

2020

CATÁLOGO GENERAL

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



Aprende a desayunar
Raquel Bernácer

Más información en la pág. 15



Tus hijos y las nuevas tecnologías
Óscar González

Más información en la pág. 13



Ayurveda
Pratima Raichur

Más información en la pág. 25



Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?
Gustavo Piera

Más información en la pág. 4



Come bien. Juega mejor
Laura I. Arranz

Más información en la pág. 13



Organízate con estilo
Carol García

Más información en la pág. 3



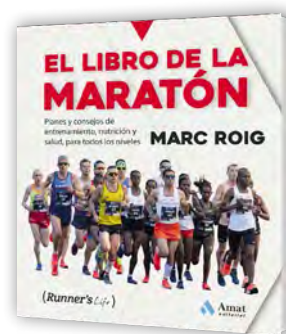
100 hábitos de la gente exitosa
Nigel Cumberland

Más información en la pág. 5



Storytelling práctico para mejorar tu comunicación
Stéphane Dangel

Más información en la pág. 4



El libro de la maratón
Marc Roig

Más información en la pág. 20



Desarrollo personal	3
Amor y pareja	10
Familia y educación	12
Alimentación	14
Deporte y fitness	19
Mente, cuerpo y espíritu	20
Salud y bienestar	24
Superación	32
Tiempo libre	33
Calendarios	33
Publicacions en català	34
Índice de títulos	38
Índice de autores	40

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

Se indica comercialización por territorio en cada título.

NOVEDAD



La estrategia del camaleón

Élodie Mielczareck

ISBN: 9788497355087

18,19 € | 18,95 €

Págs: 184

Derechos: M



Esta guía práctica te permitirá mejorar tu inteligencia relacional. Aprenderás a conocer y conocer a los demás, (re)descubrir las claves de la negociación y, sobre todo, dominar el arte de la adaptación.

NOVEDAD



Esto es para ti

Ellen M. Bard

ISBN: 9788418114083

12,43 € | 12,95 €

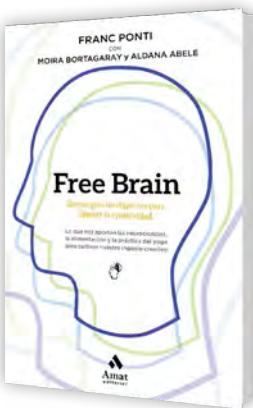
Págs: 168

Derechos: M



Un kit de herramientas creativas que incluye 100 ejercicios para ayudarte a replantear tus prioridades, encontrar más tiempo para ti y aumentar tu bienestar.

NOVEDAD



Free Brain

Franc Ponti, Moira Bortagaray y Aldana Abele

ISBN: 9788497354738

19,09 € | 19,85 €

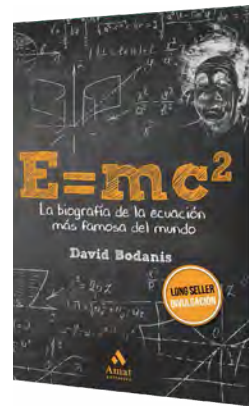
Págs: 192

Derechos: M



¡Recupera tus capacidades creativas! Partiendo de los más recientes descubrimientos de la Neurociencia, este libro expone las bases de la creatividad y propone ejercicios para desbloquear tu potencial.

NOVEDAD



E = mc²

David Bodanis

ISBN: 9788418114069

19,15 € | 19,95 €

Págs: 286

Derechos: M



Un libro apasionante que, con un lenguaje didáctico y comprensible para el lector medio, nos descubre por qué E=mc² revolucionó la Física y cambió nuestra forma de entender el mundo.

BEST SELLER



El lenguaje del cuerpo

Allan y 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 y de la mano del experto mundial en lenguaje corporal. El libro examina en términos muy sencillos todos los componentes del lenguaje y los gestos del cuerpo.

NOVEDAD



Tu vida épica

Magda Barceló

ISBN: 9788417208820

18,22 € | 18,95 €

Págs: 184

Derechos: M



¿Sabes cuál es tu propósito de vida y cómo alcanzarlo? Este libro es una hoja de ruta que te lleva al centro de ti mismo para que conectes con tu propósito y dotes a tu vida de sentido y felicidad.

NOVEDAD



Organízate con estilo

Carol García

ISBN: 9788497354653

18,22 € | 18,95 €

Págs: 176

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

Manual 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.



El monje con traje

Raf Adams

ISBN: 9788417208905

18,22 € | 18,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Esta guía práctica, desarrollada a partir de la experiencia personal del autor, te ayudará a cerrar la brecha entre tu propósito en la vida y el mundo externo de los logros.

BEST SELLER



Desarrolla todo tu potencial

Pedro Martínez Ruiz
 ISBN: 9788417208325
 16,30 € | 16,95 €

Págs: 168
 Derechos: M



LIBRO 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.

NOVEDAD



El arte de la empatía

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

Págs: 256
 Derechos: M



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



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 expresión debes detenerte, descubrirte y renacer, para después reinventarte. Dirigido a personas interesadas en su desarrollo y crecimiento personal.



Tu mundo Impacta

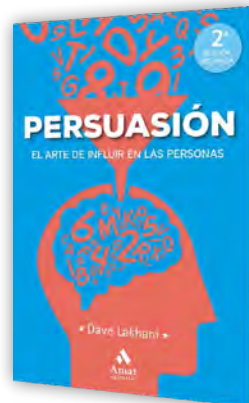
Laura Molina
 ISBN: 9788417208929
 16,20 € | 16,85 €

Págs: 156
 Derechos: M



LIBRO BICOLOR

Este es un libro que impactará en tu vida, porque contiene la fórmula para afrontar esos cambios que deseas realizar. ¡Una filosofía solamente apta para valientes!



Persuasión

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

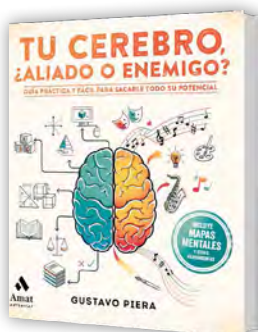
Págs: 208
 Derechos: M



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.

NOVEDAD



Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?

Gustavo Piera
 ISBN: 9788417208721
 21,15 € | 22,00 €

Págs: 216
 Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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 sirven los 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 e incrementar su rendimiento en el trabajo, mejore su calidad de vida y maneje cualquier desafío que se le plantee en el día a día.

NOVEDAD



Derribando muros, construyendo puentes

Javier Salvat

ISBN: 9788497357845

18,22 € | 18,95 €

Págs: 192

Derechos: M



Una colección de consejos y reflexiones basados en la experiencia vital del autor que nos ayudarán a afrontar las situaciones cotidianas con una mente abierta.

NOVEDAD



El pequeño libro de los principios matemáticos

Robert Solomon

ISBN: 9788418114144

14,37 € | 14,95 €

Págs: 224

Derechos: M



Explicaciones simples y claras para más de 120 principios, ecuaciones, paradojas, leyes y teoremas que forman la base de las matemáticas modernas.



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 atrás la crítica y los juicios gratuitos, y potenciar la empatía.



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 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.

NOVEDAD



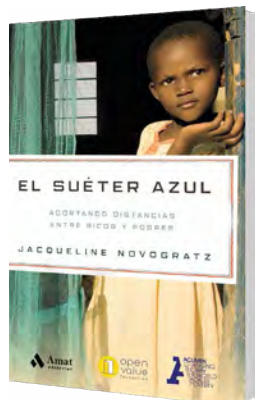
Saber y atreverse a decir NO

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.



El suéter azul

Jacqueline Novogratz
 ISBN: 9788497355049
 18,22 € | 18,95 €

Págs: 320
 Derechos: M



Jacqueline Novogratz dejó su carrera en banca internacional para ayudar a combatir la pobreza global, y encontró la solución en una forma de inversión llamada «capital paciente».



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 o conocer a gente inspiradora.



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.



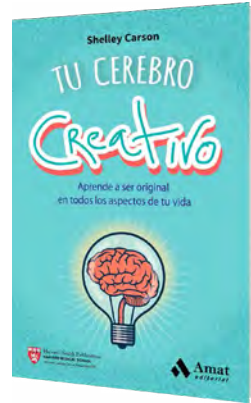
Cómo organizarte bien

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 y 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 para lograr tus objetivos.



