

A vibrant illustration featuring a woman with long, flowing red hair, wearing a yellow top and dark purple pants, lying on her stomach and reading an open book. She is surrounded by a circular arrangement of various books in different colors (orange, purple, grey, red, pink) and sizes. The background is a large, solid red circle. At the top of this circle, the year '2023' is written in a bold, yellow, sans-serif font. Below the year, the text 'CATÁLOGO GENERAL' and 'LIBROS PARA VIVIR MEJOR' is written in a smaller, white, sans-serif font. The entire scene is set against a light beige background.

2023

CATÁLOGO GENERAL

LIBROS PARA VIVIR MEJOR



Amat



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

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



E-books:

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



Manténgase informado:

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



Dónde seguirnos:



Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: **+34 934 109 793**

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



El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

Más información en la pág. 4



9 788417 208691



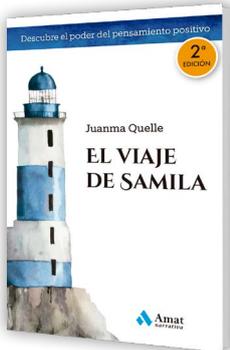
Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yàñez de la Cal

Más información en la pág. 12



9 788497 359283



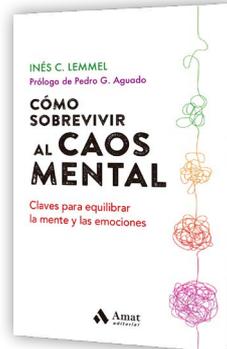
El viaje de Samila

Juanma Quelle

Más información en la pág. 24



9 788419 341419



Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel

Más información en la pág. 3



9 788497 355452



100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland

Más información en la pág. 5



9 788417 208042



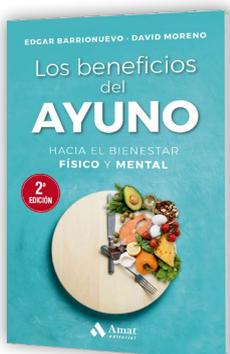
El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig

Más información en la pág. 3



9 788497 357746



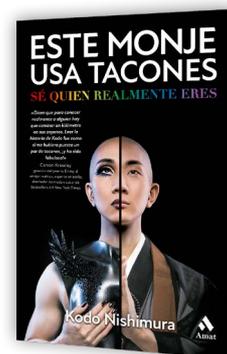
Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo
David Moreno

Más información en la pág. 14



9 788497 356558



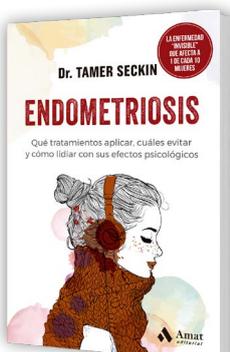
Este monje usa tacones

Kodo Nishimura

Más información en la pág. 25



9 788497 355421



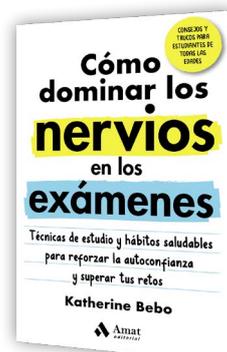
Endometriosis

Tamer Seckin

Más información en la pág. 20



9 788497 357609



Cómo dominar los nervios en los exámenes

Katherine Bebo

Más información en la pág. 11



9 788418 114946

Desarrollo personal	3
Amor y pareja	9
Familia y educación	10
Alimentación	12
Deporte y fitness	16
Mente, cuerpo y espíritu	17
Calendarios	19
Salud y bienestar	20
Narrativa	24
Superación	25
Divulgación	26
Tiempo libre	27
Publicacions en català	28
Bresca (Llibres del Pallars)	32
Índice de títulos	34
Índice de autores	36

BEST SELLER



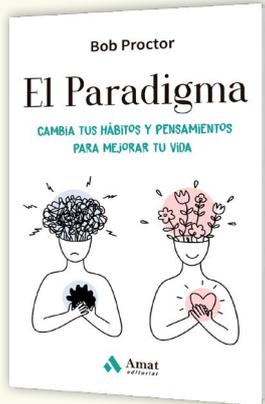
El arte de vivir

Bob Proctor
Sandra Gallagher
ISBN: 9788497359979
Págs: 160



Bob Proctor, una de las mayores referencias mundiales de desarrollo personal, da una serie de recomendaciones para conseguir una vida próspera y abundante sin naufragar en ella.

