2022

CATÁLOGO GENERAL

Amat

LIBROS PARA VIVIR MEJOR

Amat editorial

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:

@amateditorial

Amat Editorial

Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: **+34 934 109 793**

E-mail: **info@profiteditorial.com**

Los más **vendidos**

El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

Más información en la pág. 3

9 788417 208691

Aprende a desayunar

Raquel Bernácer

Más información en la pág. 15

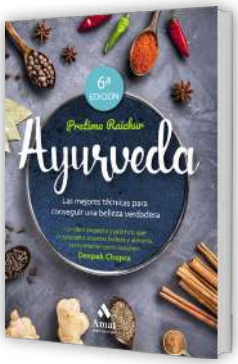
9 788417 208578

La verdad sobre el Ayuno Intermitente

Edgar Barrionuevo

Más información en la pág. 16

9 788418 114700

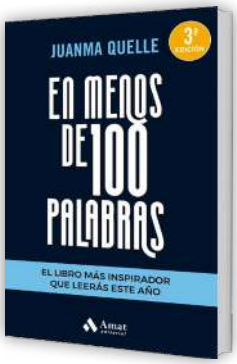


Ayurveda

Pratima Raichur

Más información en la pág. 29

9 788497 354684



En menos de 100 palabras

Juanma Quelle

Más información en la pág. 3

9 788418 114434

Las preguntas son la respuesta

Allan Pease

Más información en la pág. 5

9 788418 114786

Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

Más información en la pág. 15

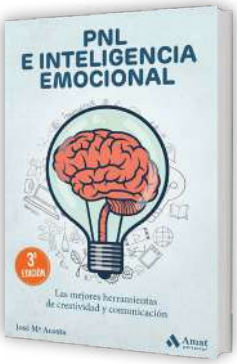
9 788497 359283

El lenguaje no verbal en la comunicación online

Joan Francesc Cánovas

Más información en la pág. 5

9 788418 114762



PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

Más información en la pág. 10

9 788418 114304

El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig

Más información en la pág. 5

9 788497 357746

Desarrollo **personal** 3

Amor y **pareja** 10

Familia y **educación** 11

Alimentación 14

Deporte y **fitness** 20

Mente, cuerpo y **espíritu** 21

Salud y **bienestar** 25

Superación 31

Tiempo **libre** 32

Calendarios 32

Publicacions **en català** 33

Índice de **títulos** 38

Índice de **autores** 40

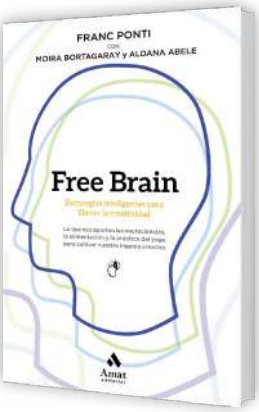
GESTIÓN DE DERECHOS:
Derechos: **M (MUNDIALES)** Derechos: **E (SOLO ESPAÑA)**
Se indica comercialización por territorio en cada título.

La estrategia del camaleón

Élodie Mielczareck

ISBN: **9788497355087** Págs: **184**
18,19 € | 18,95 € Derechos: **M**

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



Free Brain

Franc Ponti, Moira Bortagaray y Aldana Abele

ISBN: **9788497354738** Págs: **192**
19,09 € | 19,85 € 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.

BEST SELLER

El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

ISBN: **9788417208691** Págs: **412**
21,15 € | 22,00 € 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.

Organízate con estilo

Carol García

ISBN: **9788497354653** Págs: **176**
18,22 € | 18,95 € 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.

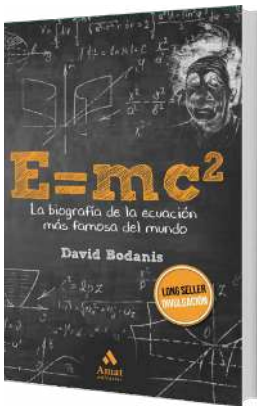
Esto es para ti

Ellen M. Bard

ISBN: **9788418114083** Págs: **168**
12,43 € | 12,95 € 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.

LONG SELLER



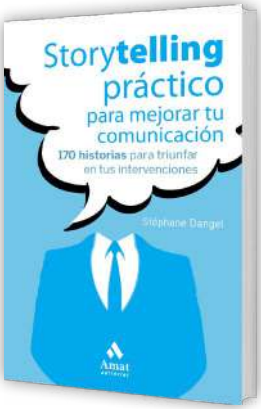
E = mc²

David Bodanis

ISBN: **9788418114069** Págs: **286**
19,15 € | 19,95 € 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



Storytelling práctico para mejorar tu comunicación

Stéphane Dangel

ISBN: **9788417208493** Págs: **224**
18,12 € | 18,85 € Derechos: **M**

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

BEST SELLER

En menos de 100 palabras

Juanma Quelle

ISBN: **9788418114434** Págs: **224**
15,33 € | 15,95 € Derechos: **M**

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

Desarrolla todo tu potencial

Pedro Martínez Ruiz

ISBN: 9788417208325 Págs: 168
16,30 € | 16,95 € 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.

NOVEDAD

La tribu de los buceadores

Xavi Pont

ISBN: 9788497355605 Págs: 176
16,20 € | 16,85 € Derechos: M

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

Reinvéntate

Fiona Harrold

ISBN: 9788497356091 Págs: 120
9,61 € | 9,99 € 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.

Y lo mejor de todo, DESPERTAR

César Piqueras

ISBN: 9788497357920 Págs: 168
14,27 € | 14,85 € 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.

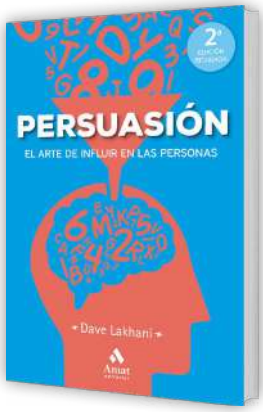
Tu mundo Impacta

Laura Molina

ISBN: 9788417208929 Págs: 158
16,20 € | 16,85 € 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

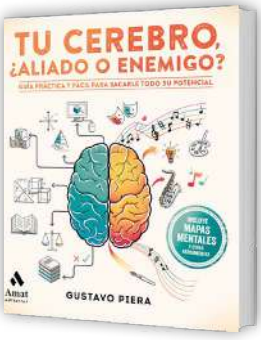
Dave Lakhani

ISBN: 9788417208448 Págs: 208
18,22 € | 18,95 € 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.

LONG SELLER



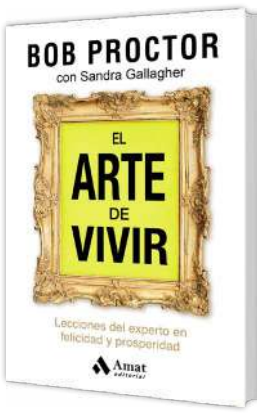
Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?

Gustavo Piera

ISBN: 9788417208721 Págs: 216
21,15 € | 22,00 € 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 Págs: 160
16,30 € | 16,95 € 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 **Págs:** 168
16,30 € | 16,95 € 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.

NOVEDAD

La importancia de la escucha y el silencio

Alberto Álvarez Calero

ISBN: 9788418114281 **Págs:** 184
16,30 € | 16,95 € Derechos: **M**

Este libro es una reflexión sobre la importancia de la escucha y el silencio en una sociedad de ruidos. Ruidos que aparecen en múltiples versiones (acústica, visual y mental) y que tienen especial impacto en la educación que están recibiendo niños y jóvenes.

BEST SELLER

Las preguntas son la respuesta

Allan Pease

ISBN:9788418114786 **Págs:** 128
13,46 € | 14,00 € Derechos: **M**

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 **Págs:** 224
16,30 € | 16,95 € Derechos: **M**

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

BEST SELLER

El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig

ISBN: 9788497357746 **Págs:** 256
18,22 € | 18,95 € 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.

NOVEDAD

El lenguaje no verbal en la comunicación online

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114762 **Págs:** 200
19,18 € | 19,95 € Derechos: **M**

Una obra muy práctica y didáctica que da respuesta a las miles de dudas que surgen a la hora de preparar y participar en una videoconferencia, como por ejemplo qué fondo debe utilizarse, qué tipo de plano o ángulo de la cámara, qué ropa o complementos son idóneos para salir en pantalla, etcétera.

Derribando muros, construyendo puentes

Javier Salvat

ISBN: 9788497357845 **Págs:** 192
18,22 € | 18,95 € 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.

El pequeño libro de los principios matemáticos

Robert Solomon

ISBN: 9788418114144 **Págs:** 216
14,37 € | 14,95 € 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.

NUEVA EDICIÓN

Las claves del comportamiento humano

Juan Manuel Opi

ISBN: **9788418114090**
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.

NOVEDAD

Si no es hoy, entonces ¿cuándo?

Paloma Palencia

ISBN: **9788418114373**
18,22 € | 18,95 €
Págs: **212**
Derechos: **M**

Si quieres emprender tu propio negocio pero todavía no te has atrevido o no encuentras el momento ni la confianza necesaria para hacerlo, este libro te proporciona las claves que necesitas para conseguirlo y convertirte en tu propia jefa.

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.

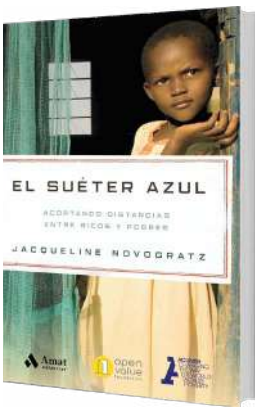
NOVEDAD

El secreto del Fénix

Marta Fresnedoso

ISBN: **9788418114984**
18,22 € | 18,95 €
Págs: **176**
Derechos: **M**

Este libro ayudará al lector a pasar del miedo y la inseguridad a un estado mental de confianza, abundancia, positividad y compromiso.



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.

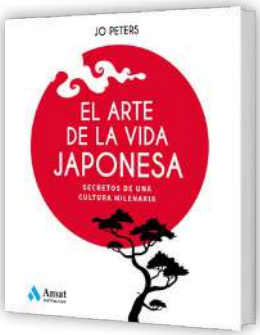
Cómo potenciar la memoria

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.

NOVEDAD



El arte de la vida japonesa

Jo Peters

ISBN: **9788497355438**
19,09 € | 19,85 €
Págs: **176**
Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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

LONG SELLER

Negocia, disfruta y gana

Antonio Valls

ISBN: **9788418114595**
16,20 € | 16,85 €
Págs: **152**
Derechos: **M**

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

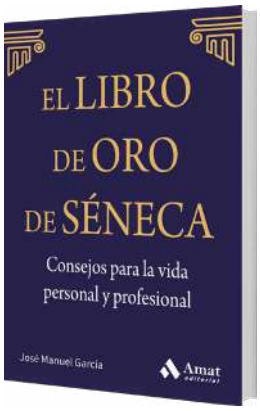
NOVEDAD

Las 6 etapas de la vida

Isidre Esteve - Joan Elías

ISBN: **9788417208967**
14,28 € | 14,85 €
Págs: **144**
Derechos: **M**

Este libro constituye una hoja de ruta para recorrer el circuito de la vida con sabiduría, sabiendo qué etapas nos iremos encontrando y cómo debemos actuar en cada una de ellas.



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

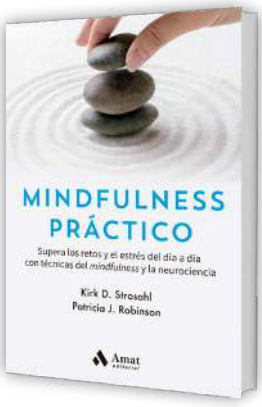
Manfred Kets de Vries

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.

NUEVA EDICIÓN



Mindfulness práctico

Kirk D. Strosahl - Patricia J. Robinson

ISBN: **9788418114793**
19,18 € | 19,95 €
Págs: **192**
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.

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.

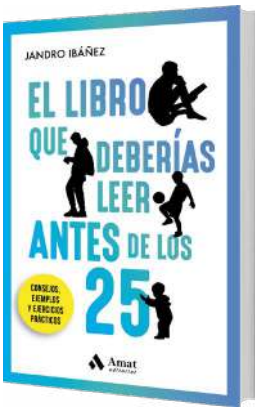
Tu cerebro creativo

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.