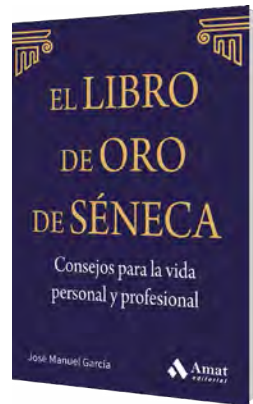
Lo que los ricos saben y nunca explican a nadie

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



LIBRO EN TAPA DURA

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



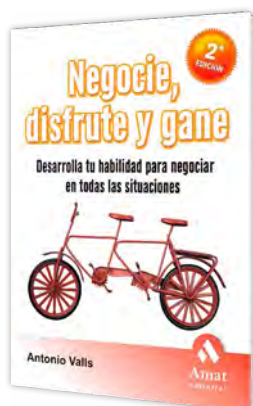
Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida

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 Vallis
 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 (pero aún no lo sabes)

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497356909

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



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



Eres un gran comunicador

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497357586

11,44 € | 11,90 €

Págs: 144

Derechos: M



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



Inteligencia creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497354981

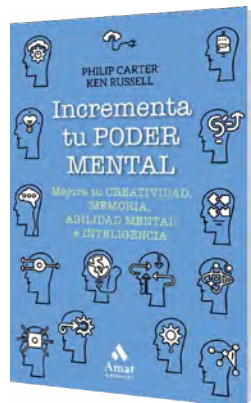
17,12 € | 17,80 €

Págs: 210

Derechos: M



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



Incrementa tu 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.

NUEVA EDICIÓN



Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público

Dr. Martin M. Antony

ISBN: 9788418114205

14,38 € | 14,95 €

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



Este libro 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 todo lo que te propongas. Gracias a las técnicas de management, coaching, PNL y psicología positiva y la lectura de este libro descubrirás el modo más efectivo de 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.

NUEVA EDICIÓN



Técnicas de lectura rápida

Tina Konstant

ISBN: 9788418114007
14,37 € | 14,95 €

Págs: 176
Derechos: M



¿Necesitas asimilar (y recordar) la mayor información posible en el mínimo tiempo? Descubre las mejores herramientas para sacarle más partido a la lectura mientras disfrutas de ella.



101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

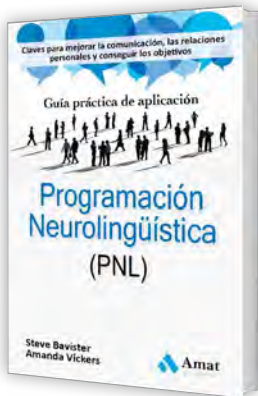
Ernie J. Zelinski

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.



Programación Neurolingüística (PNL)

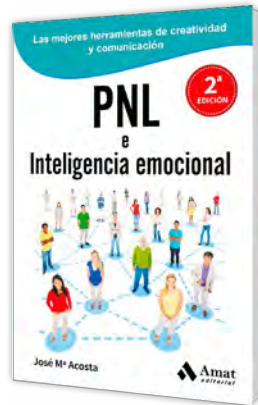
Amanda Vickers - Steve Bavister

ISBN: 9788497357524
14,28 € | 14,85 €

Págs: 288
Derechos: M



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



PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

ISBN: 9788497357241
14,28 € | 14,85 €

Págs: 160
Derechos: M



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



Coaching en la práctica

Jaci Molins

ISBN: 9788497356930
16,20 € | 16,85 €

Págs: 224
Derechos: M



Diez profesionales del coaching de distintos ámbitos responden a las preguntas más habituales sobre el coaching y nos familiarizan con su práctica.

Amor y pareja



NUEVA EDICIÓN

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

Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497359993
19,18 € | 19,95 €

Págs: 304
Derechos: M



BEST SELLER INTERNACIONAL

Nueva edición revisada y actualizada del best seller 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.



ISBN: 9788418114014
Págs: 320
9,57 € | 9,95 €
Derechos: M



EDICIÓN BOLSILLO



Por que los hombres mienten y las mujeres lloran

Allan y 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.



Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor

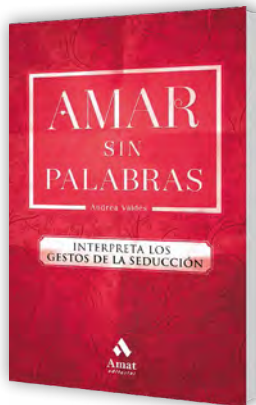
Allan y Barbara Pease

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. Un libro dirigido a todos aquellos que quieran disfrutar al máximo de sus relaciones.



Amar sin palabras

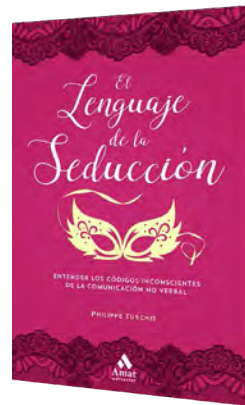
Andrea Valdés

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 repertorio de gestos que utilizamos en el juego del amor.



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 ponerlas en práctica es el objetivo de este libro.

NOVEDAD



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.



Tu cerebro cuando tomas la píldora

Sarah E. Hill

ISBN: 9788418114120
19,18 € | 19,95 €

Págs: 256
Derechos: M



Este revelador libro de base científica rompe con todos los paradigmas y nos ayuda a entender cómo son las mujeres con y sin la píldora, cambiando la percepción que ellas tienen sobre sus hormonas y sobre sí mismas.

NOVEDAD



El nuevo arte de enamorar

Antoni Bolinches

ISBN: 9788417208516
18,22 € | 18,95 €

Págs: 256
Derechos: M



Nueva versión actualizada del *best seller* de Antoni Bolinches que ayuda a 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).



El síndrome de las Supermujeres

Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114021
18,19 € | 18,95 €

Págs: 176
Derechos: M



Muchas mujeres están pagando en soledad amorosa sus logros sociales y profesionales. El reconocido psicólogo Antoni Bolinches reflexiona sobre este fenómeno de naturaleza sexista y aporta soluciones al problema.



Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres

Allan y 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.



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 esta guía práctica hemos recopilado las mejores ideas y consejos de las ceremonias de antaño para que podáis aplicarlas a la vuestra.



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 reconocido pediatra Bruno Nievas, con quince años de experiencia y que os descubrirá todo lo que podéis mejorar y debéis saber sobre vuestros hijos, desde cómo son y cómo tenerlos en brazos hasta enseñarles a acudir a la consulta sin que lloren.

NOVEDAD



Coaching a jóvenes y familias

Lourdes Bouton - Carles Ventura
 ISBN: 9788417208882
 12,22 € | 18,95 €
 Págs: 192
 Derechos: M



Esta guía práctica proporciona a profesores, psicólogos, pedagogos y coaches las herramientas más eficaces para que sigan alentando a los jóvenes a liberar todo su potencial.



El niño incomprendido

Josep Artigas (ed.), N. Buisán, C. Carmona, K. García, S. Noguer y 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 vida del bebé influyen profundamente en el desarrollo de su inteligencia y creatividad. Una excelente guía para estimular a tu bebé.



25 errores que cometen los padres

Peter Jaksa
 ISBN: 9788497354769
 18,22 € | 18,95 €
 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, pividad y rebeldía.



Educar el talento

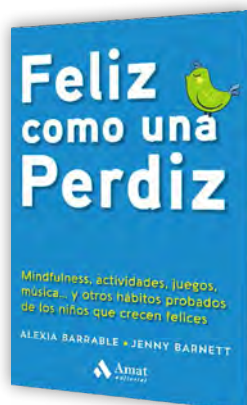
Sara Moraleja

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

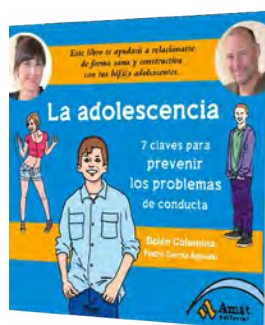
Alexia Barrable - Jenny Barnett

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 y Alberto Tundidor

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.

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 es el de las nuevas tecnologías y el uso que sus hijos hacen de los dispositivos electrónicos. Los padres se plantean cientos de preguntas, pues hay un gran desconocimiento sobre el tema, y en este libro encontrarán respuesta a todas sus dudas.

LIBRO BICOLOR



Come bien. Juega mejor

Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208653
17,26 € | 17,95 €

Págs: 208
Derechos: M



En esta guía práctica los padres de los pequeños y jóvenes deportistas descubrirán qué alimentos son los más adecuados y cómo planificar los menús diarios con una gran variedad de recetas.

LIBRO BICOLOR



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



Naturalmente sexy

Laura Prepon - Elizabeth Troy
ISBN: 9788497359085 **Págs: 272**
 25,91 € | 26,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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



Grasas buenas

Marc Vergés
ISBN: 9788497359702 **Págs: 160**
 16,30 € | 16,95 € 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.