NOVEDAD



El paradigma

Bob Proctor
ISBN: 9788497356718 Págs: 152



En este libro el autor rompe el mito que mucha gente piensa sobre el éxito: que largas horas y trabajo duro son suficientes para lograr un éxito duradero. Porque si no cambias tu paradigma, de nada servirán el trabajo duro o largas horas de trabajo.

NOVEDAD

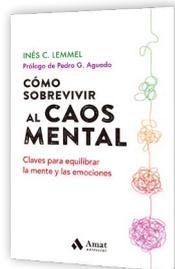


Protagoniza tu vida

Yaël Gabison
ISBN: 9788497359146
Págs: 168



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.



Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel
ISBN: 9788497355452
Págs: 176



Gracias a las herramientas y los ejercicios de este libro adquirirás la capacidad para aceptar y abrazar lo que venga, y a dar nombre a todos los sentimientos, emociones y alteraciones mentales que a veces sufres y que no permites que se manifiesten.

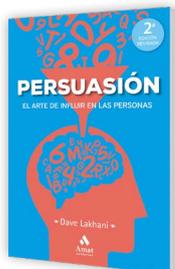


El arte de las personas

Dave Kerpen
ISBN: 9788418114663
Págs: 256



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.



Persuasión

Dave Lakhani
ISBN: 9788417208448
Págs: 208



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.



Esto es para ti

Ellen M. Bard
ISBN: 9788418114083
Págs: 168



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



Incrementa tu poder mental

Philip Carter - Ken Rusell
ISBN: 9788417208745
Págs: 118



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.



Storytelling práctico para mejorar tu comunicación

Stéphane Dangel
ISBN: 9788417208493
Págs: 224



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

BEST SELLER



El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig
ISBN: 9788497357746 Págs: 256



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.

BEST SELLER



El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788417208691

Págs: 412



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.

BEST SELLER



Las preguntas son la respuesta

Allan Pease
ISBN: 9788418114786
Págs: 128



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



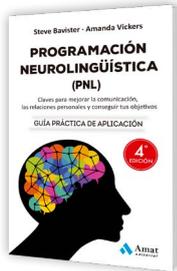
PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta
ISBN: 9788418114304
Págs: 192



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

NOVEDAD



Programación NeuroLingüística (PNL)

Steve Bavister - Amanda Vickers

ISBN: 9788419341471
Págs: 280



La Programación Neurolingüística es una de las formas más poderosas de aplicar la psicología disponible hoy en día, y ayuda a poner en práctica ideas y técnicas tanto en la vida personal como en la profesional.

BEST SELLER



El lenguaje no verbal en la comunicación online

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114762
Págs: 200



Una obra práctica 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.

NOVEDAD



La tribu de los buceadores

Xavi Pont
ISBN: 9788497355605
Págs: 176



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.



El zen y el arte de cómo lidiar con personas difíciles

Mark Westmoquette
ISBN: 9788497355575
Págs: 208



Explora tus reacciones, libérate de los patrones de respuesta instintivos y analiza si las personas conflictivas con las que te cruzas en casa, en el trabajo o entre tu grupo de amistades pueden llegar a serte útiles para aprender algo de ti mismo.



La estrategia del camaleón

Élodie Mielczarek
ISBN: 9788497355087
Págs: 184



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.

NOVEDAD



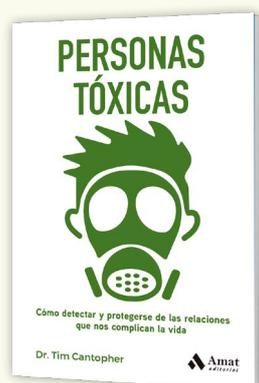
Desarrolla todo tu potencial

Pedro Martínez Ruiz
ISBN: 9788417208325
Págs: 168

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.



