valdés

ISBN: 9788497359870

12,36 € | 12,85 €

Págs: 136

Derechos: M



Disfruta de tu vida con el secreto de la felicidad mejor guardado: la filosofía danesa del bienestar. Consiste en disfrutar de las pequeñas cosas, del aquí y del ahora, consiguiendo conectar contigo mismo y estrechando los vínculos con los demás.

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.



¡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.





Mejora tu equilibrio interior

Alain Sembely

ISBN: 9788497358149
9,57 € | 9,95 €

Págs: 112
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

Vanesa Mielczareck

ISBN: 9788497358125
9,57 € | 9,95 €

Págs: 128
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
9,57 € | 9,95 €

Págs: 112
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
11,49 € | 11,95 €

Págs: 176
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
11,49 € | 11,95 €

Págs: 160
Derechos: M



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



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443
11,49 € | 11,95 €

Págs: 176
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.

BEST SELLER



Los beneficios de la homeopatía

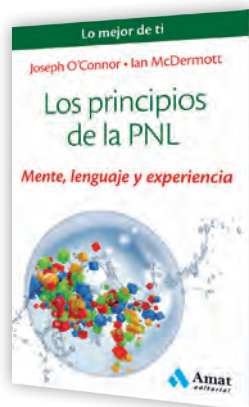
Xavier Martori

ISBN: 9788497358286
9,57 € | 9,95 €

Págs: 112
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
9,57 € | 9,95 €

Págs: 128
Derechos: M



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
9,57 € | 9,95 €

Págs: 160
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
11,49 € | 11,95 €

Págs: 160
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.



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

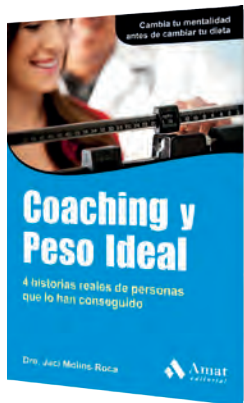
Dennis Prager

ISBN: 9788497353731
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.



Hábitos inteligentes para tu salud

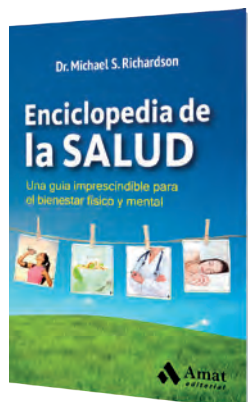
Josep Comellas

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.

NOVEDAD



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.



Técnicas de respiración terapéutica

Jean-Marie Defossez

ISBN: 9788417208004
14,28 € | 14,85 €

Págs: 176
Derechos: M



Este libro va dirigido a todo el mundo. Sea cual sea nuestro estado de salud, trabajar la respiración nos puede ayudar a mejorar nuestro bienestar y nuestra esperanza de vida.



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. Margarida 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

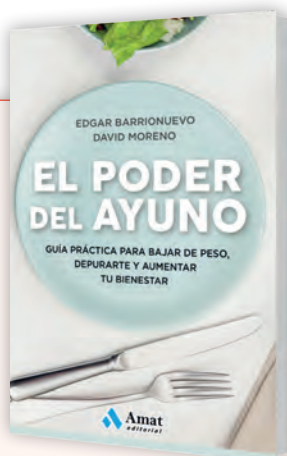
Dr. Joseph J. Luciani

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.



El poder del ayuno

Edgar Barrionuevo · David Moreno

ISBN: 9788417208349

19,18 € | 19,95 €

Págs: 256

Derechos: M

NOVEDAD

La guía definitiva para descubrir los secretos sobre el ayuno y sus grandes beneficios. Una herramienta terapéutica que ayuda a conseguir una mejor salud y calidad de vida.



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.



Cuida tus hormonas

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497359894

16,30 € | 16,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Los autores despejan todas las dudas sobre el tema hormonal en un libro repleto de consejos prácticos que nos ayudarán a conseguir una salud óptima y el bienestar físico y emocional.

BEST SELLER



Minimalismo

Élodie-Joy Jaubert

ISBN: 9788497359665

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



El minimalismo es una filosofía y forma de vida que propone dedicarse a lo importante y descartar todo lo innecesario como camino para alcanzar la realización personal. Este libro te guiará paso a paso hacia la libertad, revisando los principios del minimalismo y los diferentes métodos existentes.



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.



Mi agenda saludable

Dr. Gaspar García

ISBN: 9788497353663

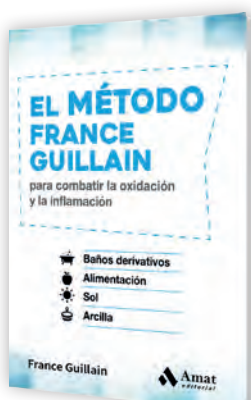
17,26 € | 17,95 €

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.