Hormonas felices

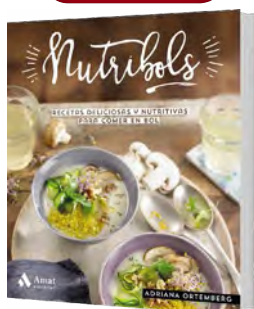
Emma Ellice-Flint - Jill Keyte
ISBN: 9788417208103 **Págs: 192**
 19,18 € | 19,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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

NOVEDAD



Nutribols

Adriana Ortemberg
ISBN: 9788497355346 **Págs: 152**
 18,22 € | 18,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

Disfruta de boles llenos de color, sabor, aromas y texturas en cualquier momento del día y llena tu cuerpo de energía y salud. Más que un libro, un viaje por los sentidos.



El gran libro de la nutrición

Joel Webber - Mike Zimmerman
ISBN: 9788497354363 **Págs: 384**
 23,94 € | 24,90 € Derechos: E



LIBRO EN COLOR

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.



Bocadillos y hamburguesas premium

ISBN: 9788497359955 **Págs: 128**
 12,45 € | 12,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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 *burguers*.



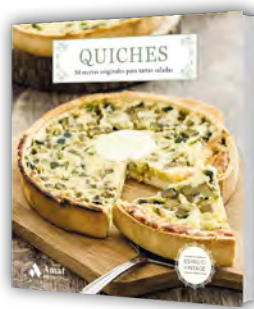
Ceviches

Toni Monné - Juan Linares
ISBN: 9788497354455 **Págs: 64**
 9,57 € | 9,95 € 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 **Págs: 128**
 12,45 € | 12,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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 - Juan Linares
ISBN: 9788497354486 **Págs: 64**
 9,57 € | 9,95 € 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

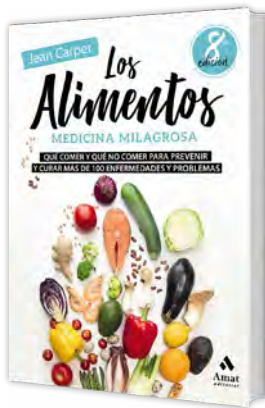
Toni Monné - Juan Linares
ISBN: 9788497354349 **Págs: 64**
 9,57 € | 9,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA

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.

LONG SELLER



Los alimentos. Medicina Milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497354936
19,13 € | 19,90 €

Págs: 488
Derechos: E



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

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.

BEST SELLER



Aprende a desayunar

Raquel Bernácer

ISBN: 9788417208578
19,18 € | 19,95 €

Págs: 224
Derechos: M



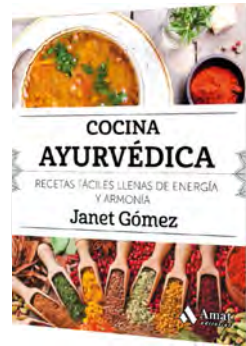
El libro incluye más de ochenta recetas de desayunos sanos y sabrosos para toda la familia, ideas para ahorrar tiempo de preparación en la cocina, alternativas caseras para llevar a clase o a la oficina y multitud de consejos para disfrutar las mañanas como el momento más delicioso del día.

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

Lékúé - 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



LIBRO EN COLOR

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 y social, pero, sobre todo, personal.

Sirt Food

Ibón García

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.

Pistachos

Dra. Magda Carlas

ISBN: 9788497359764
9,57 € | 9,95 €

Págs: 128
Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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.

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.

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» y reincorporarlo a tu dieta de forma más sana.

La dieta Smart

Dra. Reina García Closas

ISBN: 9788497354011
15,38 € | 16,00 €

Págs: 208
Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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

Los 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.

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.



Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules

Sara Castellví de Simón

ISBN: 9788497359344

12,45 € | 12,95 €

Págs: 160

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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.



Cocina sana para intolerancias

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788417208141

12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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



Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán

ISBN: 9788497358439

14,38 € | 14,95 €

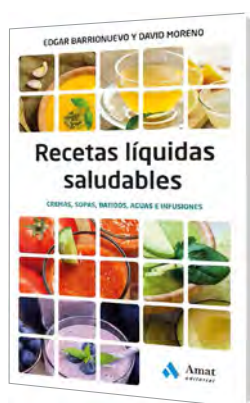
Págs: 160

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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



LIBRO EN COLOR

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 €

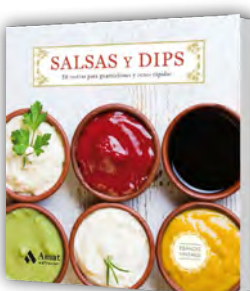
Págs: 112

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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.



Salsas y dips

ISBN: 9788497358743

12,45 € | 12,95 €

Págs: 128

Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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



LIBRO EN COLOR

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



LIBRO EN COLOR

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.

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.



Soul Spices

Anjalina Chugani
 ISBN: 9788417208431 Págs: 168
 19,18 € | 19,95 € 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 inabarcable mundo de las especias.



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.



La cocina del jabalí

Fundación Alicia
 Prólogo de Santiago Lavín
 ISBN: 9788497354301 Págs: 96
 16,30 € | 16,95 € Derechos: M



LIBRO EN TAPA DURA Y COLOR

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.



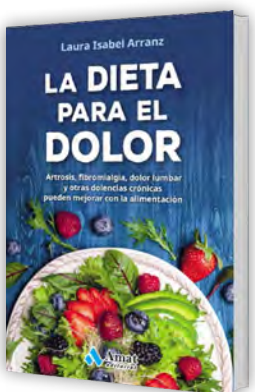
Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas

Delfina Palacín
 ISBN: 9788497359382 Págs: 80
 14,88 € | 14,95 € Derechos: M



LIBRO EN TAPA DURA Y COLOR

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 repertorio de las tapas españolas de toda la vida.



La dieta para el dolor

Laura I. Arranz
 ISBN: 9788417208301 Págs: 192
 17,26 € | 17,95 € 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.



Kale

Laura I. Arranz
 ISBN: 9788417208189 Págs: 144
 12,45 € | 12,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

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.

NOVEDAD



El libro de los estiramientos

Jay Blahnik
 ISBN: 9788497359207 Págs: 200
 19,18 € | 19,95 € 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 Págs: 168
 15,34 € | 15,95 € 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.

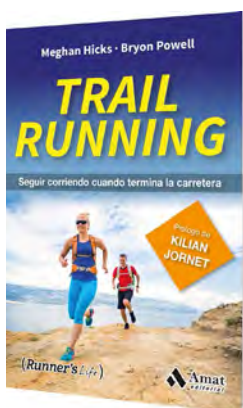


La mente del runner

Jeff Brown
 ISBN: 9788497358392 Págs: 256
 18,22 € | 18,95 € Derechos: M



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



Trail Running

Meghan M. Hicks - Bryon Powell
 ISBN: 9788497358941 Págs: 288
 22,07 € | 22,95 € Derechos: M



Tanto si has decidido empezar a correr como si eres un experimentado corredor de montaña que quiere mejorar sus 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 Págs: 392
 9,57 € | 9,95 € Derechos: M
 Edición de bolsillo



¿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 Págs: 272
 22,07 € | 22,95 € 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

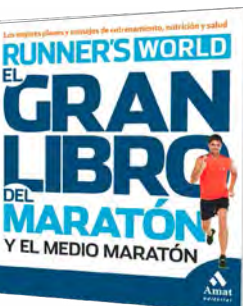


Diario de entrenamiento para 10K

Carlos Jiménez
 ISBN: 9788497357555 Págs: 128
 11,54 € | 12,00 € 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 para expertos.



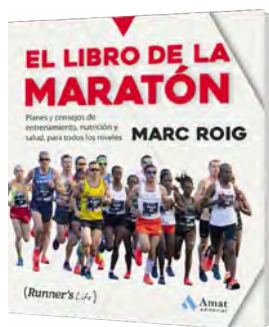
El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World
 ISBN: 9788497357371 Págs: 304
 19,13 € | 19,90 € 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



El libro de la maratón

Marc Roig

ISBN: 9788497354943

19,13 € | 19,90 €

Págs: 200

Derechos: M



En este libro el maratonista y fisioterapeuta Marc Roig nos desvela cómo planificar y prepararse para un maratón en las mejores condiciones, ya estemos empezando a correr o queramos mejorar nuestra marca.



HIIT

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad

Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208202

14,27 € | 14,85 €

Págs: 160

Derechos: M



Con este entrenamiento de intervalos de alta densidad 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

16,29 € | 16,95 €

Págs: 192

Derechos: M



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



YogaFit para deportistas

Beth Shaw

ISBN: 9788497358989

16,30 € | 16,95 €

Págs: 224

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.

Mente, cuerpo y espíritu



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 €

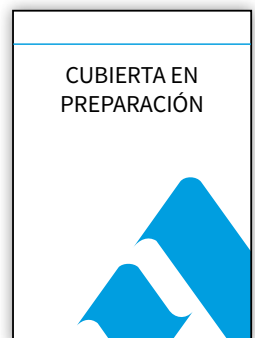
Págs: 368

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.