Personas tóxicas

Dr. Tim Cantopher
ISBN: 9788419341044

Págs: 184



Algunas personas son tan estresantes que pueden llegar a ponernos enfermos. Indecisos crónicos, coléricos, ansiosos y abusones, por ejemplo, pueden representar un importante riesgo para nuestra salud y bienestar si no tomamos medidas.

BEST SELLER



100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland

ISBN: 9788417208042

Págs: 224



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

NUEVA EDICIÓN



Las claves del comportamiento humano

Juan Manuel Opi

ISBN: 9788418114090

Págs: 352



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



Y lo mejor de todo, despertar

César Piqueras

ISBN: 9788497357920

Págs: 168



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.



Mañanas ganadoras

César Piqueras

ISBN: 9788419341518

Págs: 160



Mañanas Ganadoras nos invita a empezar cada día con un ritual extraordinario para mejorar nuestra salud mental, física y emocional, a la vez que nos programamos para tener éxito y alcanzar nuestras metas en la vida.



Evitando el AutoSabotaje

César Piqueras

ISBN: 9788497355872

Págs: 208



Guía práctica para combatir el autosabotaje con técnicas, consejos y herramientas para ayudarnos a conseguir nuestros objetivos.



Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?

Gustavo Piera

ISBN: 9788417208721

Págs: 216

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.



Tu cerebro creativo

Shelley Carson

ISBN: 9788497358187

Págs: 304



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.

LONG SELLER



Negocia, disfruta y gana

Antonio Valls

ISBN: 9788418114595

Págs: 152



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



El libro de oro de Séneca

José Manuel García

ISBN: 9788497357944

Págs: 192



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

Págs: 160

LIBRO EN TAPA DURA



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



101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas

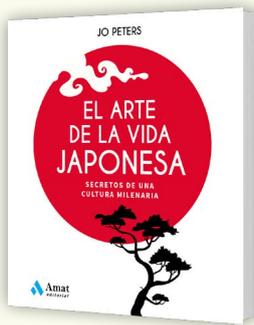
Ernie J. Zelinski

ISBN: 9788418114724

Págs: 224



Este libro ofrece pautas para recordar qué situaciones hay que evitar y qué caminos hay que seguir para tener una vida más feliz y satisfactoria.



El arte de la vida japonesa

Jo Peters

ISBN: 9788497355438

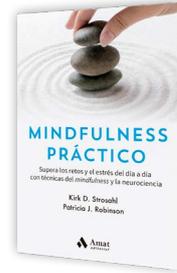
Págs: 176

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.

NUEVA EDICIÓN



Mindfulness práctico

Kirk D. Strosahl - Patricia J. Robinson

ISBN: 9788418114793

Págs: 192



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

Págs: 256



¿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.



Organízate con estilo

Carol García

ISBN: 9788497354653

Págs: 176

LIBRO EN COLOR



Descubre en esta guía práctica los trucos de los profesionales del orden para gestionar a la perfección tu espacio, tiempo y mobiliario.

NUEVA EDICIÓN



Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público

Dr. Martin M. Antony

ISBN: 9788418114205

Págs: 160



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.



El éxito es un viaje

Jeffrey J. Mayer

ISBN: 9788497357821

Págs: 224



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.

NOVEDAD



Tu reloj energético

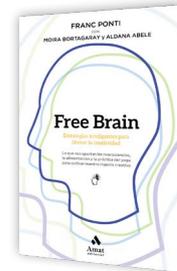
Molly Fletcher

ISBN: 9788497356527

Págs: 144



Elimina los factores estresantes de tu vida y comienza a vivir de una manera renovada. Este libro te enseñará los mejores trucos y técnicas para realizar los ajustes mentales necesarios para que consigas potenciar tu energía diaria.



Free Brain

Franc Ponti, Moira Bortagaray y Aldana Abele

ISBN: 9788497354738

Págs: 192



Partiendo de los más recientes descubrimientos de la Neurociencia, este libro expone las bases de la creatividad y propone ejercicios para desbloquear tu potencial.



Inteligencia creativa

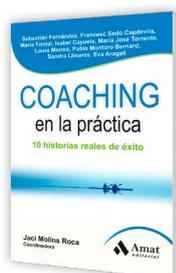
Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497354981

Págs: 208



Este libro descubre la relación entre inteligencia y creatividad y propone más de 70 ejercicios para desarrollar la creatividad y poder reinventarnos a diario.