El método France Guillaín

France Guillaín

ISBN: 9788497359641

17,26 € | 17,95 €

Págs: 256

Derechos: M



Los dos grandes enemigos de nuestra salud son la "oxidación", que provoca un envejecimiento prematuro, y la "inflamación", que favorece las enfermedades degenerativas. Guillaín explica cómo combatirlos: alimentándonos de forma inteligente y controlando la temperatura interna de nuestro cuerpo.



ISBN: 9788497353083



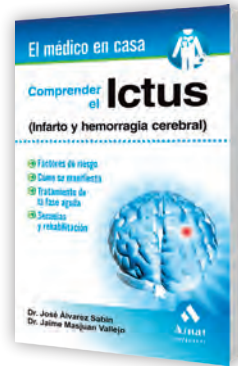
ISBN: 9788497353106



ISBN: 9788497353076



ISBN: 9788497357760



ISBN: 9788497357012



ISBN: 9788497352796



ISBN: 9788497357418



ISBN: 9788497357500



ISBN: 9788497352758



ISBN: 9788497353472



ISBN: 9788497353120



ISBN: 9788497353427



ISBN: 9788497353113



ISBN: 9788497353403



ISBN: 9788497356886



ISBN: 9788497352963



ISBN: 9788497358163



ISBN: 9788497352918



ISBN: 9788497353397



ISBN: 9788497352833



ISBN: 9788497352628



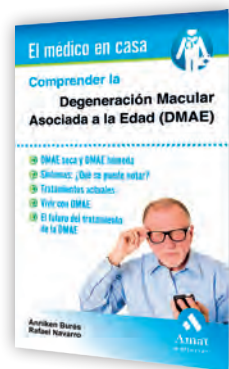
ISBN: 9788497353724



ISBN: 9788497353601



ISBN: 9788497356855



ISBN: 9788497358002



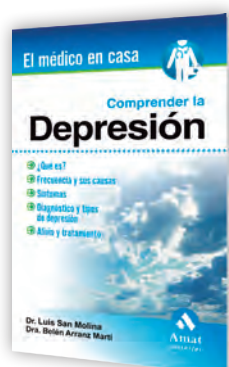
ISBN: 9788497353410



ISBN: 9788497353465



ISBN: 9788497356756



ISBN: 9788497353458



ISBN: 9788497357265



Tiempo libre



Barcelona, ciudad simbólica

Miquel de Moragas Spà

ISBN: 9788497359863

28,85 € | 30,00 €

Págs: 336

Derechos: M



LIBRO EN COLOR
Y TAPA DURA

Este libro analiza la comunicación y la interacción simbólica de las ciudades modernas. Presenta un recorrido por la evolución del modelo urbanístico de la ciudad y su imagen a través de los grandes acontecimientos (exposiciones, Juegos Olímpicos) que han permitido la construcción de su identidad y su proyección internacional.



Restaurar muebles

ISBN: 9788497359108

12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



En este libro te proponemos técnicas sencillas para restaurar fácilmente todo tipo de muebles con los acabados más diversos. Un libro práctico, visual... perfecto para los aficionados a la práctica del bricolaje.



Barcelona

Lugares inolvidables

ISBN: 9788497359566

11,49 € | 11,95 €

Págs: 128

Derechos: M



LIBRO EN COLOR
Español · English

¿Sabes qué historia esconden las fachadas más emblemáticas de Barcelona? ¿Quieres descubrir cuáles son los rincones de la ciudad en los que perderse? Este libro te lleva de viaje por más de 50 lugares de Barcelona.

LONG SELLER



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 Legorgeu

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.



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.



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.



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.

CALENDARIOS

CALENDARIO 2019
Cada día sale el sol

Página por día

ISBN: 9788417208363

12,36 € | 14,95 €

Págs: 320

Derechos: M



Una herramienta de uso diario, en formato de calendario de sobremesa, para todas las personas que deseen empezar el día con una sonrisa y encontrar inspiración para afrontarlo.



CALENDARIO 2019
365 Frases de película

Página por día

ISBN: 9788417208387

12,36 € | 14,95 €

Págs: 320

Derechos: M



Un calendario de sobremesa para todas aquellas personas aficionadas al cine, y que deseen recordar diariamente frases célebres de las mejores películas.





NOVETAT

Posa llum a la teva vida

Joana Frigolé

ISBN: 9788417208028
17,26 € | 17,95 €Pàg: 320
Drets: M

Un llibre escrit de forma senzilla i entenedora que t'endinsarà en les profunditats del procés que viu una persona quan decideix deixar-se acompanyar per un coaching.