NOVEDAD



Bondad en acción

Ma Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114168

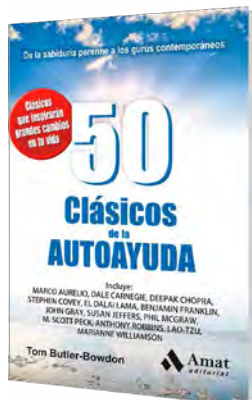
14,37 € | 14,95 €

Págs: 192

Derechos: M



La bondad es la mejor base para un cerebro sano, la salud y la felicidad, y la mejor ruta para prevenir y responder a la violencia y la destructividad. Este libro nos enseña a practicarla en nuestro día a día.



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.

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 se alcanza 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.



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

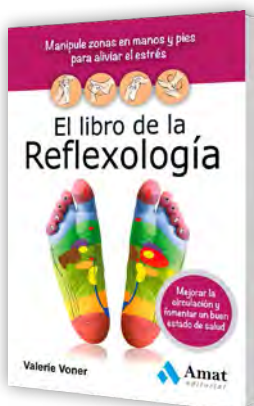
Damian Sharp

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.



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.



Escucha tu cuerpo, sana tu vida

Eduardo Roïno

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.



Posverdades emocionales

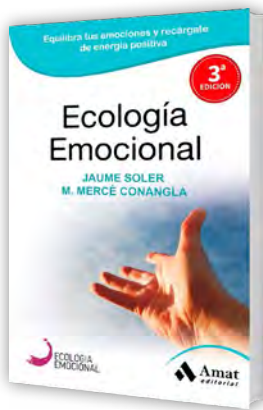
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

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.



Ecología emocional

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357036

16,20 € | 16,85 €

Págs: 368

Derechos: M



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

LONG SELLER



Aplicate el cuento

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357135

14,28 € | 14,85 €

Págs: 224

Derechos: M



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



Ecología emocional para el nuevo milenio

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357203

19,09 € | 19,85 €

Págs: 448

Derechos: M



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



Corazón que siente, ojos que ven

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142

16,20 € | 16,85 €

Págs: 240

Derechos: M



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



Juntos pero no revueltos

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357128

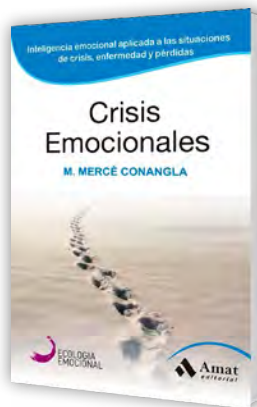
14,28 € | 14,85 €

Págs: 288

Derechos: M



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



Crisis emocionales

M^a Mercè Conangla

ISBN: 9788497357098

16,20 € | 16,85 €

Págs: 272

Derechos: M



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



Juntos pero no atados

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357111

14,28 € | 14,85 €

Págs: 240

Derechos: M



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



Ámame para que me pueda ir

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357050

14,28 € | 14,85 €

Págs: 256

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.



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.



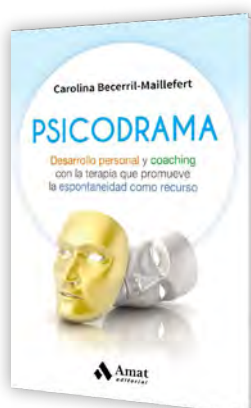
Supera tus bloqueos mentales

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.



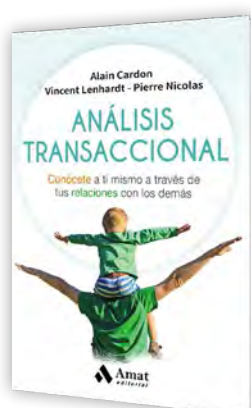
Psicodrama

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
 y 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.



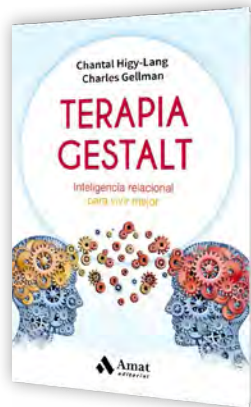
EFT

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

Págs: 192
 Derechos: M



El EFT 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 Higy-Lang - Charles Gellman

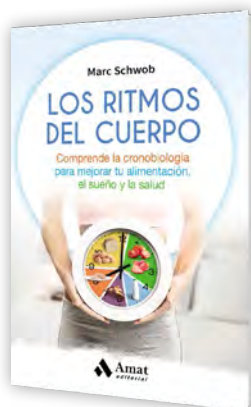
ISBN: 9788497359306
 17,26 € | 17,95 €

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.



El cerebro de Siddhartha

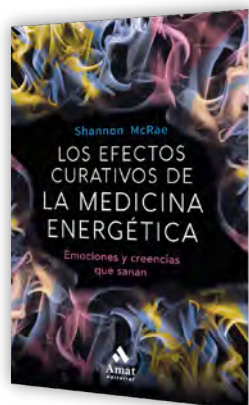
Desconecta y vive

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.



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.



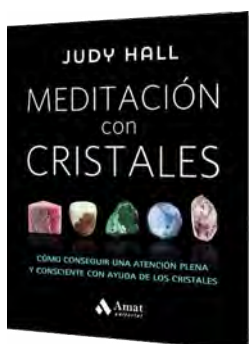
Biofeedback

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.



Meditación con cristales

Judy Hall, autora del *long seller*
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.

NOVEDAD



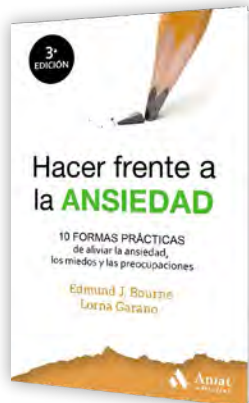
La cara positiva de las emociones negativas

Isabel Sales
ISBN: 9788417208868
17,26 € | 17,95 €

Págs: 184
Derechos: M



En esta guía práctica Isabel Sales nos invita a explorar las cuatro emociones negativas básicas (tristeza, miedo, ira y asco) y nos ofrece una serie de herramientas para gestionarlas y utilizarlas a nuestro favor.



Hacer frente a la ansiedad

Edmund Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788497354714
14,85 € | 14,85 €

Págs: 160
Derechos: M



Este libro nos enseña a silenciar nuestras ruidosas preocupaciones y suavizar las 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.

LONG SELLER



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 éxitoso para eliminar la ansiedad.

NOVEDAD



Comer para dormir

Karman Meyer

ISBN: 9788497355025
19,18 € | 19,95 €

Págs: 216
Derechos: M



Esta guía práctica nos ayuda a solucionar el insomnio de forma natural. Conoceremos los alimentos más convenientes y cómo incorporarlos a la dieta para conciliar el sueño más rápidamente.



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 diaria.

NOVEDAD



Vapeo

Silvia Taulés

ISBN: 9788418114243

16,30 € | 16,95 €

Págs: 176

Derechos: M



Vapear no es fumar porque no se utiliza tabaco ni existe combustión y se considera un buen método para dejar de fumar. Esta 2ª edición incorpora las últimas investigaciones científicas y normativa, y recoge opiniones de médicos y usuarios.

LONG SELLER



Ayurveda

Pratima Raichur

ISBN: 9788497354684

21,97 € | 22,85 €

Págs: 504

Derechos: M



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



El pequeño libro del Hygge

Andrea Valdés

ISBN: 9788497359870

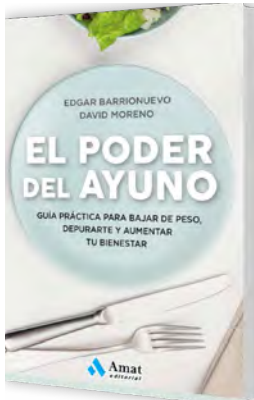
12,36 € | 12,85 €

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.



El poder del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788417208349

19,18 € | 19,95 €

Págs: 256

Derechos: M



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.

NOVEDAD



Eres lo que comieron tus abuelos

Judith Finlayson

ISBN: 9788418114106

23,95 € | 24,95 €

Págs: 408

Derechos: M



Gracias a la epigenética, sabemos que las experiencias de las generaciones anteriores repercuten en nuestra salud y bienestar. En este interesante libro, Finlayson nos enseña a alimentarnos para mejorar nuestra salud y la de nuestros hijos.

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».



El método France Guillain

France Guillain

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. Guillain explica cómo combatirlos: alimentándonos de forma inteligente y controlando la temperatura interna de nuestro cuerpo.



Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358309
9,57 € | 9,95 €

Págs: 112
Derechos: M



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



Los 9 secretos de la intuición

Vanesa Mielczarek

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.