Coaching en la práctica

Jaci Molins

ISBN: 9788497356930

Págs: 224



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



Cómo potenciar la memoria

D. P. Devanand

ISBN: 9788497357814

Págs: 288



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.



Técnicas de lectura rápida

Tina Konstant

ISBN: 9788418114007

Págs: 176



¿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.



Llenarse de sabiduría

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359504

Págs: 176



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.



Si no es hoy, entonces ¿cuándo?

Paloma Palencia

ISBN: 9788418114373

Págs: 212



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

Págs: 192



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.



El secreto del fénix

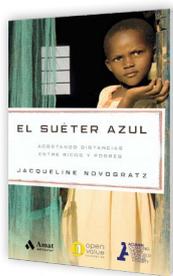
Marta Fresnedoso

ISBN: 9788418114984

Págs: 176



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

Págs: 320



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».



Derribando muros, construyendo puentes

Javier Salvat

ISBN: 9788497357845

Págs: 192



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.



¡Descubre tus tablas!

Sandra Camós

ISBN: 9788418114540

Págs: 208



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



50 Pensamientos poderosos

Jorge Álvarez Camacho

ISBN: 9788417208066

Págs: 208



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



Reinéntate

Fiona Harrold

ISBN: 9788497356091

Págs: 120



Con esta guía y sus prácticos consejos, vas a descubrir y sorprenderte del verdadero poder que tienes sobre tu vida.



Tu mundo Impacta

Laura Molina

ISBN: 9788417208929

Págs: 158

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!



Búscate la vida

Marcos Álvarez

ISBN: 9788418114533 Págs: 144



¿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



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.



Que acaben comprando los que solo están mirando

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497359726 Págs: 240



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



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.



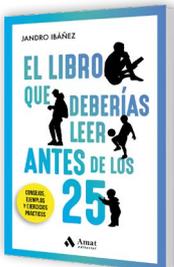
Vender poderosamente

Marcos Álvarez

ISBN: 9788497357883 Págs: 144



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.



El libro que deberías leer antes de los 25

Jandro Ibáñez

ISBN: 9788418114748 Págs: 160



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



Tienes una idea (pero aún no lo sabes)

Pau Garcia-Milà

ISBN: 9788497356909 Págs: 144



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 Págs: 144



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.



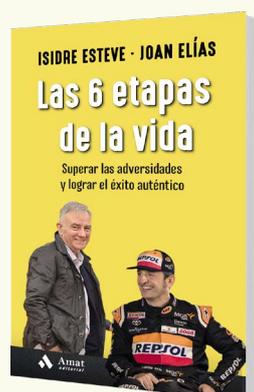
La importancia de la escucha y el silencio

Alberto Álvarez Calero

ISBN: 9788418114281 Págs: 184



Este libro es una reflexión sobre la importancia de la escucha y el silencio en una sociedad de ruidos.



Las 6 etapas de la vida

Isidre Esteve - Joan Elías

ISBN: 9788417208967 Págs: 144



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.



BEST SELLER

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

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788497359993

Págs: 312



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



EDICIÓN BOLSILLO



Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788497350686
Págs: 316



Con el humor que caracteriza a los autores, hallaremos los puntos fuertes de cada sexo para disfrutar de una vida más íntima y plena.



Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788497353236
Págs: 292



Allan y Barbara Pease explican por qué este nuevo trabajo sobre relaciones de pareja es el libro que todos necesitamos leer sobre el tema más cadente de todos: el sexo.



Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788497353946
Págs: 272



Conozca las diferencias entre hombres y mujeres para una buena convivencia. Se explica desde los orígenes de nuestras diferencias hasta los comportamientos, emociones y reacciones de cada sexo.



El arte de la seducción

Odile Lamourée
ISBN: 9788417208080
Págs: 192



Este libro nos regala, a partir de los testimonios de cientos de hombres y mujeres, 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



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.



Tu cerebro cuando tomas la píldora

Sarah E. Hill
ISBN: 9788418114120
Págs: 256



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.