NOVEDAD



El libro que deberías leer antes de los 25

Jandro Ibáñez

ISBN: **9788418114748**
16,30 € | 16,95 €
Págs: **160**
Derechos: **M**

Jandro Ibáñez ha querido sintetizar en estas páginas los puntos clave que pueden ayudarles a tomar las riendas de su vida y a llenarla con todo aquello que les motiva y les hace felices.

Evitando el autosabotaje

César Piqueras

ISBN: **9788497355872**
16,20 € | 16,85 €
Págs: **208**
Derechos: **M**

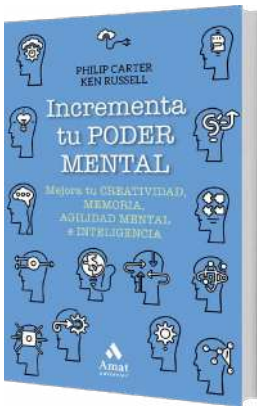
Guía práctica para combatir el autosabotaje con técnicas, consejos y herramientas para ayudarnos a conseguir nuestros objetivos. Profundiza en las distintas razones por las cuales nos impedimos a nosotros mismos conseguir aquello que deseamos.

Inteligencia creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: **9788497354981**
17,12 € | 17,80 €
Págs: **208**
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 Rusell

ISBN: **9788417208745**
12,45 € | 12,95 €
Págs: **118**
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: **160**
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.

NOVEDAD

¡Descubre tus tablas!

Sandra Camós

ISBN: **9788418114540**
18,22 € | 18,95 €
Págs: **208**
Derechos: **M**

Sencillos y prácticos consejos y fórmulas para descubrir lo mejor de nosotros mismos y sacar partido de los retos que nos brinda la vida.

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.

Que acaben comprando los que solo están mirando

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497359726 Págs: 240
16,30 € | 16,95 € 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 Págs: 192
11,44 € | 11,90 € 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.

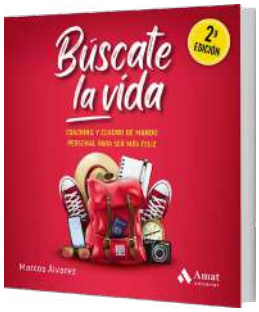
Vender poderosamente

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497357883 Págs: 144
11,44 € | 11,90 € 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.

NUEVA EDICIÓN



Búscate la vida

Marcos Álvarez

ISBN: 9788418114533 Págs: 144
14,33 € | 14,90 € 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 Págs: 160
11,44 € | 11,90 € 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.

NOVEDAD

El arte de las personas

Dave Kerpen

ISBN: 9788418114663 Págs: 256
19,18 € | 19,95 € Derechos: M

Dave Kerpen ofrece 53 hábitos, fáciles de ejecutar y, a menudo, contrarios a la intuición, para aprender a dominar las 11 habilidades personales que te ayudarán más de lo que te puedas imaginar en el trabajo, en el hogar y en la vida.

Técnicas de lectura rápida

Tina Konstant

ISBN: 9788418114007 Págs: 176
14,37 € | 14,95 € 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.

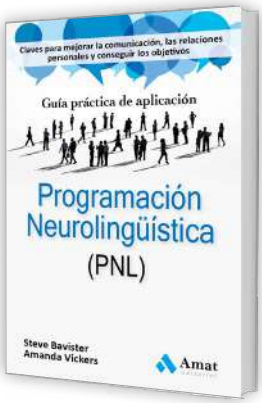
NUEVA EDICIÓN

101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

Ernie J. Zelinski

ISBN: 9788418114724 Págs: 224
18,13 € | 18,85 € 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.



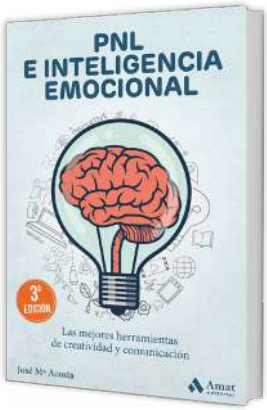
Programación Neurolingüística (PNL)

Amanda Vickers - Steve Bavister

ISBN: 9788497357524
Págs: 288
14,28 € | 14,85 €
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.

BEST SELLER

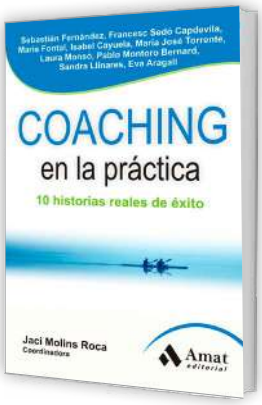


PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

ISBN: 9788418114304
Págs: 192
16,20 € | 16,85 €
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
Págs: 224
16,20 € | 16,85 €
Derechos: M

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

50 Pensamientos poderosos

Jorge Álvarez Camacho

ISBN: 9788417208066
Págs: 208
16,30 € | 16,95 €
Derechos: M

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

Amor y **pareja**

BEST SELLER

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

Allan y Barbara Pease

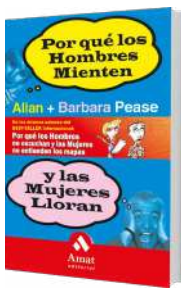
ISBN: 9788497359993
Págs: 312
19,18 € | 19,95 €
Derechos: M

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 qué los hombres mienten y las mujeres lloran

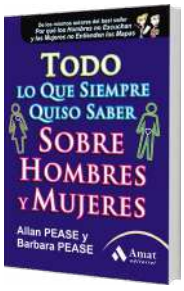
Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497350686
Págs: 316
9,57 € | 9,95 €
Derechos: M

Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor

Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497353236
Págs: 292
14,37 € | 14,95 €
Derechos: M



Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres

Allan y Barbara Pease

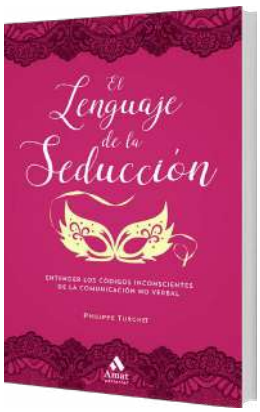
ISBN: 9788497353946
Págs: 272
19,18 € | 19,95 €
Derechos: M

El arte de la seducción

Odile Lamourère

ISBN: 9788417208080 **Págs:** 192
16,30 € | 16,95 € 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.



El lenguaje de la seducción

Philippe Turchet

ISBN: 9788417208165 **Págs:** 184
17,26 € | 17,95 € Derechos: **M**

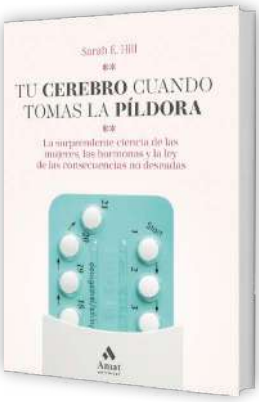
Ser seductor no es un don divino. Cuando los hombres y las mujeres se comunican, lo hacen según unas reglas precisas, cuya aplicación inconsciente provoca que unos sean más seductores que otros. Ayudar a comprender estas reglas y ponerlas en práctica es el objetivo de este libro.

Prepara tu boda Vintage

María Tejel - Daniel Hernández

ISBN: 9788497358705 **Págs:** 128
14,28 € | 14,85 € 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.

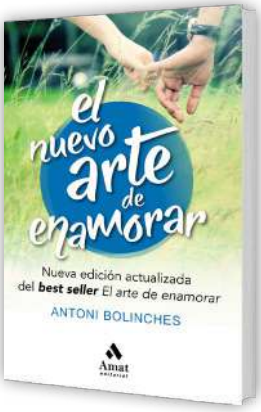


Tu cerebro cuando tomas la píldora

Sarah E. Hill

ISBN: 9788418114120 **Págs:** 256
19,18 € | 19,95 € 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.



El nuevo arte de enamorar

Antoni Bolinches

ISBN: 9788417208516 **Págs:** 256
18,22 € | 18,95 € 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 **Págs:** 176
18,19 € | 18,95 € 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.

Familia y **educación**

NOVEDAD

Acompañar el cáncer

Míriam Algueró Josa

ISBN: 9788497355162 **Págs:** 160
18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

El primer manual para cuidadores de pacientes con cáncer en el que encontrarás toda la información que necesitas para acompañar y cuidar de tu ser querido durante la enfermedad. También va dirigido a todas las personas que padecen cáncer, ya que en muchas ocasiones son enfermos y cuidadores a la vez.

NOVEDAD

Cultivar una infancia creativa

Susanna Arjona

ISBN: 9788418114649 **Págs:** 176
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

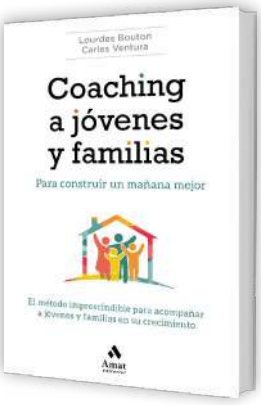
A partir de diferentes cuentos de creación propia, la autora presenta reflexiones y ejercicios prácticos cuyo objetivo final es poner en el centro de la educación a las personas, tanto educadoras como niños y niñas.

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

Bruno Nievas

ISBN: 9788497358248 **Págs:** 224
14,38 € | 14,95 € 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.



Coaching a jóvenes y familias

Lourdes Bouton - Carles Ventura

ISBN: 9788417208882 **Págs:** 192
12,22 € | 18,95 € 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 **Págs:** 176
11,54 € | 12,00 € 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 **Págs:** 160
12,45 € | 12,95 € 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.

NOVEDAD

Cuando los padres no están

Nacho Mahiques

ISBN: 9788418114397 **Págs:** 160
18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

Nacho Mahiques, desde su propia experiencia personal y sus amplios conocimientos de psicología, hace un recorrido por los aspectos emocionales del proceso de herencia y nos ayuda a entender por qué se producen los conflictos entre herederos, aportando las claves para gestionarlos.

Cómo educar a sus hijos con el ejemplo

Sal Severe

ISBN: 9788497353151 **Págs:** 174
12,45 € | 12,95 € 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.

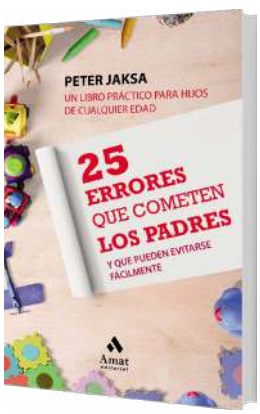
LONG SELLER

Cómo potenciar la inteligencia del bebé

Susan Goodwyn - Linda Acredolo

ISBN: 9788497357807 **Págs:** 192
14,38 € | 14,95 € 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 **Págs:** 224
18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

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

Educar el talento

Sara Moraleja

ISBN: 9788417208479 **Págs:** 160
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

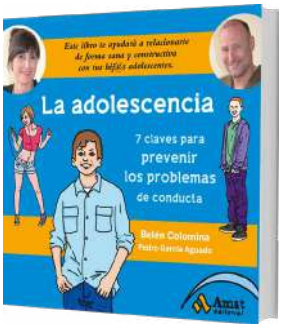
Dirigido a padres y/o educadores que tengan que afrontar el reto de educar a niños y niñas que estén cursando Primaria. Actividades sencillas para realizar en el contexto escolar o familiar.

Feliz como una perdiz

Alexia Barrable - Jenny Barnett

ISBN: 9788417208288 **Págs:** 176
16,30 € | 16,95 € 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.



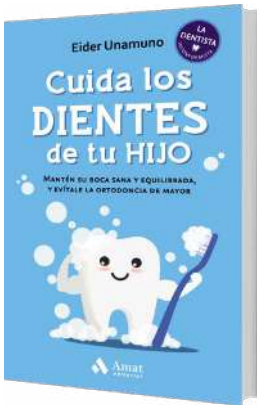
La adolescencia

Belén Colomina - Pedro García Aguado

ISBN: 9788497357487 **Págs:** 240
14,28 € | 14,85 € 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.

NOVEDAD



Cuida los dientes de tu hijo

Eider Unamuno

ISBN: 9788418114809 **Págs:** 152
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

Eider Unamuno nos detalla con mucha claridad qué síntomas debemos observar durante la primera infancia en la boca de nuestros hijos para prevenir males peores.