Mejora tu equilibrio interior

Alain Sembély

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.



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, mantenerse esbelta y garantizarte una buena salud.



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443
11,49 € | 11,95 €

Págs: 176
Derechos: M



Miedo, rabia, alegría o tristeza son emociones que desempeñan un papel fundamental en nuestro crecimiento interior. Para ser feliz, es fundamental aprender a gestionar las emociones y esta guía práctica nos ofrece las mejores herramientas para hacerlo.

BEST SELLER



Los beneficios de la homeopatía

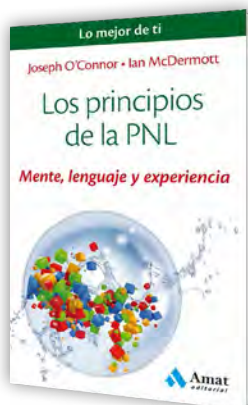
Xavier Martori

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 y 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 solo 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

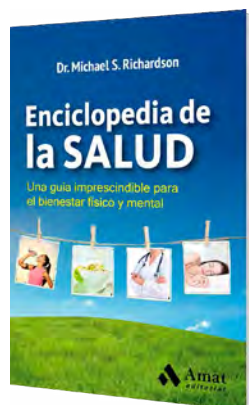
Josep Comellas

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



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



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 el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.



Las maravillas de la flora

Dra. Margarida Mas - Judit Mascó

ISBN: 9788497353755
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 fuerte y sano.



Cómo superar la ansiedad y la depresión

Dr. Joseph J. Luciani

ISBN: 9788497353755
17,26 € | 17,95 €

Págs: 256
Derechos: M



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



¡Quiero quedarme embarazada ya!

Marisa López-Teijón
 ISBN: 9788497359320
 14,38 € | 14,96 €

Págs: 192
 Derechos: M



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



La agenda para el embarazo

Marguerite Smolen
 ISBN: 9788497357753
 21,11 € | 21,95 €

Págs: 322
 Derechos: M



Una práctica agenda 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.

BEST SELLER



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.



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.

NOVEDAD



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 la calidad de vida.



Cannabis medicinal

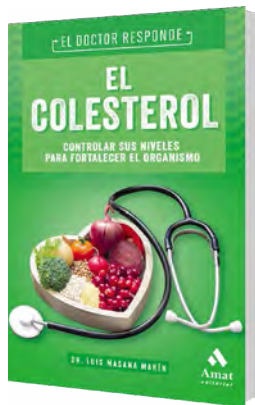
José Carlos Bouso
 ISBN: 9788417208615
 18,12 € | 18,85 €

Págs: 184
 Derechos: M



Este libro, dirigido a todos los públicos, trata de forma rigurosa todos los aspectos relacionados con el cannabis, desde la ciencia a la política, la biomedicina y la sociología.

NOVEDAD



El colesterol

Dr. Luis Masana

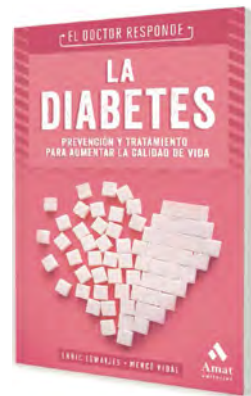
ISBN: 9788497359122
12,36 € | 12,85 €

Págs: 112
Derechos: M



El doctor Luis Masana responde en esta guía práctica a las preguntas más corrientes que todos nos hacemos sobre esta dolencia y nos da las claves para prevenir y tratar el aumento del colesterol.

NOVEDAD



La diabetes

Dr. Enric Esmatjes - Mercè Vidal

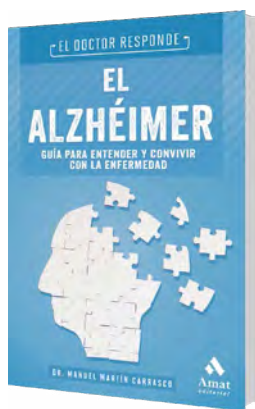
ISBN: 9788497354851
12,36 € | 12,85 €

Págs: 96
Derechos: M



Esta guía práctica, escrita por dos médicos especialistas, aporta las bases del tratamiento para controlar la diabetes, trata los problemas agudos y crónicos, y da respuesta a muchas de las preguntas sobre la enfermedad.

NOVEDAD



El alzhéimer

Dr. Manuel Martín

ISBN: 9788497357722
12,36 € | 12,85 €

Págs: 144
Derechos: M



Una guía que utiliza un lenguaje libre de tecnicismos y que permite entender la complejidad de la enfermedad y dominar los aspectos más críticos. Dirigido tanto a personas que han sido diagnosticadas en una fase precoz como a los cuidadores.

NOVEDAD



El estrés

Xavier Torres - Eva Baillès

ISBN: 9788497354783
12,36 € | 12,85 €

Págs: 128
Derechos: M



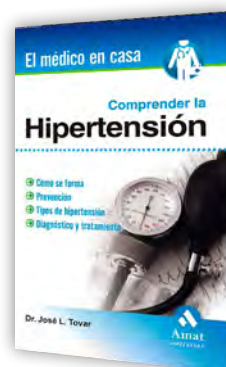
Este libro, escrito por dos prestigiosos psicólogos, nos enseña a detectar el estrés y a manejarlo con las estrategias más eficaces, lo que nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida y prevenir trastornos como la depresión o la ansiedad.



ISBN: 9788497353083



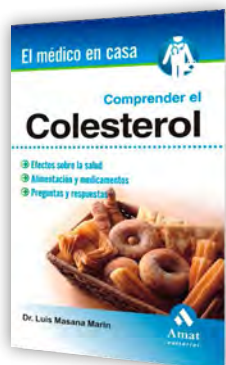
ISBN: 9788497353106



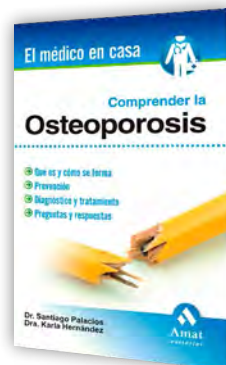
ISBN: 9788497353076



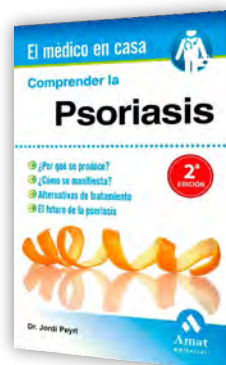
ISBN: 9788497357418



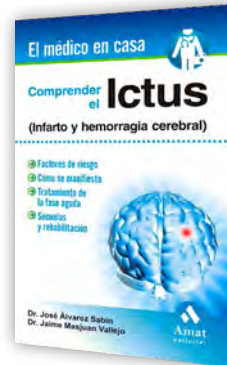
ISBN: 9788497352796



ISBN: 9788497352758



ISBN: 9788497353472

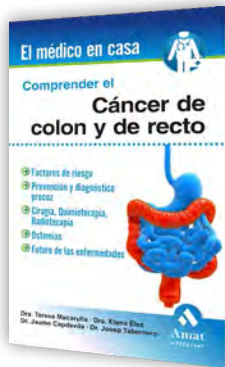


ISBN: 9788497357012





ISBN: 9788497352628



ISBN: 9788497353724



ISBN: 9788497353601



ISBN: 9788497356855



ISBN: 9788497358002



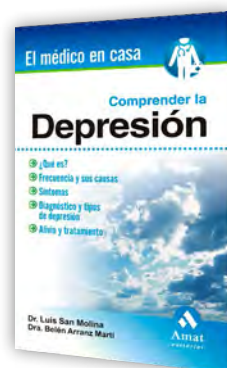
ISBN: 9788497353410



ISBN: 9788497353465



ISBN: 9788497356756



ISBN: 9788497353458



ISBN: 9788497357265



ISBN: 9788497353120



ISBN: 9788497353427



ISBN: 9788497353113



ISBN: 9788497353403



ISBN: 9788497356886



ISBN: 9788497352963



ISBN: 9788497358163



ISBN: 9788497352918



ISBN: 9788497353397



ISBN: 9788497352833



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 televisión *Hermano Mayor*. Ofrece pautas para entender a los jóvenes y apoyarles en su desarrollo. Con un lenguaje sencillo y ejemplos reales, ayuda a mejorar la relación 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.



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.



Barcelona, ciudad simbólica

Miquel de Moragas Spà
 ISBN: 9788497359863 Págs: 336
 28,85 € | 30,00 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR
 Y TAPA DURA

Este libro analiza la comunicación y la interacción simbólica de las ciudades modernas. 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.