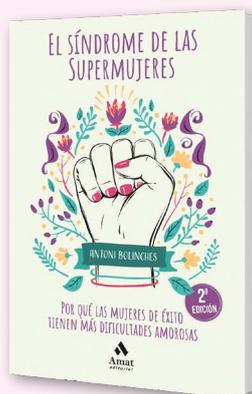


El nuevo arte de enamorar

Antoni Bolinches
ISBN: 9788417208516
Págs: 256



Antoni Bolinches 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



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.

NOVEDAD



Indefensión Aprendida
Marta Díez Ruiz de los Paños

ISBN: 9788497357630
Págs: 160



Este libro ofrece la oportunidad de ayudar al lector al cambio de creencia, a plantearse si aquello de lo que se considera incapaz de resolver pertenece a un estado de indefensión o, realmente, a una incapacidad innata.



Cultivar una infancia creativa
Susanna Arjona

ISBN: 9788418114649
Págs: 176



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.



Coaching a jóvenes y familias
Lourdes Bouton - Carles Ventura

ISBN: 9788417208882
Págs: 192



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. Noguier y E. Rigau

ISBN: 9788497357463
Págs: 176



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.



El nido de la felicidad
Cristina Peña - Laura Jordi - Juan Pablo Guzmán - Elisa Sotelo y Alberto Tundider

ISBN: 9788497359467
Págs: 176



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.



Cómo educar a sus hijos con el ejemplo
Sal Severe

ISBN: 9788497353151
Págs: 174



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.



Educar el talento
Sara Moraleja

ISBN: 9788417208479
Págs: 160



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



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.



Crecer jugando paso a paso
Rocío Rivera

ISBN: 9788497359580
Págs: 160



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.



25 errores que cometen los padres
Peter Jaksa

ISBN: 9788497354769
Págs: 224



Un manual que ofrece consejos útiles para enfrentarse a numerosas situaciones: disciplina, celos, rivalidad entre hermanos, privacidad y rebeldía.



20 valores que puede transmitir a sus hijos
Barbara C. Unell - Jerry L. Wyckoff

ISBN: 9788497352284
Págs: 222



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



La adolescencia
Belén Colomina - Pedro García Aguado

ISBN: 9788497357487
Págs: 240



En una etapa donde el adolescente empieza a crear su identidad y a querer diferenciarse de su familia, los autores nos dan las claves para acompañarles en este proceso de crecimiento y diferenciación.



Come bien. Juega mejor

Laura I. Arranz
ISBN: 9788417208653
Págs: 208

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.



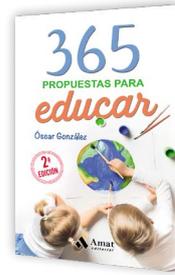
Tus hijos y las nuevas tecnologías

Óscar González
ISBN: 9788417208707
Págs: 208

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. En este libro encontrarán respuesta a todas sus dudas.



365 propuestas para educar

Óscar González
ISBN: 9788418114601
Págs: 184



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.



Alimentación saludable para niños geniales

Griselda Herrero
ISBN: 9788417208127
Págs: 224



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.

ISBN: 9788497358521

ISBN: 9788497358545

ISBN: 9788497358569

Biblioteca Escuela de padres
Óscar González



Cuando los padres no están

Nacho Mahiques
ISBN: 9788418114397
Págs: 160



El autor 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.



Cuida los dientes de tu hijo

Eider Unamuno
ISBN: 9788418114809
Págs: 152



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.



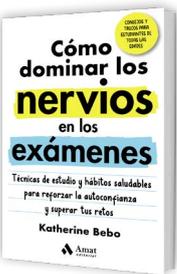
NOVEDAD

Superpapá

Pep Planell
ISBN: 9788419341532
Págs: 112



Un libro práctico, sencillo y directo. Experiencia directa de un padre que quiere compartir los cuatro aprendizajes esenciales en este camino curioso, apasionante y aterrador que es la paternidad.

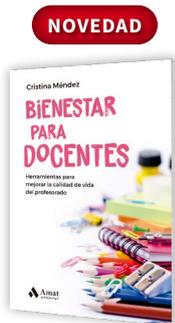


Cómo dominar los nervios en los exámenes

Katherine Bebo
ISBN: 9788418114946
Págs: 128



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.