Tus hijos y las nuevas tecnologías

Óscar González

ISBN: 9788417208707 **Págs:** 208
17,26 € | 17,95 € Derechos: **M**

LIBRO BICOLOR

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.

Come bien. Juega mejor

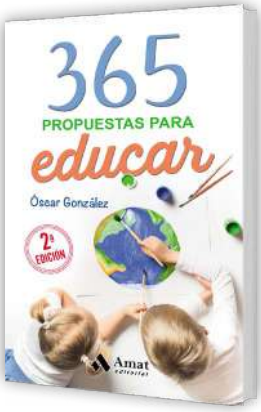
Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208653 **Págs:** 208
17,26 € | 17,95 € Derechos: **M**

LIBRO BICOLOR

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.

NUEVA EDICIÓN



365 propuestas para educar

Óscar González

ISBN: 9788418114601 **Págs:** 184
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**
Edición de bolsillo

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**

Alimentación saludable para niños geniales

Griselda Herrero

ISBN: 9788417208127 **Págs:** 224
16,30 € | 16,95 € 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.

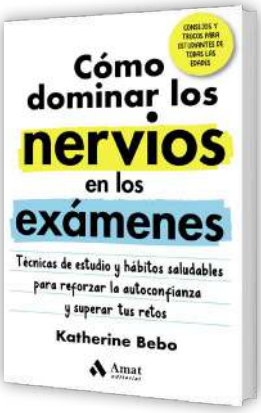
20 valores que puede transmitir a sus hijos

Barbara C. Unell - Jerry L. Wyckoff

ISBN: 9788497352284 **Págs:** 222
18,13 € | 18,85 € 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.

NOVEDAD



Cómo dominar los nervios en los exámenes

Katherine Bebo

ISBN: 9788418114946 **Págs:** 128
14,28 € | 14,85 € Derechos: **M**

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

El nido de la felicidad

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

ISBN: 9788497359467 **Págs:** 176
16,30 € | 16,95 € Derechos: **M**

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

Alimentación

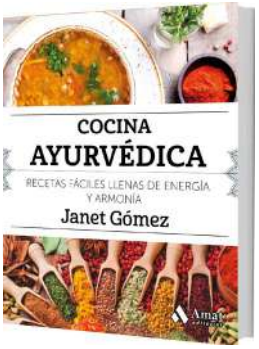
Mix it

Lena Suhr

ISBN: 9788497358668 **Págs:** 128
11,49 € | 11,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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 Ayurvédica

Janet Gómez

ISBN: 9788497359023 **Págs:** 112
11,49 € | 11,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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.

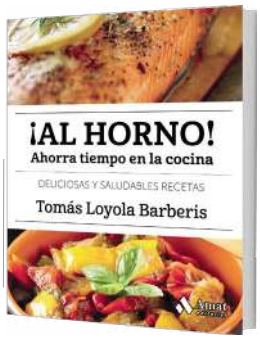
Cocina sana con el método del plato

Fundación Alícia

ISBN: 9788497358842 **Págs:** 112
11,49 € | 11,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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.



¡Al horno!

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788497359917 **Págs:** 120
12,45 € | 12,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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.

NOVEDAD

Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas

Maria Pilar Ibern

ISBN: 9788418114823 **Págs:** 224
19,18 € | 19,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

Un libro de recetas en el que se enseña a utilizar correctamente los aceites esenciales en la cocina. El lector descubrirá no solo las propiedades de cada aceite esencial, sino también en qué cantidad o a qué temperatura deben aplicarse, o qué alimentos favorecen mejor su dilución.

NOVEDAD

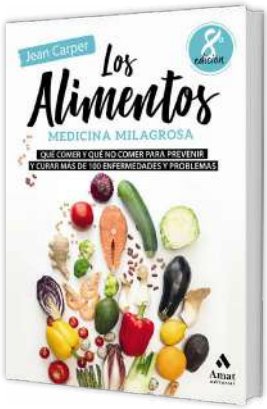
Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

ISBN: 9788497359283 **Págs:** 232
18,13 € | 18,85 € Derechos: **M**

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

LONG SELLER



Los alimentos. Medicina Milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497354936 **Págs:** 488
19,13 € | 19,90 € Derechos: **E**

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

Cocina sana en 10 minutos

Isma Prados

ISBN: 9788497358088 **Págs:** 112
9,57 € | 9,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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 **Págs:** 232
19,18 € | 19,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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

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.

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

De la cocina a la mesa en 10 minutos

Lékué - Fundación Alícia

ISBN: 9788497356688 **Págs:** 96
9,57 € | 9,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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.

NOVEDAD

La verdad sobre el Ayuno Intermitente

Edgar Barrionuevo

ISBN: 9788418114700
17,21 € | 17,90 €
Págs: 180
Derechos: M

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

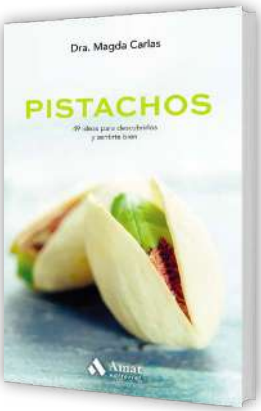
BEST SELLER

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.



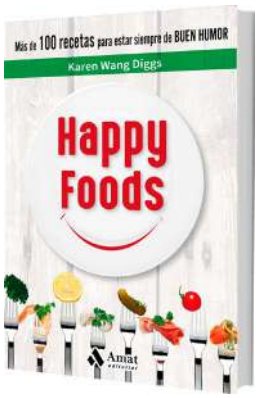
Pistachos

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: 272
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.

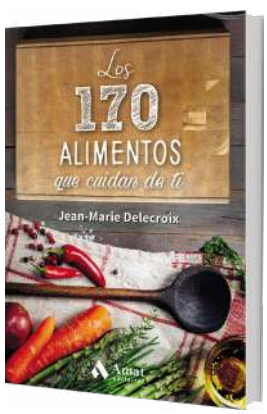
La dieta Smart

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.

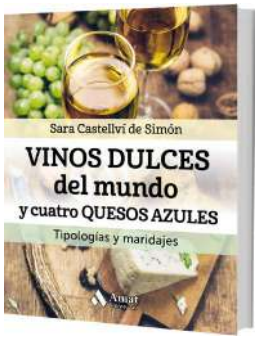
NOVEDAD

Adolescentes veganos

Jaume Roselló

ISBN: 9788418114496
18,22 € | 18,95 €
Págs: 192
Derechos: M

La información más completa y actualizada sobre la alimentación vegana y vegetariana para todo el mundo: tanto para los adolescentes veganos como para el resto de la familia (padres, hermanos…), sean o no veganos.



Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules

Sara Castellví de Simón

ISBN: 9788497359344 **Págs:** 160
12,45 € | 12,95 € 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 **Págs:** 120
12,45 € | 12,95 € Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR

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

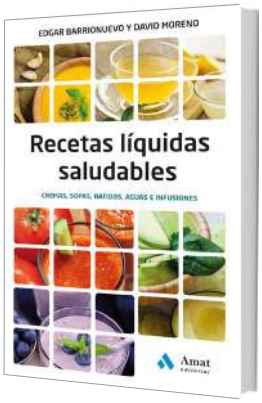
Dietox

Virginie Rogé - Nekane Ullán

ISBN: 9788497358439 **Págs:** 160
14,38 € | 14,95 € 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 **Págs:** 160
14,38 € | 14,96 € 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.

NUEVA EDICIÓN

Más claro que el agua

Dra. Magda Carlas

ISBN: 9788418114731 **Págs:** 112
14,28 € | 14,85 € 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.

La vida láctea

Oriol Sans

ISBN: 9788497357678 **Págs:** 144
14,38 € | 14,95 € Derechos: **M**

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

Sirt Food

Ibón García

ISBN: 9788497359603 **Págs:** 192
14,28 € | 14,85 € 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.

NOVEDAD

¿En qué somos diferentes las mujeres?

Xus Murciano

ISBN: 9788497356879 **Págs:** 176
18,13 € | 18,85 € Derechos: **M**

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

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

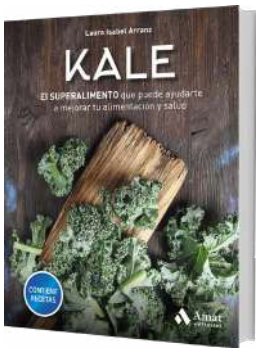
Esta obra aporta consejos, explica hábitos de vida e incluye recetas centradas en alimentos beneficiosos para el cerebro y la salud, todo ello basado en los últimos estudios sobre salud cerebral.

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: 128
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.

La cocina del jabalí

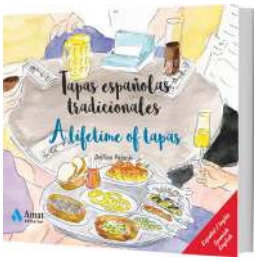
Fundación Alicia
Prólogo de Santiago Lavín

ISBN: 9788497354301 Págs: 96
14,28 € | 14,85 € 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.

EDICIÓN BILINGÜE



Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas

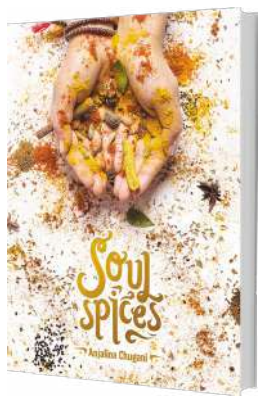
Delfina Palacín

ISBN: 9788497359382 Págs: 80
14,28 € | 14,85 € 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 recetario de las tapas españolas de toda la vida.

LONG SELLER



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 inacabable mundo de las especias.

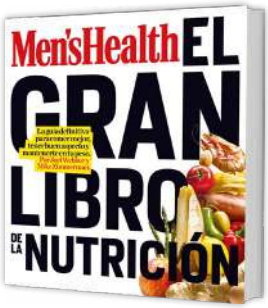
NOVEDAD

Comer para dormir

Karman Meyer

ISBN: 9788497355025 Págs: 216
19,18 € | 19,95 € 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.



El gran libro de la nutrición

Joel Webber - Mike Zimmerman

ISBN: 9788497354363
23,94 € | 24,90 €
Págs: 384
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.

Hormonas felices

Emma Ellice-Flint - Jill Keyte

ISBN: 9788417208103
19,18 € | 19,95 €
Págs: 192
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.

Bocadillos y hamburguesas premium

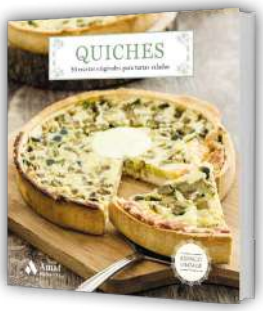
Maite Martín

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

BEST SELLER



Quiches

Maite Martín

ISBN: 9788497359740
12,45 € | 12,95 €
Págs: 128
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.

Mermeladas

Espacio Vintage

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.

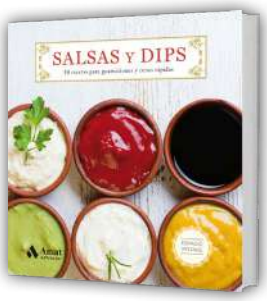
Tartas y pasteles

Espacio Vintage

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.



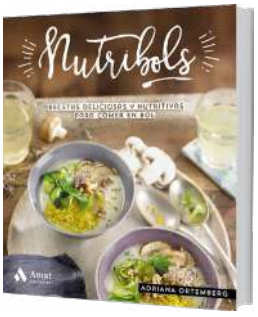
Salsas y dips

Espacio Vintage

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.



Nutribols

Adriana Ortemberg

ISBN: 9788497355346
18,22 € | 18,95 €
Págs: 152
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.

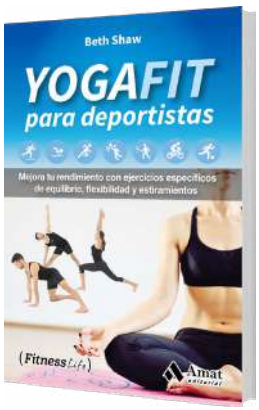
NUEVA EDICIÓN

Alimentación para deportistas

Edgar Barrionuevo

ISBN: 9788418114311
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.