Componer canciones

Pep Lladó
 ISBN: 9788417208943 Págs: 152
 12,36 € | 12,85 € Derechos: M



El mundo está lleno de canciones y este libro te ofrece las herramientas necesarias para que conectes con tu poder creativo, sea cual sea tu nivel de conocimiento musical, y conviertas tus sentimientos en letras de canción.



Restaurar muebles

ISBN: 9788497359108 Págs: 128
 12,45 € | 12,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

Este libro te propone técnicas sencillas para restaurar fácilmente todo tipo de muebles con los acabados más diversos. Un libro práctico y visual, perfecto para los aficionados al bricolaje.

EDICIÓN BILINGÜE



Barcelona. Lugares inolvidables

ISBN: 9788497359566 Págs: 128
 11,49 € | 11,95 € Derechos: M



LIBRO EN COLOR

¿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.

CALENDARIOS



**CALENDARIO 2020
 Cada día sale el sol**

Página por día
 ISBN: 9788497354899 Págs: 320
 12,36 € | 14,95 € 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 2020
 365 Días de película**

Página por día
 ISBN: 9788497354721 Págs: 320
 12,36 € | 14,95 € Derechos: M



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



**CALENDARIO 2020
 Frases literarias**

Página por día
 ISBN: 9788497354882 Págs: 320
 12,36 € | 14,95 € Derechos: M



El calendario de sobremesa con las mejores citas de la literatura, para inspirarte cada mañana y dejar volar tu imaginación.



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 coach.



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.



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 essencial pel desenvolupament de qualsevol persona. Aquest llibre aporta estratègies per elaborar i pronunciar discursos, presentacions i exposicions de forma eficaç i persuasiva.



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.



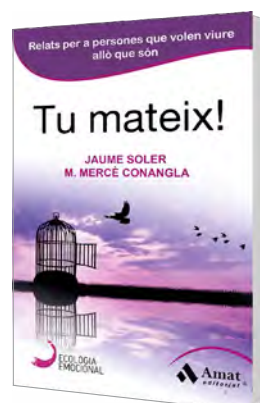
Intel·ligència creativa

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 i poder reinventar-nos diàriament.



Tu mateix!

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 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.

NOVETAT



Bondat en acció

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788418114182
 13,37 € | 14,95 €

Pàgs: 192
 Drets: M



La bondat és la millor base per a un cervell sa, la salut i la felicitat, i la millor ruta per prevenir i respondre a la violència i la destructivitat. Aquest llibre ens ensenya a practicar-la en el nostre dia a dia.



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

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497350976
6,68 € | 6,95 €

Pàgs: 130
Drets: M



Un clàssic dels autors supervendes Barbara i 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

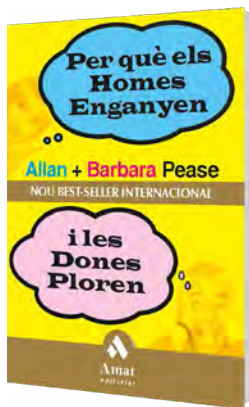
Allan i Barbara Pease

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

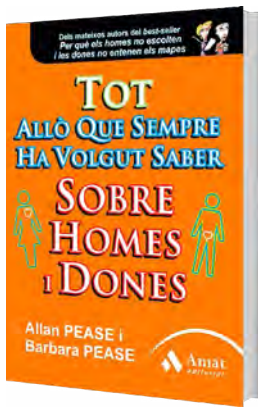
Allan i Barbara Pease

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 i 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 i 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



El llenguatge corporal

Allan i 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.



La síndrome de les Superdones

Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114045
18,19 € | 18,95 €

Pàgs: 176
Derechos: M



Moltes dones estan pagant en soledat amoroza els seus èxits socials i professionals. El reconegut psicòleg Antoni Bolinches reflexiona sobre aquest fenomen de naturalesa sexista i aporta solucions al problema.



La cuina del senglar

Fundació Alicia
Pròleg de Santiago Lavín

ISBN: 9788497351133
16,30 € | 16,95 €

Pàgs: 104
Drets: M



LLIBRE EN TAPA DURA I 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 Alicia per a popularitzar el consum de carn de senglar i que inclou un pròleg de Santiago Lavín.



Les tapes de tota una vida

Delfina Palacín
Pròleg de Maria Barbal

ISBN: 9788497359405
14,38 € | 14,95 €

Pàg: 80
Drets: M



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'aprenentatge, temps, mesura i sentit comú.



Cuina sana en 10 minuts

Isma Prados

ISBN: 9788497358101
9,57 € | 9,95 €

Pàg: 112
Drets: M



LLIBRE A COLOR

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



De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékúé - Fundació Alicia

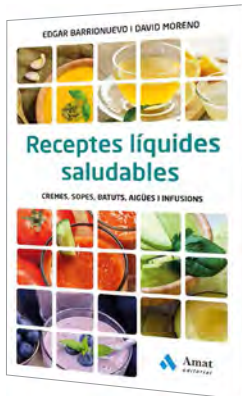
ISBN: 9788497356701
9,57 € | 9,95 €

Pàg: 96
Drets: M



LLIBRE A COLOR

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 culinàries, 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



LLIBRE A COLOR

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 Alicia

ISBN: 9788497358866
11,49 € | 11,95 €

Pàg: 112
Drets: M



LLIBRE A COLOR

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.

NOVETAT



Menja be. Juga millor

Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208677
17,26 € | 17,95 €

Pàgs: 208
Drets: M



LLIBRE A COLOR

En aquesta guia pràctica els pares dels petits i joves esportistes descobriran quins aliments són els més adequats i com planificar els menús diaris amb una gran varietat de receptes.



Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán

ISBN: 9788497358453
14,38 € | 14,95 €

Pàg: 160
Drets: M



LLIBRE A COLOR

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-se 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



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.



Imatges d'una vida

Josep Durany i Abella
ISBN: 9788497354912
24,04 € | 25,00 €

Pàg: 286
Drets: M



Aquest llibre tracta la vida i obra del fotògraf Josep Durany i Abella, i ens explica com un fotògraf amateur, amb molt pocs mitjans, és capaç de captar el món que l'envolta i donar un recital de creativitat amb les seves imatges.



Indrets d'una guerra

Manel Gimeno i Llardén
ISBN: 9788416115068
33,65 € | 35,00 €

Pàg: 544
Drets: M



LLIBRE A 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

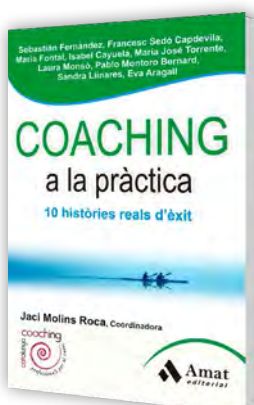
Laureà Pagarolas i Sabatè,
Xavier Tarraubella i Mirabet
ISBN: 9788416904662
33,65 € | 35,00 €

Pàg: 288
Drets: M



LLIBRE A COLOR

Aquest llibre dona una visió transversal del conreu de la vinya a la Conca de Tremp: la seva evolució en el decurs dels segles, així com el seu comerç i consum, els sistemes tradicionals de producció i els aspectes relacionats amb la toponímia i el folklore, a més d'una visió del present i de les seves perspectives de futur.



Coaching a la pràctica

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

ISBN: 9788497356954
16,20 € | 16,85 €

Pàg: 224
Drets: M



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



CALENDARI 2020 Cada dia surt el sol

Pàgina per dia
ISBN: 9788497354905
12,36 € | 14,95 €

Pàg: 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.