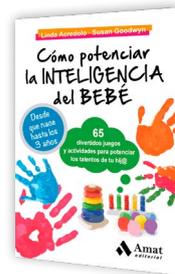
NOVEDAD

Bienestar para docentes

Cristina Méndez
ISBN: 9788419341297
Págs: 160



Un manual de una profesora en activo cuya intención más sincera es intentar ayudar a aquellos compañeros de profesión que necesiten aprender a gestionar su estrés y a mejorar su bienestar.



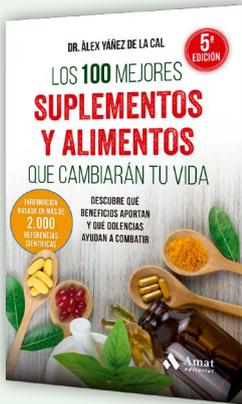
Cómo potenciar la inteligencia del bebé

Susan Goodwyn - Linda Acredolo
ISBN: 9788497357807
Págs: 192



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.

BEST SELLER



Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

ISBN: 9788497359283

Págs: 232



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.

NOVEDAD



Magnífico Magnesio

Dr. Dennis Goodman

ISBN: 9788497355216

Págs: 192



Dennis Goodman examina el importante papel que desempeña el magnesio en muchos procesos vitales y pone de manifiesto cómo una deficiencia de esta sustancia puede provocar muchas de las afecciones de salud más comunes.

BEST SELLER



Cocina sana con el método del plato

Fundación Alicia

ISBN: 9788497358842

Págs: 112

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.



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Lékúé - Fundación Alicia

ISBN: 9788497356688

Págs: 96

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.



Cocina sana en 10 minutos

Isma Prados

ISBN: 9788497358088

Págs: 112

LIBRO EN COLOR



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.



Cocina sana para intolerancias

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788417208141

Págs: 120

LIBRO EN COLOR



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



¡Al horno!

Tomás Loyola Barberis

ISBN: 9788497359917

Págs: 120

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.



Mix it

Lena Suhr

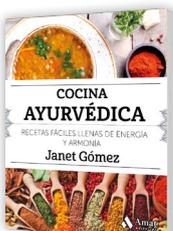
ISBN: 9788497358668

Págs: 128

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

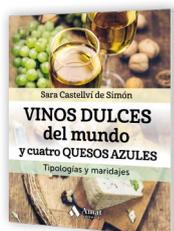
ISBN: 9788497359023

Págs: 112

LIBRO EN COLOR



Esta guía de cocina ayurvédica propone recetas rápidas para elaborar comidas equilibradas y sabrosas que protegen y responden a tus necesidades.



Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules

Sara Castellví de Simón

ISBN: 9788497359344

Págs: 160

LIBRO EN COLOR



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



Más claro que el agua

Dra. Magda Carlas

ISBN: 9788418114731

Págs: 112

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.

NOVEDAD



Revolución Kombucha

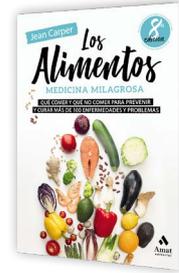
David Côté y Sébastien Bureau

ISBN: 9788497355100
Págs: 144



En este libro aprenderás los detalles de los procesos internos de esta bebida tan fascinante, qué utensilios vas a necesitar para elaborarla y múltiples recetas e ideas originales para crear tu propia kombucha.

LONG SELLER



Los alimentos. Medicina Milagrosa

Jean Carper

ISBN: 9788497354936
Págs: 488



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



Los 170 alimentos que cuidan de ti

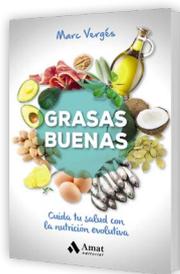
Jean-Marie Delecroix

ISBN: 9788497358262
Págs: 384



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.

NUEVA EDICIÓN



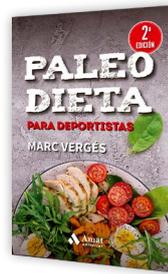
Grasas buenas

Marc Vergés

ISBN: 9788497359702
Págs: 160



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.