**El llenguatge corporal**

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497355803
19,13 € | 19,90 €Pàg: 368
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.

**Intel·ligència creativa**

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497355001
17,12 € | 17,80 €Pàg: 210
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.

**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.

**Omplir-se de saviesa**

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359481
14,28 € | 14,85 €Pàg: 176
Drets: M

Aquest llibre convida a reflexionar sobre la nostra manera d'interpretar la vida amb els seus successos i relacions, i a pensar de manera diferent, el que significa deixar de ser persones que jutgen per passar a ser persones que comprenen.

**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
16,20 € | 16,85 €Pàg: 224
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.



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

Barbara Pease · Allan Pease

ISBN: 9788497350976

6,68 € | 6,95 €

Pàgs: 130

Drets: M



Un clàssic dels autors supervendes Barbara & Allan Pease en format de butxaca, econòmic i divertit. Els homes i les dones som diferents, i comprendre aquest concepte et permetrà gaudir d'unes relacions llargues i plenes amb la teva parella.



L'amor sense paraules

Andrea Valdés

ISBN: 9788417208264

14,28 € | 14,85 €

Pàgs: 200

Drets: M



Un llibre pràctic que ens ensenya a identificar i controlar la comunicació no verbal de la seducció. Aquest llibre explica l'ampli diccionari/repertori de gestos que utilitzem en el joc de l'amor.



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

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350884

17,26 € | 17,95 €

Pàg: 296

Drets: M



Els homes i les dones son 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 enganyen i les dones ploren

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497350778

17,16 € | 17,85 €

Pàg: 316

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.



Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones

Allan Pease - Barbara Pease

ISBN: 9788497353953

19,18 € | 19,95 €

Pàg: 270

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

14,37 € | 14,95 €

Pàg: 302

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.

NOVETAT



Tu mateix!

Jaume Soler - M. Mercè Conangla

ISBN: 9788497358040

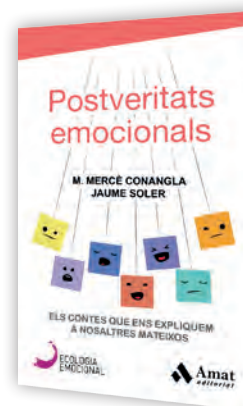
14,28 € | 14,85 €

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.



Postveritats emocionals

M^a Mercè Conangla · Jaume Soler

ISBN: 9788417208417

18,12 € | 18,85 €

Pàgs: 208

Drets: M



Una obra que ajuda a aconseguir un major benestar i equilibri personal millorant la pròpia ecologia emocional. Descobreix el desenvolupament dels mecanismes d'autoengany a través de la paraula.



NOVETAT

La cuina del senglar

Marc Puig-Pey. Fundació Alícia
Pròleg de Santiago Lavín

ISBN: 9788497351133

16,30 € | 16,95 €



Pàgs: 104

Drets: M

LLIBRE EN COLOR

Un llibre pràctic amb una bona base científica, dirigit a l'aficionat a la gastronomia i als professionals de la restauració. Un treball de la Fundació Alícia per a popularitzar el consum de carn de senglar i que inclou un pròleg de Santiago Lavín.

**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**

Llékué - Fundació Alícia

ISBN: 9788497356701

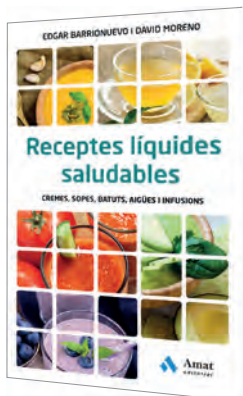
9,57 € | 9,95 €



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.

**Receptes líquides saludables**

edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358828

14,38 € | 14,96 €



Pàg: 160

Drets: M

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

**Cuina sana amb el mètode del Plat**

Fundació Alícia

ISBN: 9788497358866

11,49 € | 11,95 €



Pàg: 112

Drets: 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.

**Les tapes de tota una vida**

Delfina Palacín - Pròleg: Maria Barbal

ISBN: 9788497359405

14,38 € | 14,95 €



Pàg: 80

Drets: 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 servien 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

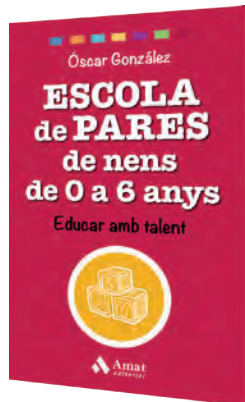
14,38 € | 14,95 €



Pàg: 160

Drets: 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.