100 consejos antiedad27	Coaching a jóvenes y familias.....12	E	Escola de pares de nens de 6 a 12 anys37
100 hábitos de la gente exitosa.....1, 5	Coaching a la práctica.....37	E = mc ²3	Escola de pares d'adolescents.....37
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas.....9	Coaching en la práctica.....10	Ecología emocional.....22	Escucha tu cuerpo, sana tu vida21
20 valores que puede transmitir a sus hijos12	Coaching y peso ideal27	Ecología emocional para el nuevo milenio.....22	Esto es para ti3
21 secretos para mejorar sus finanzas9	Cocina Ayurvédica.....15	Educación del talento13	Ets un gran comunicador.....34
25 errores que cometen los padres.....12	Cocina sana con el método del plato15	EFT23	Evitando el autosabotaje.....8
365 Días de película33	Cocina sana en 10 minutos.....15	El alzhéimer30	F
365 propuestas para educar13	Cocina sana para intolerancias.....17	El arte de la empatía4	Feliz como una perdiz13
50 clásicos de la autoayuda.....20	Come bien. Juega mejor1	El arte de la seducción11	Frases literarias33
50 clásicos espirituales20	Come bien. Juega mejor13	El arte de negociar y persuadir ..5	Free Brain.....3
50 libros clave para vivir mejor20	Comer para dormir.....24	El arte de vivir4	G
50 Pensamientos poderosos5	Componer canciones33	El cerebro de Siddhartha24	Grandes soluciones para problemas que nos complican la vida5
Al horno!15	Consejos diarios para correr mejor.....19	El colesterol30	Grasas buenas14
¡Quiero quedarme embarazada ya!29	Corazón que siente, ojos que ven.....22	El enfoque tibetano del pensamiento positivo21	H
¡Tú mismo!.....9	Creer jugando paso a paso.....12	El estrés30	Hacer frente a la ansiedad.....24
A	Crisis emocionales22	El gran libro de la nutrición14	Happy foods16
ABC de la astrología21	Croquetas & Albóndigas.....14	El gran libro del maratón y el medio maratón19	Hermano mayor32
Abraza tus emociones26	Cuida tus hormonas.....29	El lenguaje de la seducción11	HIIT.....20
Alimentación para deportistas 20	Cuina sana amb el mètode del Plat.....36	El lenguaje del cuerpo1, 3	Hormonas felices.....14
Alimentación saludable para niños geniales16	Cuina sana en 10 minuts.....36	El libro de la maratón.....1, 20	Hábitos inteligentes para tu salud.....28
Amar sin palabras.....11	Cómo aplicar el Feng Shui29	El libro de la reflexología21	Hábitos saludables.....25
¡Ámame para que me pueda ir22	Cómo educar a sus hijos con el ejemplo12	El libro de los estiramientos ...19	I
Análisis transaccional.....23	Cómo organizarte bien7	El libro de oro de Séneca7	Imatges d'una vida.....37
Aplicarte el cuento22	Cómo potenciar la inteligencia del bebé.....12	El llenguatge corporal.....35	Incrementa tu poder mental8
Aprenda a meditar21	Cómo potenciar la memoria.....6	El monje con traje3	Indrets d'una guerra.....37
Aprenda a relajarse24	Cómo superar la ansiedad y la depresión28	El médico en casa, colección.....30, 31	Inteligencia creativa.....8
Aprende a desayunar1, 15	Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público8	El método EMDR para liberarse de los traumas.....23	Intel·ligència creativa.....34
Ayurveda.....1, 25	D	El método France Guillaín25	Interpretación de los sueños...21
B	Dejarlo es posible.....32	El nido de la felicidad.....13	J
Bailando el hielo32	De la cocina a la mesa en 10 minutos15	El niño incomprendido12	Juntos pero no atados22
Barcelona, ciudad simbólica ...33	De la cuina a la taula en 10 minuts36	El nuevo arte de enamorar11	Juntos pero no revueltos.....22
Barcelona33	Delicias enlatadas14	El pequeño libro de Hygge.....25	K
Biofeedback.....24	Derribando muros, construyendo puentes5	El pequeño libro de los principios matemáticos5	Kale18
Bocadillos y hamburguesas premium14	Desarrolla todo tu potencial4	El peso deseado en 11 pasos...27	L
Bondad en acción.....20	Diario de entrenamiento para 10K19	El poder del ayuno25	La adolescencia.....13
Bondad en acción.....34	Diecisiete32	El reto de ser feliz8	La agenda para el embarazo ...29
Búscate la vida9	Dietox.....17, 36	El suéter azul6	La alimentación que cuida tu memoria18
C	Digestión óptima.....26	El síndrome de las Supermujeres.....11	La alimentación que te fortalece durante la quimio18
Cada día surt el sol.....37	Disfrutar de la vida trabajando poco y a tu manera7	El éxito es un viaje.....6	La cara positiva de las emociones negativas24
Cada día sale el sol.....33		Embarazo y cuarto trimestre...25	La cocina del jabalí18
CALENDARI 2020.....37		En busca de la felicidad27	La Conca de Tremp, celler del Pirineu.....37
CALENDARIO 202033		Enciclopedia de la salud28	La cuina del senglar36
Cannabis medicinal29		Eres lo que comieron tus abuelos25	La diabetes30
Ceviches14		Eres un gran comunicador.....8	La dieta contra el cáncer.....18
		Escola de pares de nens de 0 a 6 anys37	

La dieta para el dolor18	N	Naturalmente sexy14	R	Volar sin miedo.....8
La dieta Smart16	Negocie, disfrute y gane.....7	Nutribols14	Recetas líquidas saludables ..36	Voy a venderlo todo9
La estrategia del camaleón.....3	O	Objetivo: vientre plano27	Recetas líquidas saludables17	Y
La fibromialgia27	Omplir-se de saviesa34	Organízate con estilo1, 3	Reinventate6	Y lo mejor de todo, despertar4
La llave maestra	P	Paleo Dieta para deportistas ...19	Remedios con aromas26	YogaFit para deportistas20
de la felicidad7	Pensar como Einstein.....5	Per què els homes enganyen	Rendirse no es una opción.....32	
La mente del runner.....19	Per què els homes no escolten i les dones ploren35	i les dones escolten i les dones no entenen els mapes35	Restaurar muebles33	
La próstata.....28	Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar.....35	Per què els homes no volen sexe i les dones necessiten amor.....35	S	
La receta de la salud27	Persuasió4	Pistachos16	Saber y atreverse a decir NO6	
Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida7	PNL e Inteligencia emocional ..10	Por qué los hombres lloran10	Salsas y dips17	
Las claves del comportamiento humano6	Por qué los hombres escuchan y las mujeres no entienden los mapas.....10	Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor10	Sin azúcar16	
Las claves del Feng Shui29	Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor10	Posa llum a la teva vida34	Sirt Food16	
Las maravillas de la flora28	Postveritats emocionals34	Postverdades emocionales.....21	Soul Spices18	
La síndrome de les Superdones35	Preparar un triatlón en 4 horas por semana19	Prepara tu boda Vintage11	Storytelling práctico para mejorar tu comunicación...1, 4	
La técnica Alexander27	Prevenir las enfermedades del corazón28	Prevenir las enfermedades del corazón28	Supera tus bloqueos mentales23	
La vida láctea.....16	Programación Neurolingüística (PNL)10	Protagoniza tu vida5	T	
Les tapes de tota una vida36	Psicodrama.....23	Q	Tapas españolas tradicionales 18	
Libérate de la dependencia amorosa23	Que acaben comprando los que solo están mirando....9	Que no se pare tu vida32	Tartas y pasteles.....17	
Llenarse de sabiduría.....6	Quiches14	Quiromancia. El arte de leer las manos.....21	Tens una idea (però encara no ho saps).....34	
Lo que los ricos saben y nunca explican a nadie.....7	R		Terapia Gestalt23	
Los 170 alimentos que cuidan de ti16	Receptes líquides saludables ..36		Tienes una idea (pero aún no lo sabes).....8	
Los 9 secretos de la intuición...26	Recetas líquidas saludables17		Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres11	
Los alimentos. Medicina Milagrosa15	Reinventate6		Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones35	
Los beneficios de la homeopatía26	Remedios con aromas26		Trail Running19	
Los beneficios del ayuno26	Rendirse no es una opción.....32		Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?.....1, 4	
Los efectos curativos de la medicina energética.....24	Restaurar muebles33		Tu cerebro creativo7	
Los niños no son de Marte (aunque algunos lo parezcan)12	S		Tu cerebro cuando tomas la píldora.....11	
Los principios de la PNL.....26	Saber y atreverse a decir NO6		Tu mateix!34	
Los ritmos del cuerpo23	Salsas y dips17		Tu mundo Impacta4	
L'amor sense paraules35	Sin azúcar16		Tus hijos y las nuevas tecnologías1, 13	
M	Sirt Food16		Tu vida épica.....3	
Mañana lo dejo.....32	Soul Spices18		Técnicas de lectura rápida.....9	
Más claro que el agua17	Storytelling práctico para mejorar tu comunicación...1, 4		Técnicas de respiración terapéutica28	
Meditación con cristales24	Supera tus bloqueos mentales23		U	
Mejora tu equilibrio interior26	T		Una dieta para una vida sana.....28	
Menja be. Juga millor.....36	Tapas españolas tradicionales 18		V	
Mermeladas.....17	Tartas y pasteles.....17		Vapeo25	
Mi agenda saludable29	Tens una idea (però encara no ho saps).....34		Vender poderosamente9	
Miedo a tener miedo23	Terapia Gestalt23		Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules.....17	
Minimalismo29	Tienes una idea (pero aún no lo sabes).....8		Vive tu momento6	
Miquel de Moragas Spà33	Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres11			
Mix it.....15	Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones35			