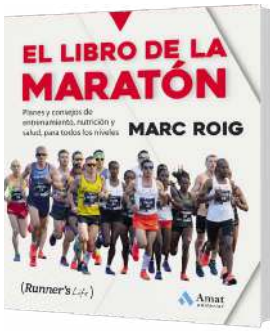
YogaFit para deportistas

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.

BEST SELLER



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.

BEST SELLER

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.

BEST SELLER

Paleo Dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788497358323
15,34 € | 15,95 €
Págs: 168
Derechos: M

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

El libro de los estiramientos

Jay Blahnik

ISBN: 9788497359207
19,18 € | 19,95 €
Págs: 200
Derechos: M

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

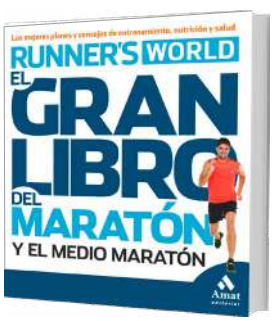
Preparar un triatlón en 4 horas por semana

Eric Harr

ISBN: 9788497358682
22,07 € | 22,95 €
Págs: 272
Derechos: M

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

LONG SELLER



El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World

ISBN: 9788497357371
19,13 € | 19,90 €
Págs: 304
Derechos: E

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

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.

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.

Mente, cuerpo y **espíritu**

Bondad en acción

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114168
Págs: 192
16,30 € | 16,95 €
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.

NOVEDAD

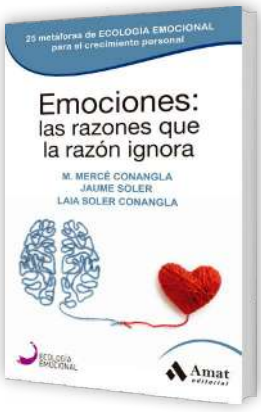
Sin ánimo de ofender

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

ISBN: 9788418114847
Págs: 232
18,22 € | 18,95 €
Derechos: M

Este libro trata de la ofensa y del fácil arte de ofender y de sentirse ofendido, y nos proporciona herramientas para ser menos susceptibles a ella y aprender a recuperar la paz perdida.

NOVEDAD

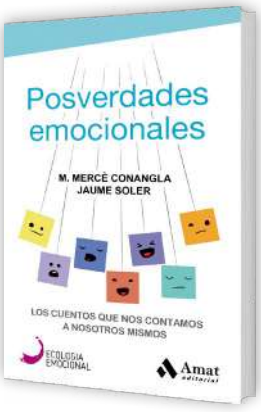


Emociones: las razones que la razón ignora

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114861
Págs: 232
18,12 € | 18,85 €
Derechos: M

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

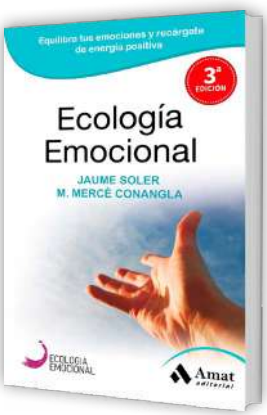


Posverdades emocionales

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208394
Págs: 208
18,12 € | 18,85 €
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

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357036
Págs: 368
16,20 € | 16,85 €
Derechos: M

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

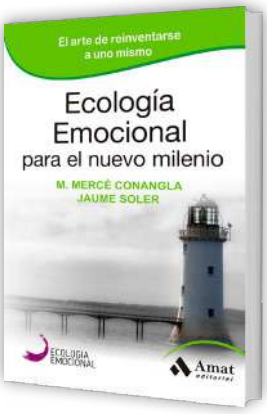
LONG SELLER

Aplícate el cuento

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114564
Págs: 224
16,30 € | 16,85 €
Derechos: M

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



Ecología emocional para el nuevo milenio

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357203 **Págs:** 448
19,09 € | 19,85 € Derechos: **M**

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

Corazón que siente, ojos que ven

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142 **Págs:** 240
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

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

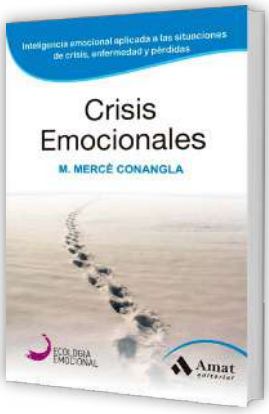
LONG SELLER

Juntos pero no revueltos

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357128 **Págs:** 288
14,28 € | 14,85 € Derechos: **M**

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



Crisis emocionales

Mª Mercè Conangla

ISBN: 9788497357098 **Págs:** 272
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

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

Juntos pero no atados

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357111 **Págs:** 240
14,28 € | 14,85 € Derechos: **M**

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

Ámame para que me pueda ir

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357050 **Págs:** 256
14,28 € | 14,85 € Derechos: **M**

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

NOVEDAD

Recuerda

Kenneth E. Browning

ISBN: 9788418114571 **Págs:** 216
18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

Consejos prácticos y estrategias que ayudarán al lector a mantener una mente activa para seguir disfrutando de una vida más activa y plena, sobre todo a partir de la madurez.

Escucha tu cuerpo, sana tu vida

Eduardo Roino

ISBN: 9788497358927 **Págs:** 176
14,38 € | 14,96 € 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.

Miedo a tener miedo

Anna San Molina

ISBN: 9788417208226 **Págs:** 208
17,26 € | 17,95 € 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.

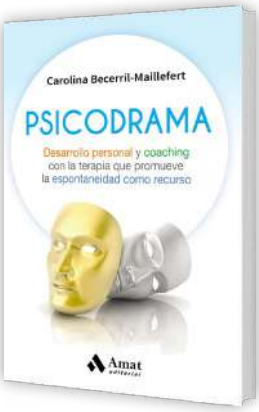
Supera tus bloqueos mentales

El método EMDR para liberarse de los traumas

Christophe Marx

ISBN: 9788497359061 **Págs:** 176
16,30 € | 16,95 € 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 **Págs:** 208
16,30 € | 16,95 € 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 **Págs:** 192
16,30 € | 16,95 € Derechos: **M**

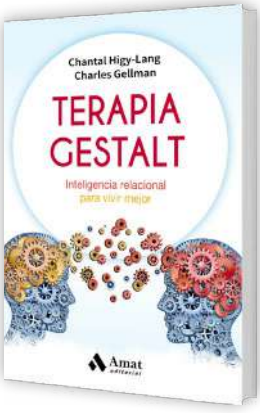
El análisis transaccional es una técnica que promueve la intimidad como capacidad de abrirse al otro, estar próximo, cercano y ser auténtico con los demás en un ambiente de reciprocidad donde las personas eligen actuar en cada contexto respetando los propios valores y los del otro en un ambiente de gran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

EFT

Marielle Laheurte

ISBN: 9788497359245 **Págs:** 176
16,30 € | 16,95 € 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 picosomáticos como el insomnio, las fobias, la ansiedad o la inseguridad.



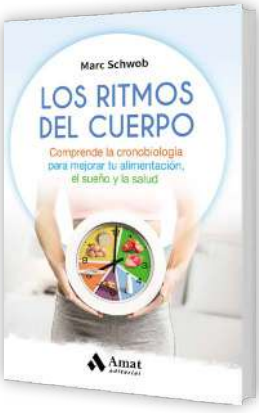
Terapia Gestalt

Chantal Higy-Lang - Charles Gellman

ISBN: 9788497359306 **Págs:** 208
17,26 € | 17,95 € 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 **Págs:** 192
18,22 € | 18,95 € 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 **Págs:** 208
16,20 € | 16,85 € Derechos: **M**

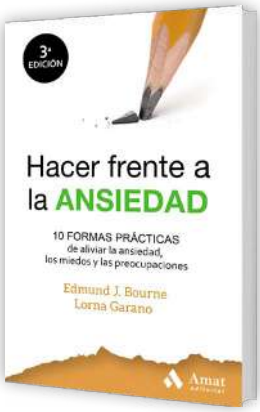
Cómo superar la dependencia amorosa y encontrar el equilibrio para ser feliz con tu pareja. A partir de casos reales, la autora nos guía hacia la madurez para apartarse de la dependencia y conquistar la autonomía.

La cara positiva de las emociones negativas

Isabel Sales

ISBN: 9788417208868 **Págs:** 184
17,26 € | 17,95 € 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.

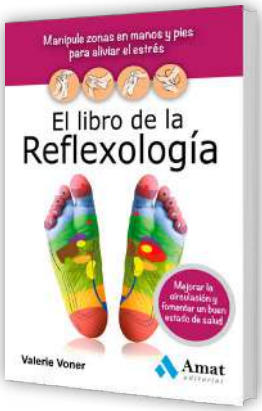


Hacer frente a la ansiedad

Edmund Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788497354714 **Págs:** 160
14,85 € | 14,85 € 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.



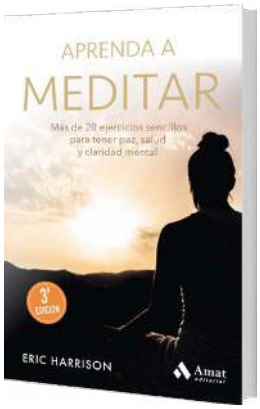
El libro de la reflexología

Valerie Voner

ISBN: 9788497357579 **Págs:** 320
16,20 € | 16,85 € 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.

LONG SELLER



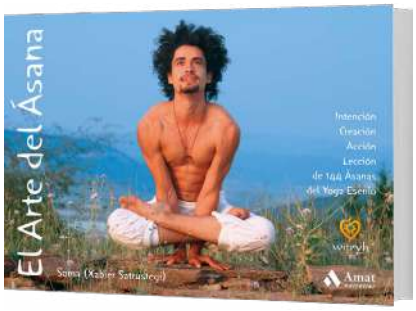
Aprenda a meditar

Eric Harrison

ISBN: 9788418114465 **Págs:** 152
14,28 € | 14,85 € 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.

NOVEDAD



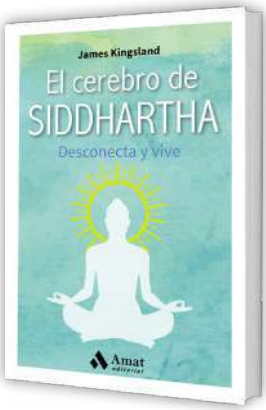
El Arte del Ásana

Xabier Satrustegi (Soma)

ISBN: 9788497355490
Págs: 600
37,50 € | 39,00 €
Derechos: **M**

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA

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



El cerebro de Siddhartha

Desconecta y vive

James Kingsland

ISBN: 9788497359368 **Págs:** 272
19,18 € | 19,95 € Derechos: **M**

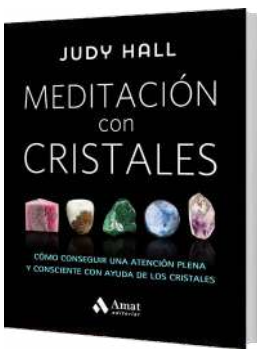
James Kingsland (editor científico de *The Guardian*) explica, a partir de la historia evolutiva del cerebro y de los desórdenes y neurosis asociados a nuestro mundo tecnológico, por qué la antigua práctica del *mindfulness* ha sido siempre tan importante y beneficiosa para los seres humanos.

Los efectos curativos de la medicina energética

Shannon McRAE, PhD

ISBN: 9788497359689 **Págs:** 208
18,22 € | 18,95 € 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.



Meditación con cristales

Judy Hall, autora del *long seller*
La biblia de los cristales

ISBN: 9788497359627 **Págs:** 96
14,28 € | 14,85 € 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.

Hábitos saludables

Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208592 **Págs:** 176
18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

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

Vapeo

Silvia Taulés

ISBN: 9788418114243 **Págs:** 176
16,30 € | 16,95 € 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

Aprende a relajarte

C. Eugene Walker

ISBN: 9788497354035 **Págs:** 240
16,30 € | 16,95 € Derechos: **M**

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

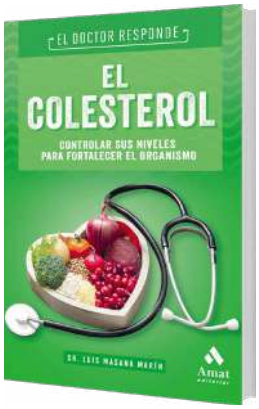
NOVEDAD

El insomnio

Victoria de la Fuente y Carlos Martínez

ISBN: 9788418114458 **Págs:** 160
12,36 € | 12,85 € Derechos: **M**

Este libro ofrece información comprensible y útil para descubrir qué camino debemos seguir cuando las noches en blanco acechan la salud y el bienestar.