Escola de pares de nens de 0 a 6 anys

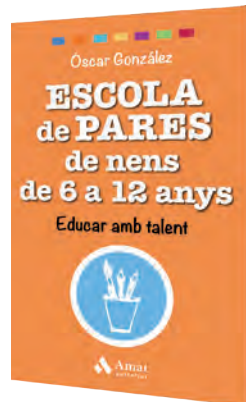
Óscar González

ISBN: 9788497359528
14,38 € | 14,96 €

Pàg: 208
Drets: M



Consells per afrontar l'educació del fills fins els 6 anys, tractant aspectes com les joguines més recomanades, les activitats entre pares i fills, l'efecte d'un crit o d'un càstig o l'inici de l'escola.



Escola de pares de nens de 6 a 12 anys

Óscar González

ISBN: 9788497359542
14,38 € | 14,96 €

Pàg: 160
Drets: M



Óscar González dona consells per educar als fills entre 6 i 12 anys, tractant temes com la disciplina, l'efecte dels càstigs, l'assetjament escolar, les conseqüències de l'excés de deures, la motivació i les noves tecnologies, entre d'altres.



Escola de pares d'adolescents

Óscar González

ISBN: 9788497358781
14,38 € | 14,96 €

Pàg: 160
Drets: 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
Drets: 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.



Indrets d'una guerra

Manel Gimeno i Lladén

ISBN: 9788416115068
33,65 € | 35,00 €

Pàgs: 544
Drets: M



LLIBRE EN COLOR

Un treball profund i rigorós, en forma de diari de guerra, que detalla com es va desenvolupar el front del Pallars, i què hi podem trobar avui als diversos indrets on es van establir els dos bàndols. Inclou mapes, centenars de fotografies geolocalitzades de la línia del front i diversos índexs per poder visitar-ho.



La Conca de Tremp, celler del Pirineu

Laureà Pagarolas i Sabaté,
Xavier Tarraubella i Mirabet

ISBN: 9788416904662
33,65 € | 35,00 €

Pàgs: 288
Drets: M



LLIBRE EN COLOR

Aquest llibre dona una visió transversal del conreu de la vinya a la Conca de Tremp, no només de la seva evolució en el decurs dels segles, sinó també del seu comerç i consum, dels sistemes tradicionals de producció i dels aspectes relacionats amb la toponímia i el folklore, a més d'una visió del present i de les seves perspectives de futur.



CALENDARI 2019 Cada dia surt el sol

Pàgina per dia

ISBN: 9788417208370
12,36 € | 14,95 €

Pàgs: 320
Drets: M



Una eina d'ús diari i en format de calendari de sobretaula, per a totes les persones que volen començar el dia amb un somriure i trobar inspiració per afrontar-lo.