A	E	Linares S.	Rivero, Rocío.....
Abele, Aldana..... 3	Ellice, Emma-Flint 14	López, Marisa-Teijón 29	Robinson, Patricia J. 6
Acosta, José M ^a 10	Enriquez, Tareixa 27	Loyola, Tomás Barberis..... 17	Rogé, Virginie 17, 36
Acredolo, Linda 12	Esmatjes, Enric 30	Luciani, Dr. Joseph J. 28	Roig, Marc 20
Adams, Raf 3	Evraud, Martine 29	LL	Roino, Eduardo..... 21
Adriana 14	F	Lladó, Pep 33	Roubeix, Héléne 23
Alicia, Fundación 15, 18, 36	Famery, Sarah 6	M	Runner's World 19
Álvarez, Marcos 9	Fernández, Javier 32	Maggio, Rosalie 7	Rusell, Ken 8
Álvarez Camacho, Jorge 5	Fernández S. 37	Majó, Joan 27	S
Antony, Dr. Martin M. 8	Fernández S. 37	Martori, Xavier 26	Salat, Assumpció..... 6, 34
Aragall, E. 37	Fontal M. 37	Martín, Manuel 30	Salom, Laura..... 27
Arias, Anna 27	Frigolé, Joana 34	Martínez, Carla Nieto 16	Salvat, Javier 5
Arranz, Laura 27	G	Martínez Ruiz, Pedro 4	Sánchez, Daniel 20, 25
Arranz, Laura I. 13, 18, 36	Gabison, Yaël 5	Marx, Christophe 23	Sans, Oriol 16
Arroyo, Ramón..... 32	Gallagher, Sandra 4	Mas, Dra. Margarida 28	Sauvage, Dr. Lester 28
Artigas, Josep 12	Garano, Lorna 24	Masana, Luis 30	Sauvage, Lester R. 28
B	García Aguado, Pedro 13, 32	Mascó, Judit..... 28	Schwob, Marc 23
Baillès, Eva 30	García, Carol 3	Mayer, Jeffrey J. 6	Sedó, F. 37
Barceló, Magda..... 3	García Closas, Dra. Reina 16	McDermott, Ian..... 26	Sembely, Alain..... 26
Bard, Ellen M. 3	García, Dr. Gaspar..... 29	McRAE PhD, Shannon 24	Severe, Sal 12
Barnett, Jenny 13	García, Ibón de Miguel 16	Meyer, Karman 24	Shari Zucker 18
Barrable, Alexia 13	García, José Manuel 7	Miekzareck, Vanesa 26	Sharp, Damian 21
Barrionuevo, Edgar 17, 20, 25, 26, 29, 36	García K. 12	Mielczareck, Élodie..... 3	Shaw, Beth 20
Bavister, Steve 10	García, Pau-Milà 8, 34	Molina, Anna San..... 23	Sheen, Florence..... 26
Becerril, Carolina-Maillefert..... 23	Garcia Roig, Meritxell 4	Molina, Laura 4	Sher, Brian 7
Bernácer, Raquel 15	Gellman, Charles 23	Molins Roca, Jaci..... 10, 27, 37	Smolen, Marguerite..... 29
Blahnik, Jay 19	Gimeno i Llardén, Manel 37	Moltó, Cris 7	Soler, Jaume..... 20, 21, 22, 34
Bodanis, David 3	González, Óscar 13, 37	Monné, Toni 14	Solomon, Robert 5
Bolinches, Antoni 11	Goodwyn, Susan 12	Monsó L..... 37	Solé, Emilia 27
Bonamusa, Marc..... 27	Guillain, France 25	Montoro P..... 37	Sotelo, Elisa 13
Bortagaray, Moira 3	Guzmán, Juan Pablo 13	Moraleja, Sara 13	Spruill, Connie 29
Bourne, Edmund 24	Gómez, Emili..... 27	Moreno, David 17, 25, 26, 29, 36	Strosahl, Kirk D. 6
Bouso, José Carlos..... 29	Gómez, Janet..... 15	Muñoz Gacto, Pablo 24	Suhr, Lena 15
Bouton, Lourdes..... 12	H	N	T
Brown, Duane 8	Hansard, Christopher 21	Nazra, Jorge 27	Taguchi, Yosh..... 28
Brown, Jeff..... 19	Hardy, Sarah le 29	Nicolas, Pierre 23	Tarraubella i Mirabet, Xavier 37
Bruttomesso, Gianluca 18	Harr, Eric 19	Nievas, Bruno 12	Taulés, Silvia..... 25
Buisán N. 12	Harrison, Eric 21	Noguer S. 12	Tejel, María 11
Butler, Tom-Bowdon 20	Harrold, Fiona 6	Novogratz, Jacqueline 6	Thorpe, Scott 5
C	Herbert, Mike..... 18	O	Torrente, M ^a J. 37
Cardon, Alain 23	Hernández, Daniel..... 11	O'Connor, Joseph..... 5, 26	Torres, Xavier 27, 30
Carlas, Dra. Magda 17	Herrero, Griselda 16	Opi, Juan Manuel 6, 8	Tracy, Brian 9
Carlas, Magda 16	Hicks, Meghan M. 19	P	Troy, Elizabeth..... 14
Carmona, C. 12	Higy, Chantal-Lang..... 23	Pagarolas i Sabaté, Laureà 37	Tundider, Alberto..... 13
Carper, Jean 15	Holford, Patrick 26	Palacín, Delfina..... 18, 36	Turchet, Philippe 11
Carson, Shelley..... 7	J	Pease, Allan 3, 5, 10, 11, 35	U
Carter, Philip..... 8	Jaksa, Peter 12	Pease, Barbara 3, 5, 10, 11, 35	Ullán, Nekane 17, 36
Castellví de Simón, Sara 17	Jaubert, Élodie -Joy 29	Peña, Cristina 13	Unell, Barbara C. 12
Cayuela, I. 37	Jiménez, Carlos 19	Pérez González, Rosalía 26	V
Chance, Jeremy..... 27	Jordi, Laura..... 13	Piera, Gustavo 4	Valdés, Andrea 11, 25, 35
Chugani, Anjalina 18	Judi Zucker 18	Piqueras, César 4, 8	Valls, Antonio 7
Collado, Antonio..... 27	K	Pontí, Franc..... 3, 8, 34	Ventura, Carles 12
Colomina, Belén 13	Kets de Vries, Manfred 7	Powell, Bryon 19	Vergés, Marc 14, 19
Comellas, Josep 28	Keyte, Jill 14	Prados, Isma 15, 36	Vickers, Amanda..... 10
Conangla, M ^a Mercè..... 20, 21, 22, 34	Kingsland, James 24	Prager, Dennis 27	Vidal, Mercè 30
Cumberland, Nigel 5	Konstant, Tina 9	Prepon, Laura 14	Voner, Valerie..... 21
D	L	Proctor, Bob..... 4	W
Dangel, Stéphane..... 4	Laheurte, Marielle 23	Puig, Marc-Pey..... 36	Walker, C. Eugene 24
Defossez Jean-Marie 16, 28	Lakhani, Dave 4	R	Watson, Sylvia 29
Devanand, D. P. 6	Langa, Lucía 8, 34	Raichur, Pratima..... 25	Webber, Joel..... 14
Díaz, Verónica 25, 32	Lapeña, Silvia C. 21	Razzoli, Daniele 18	Wyckoff, Jerry L. 12
Diggs, Karen Wang 16	Legorgeu, Esther..... 32	Reguero, Almudena..... 32	Z
Dispenza, Joseph 18	Lenhardt, Vincent..... 23	Reid, Lori 21	Zelinski, Ernie J. 7, 9
Durany, Abella 37	Lékué..... 36	Richardson, Dr. Michael S. 28	Zimmerman, Mike 14
Durany, Josep 37	Linares, Juan 14	Rigau, E. 12	

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

DISTRIFER LIBROS, S.L.

Valle de la Tobalina, 32 Nave 6
28021 Madrid
tel. 91 796 27 09

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

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

info@rotger.com - www.rotger.com

CANARIAS

TAMONANTE

Ctra. Gral.El Rosario, 444 vda.B
38315 La Orotava-Tenerife
tel. 922 19 61 66

d.tamonante@gmail.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

DISMAR-DISTRIBUIDORA MARÍN

Anaxágoras 1400 1 Col.Sta.Cruz Atoyac
03310 Ciudad de México
56 04 36 12-56 04 42 07

tallermx1@prodigy.net.mx

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.

Desarrollo **personal**
Amor y **pareja**
Familia y **educación**
Alimentación
Deporte y **fitness**
Mente, cuerpo y **espíritu**
Salud y **bienestar**
Superación
Tiempo **libre**
Calendarios
Publicacions **en català**

¡GRACIAS POR LEERNOS!



✉ info@amateditorial.com
🐦 [@amateditorial](https://twitter.com/amateditorial)
f facebook.com/amateditorial
📷 [amateditorial](https://www.instagram.com/amateditorial)
🌐 www.amateditorial.com