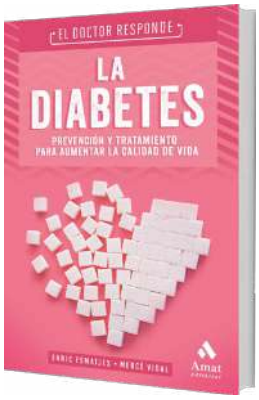


El colesterol

Dr. Luis Masana

ISBN: 9788497359122 **Págs:** 112
12,36 € | 12,85 € 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.



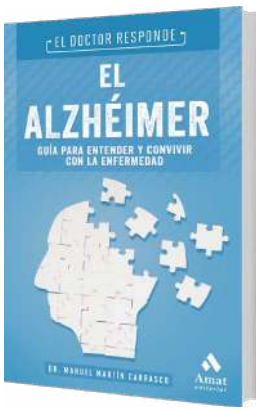
La diabetes

Dr. Enric Esmatjes - Mercè Vidal

ISBN: 9788497354851 **Págs:** 96
12,36 € | 12,85 € 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 **Págs:** 144
12,36 € | 12,85 € 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.

El estrés

Xavier Torres - Eva Baillès

ISBN: 9788497354783 **Págs:** 128
12,36 € | 12,85 € 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.

Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358309 **Págs:** 144
9,57 € | 9,95 € Derechos: **M**

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

Los 9 secretos de la intuición

Vanesa Miekzareck

ISBN: 9788497358125 **Págs:** 128
9,57 € | 9,95 € Derechos: **M**

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

Mejora tu equilibrio interior

Alain Sembely

ISBN: 9788497358149 **Págs:** 112
9,57 € | 9,95 € Derechos: **M**

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

Remedios con aromas

Florence Sheen

ISBN: 9788497359429 **Págs:** 176
11,49 € | 11,95 € Derechos: **M**

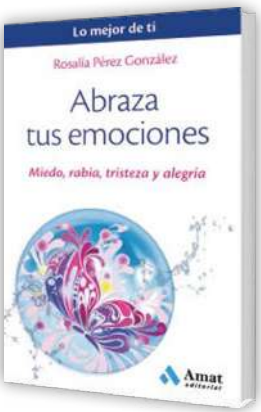
La aromaterapia es un arte y una ciencia milenaria que utiliza esencias de aceites extraídos de las plantas y de los árboles con el fin de curar a través del olfato. Gracias a los olores las personas vivimos todo tipo de sentimientos, pasiones y emociones.

Digestión óptima

Patrick Holford

ISBN: 9788497358491 **Págs:** 160
11,49 € | 11,95 € Derechos: **M**

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



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443 **Págs:** 176
11,49 € | 11,95 € 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.

Los beneficios de la homeopatía

Xavier Martori

ISBN: 9788497358286
Págs: 144
9,57 € | 9,95 €
Derechos: **M**

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

La técnica Alexander

Jeremy Chance

ISBN: 9788497358224
Págs: 160
9,57 € | 9,95 €
Derechos: **M**

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

LONG SELLER

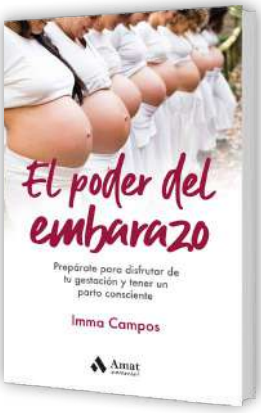
Los principios de la PNL

Joseph O'Connor
Ian McDermott

ISBN: 9788497358200
Págs: 128
9,57 € | 9,95 €
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.

NOVEDAD



El poder del embarazo

Imma Campos

ISBN: 9788418114885 **Págs:** 184
17,26 € | 17,95 € Derechos: **M**

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

Embarazo y cuarto trimestre

Verónica Díaz

ISBN: 9788417208530 **Págs:** 224
19,18 € | 19,95 € 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».

¡Quiero quedarme embarazada ya!

Marisa López-Teijón

ISBN: 9788497359320 **Págs:** 192
14,38 € | 14,96 € 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 **Págs:** 322
21,11 € | 21,95 € 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.

Minimalismo

Élodie-Joy Jaubert

ISBN: 9788497359665 **Págs:** 160
12,45 € | 12,95 € 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.

NUEVA EDICIÓN

Las claves del Feng Shui

Connie Spruill - Sylvia Watson

ISBN: 9788497353274 **Págs:** 206
14,37 € | 14,95 € Derechos: **M**

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

LONG SELLER

Cuida tus hormonas

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497359894 **Págs:** 224
16,30 € | 16,95 € 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.

Cannabis medicinal

José Carlos Bouso

ISBN: 9788417208615 **Págs:** 184
18,12 € | 18,85 € 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.

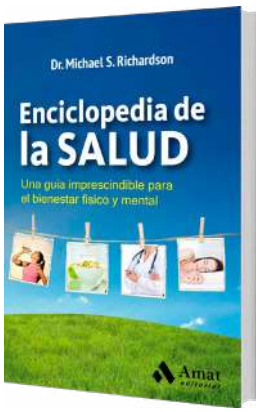
NUEVA EDICIÓN

Hábitos inteligentes para tu salud

Josep Comellas

ISBN: 9788497352994 **Págs:** 152
14,37 € | 14,95 € 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 **Págs:** 400
19,18 € | 19,95 € 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

Estar mejor a partir de los 50

Almudena Reguero Saá

ISBN: 9788497355476 **Págs:** 192
17,26 € | 17,95 € 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.

Técnicas de respiración terapéutica

Jean-Marie Defossez

ISBN: 9788417208004 **Págs:** 176
14,28 € | 14,85 € 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 **Págs:** 224
17,16 € | 17,85 € 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.

La fibromialgia

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

ISBN: 9788497358644 **Págs:** 176
17,26 € | 17,95 € 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.

Las maravillas de la flora

Dra. Margarida Mas - Judit Mascó

ISBN: 9788497357395 **Págs:** 228
14,38 € | 14,95 € 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.

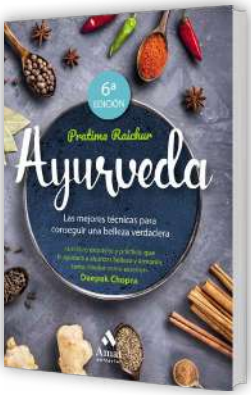
Cómo superar la ansiedad y la depresión

Dr. Joseph J. Luciani

ISBN: 9788497353755 **Págs:** 256
17,26 € | 17,95 € 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.

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.

Objetivo: vientre plano

Marc Bonamusa

ISBN: 9788418114342
14,38 € | 14,95 €
Págs: 176
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.

BEST SELLER

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

Oncología integrativa

Dr. Pere Gascón

ISBN: 9788497355629
19,18 € | 19,95 €
Págs: 200
Derechos: M

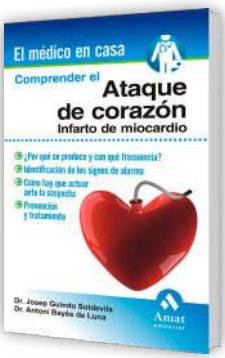
Con un estilo sencillo y directo, los distintos autores del libro orientan a los pacientes oncológicos y a sus familiares sobre los tratamientos complementarios para tratar el cáncer. Todo bajo un estricto rigor académico y coordinado por uno de los principales especialistas en oncología integrativa,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

El método France Guillain

France Guillain

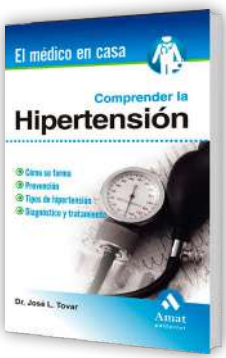
ISBN: 9788497359641
17,26 € | 17,95 €
Págs: 256
Derechos: M

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.



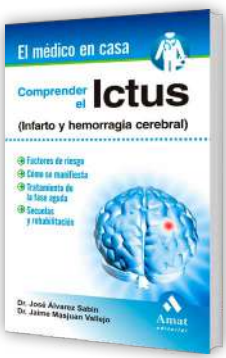
ISBN: 9788497353083

ISBN: 9788497353106

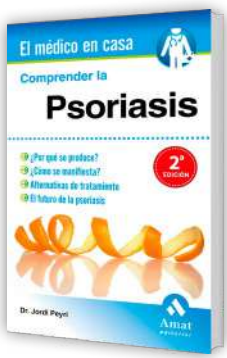


ISBN: 9788497353076

ISBN: 9788497357418



ISBN: 9788497357012



ISBN: 9788497353472

ISBN: 9788497352628

ISBN: 9788497353724

ISBN: 9788497353601

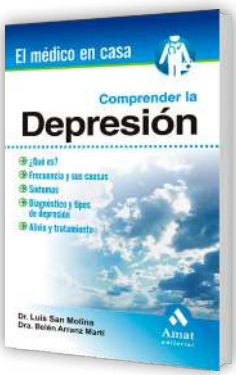
ISBN: 9788497356855

ISBN: 9788497358002

ISBN: 9788497353410

ISBN: 9788497353465

ISBN: 9788497356756



ISBN: 9788497353458

ISBN: 9788497357265

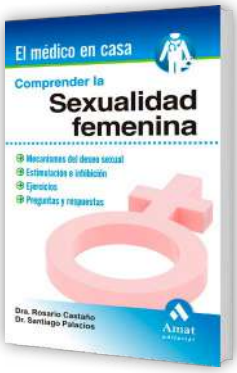
ISBN: 9788497353120

ISBN: 9788497353427

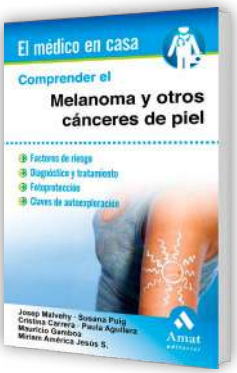
ISBN: 9788497353113

ISBN: 9788497353403

ISBN: 9788497356886

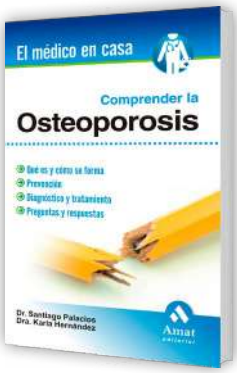


ISBN: 9788497352963



ISBN: 9788497358163

ISBN: 9788497352918



ISBN: 9788497352758

ISBN: 9788497352833

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 Diaz.

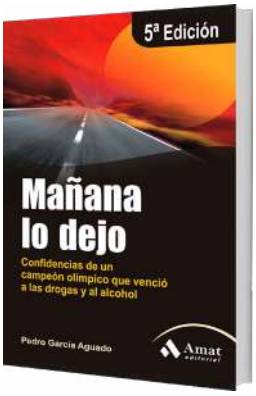
Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo

ISBN: 9788497358415
15,34 € | 15,95 €
Págs: 176
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.

LONG SELLER

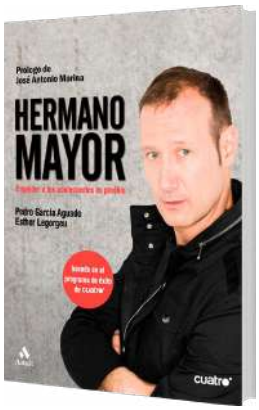


Mañana lo dejo

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.

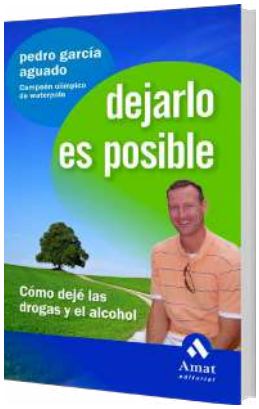


Hermano mayor

Pedro García Aguado - Esther Legorgeu

ISBN: 9788497353588
14,38 € | 14,95 €
Págs: 208
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.