¡Al horno!	14	Diario de entrenamiento para 10K.....	18	La adolescencia.....	12	Posa llum a la teva vida	31
¡Conecta!	9	Diecisiete	30	La agenda para el embarazo	23	Postveritats emocionals	32
¡Quiero quedarme embarazada ya!	23	Dietox.....	16, 33	La alimentación que cuida tu memoria	17	Posverdades emocionales.....	20
¡Tú mismo!.....	8	Digestión óptima.....	24	La alimentación que te fortalece		Prepara tu boda Vintage	10
100 consejos antiedad	25	Disfrutar de la vida trabajando poco y		durante la quimio.....	17	Preparar un triatlón	
100 hábitos de la gente exitosa	1	a tu manera.....	6	La cocina del jabalí	13	en 4 horas por semana.....	18
100 hábitos de la gente exitosa	4	E		La Conca de Tremp, celler		Prevenir las enfermedades	
101 cosas que ya sabes,		Ecología emocional.....	21	del Pirineu.....	34	del corazón	26
pero siempre olvidas.....	8	Ecología emocional		La cuina del senglar	33	Programación Neurolingüística (PNL)	4
20 valores que puede transmitir a sus		para el nuevo milenio.....	21	La dieta contra el cáncer	17	Protagoniza tu vida	4
hijos.....	11	Educación el talento	12	La dieta para el dolor	12	Psicodrama.....	22
21 secretos		EFT	22	La dieta Smart	15	Q	
para mejorar sus finanzas.....	8	El arte de la seducción	9	La fibromialgia	25	Que acaben comprando los que solo	
25 errores que cometen		El arte de negociar y persuadir.....	4	La llave maestra		están mirando	8
los padres	11	El arte de vivir	3	de la felicidad	6	Que no se pare tu vida	23
365 Frases de película	30	El cerebro de Siddhartha	19	La mente del runner	18	Quiches	13
365 propuestas para educar	10	El enfoque tibetano		La próstata.....	26	Quiromancia.....	
50 clásicos de la autoayuda.....	19	del pensamiento positivo	20	La receta de la salud	25	El arte de leer las manos.....	20
50 clásicos espirituales	19	El éxito es un viaje	5	La técnica Alexander	25	R	
50 libros clave para vivir mejor.....	19	El gran libro de la nutrición	15	La vida láctea.....	15	Receptes líquides saludables	33
50 Pensamientos poderosos	4	El gran libro del Maratón		Las 365 reflexiones		Recetas líquidas saludables	16
A		y el medio Maratón.....	18	de lo realmente importante		Reinventate	5
ABC de la astrología	20	El lenguaje del cuerpo	1, 3	en nuestra vida	6	Remedios con aromas	24
Abraza tus emociones	24	El lenguaje de la seducción	10	Las claves		Rendirse no es una opción.....	30
Alimentación para deportistas	17	El libro de la reflexología	20	del comportamiento humano	5	Restaurar muebles	29
Alimentación saludable		El libro de los estiramientos	18	Las claves del Feng Shui	27	S	
para niños geniales	11	El libro de oro de Séneca	6	Las maravillas de la flora	26	Saber y atreverse a decir no	5
Alimentación saludable para niños		El llenguatge corporal.....	31	Les tapes de tota una vida	33	Salsas y dips	13
geniales	1	El método EMDR para liberarse de los		Libérate de la dependencia amorosa	22	Sin azúcar	15
Ámame para que me pueda ir	21	traumas.....	22	Llenarse de sabiduría.....	5	Sirt Food	16
Amar sin palabras.....	9	El método France Guillaín	27	Lo que los ricos saben		Soul Spices	1, 12
Análisis transaccional	22	El nido de la felicidad	12	y nunca explican a nadie.....	6	Storytelling práctico para mejorar tu	
Aplicate el cuento	21	El niño incomprensido	11	Los 170 alimentos		comunicación	1, 3
Aprenda a meditar	20	El nuevo arte de enamorar	9	que cuidan de ti	15	Supera tus bloqueos mentales.....	22
Aprenda a relajarse	5	El pequeño libro del Hygge	23	Los 9 secretos de la intuición	24	T	
Aprende a desayunar	12	El peso deseado en 11 pasos	25	Los alimentos.		Tapas españolas tradicionales. A	
Ayurveda	23	El poder del ayuno	1, 27	Medicina Milagrosa	17	lifetime of tapas.....	15
B		El reto de ser feliz	7	Los beneficios		Tartas y pasteles	13
Bailando el hielo	30	Embarazo y cuarto trimestre	23	de la homeopatía	24	Técnicas de lectura rápida.....	8
Barcelona	29	En busca de la felicidad	25	Los beneficios del ayuno	24	Técnicas de respiración terapéutica	26
Barcelona, ciudad simbólica	29	Enciclopedia de la salud	26	Los efectos curativos de		Tens una idea	
Biofeedback.....	19	Eres un gran comunicador.....	7	la medicina energética	23	però encara no ho saps.....	31
Bocadillos y		Escuela de pares d'adolescents.....	34	Los niños no son de Marte		Terapia Gestalt	22
hamburguesas premium.....	13	Escuela de pares de nens		(aunque algunos lo parezcan)	11	Tienes una idea	7
Búscate la vida	8	de 0 a 6 anys	34	Los principios de la PNL	24	Todo lo que siempre quiso saber	
C		Escuela de pares de nens		Los ritmos del cuerpo	22	sobre hombres y mujeres	9
Cada día sale el sol.....	30	de 6 a 12 anys	34	M		Tot allò que sempre ha volgut saber	
Cada día surt el sol.....	34	Escucha tu cuerpo,		Mañana lo dejo.....	30	sobre homes i dones	32
CALENDARI 2019.....	34	sana tu vida	19	Más claro que el agua.....	16	Trail Running	18
CALENDARIO 2019	30	Escuela de padres		Meditación con cristales	19	Tu cerebro ¿amigo o enemigo?.....	3
Ceviches	13	de adolescentes.....	10	Mejora tu equilibrio interior	24	Tu cerebro creativo	6
Coaching a la práctica.....	31	Escuela de padres de niños		Mermeladas	13	Tu mateix!	32
Coaching y peso ideal	25	de 0 a 6 años	10	Mi agenda saludable	27	Tus hijos y las nuevas tecnologías.....	10
Cocina Ayurvédica.....	14	Escuela de padres de niños		Miedo a tener miedo	22	U	
Cocina con especias.....	1	de 6 a 12 años	10	Minimalismo	27	Una dieta para una vida sana	26
Cocina sana con		Ets un gran comunicador.....	31	Mix it.....	14	V	
el método del plato	14	Evitando el autosabotaje.....	7	N		Vender poderosamente	8
Cocina sana en 10 minutos.....	14	F		Naturalmente sexy	16	Vinos dulces del mundo	
Cocina sana sin gluten, sin lácteos,		Feliz como una perdiz	1, 12	Negocie, disfrute y gane.....	6	y cuatro quesos azules.....	14
sin azúcar.....	14	G		O		Vive tu momento	5
Cómo aplicar el Feng Shui	27	Grandes soluciones		Objetivo: vientre plano	25	Volar sin miedo.....	7
Cómo educar a sus hijos		para problemas que		Omplir-se de saviesa	31	Voy a venderlo todo	8
con el ejemplo	11	nos complican la vida	4	Organízate con estilo	3	Y	
Cómo organizarte bien	6	Grasas buenas	16	P		Y lo mejor de todo, DESPERTAR	3
Cómo potenciar la		H		Paleo Dieta para deportistas	18	YogaFit para deportistas	17
inteligencia del bebé	11	Hábitos inteligentes		Pensar como Einstein.....	4		
Cómo potenciar la memoria.....	5	para tu salud	26	Per anar a dormir	34		
Cómo superar la ansiedad		Hábitos saludables.....	23	Per què els homes enganyen			
y la depresión	26	Haga frente a la ansiedad.....	20	i les dones ploreu	32		
Cómo superar la timidez		Happy foods	15	Per què els homes no escolten i les			
y el miedo a hablar en público	7	Hermano mayor	30	dones no entenen els mapes.....	32		
Consejos diarios		HIIT	1, 17	Per què els homes no poden fer més			
para correr mejor.....	18	Hormonas felices.....	16	d'una cosa alhora i les dones mai			
Corazón que siente, ojos que ven.....	21	I		no paren de parlar	32		
Creer jugando paso a paso.....	11	Incremento su poder mental	7	Per què els homes volen sexe			
Crisis emocionales	21	Indrets d'una guerra.....	34	i les dones necessiten amor.....	32		
Croquetas & Albóndigas	13	Inteligencia creativa	7	Persuasión	3		
Cuida tus hormonas	27	Intel·ligència creativa.....	31	Pistachos	15		
Cuina sana		Interpretación de los sueños	20	PNL e Inteligencia emocional.....	4		
amb el mètode del Plat.....	33	J		Por qué los hombres			
Cuina sana en 10 minuts.....	33	Juntos pero no atados	21	quieren sexo y las mujeres			
D		Juntos pero no revueltos.....	21	necesitan amor.....	10		
De la cocina a la mesa en 10 minutos	14	K		Por que los hombres mienten y las			
De la cuina a la taula en 10 minuts.....	33	Kale	12	mujeres lloran.....	9		
Dejarlo es posible	30	L		Por qué los hombres no escuchan y			
Delicias enlatadas	13	L'amor sense paraules	32	las mujeres no entienden			
Desarrolla todo tu potencial.....	1, 3			los mapas.....	9		

A

Acosta, José M ^a	4
Acredolo, Linda	11
Alícia, Fundació	13, 14, 33
Álvarez, Camacho Jorge	4
Antony, Martin M.	7
Aragall, E.	31
Arias, Anna	25
Arranz, Laura	25
Arranz, Laura Isabel	12
Arroyo, Ramón	30
Artigas, Josep	11

B

Barnett, Jenny	12
Barrable, Alexia	
Barrionuevo, Edgar .	16, 17, 24, 27, 33
Bavister, Steve	4
Becerril-Maillefert, Carolina	22
Bernácer, Raquel	23
Blahnik, Jay	18
Bolínches, Antonio	9
Bonamusa, Marc	25
Bourne, Edmund	20
Brown, Duane	7
Brown, Jeff	18
Bruttomesso, Gianluca	17
Buisán, N.	11
Butler-Bowdon, Tom	14, 19

C

Cardon, Alain	22
Carlas, Magda	15, 16
Carmona, C.	11
Carper, Jean	17
Carson, Shelley	6
Carter, Philip	7
Castellví de Simón, Sara	14
Cayuela, I.	31
Chance, Jeremy	25
Chugani, Anjalina	12
Collado, Antonio	25
Colomina, Belén	12
Comellas, Josep	26
Conangla, M. Mercè	20, 21, 32
Cumberland, Nigel	4

D

Dangel, Stéphane	3
Defossez, Jean-Marie	15, 26
Devanand, D. P.	5
Díaz, Verónica	23, 30
Dispenza, Joseph	17