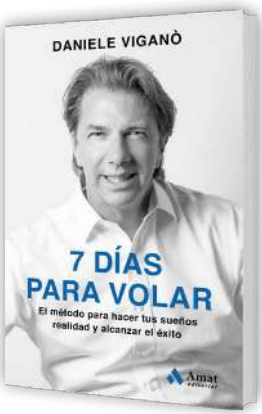
Bailando el hielo

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.

NOVEDAD



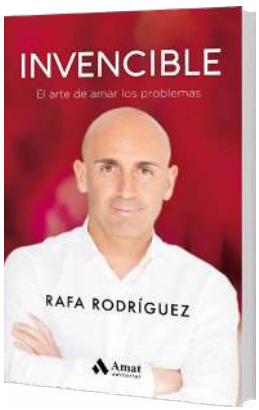
7 días para volar

Daniele Viganò

ISBN: 9788418114229
16,20 € | 16,85 €
Págs: 176
Derechos: **M**

¿Has pensado alguna vez en hacer realidad ese sueño que mantienes en secreto? ¿En dar vida al proyecto que llevas dentro. Daniele Viganò, empresario y orador motivacional, nos presenta un método ganador para ayudarnos a sacar a la luz lo mejor de nosotros mismos.

NOVEDAD



Invencible

Rafa Rodríguez

ISBN: 9788418114359
19,18 € | 19,95 €
Págs: 240
Derechos: **M**

Tienes en tus manos un complejo vitamínico para el espíritu. Un viaje de catorce paradas en las que, a través de su propia historia de superación personal, Rafa Rodríguez te ayudará a descubrir cómo puedes convertir cualquier problema en un aliado.

Superación

Que no se pare tu vida

Almudena Reguero

ISBN: 9788417208554
18,22 € | 18,95 €
Págs: 200
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.

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.

Tiempo libre

Barcelona, ciudad simbólica

Miquel de Moragas Spà

ISBN: 9788497359863
28,85 € | 30,00 €
Págs: 336
Derechos: M

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA

Este libro analiza la comunicación y la interacción simbólica de las ciudades modernas. 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
12,36 € | 12,85 €
Págs: 152
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.

NOVEDAD

100 musicales que deberías ver

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114267
27,84 € | 28,95 €
Págs: 280
Derechos: M

Si eres amante de este género teatral, este libro te permitirá conocer toda la información sobre los principales musicales que se han producido a lo largo de la historia.

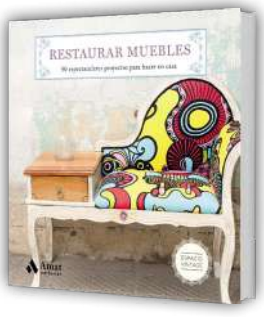
NOVEDAD

La fiebre del ajedrez

Sebastian Raedler

ISBN: 9788418114922
14,28 € | 14,85 €
Págs: 128
Derechos: M

Este libro es una declaración de amor por el juego de ajedrez. Intenta sondear y transmitir su poder de seducción a través de su interminable drama de ataques, sus maniobras evasivas, sus ingeniosas estrategias y sus sorprendentes tácticas.



Restaurar muebles

ISBN: 9788497359108
12,45 € | 12,95 €
Págs: 128
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.

CALENDARIO 2022 Cada día sale el sol

Página por día

ISBN: 9788418114335
Págs: 320
12,27 € | 14,85 €
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.

La síndrome de les Superdones

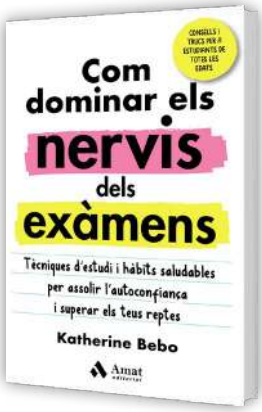
Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114045 **Págs:** 176

18,22 € | 18,95 € Derechos: **M**

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

NOVETAT



Com dominar els nervis dels exàmens

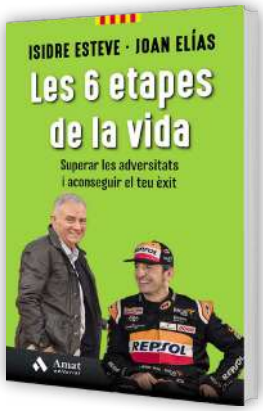
Katherine Bebo

ISBN: 9788418114960 **Pàg:** 128

14,28 € | 14,85 € Drets: **M**

En aquesta senzilla obra trobaràs tots els consells i tècniques per presentar-te a cada examen més segur i tranquil. Tant és que tinguis 15 anys o 50, els consells breus d'aquesta guia t'ajudaran a estudiar de manera eficient, a mantenir-te concentrat i a tenir cura de la teva salut física i mental.

NOVETAT



Les 6 etapes de la vida

Isidre Esteve i Joan Elías

ISBN: 9788417208981 **Pàg:** 136

14,28 € | 14,85 € Drets: **M**

Una visió esperançadora però realista de com cal preparar-se per fer front als problemes i recuperar les ganes de viure després d'una fatalitat.

Posa llum a la teva vida

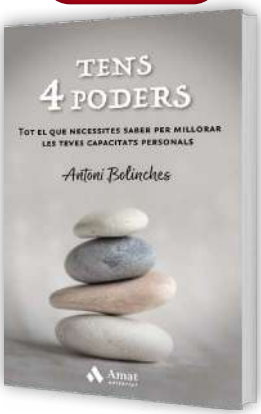
Joana Frigolé

ISBN: 9788417208028 **Pàg:** 304

18,22 € | 18,95 € 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.

NOVETAT



Tens 4 poders

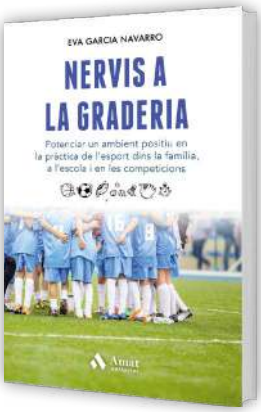
Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114687 **Pàg:** 160

15,34 € | 15,95 € Drets: **M**

En un estil clar i amè, el prestigiós psicòleg Antoni Bolinches utilitza els conceptes clau del seu mètode terapèutic per bastir una obra que ens ensenya a potenciar les nostres capacitats personals i a relacionar-nos millor amb el nostre propi ser.

NOVETAT



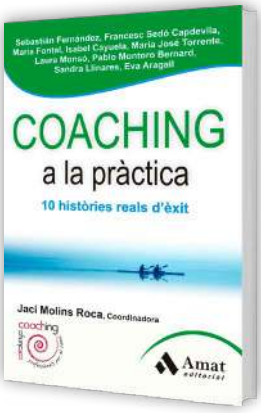
Nervis a la graderia

Eva Garcia Navarro

ISBN: 9788418114618 **Pàg:** 176

17,26 € | 17,95 € Drets: **M**

Estàs tip d'anar a veure els teus fills com practiquen un esport el cap de setmana i de sentir pares cridar i perdre els papers des de la graderia? Amb aquesta singular obra, l'Eva Garcia posa el seu granet de sorra per intentar posar solució a aquestes actituds i moltes d'altres que es produeixen al voltant de la pràctica de l'esport dels nostres fills.



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 **Pàg:** 224

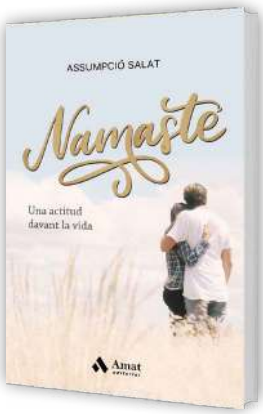
16,20 € | 16,85 € Drets: **M**

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.

Biblioteca *Escola de pares*

Óscar González **14,38 € | 14,95 € Unitat** Drets: **M**

NOVETAT



Namasté

Assumpció Salat

ISBN: 9788418114472 **Pàgs:** 176
14,42 € | 15,00 € Drets: **M**

La clau per obtenir millors resultats i ser més eficients en les nostres vides és saber canviar les nostres actituds. En aquest llibre, l'autora ens ensenya com fer-ho, a partir de la tècnica anomenada Namasté.

Omplir-se de saviesa

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359481 **Pàg:** 176
14,28 € | 14,85 € 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 **Pàg:** 144
11,44 € | 11,90 € Drets: **M**

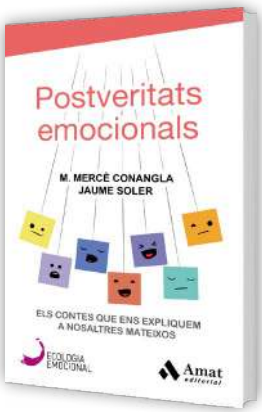
Un llibre amè i útil sobre com tenir idees brillants, amb l'objectiu de motivar tothom a potenciar la seva creativitat i a treure-li el màxim profit. En aquest llibre s'expliquen les diferents maneres d'identificar i potenciar la obtenció de noves idees.

Ets un gran comunicador

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497357692 **Pàg:**144
11,44 € | 11,90 € 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

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208417 **Pàgs:** 208
18,12 € | 18,85 € Drets: **M**

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

Intel·ligència creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497355001 **Pàg:** 208
17,12 € | 17,80 € Drets: **M**

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

Tu mateix!

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497358040 **Pàg:** 224
14,28 € | 14,85 € 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.

Bondat en acció

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114182 **Pàgs:** 192
16,30 € | 16,95 € 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.

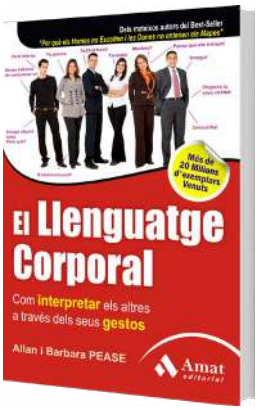
Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497350976 **Pàgs:** 130
6,68 € | 6,95 € Drets: **M**

9 788497 350976

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.



El llenguatge corporal

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497355803 **Pàg:** 368
19,13 € | 19,90 € Drets: **M**

9 788497 355803

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

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

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497350884 **Pàg:** 296
17,26 € | 17,95 € Drets: **M**

9 788497 350884

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 **Pàg:** 316
17,16 € | 17,85 € Drets: **M**

9 788497 350778

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 **Pàg:** 270
19,18 € | 19,95 € Drets: **M**

9 788497 353953

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.

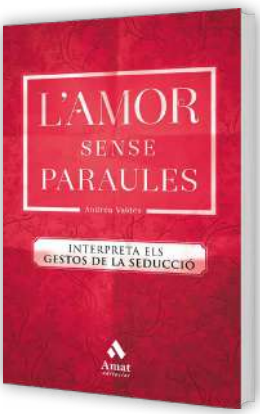
Per què els homes volen sexe i les dones necessiten amor

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497353243 **Pàg:** 302
14,37 € | 14,95 € Drets: **M**

9 788497 353243

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.



L'amor sense paraules

Andrea Valdés

ISBN: 9788417208264 **Pàgs:** 200
14,28 € | 14,85 € Drets: **M**

9 788417 208264

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.

NOVETAT

El llenguatge no verbal en la comunicació *online*

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114908 **Pàg:** 200
19,18 € | 19,95 € Drets: **M**

9 788418 114908

Una obra molt pràctica i didàctica que dóna resposta als milers de dubtes que sorgeixen a l'hora de preparar i participar en una videoconferència, com ara quin fons s'ha d'utilitzar, quin tipus de pla o angle de la càmera, quina roba o complements són idonis per sortir a la pantalla, etcètera.

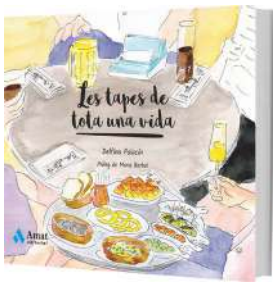
La cuina del senglar

Fundació Alícia
Pròleg de Santiago Lavín

ISBN: 9788497351133
14,28 € | 14,85 €
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 Alícia 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
14,28 € | 14,85 €
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 dóna idees per elaborar un menú variat en passos senzills i assequibles.