E

Ellice-Flint, Emma	16
Enríquez, Tareixa	25
Evraud, Martine	27

F

Famery, Sarah	5
Fernández, Javier	30
Fernández, S.	31
Fontal, M.	31
Frigolé, Joana	31

G

Gabison, Yaël	4
Galí, Josep Maria	34
Gallagher, Sandra	3
Garano, Lorna	20
García Aguado, Pedro	12, 30
García Closas, Reina	15
García de Miguel, Ibón	16
García, Carol	3
García, Gaspar	27
García, José Manuel	6
García, K.	11
Gellman, Charles	22
Gimeno i Llardén, Manel	34
Gómez, Emili	25
Gómez, Janet	14
González, Óscar	10, 34
Goodwyn, Susan	11
Guillain, France	27
Guzmán, Juan Pablo	12

H

Hansard, Christopher	20
Hardy, Sarah le	27
Harr, Eric	18
Harrison, Eric	20
Harrold, Fiona	5
Herbert, Mike	17
Hernández, Daniel	10
Herrero, Griselda	11
Hicks, Meghan M.	18
Higy-Lang, Chantal	22
Holford, Patrick	24

J

Jaksa, Peter	11
Jaubert, Élodie-Joy	27
Jiménez, Carlos	18
Jordi, Laura	12

K

Kets de Vries, Manfred	6
Keyte, Jill	16
Kingsland, James	19
Konstant, Tina	8

L

Laheurte, Marielle	22
Lakhani, Dave	3
Langa, Lucía	7, 31
Lapeña, Silvia C.	20
Legorgeu, Esther	30
Lékué	33
Lenhardt, Vincent	22
Linares, Juan	13
Linares, S.	31
López-Teijón, Marisa	23
Luciani, Joseph J.	26

M

Maggio, Rosalie	6
Majó, Joan	25
Marcos Álvarez	8
Martínez Ruiz, Pedro	3
Martori, Xavier	24

Marx, Christophe	22
Mas, Margarida	26
Mascó, Judit	26, 31
Mayer, Jeffrey J.	5
McDermott, Ian	24
McRAE, Shannon, PhD	23
Miekzareck, Vanesa	24
Molins Roca, Jaci	25
Moltó, Cris	6
Monné, Toni	13
Monsó, L.	31
Montoro, P.	31
Moraleja, Sara	12
Moreno, David	6, 17, 24, 27, 33

N

Nazra, Jorge	25
Nicolas, Pierre	22
Nieto Martínez, Carla	15
Nievas, Bruno	11
Noguer, S.	11

O

O'Connor, Joseph	4, 24
Opi, Juan Manuel	5, 17

P

Pagarolas i Sabaté, Laureà	34
Palacín, Delfina	15, 33
Pau Garcia-Milà	7, 31
Pease, Allan	3, 4, 9, 10, 31, 32
Pease, Barbara	3, 9, 10, 31, 32
Peña, Cristina	12
Pérez González, Rosalía	24
Piera, Gustavo	3
Piqueras, César	3, 7
Ponti, Franc	7, 31
Powell, Bryon	18
Prados, Isma	14, 33
Prager, Dennis	25
Prepon, Laura	16
Proctor, Bob	3
Puig-Pey, Marc	13, 33

R

Raichur, Pratima	23
Razzoli, Daniele	17
Reguero, Almudena	23
Reid, Lori	20
Richardson, Michael S.	26
Rigau, E.	11
Rivero, Rocío	11
Robinson, Patricia J.	5
Rogé, Virginie	16, 33
Roino, Eduardo	19
Roubeix, Hélène	22
Rusell, Ken	7

S

Salat, Assumpció	5, 31
Salom, Laura	25
San Molina, Anna	22
Sánchez, Daniel	17
Sans, Oriol	15
Sauvage, Lester	26

Schwob, Marc	22
Sedó, F.	31
Sembely, Alain	24
Severe, Sal	11
Sharp, Damian	20
Shaw, Beth	17
Sheen, Florence	24
Sher, Brian	6
Smolen, Marguerite	23
Solé, Emilia	25
Soler, Jaume	21, 32
Sotelo, Elisa	12
Spruill, Connie	27
Strosahl, Kirk D.	5
Suhr, Lena	14

T

Taguchi, Yosh	26
Tarraubella i Mirabet, Xavier	34
Tejel, María	10
Thorpe, Scott	4
Torrente, M ^a J.	31
Torres, Xavier	25
Tracy, Brian	8
Troy, Elizabeth	16
Tundider, Alberto	12
Turchet, Philippe	10

U

Ullán, Nekane	16, 33
Unell, Barbara C.	11

V

Valdés, Andrea	9, 23, 32
Valls, Antonio	6
Vergés, Marc	16, 18
Vickers, Amanda	4
Voner, Valerie	20

W

Walker, Eugene C.	5
Wang Diggs, Karen	15
Watson, Sylvia	27
Webber, Joel	15
World, Runner's	18
Wyckoff, Jerry L.	11

Z

Zelinski, Ernie J.	6, 8
Zimmerman, Mike	15
Zucker, Judi	17
Zucker, Shari	17

Nuestros distribuidores España y Andorra

CATALUNYA Y 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

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

CAL MÁLAGA / LIBROSUR
Calle Bodegueros, 43 - Nave, 3. 29006 Málaga
tel. 952 25 10 04
calmalaga@calmalaga.es - www.calmalaga.es

ARAGÓN

HECHOS Y DICHOS
Doctor Horno Alcorta, 13-15
50004 Zaragoza
tel. 976 46 34 38 Fax. 976 93 73 10
almacen@hechosydichos.com
www.hechosydichos.com

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

ASTURLIBROS & NOROESTE
Calle Peña Salón, 93. 33192 Llanera, Asturias
tel. 985 98 07 40
pedidos@asturlibros.es - www.asturlibros.es

BALEARES

DISTRIBUIDORA ROTGER
Cami vell de Bunyola, 35. 07009 Palma de Mallorca
tel. 34 971 43 77 00
info@rotger.com - www.rotger.com

CANARIAS

REDBOOK SPAIN
Calle Canal Izquierda, 29. 35118 P.I. Arinaga-Agüimes,
Las Palmas
tel. 928 50 39 58 - 928 50 39 57
comunicaciones@redbookspain.com
www.redbookspain.com

CASTELLÓN Y VALENCIA

EXCLUSIVAS GRAONS
Pared Decantada, 20
46909 Torrent, Valencia
tel. 961 58 82 99
info@graons.com - www.graons.com

GALICIA

ARNOIA DISTRIBUCIÓN DE LIBROS S.A.
Polígono Industrial A Reigosa, Parcela 19
36827 Ponte Caldelas, Pontevedra
tel. 986 761 020 / 902 170 961
pedidos@arnoia.com

América Latina y Estados Unidos

ARGENTINA

EDICIONES GRANICA
Lavalle 1634 3º G C1048AAN,
Buenos Aires
tel. 54 11 4374 1456
Fax. 54 11 4373 0669
granica.ar@granicaeditor.com
www.granicaeditor.com

CHILE

ROISIB EDICIONES S.L.
AVILA 27 LOCAL 1
08440 CARDEDEU
tel. 931 437 074
roisib@roisib.com

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, HONDURAS Y NICARAGUA

**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 www.dcc.cr

ECUADOR

MR. BOOKS
Av. Eloy Alfaro s/n y Avigiras, Quito
tel. 593 032811066 - 593 022811070
mrbooks@mrbooks.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

EL SALVADOR

LA CEIBA
Calle Las Rosas, 36 Col. La Sultana,
Antiguo Cuscatlan.
La Libertad, El Salvador
tel. 503 2243 5581 / 91
dorys@libroslaceiba.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

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

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

URUGUAY

EDICIONES GRANICA
Yaro 1119 Montevideo, Uruguay
tel. 59 82 4136 195 Fax. 59 82 4133 042
granica.uy@granicaeditor.com

VENEZUELA

TECNI-CIENCIA LIBROS
C.C.C. Tamanaco. Nivel C2, 2da. Caracas
tel. 0212 9595547
tclibros@hotmail.com



CONCEPTOS CLAVE PARA SABER MÁS

EN AMAT EDITORIAL TRATAMOS CON RIGOR
TEMAS QUE HARÁN QUE TU VIDA SEA CADA
DÍA MEJOR.

Alergia · Alzheimer · Anorexia · Ansiedad · Astrología · Autosabotaje
Ayurveda · Cáncer · Coaching · Colesterol · Cronobiología · Depresión
Dieta · Dislexia · Educación · Embarazo · Estiramientos · Estrés · Felicidad
Feng Shui · Fibromialgia · Finanzas personales · Gestalt · Hábitos
Hipertensión · Hygge · Insomnio · Lactosa · Lenguaje del cuerpo · Maratón
Meditación · Menopausia · Miedo · Migraña · Minimalismo · Nutrición
Osteoporosis · PNL · Próstata · Quiromancia · Reflexología · Running
Salud · Sexualidad · Sueños · Superación · TDAH · Yoga...

¡Gracias por leerlos!



info@profiteditorial.com

Twitter: @amateditorial

Facebook: Editorial Amat

Instagram: Editorial Amat

www.amateditorial.com