LONG SELLER

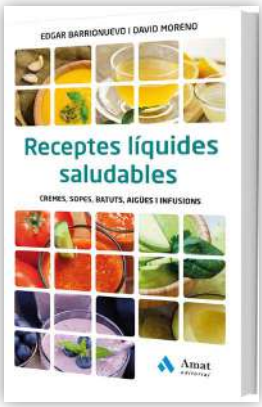
De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékué - Fundació Alícia

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 sucs verds, cal anar més enllà. Aquest libre ofereix receptes de sopes, cremes, batuts, infusions i liquats per combinar-los i millorar així la nostra salut i benestar.

Cuina sana amb el mètode del Plat

Fundació Alícia

ISBN: 9788497358866
11,49 € | 11,95 €
Pàg: 112
Drets: **M**

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 bé. 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

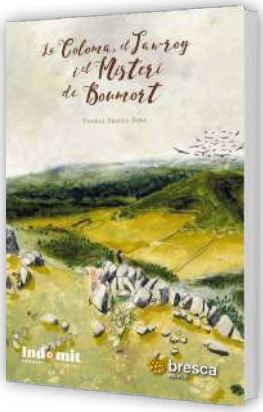
Virginie Rogé - Nekane Ullán

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.

NOVETAT

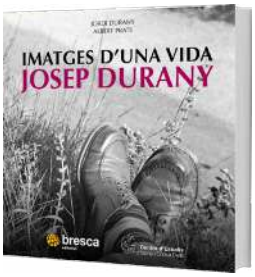


La Coloma, el Jan-roy i el Misteri de Boumort

Vanesa Freixa Riba

ISBN: 9788418464041
19,09 € | 19,85 €
Págs: 112
Derechos: **M**

Viu la gran aventura de la Coloma i en Jan-Roy per descobrir qui va ser el lladre del «batall» que protegia a les gents de la Serra del Boumort, al Pallars (Pirineus catalans). Només des de la innocència pot sortir l'anhel autèntic per trobar la veritat.

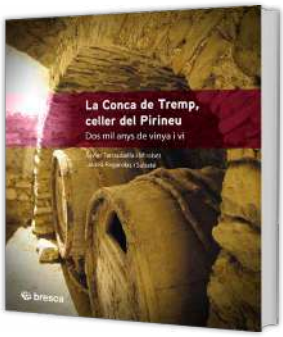


Imatges d'una vida

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.



La Conca de Tremp, celler del Pirineu

Laureà Pagarolas i Sabaté,
Xavier Tarraubella i Mirabet

ISBN: 9788416904662
28,85 € | 30,00 €
Pàgs: 288
Drets: **M**

LLIBRE A COLOR

Aquest llibre dóna 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.

Indrets d'una guerra

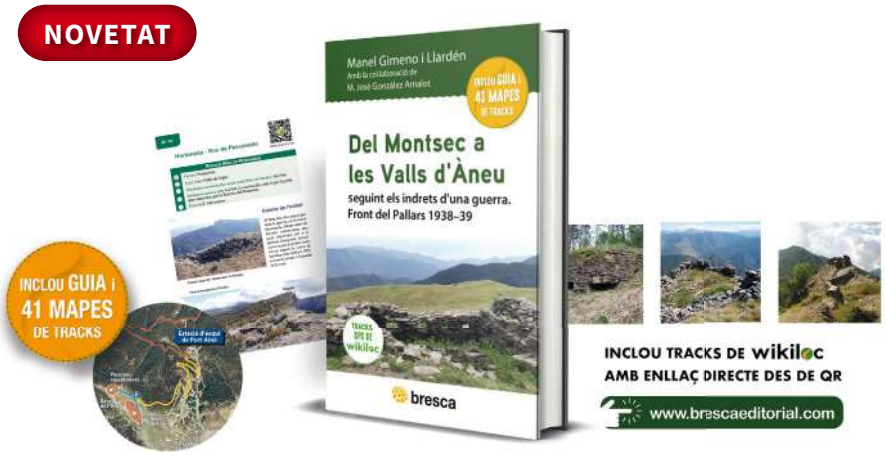
Manel Gimeno i Llardén

ISBN: 9788416115068
33,65 € | 35,00 €
Pàgs: 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.

NOVETAT



Del Montsec a les Valls d'Àneu, seguint els indrets d'una guerra

Manel Gimeno i Llardén

ISBN: 9788418464553
19,23 € | 20,00 €
Pàgs: 160
Drets: **M**

CALENDARI 2022
Cada dia surt el sol

Pàgina per dia

ISBN: 9788418114328
12,27 € | 14,85 €
Pàgs: 320
Drets: **M**

Una eina d'us 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 hábitos de la gente exitosa 5
100 musicales que deberías ver 32
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas 9
20 valores que puede transmitir a sus hijos 14
25 errores que cometen los padres 12
365 propuestas para educar .13
50 Pensamientos poderosos 10
7 días para volar 31
¡Al horno! 14
¡Quiero quedarme embarazada ya! 27
¡Tú mismo! 9
¿En qué somos diferentes las mujeres? 17

A

Abraza tus emociones 26
Acompañar el cáncer 11
Adolescentes veganos 16
Alimentación para deportistas. 20
Alimentación saludable para niños geniales 14
Ámame para que me pueda ir 22
Análisis transaccional 23
Aplícate el cuento 21
Aprenda a meditar. 24
Aprende a relajarte 25
Aprende a desayunar 1, 15
Ayurveda 1, 29

B

Bailando el hielo 31
Barcelona, ciudad simbólica 32
Bocadillos y hamburguesas premium 19
Bondad en acción 21
Bondat en acció 34
Búscate la vida 9

C

CALENDARI 2022. Cada dia surt el sol 37
CALENDARIO 2022. Cada día sale el sol 32
Cannabis medicinal 27
Coaching a jóvenes y familias 12
Coaching a la pràctica 33
Coaching en la práctica 10
Cocina Ayurvédica 14
Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas 15
Cocina sana con el método del plato 14
Cocina sana en 10 minutos 15
Cocina sana para intolerancias 17
Com dominar els nervis dels exàmens 33
Come bien. Juega mejor 13
Comer para dormir 18
Cómo dominar los nervios en los exámenes 14
Cómo educar a sus hijos con el ejemplo 12
Cómo organizarte bien 7
Cómo potenciar la inteligencia del bebé 12
Cómo potenciar la memoria 6
Cómo superar la ansiedad y la depresión 28
Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público 8
Componer canciones 32
Corazón que siente, ojos que ven 22
Crecer jugando paso a paso 12
Crisis emocionales 22
Cuando los padres no están .12
Cuida los dientes de tu hijo 13
Cuida tus hormonas 27
Cuina sana amb el mètode del Plat 36
Cuina sana en 10 minuts 36
Cultivar una infancia creativa 11

D

Dejarlo es posible 31
De la cocina a la mesa en 10 minutos 15
De la cuina a la taula en 10 minuts 36
Del Montsec a les Valls d'Àneu, seguint els indrets d'una guerra 37
Derribando muros, construyendo puentes 5
Desarrolla todo tu potencial 4
Descubre tus tablas 8
Diario de entrenamiento para 10K 21
Diecisiete 31
Dietox 17, 36
Digestión óptima 26

E

E = mc2 3
Ecología emocional 21
Ecología emocional para el nuevo milenio 22
Educar el talento 13
EFT 23
El alzhéimer 25
El arte de la empatía 1, 5
El arte de la seducción 11
El arte de las personas 9
El Arte del Ásana 24
El arte de la vida japonesa 7
El arte de vivir 4
El cerebro de Siddhartha 24
El colesterol 25
El estrés 25
El gran libro de la nutrición .19
El gran libro del maratón y el medio maratón 20
El insomnio 25
El lenguaje de la seducción .11
El lenguaje del cuerpo 1, 3
El lenguaje no verbal en la comunicación online 1, 5
El libro de la maratón 20
El libro de la reflexología 24
El libro de los estiramientos 20
El libro de oro de Séneca 7
El libro que deberías leer antes de los 25 8
El llenguatge corporal 35
El llenguatge no verbal en la comunicación online 35
El monje con traje 6
El médico en casa, colección 29, 30
El método France Guillain 29
El nido de la felicidad 14
El niño incomprendido 12
El nuevo arte de enamorar .11
El pequeño libro del Hygge .29
El pequeño libro de los principios matemáticos 5
El poder del ayuno 16
El poder del embarazo 27
El secreto del Fénix 6
El suéter azul 6
El síndrome de las Supermujeres 11
El éxito es un viaje 6
Embarazo y cuarto trimestre 27
Emociones: las razones que la razón ignora 21
Enciclopedia de la salud 28
En menos de 100 palabras .1, 3
Eres lo que comieron tus abuelos 29
Eres un gran comunicador 8
Escuela de padres de niños de 0 a 6 años 13
Escuela de padres de niños de 6 a 12 años 13
Escuela de padres de adolescentes 13
Escola de pares de nens de 0 a 6 anys 33
Escola de pares de nens de 6 a 12 anys 33
Escola de pares d'adolescents 33
Escucha tu cuerpo, sana tu vida 22
Estar mejor a partir de los 50 28
Esto es para ti 3
Ets un gran comunicador 34
Evitando el autosabotaje 8

F

Feliz como una perdiz 13
Free Brain 3

G

Grasas buenas 15

H

Hacer frente a la ansiedad 24
Happy foods 16
Hermano mayor 31
HIIT 20
Hormonas felices 19
Hábitos inteligentes para tu salud 28
Hábitos saludables 25

I

Imatges d'una vida 37
Incrementa tu poder mental ..8
Indrets d'una guerra 37

Inteligencia creativa.....8
Intel·ligència creativa.....34
Invencible 31

J

Juntos pero no atados.....22
Juntos pero no revueltos.....22

K

Kale 18

L

La adolescencia.....13
La agenda para el embarazo 27
La alimentación que cuida tu memoria 18
La alimentación que te fortalece durante la quimio 18
La cara positiva de las emociones negativas ...24
La cocina del jabalí 18
La Coloma, el Jan-roy i el Misteri de Boumort.....37
La cuina del senglar 36
La diabetes 25
La dieta para el dolor 18
La dieta Smart 16
La estrategia del camaleón.....3
La fibromialgia 28
La fiebre del ajedrez.....32
La importancia de la escucha y el silencio 5
La llave maestra de la felicidad 7
La mente del runner.....21
La próstata.....28
Las 6 etapas de la vida 7
Las claves del comportamiento humano...6
Las claves del Feng Shui 27
Las maravillas de la flora 28
Las preguntas son la respuesta 1, 5
La síndrome de les Superdones.....33
La técnica Alexander 26
La tribu de los buceadores 4
La verdad sobre el Ayuno Intermitente 1, 16
La vida láctea.....17
Les 6 etapes de la vida 33
Les tapes de tota una vida 36
Libérate de la dependencia amorosa 23
Llenarse de sabiduría.....6
Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida ..1, 15
Los 170 alimentos que cuidan de ti 16
Los 9 secretos de la intuición26
Los alimentos. Medicina Milagrosa.....15
Los beneficios de la homeopatía 26
Los beneficios del ayuno 26
Los efectos curativos de la medicina energética.....24
Los niños no son de Marte (aunque algunos lo parezcan) 12
Los principios de la PNL.....26
Los ritmos del cuerpo 23
L'amor sense paraules 35

M

Mañana lo dejo.....31
Más claro que el agua 17
Meditación con cristales 24
Mejora tu equilibrio interior .26
Menja bé. Juga millor.....36
Mermeladas.....19
Miedo a tener miedo 23
Mindfulness práctico.....7
Minimalismo.....27
Mix it.....14

N

Namasté.....34
Naturalmente sexy 15
Negocia, disfruta y gana 7
Nervis a la gradería 33
Nutribols.....19

O

Objetivo: vientre plano 29
Omplir-se de saviesa.....34
Oncología integrativa.....29
Organízate con estilo 3

P

Paleo Dieta para deportistas 20
Per què els homes enganyen i les dones ploren.....35
Per què els homes no escolten i les dones no entenen els mapes 35
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 volen sexe i les dones necessiten amor 35
Persuasión 4
Pistachos 16
PNL e Inteligencia emocional 1, 10
Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran 10
Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas....10
Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor....10
Posa llum a la teva vida 33
Postveritats emocionals 34
Posverdades emocionales....21
Preparar un triatlón en 4 horas por semana.....20
Prepara tu boda Vintage 11
Programación Neurolingüística (PNL) 10
Protagoniza tu vida 5
Psicodrama.....23

Q

Que acaben comprando los que solo están mirando.....9
Que no se pare tu vida 32
Quiches.....19

R

Receptes líquides saludables.....36
Recetas líquidas saludables .17
Recuerda.....22
Reinvéntate 4
Remedios con aromas 26
Rendirse no es una opción....31
Restaurar muebles 32

S

Salsas y dips 19
Sin azúcar 16
Sin ánimo de ofender.....21
Si no es hoy, ¿entonces cuándo?.....6
Sirt Food 17
Soul Spices 18
Storytelling práctico para mejorar tu comunicación 3
Supera tus bloqueos mentales 23

T

Tapas españolas tradicionales 18
Tartas y pasteles.....19
Técnicas de lectura rápida 9
Técnicas de respiración terapéutica.....28
Tens 4 poders.....33
Tens una idea (però encara no ho saps).....34
Terapia Gestalt 23
Tienes una idea (pero aún no lo sabes).....8
Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres 10
Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones.....35
Trail Running 21
Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?.....4
Tu cerebro creativo 7
Tu cerebro cuando tomas la píldora 11
Tu mateix 34
Tu mundo Impacta 4
Tus hijos y las nuevas tecnologías 13
Tu vida épica.....32

V

Vapeo 25
Vender poderosamente 9
Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules.....17
Voy a venderlo todo 9

Y

Y lo mejor de todo, despertar.....4
YogaFit para deportistas 20

A
Abele, Aldana ... 3
Acosta, José Mª ... 10
Acredolo, Linda ... 12
Adams, Raf ... 6
Algueró Josa, Míriam ... 11
Alícia, Fundación ... 14, 15, 18, 36
Álvarez, Marcos ... 9
Álvarez Calero, Alberto ... 5
Álvarez Camacho, Jorge ... 10
Antony, Dr. Martin M. ... 8
Aragall, E. ... 33
Arias, Anna ... 28
Arjona, Susanna ... 11
Arranz, Laura ... 13, 18, 28, 36
Arroyo, Ramón ... 31
Artigas, Josep ... 12
B
Baillès, Eva ... 25
Barceló, Magda ... 32
Bard, Ellen M. ... 3
Barnett, Jenny ... 13
Barrable, Alexia ... 13
Barrionuevo, Edgar ... 16, 17, 20, 26, 27, 36
Bavister, Steve ... 10
Bebo, Katherine ... 14, 33
Becerril-Maillefert, Carolina ... 23
Bernácer, Raquel ... 15
Blahnik, Jay ... 20
Bodanis, David ... 3
Bolinches, Antoni ... 11, 33
Bonamusa, Marc ... 29
Bortagaray, Moira ... 3
Bourne, Edmund ... 24
Bouso, José Carlos ... 27
Bouton, Lourdes ... 12
Brown, Jeff ... 21
Browning, Kenneth E. ... 22
Buisán N. ... 12
C
Camós, Sandra ... 8
Campos, Imma ... 27
Cánovas, Joan Francesc ... 5, 32, 35
Cardon, Alain ... 23
Carlas, Magda ... 16, 17
Carmona, C. ... 12
Carper, Jean ... 15
Carson, Shelley ... 7
Carter, Philip ... 8
Castellví de Simón, Sara ... 17
Cayuela, I. ... 33
Chance, Jeremy ... 26
Chugani, Anjalina ... 18
Collado, Antonio ... 28
Colomina, Belén ... 13
Comellas, Josep ... 28
Conangla, Mª Mercè ... 21, 22, 34
Cumberland, Nigel ... 5
D
Dangel, Stéphane ... 3
De la Fuente, Victoria ... 25
De Moragas Spà, Miquel ... 32
Defossez, Jean-Marie ... 28
Delecroix, Jean-Marie ... 16
Devanand, D. P. ... 6
Díaz, Verónica ... 27, 31
Diggs, Karen Wang ... 16
Dispenza, Joseph ... 18
Durany i Abella, Josep ... 37
E
Elías, Joan ... 7, 33
Ellice-Flint, Emma ... 19
Esmatjes, Enric ... 25
Esteve, Isidre ... 7, 33
F
Fernández, Javier ... 31
Fernández S ... 33
Finlayson, Judith ... 29
Fontal, M ... 33
Freixa Riba, Vanesa ... 37
Fresnedoso, Marta ... 6
Frigolé, Joana ... 33
G
Gabison, Yaël ... 5
Gallagher, Sandra ... 4
Garano, Lorna ... 24
García Aguado, Pedro ... 13, 31
García, Carol ... 3
García Closas, Reina ... 16
García de Miguel, Ibón ... 17
García, José Manuel ... 7
García, K. ... 12
Garcia-Milà, Pau ... 8, 34
Garcia Navarro, Eva ... 33
Garcia Roig, Meritxell ... 5
Gascón, Pere ... 29
Gellman, Charles ... 23
Gimeno i Llardén, Manel ... 37
González, Óscar ... 13, 33
Goodwyn, Susan ... 12
Guillain, France ... 29
Guzmán, Juan Pablo ... 14
Gómez, Emili ... 28
Gómez, Janet ... 14
H
Hall, July ... 24
Harr, Eric ... 20
Harrison, Eric ... 24
Harrold, Fiona ... 4
Herbert, Mike ... 18
Hernández, Daniel ... 11
Herrero, Griselda ... 14
Hicks, Meghan M. ... 21
Higy-Lang, Chantal ... 23
Hill, Sara E. ... 11
Holford, Patrick ... 26
I
Ibáñez, Jandro ... 8
Ibern, Maria Pilar ... 15
J
Jaksa, Peter ... 12
Jaubert, Élodie -Joy ... 27
Jiménez, Carlos ... 21
Jordi, Laura ... 14
K
Kerpen, Dave ... 9
Kets de Vries, Manfred ... 7
Keyte, Jill ... 19
Kingsland, James ... 24
Konstant, Tina ... 9
L
Laheurte, Marielle ... 23
Lakhani, Dave ... 4
Lamourère, Odile ... 11
Langa, Lucía ... 8, 34
Legorgeu, Esther ... 31
Lenhardt, Vincent ... 23
Lékué ... 15, 36
Linares, S ... 33
Lladó, Pep ... 32
López-Teijón, Marisa ... 27
Loyola Barberis, Tomás ... 14, 17
Luciani, Joseph J. ... 28
M
Maggio, Rosalie ... 7
Mahiques, Nacho ... 12
Martori, Xavier ... 26
Martín, Carlos ... 25
Martín, Maite ... 19
Martín, Manuel ... 25
Martínez Ruiz, Pedro ... 4
Marx, Christophe ... 23
Mas, Margarida ... 28
Masana, Luis ... 25
Mascó, Judit ... 28
Mayer, Jeffrey J. ... 6
McDermott, Ian ... 26
McRAE, Shannon ... 24
Meyer, Karman ... 18
Miekzareck, Vanesa ... 26
Mielczareck, Élodie ... 3
Molina, Laura ... 4
Molins Roca, Jaci ... 10, 33
Monsó, L ... 33
Montoro, P. ... 33
Moraleja, Sara ... 13
Moreno, David ... 16, 17, 26, 27, 36
Murciano López, Xus ... 17
N
Nicolas, Pierre ... 23
Nieto Martínez, Carla ... 16
Nievas, Bruno ... 12
Noguer, S. ... 12
Novogratz, Jacqueline ... 6
O
O'Connor, Joseph ... 26
Opi, Juan Manuel ... 6
Ortemberg, Adriana ... 19
P
Pagarolas i Sabaté, Laureà ... 37
Palacín, Delfina ... 18, 36
Palencia, Paloma ... 6
Pease, Allan ... 3, 5, 10, 35
Pease, Barbara ... 3, 10, 35
Peña, Cristina ... 14
Pérez González, Rosalía ... 26
Peters, Jo ... 7
Piera, Gustavo ... 4
Piqueras, César ... 4, 8
Pont, Xavi ... 4
Ponti, Franc ... 3, 8, 34
Powell, Bryon ... 21
Prados, Isma ... 15, 36
Prepon, Laura ... 15
Proctor, Bob ... 4
Q
Quelle, Juanma ... 3
R
Raedler, Sebastian ... 32
Raichur, Pratima ... 29
Reguero Saá, Almudena ... 28, 32
Richardson, Michael S. ... 28
Rigau, E. ... 12
Rivero, Rocío ... 12
Robinson, Patricia J. ... 7
Rodríguez, Rafa ... 31
Rogé, Virginie ... 17, 36
Roig, Marc ... 20
Roino, Eduardo ... 22
Roselló, Jaume ... 16
Roubeix, Hélène ... 23
Runner's World ... 20
Rusell, Ken ... 8
S
Salat, Assumpció ... 6, 34
Sales, Isabel ... 24
Salom, Laura ... 28
Salvat, Javier ... 5
San Molina, Anna ... 23
Sánchez, Daniel ... 20, 25
Sans, Oriol ... 17
Satrustegi, Xabier (Soma) ... 24
Schwob, Marc ... 23
Sedó, F. ... 33
Sembely, Alain ... 26
Severe, Sal ... 12
Shaw, Beth ... 20
Sheen, Florence ... 26
Smolen, Marguerite ... 27
Soler, Jaume ... 21, 22, 34
Solomon, Robert ... 5
Solé, Emilia ... 28
Sotelo, Elisa ... 14
Spruill, Connie ... 27
Strosahl, Kirk D. ... 7
Suhr, Lena ... 14
T
Taguchi, Yosh ... 28
Tarraubella i Mirabet, Xavier ... 37
Taulés, Silvia ... 25
Tejel, María ... 11
Torrente, Mª J. ... 33
Torres, Xavier ... 25, 28
Troy, Elizabeth ... 15
Tundider, Alberto ... 14
Turchet, Philippe ... 11
U
Ullán, Nekane ... 17, 36
Unamuno, Eider ... 13
Unell, Barbara C. ... 14
V
Valdés, Andrea ... 29, 35
Valls, Antonio ... 7
Ventura, Carles ... 12
Vergés, Marc ... 15, 20
Vickers, Amanda ... 10
Vidal, Mercè ... 25
Viganò, Daniele ... 31
Voner, Valerie ... 24
W
Walker, C. Eugene ... 25
Watson, Sylvia ... 27
Webber, Joel ... 19
Wyckoff, Jerry L. ... 14
Y
Yánez de la Cal, Àlex ... 15
Z
Zelinski, Ernie J. ... 9
Zimmerman, Mike ... 19
Zucker, Judi ... 18
Zucker, Shari ... 18

Nuestros **distribuidores**

España y Andorra

CATALUNYA Y ANDORRA
XARXA DE LLIBRES
Industria, 64; entlo. 1
08025 Barcelona
tel. 93 209 69 41
info@xarxadellibres.cat - www.xarxadellibres.cat

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
XARXA DE LLIBRES
Industria, 64; entlo. 1
08025 Barcelona
tel. 93 209 69 41
info@xarxadellibres.cat - www.xarxadellibres.cat

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

PANAMÁ
GRUPO EL LECTOR S.A.
C/ principal. Ed. Jardines de Costa del Este
Torre B 4 B- Costa del Este
comercial@ellector.com.py

PARAGUAY
EL LECTOR
San Martín c/ Austria Nacional
Asunción
tel. 595 21614258 – 595 21614259
comercial@ellector.com.py

EDICIONES TÉCNICAS PARAGUAYAS
CASA CENTRAL: Blas Garay 106 e/ Ind.
Nacional C.C. 1476, Asunción
tel. 595 21390396 – 595 21496778
ventas@etp.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
DISTRIBUIDORA ORIGEN
Monte Caseros 2727, 11600 Montevideo,
Departamento de Montevideo, Uruguay
tel. 24843333 / 24870017
pedidos@origen.com.uy
www.origen.com.uy

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
facebook.com/amateditorial
amateditorial
www.amateditorial.com