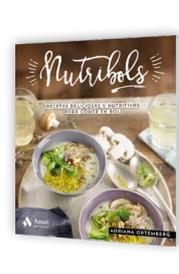
Paleo Dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788419341488
Págs: 168



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.



Nutribols

Adriana Ortemberg

ISBN: 9788497355346
Págs: 152

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.



Sirt food

Ibón García

ISBN: 9788497359603
Págs: 192



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 se ha hecho popular gracias a algunas celebrities, como Madonna y Adele.



La dieta Smart

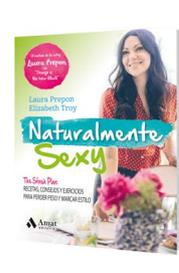
Dra. Reina García Closas

ISBN: 9788497354011
Págs: 208

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.



Naturalmente sexy

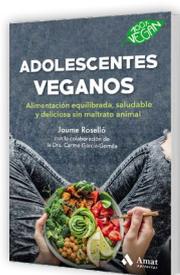
Laura Prepon - Elizabeth Troy

ISBN: 9788497359085
Págs: 272

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.



Adolescentes veganos

Jaume Roselló

ISBN: 9788418114496
Págs: 192



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.



Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas

Maria Pilar Ibern

ISBN: 9788418114823

Págs: 224

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.

BEST SELLER



La verdad sobre el Ayuno Intermitente

Edgar Barrionuevo

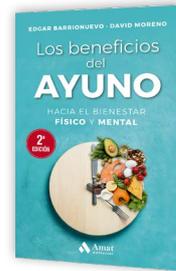
ISBN: 9788418114700

Págs: 180



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



Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 978849735655
Págs: 144



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.

BEST SELLER



El poder del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788417208349
Págs: 256



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.



Recetas líquidas saludables

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358804
Págs: 160

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.



La vida láctea

Oriol Sans

ISBN: 9788497357678
Págs: 144



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.



Soul Spices

Anjalina Chugani

ISBN: 9788417208431
Págs: 168

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.



Comer para dormir

Karman Meyer

ISBN: 9788497355025
Págs: 216



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.



Hormonas felices

Emma Ellice-Flint - Jill Keyte

ISBN: 9788417208103
Págs: 192

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.

BEST SELLER



Aprende a desayunar

Raquel Bernácer

ISBN: 9788417208578

Págs: 232

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.



Sin azúcar

Carla Nieto Martínez

ISBN: 9788497359931
Págs: 176



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».



El gran libro de la nutrición

Joel Webber - Mike Zimmerman
 ISBN: 9788497354363
 Págs: 384
 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.



Kale
 Laura I. Arranz
 ISBN: 9788417208189
 Págs: 128
 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.

LONG SELLER



La dieta para el dolor
 Laura I. Arranz
 ISBN: 9788417208301
 Págs: 192



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.

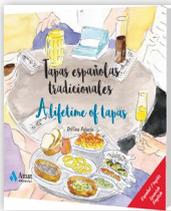


La cocina del jabalí
 Fundación Alicia
 Prólogo de Santiago Lavín
 ISBN: 9788497354301
 Págs: 96
 LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



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.

ED. BILINGÜE



Tapas españolas tradicionales. A lifetime of tapas
 Delfina Palacín
 ISBN: 9788497359382
 Págs: 80
 LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



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.



La alimentación que te fortalece durante la quimio
 Mike Herbert - Joseph Dispenza
 ISBN: 9788497358361
 Págs: 192



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



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.



Bocadillos y hamburguesas premium
 Maite Martín
 ISBN: 9788497359955
 Págs: 128
 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*.



Quiches
 Maite Martín
 ISBN: 9788497359740
 Págs: 128
 LIBRO EN COLOR



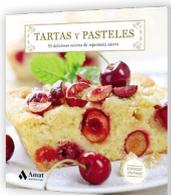
50 recetas de quiches originales para disfrutar de cenas rápidas, deliciosas y nutritivas. Las quiches son una de las opciones más fáciles y rápidas para preparar cenas en familia o recibir invitados en casa.



Mermeladas
 Espacio Vintage
 ISBN: 9788497358729
 Págs: 128
 LIBRO EN COLOR



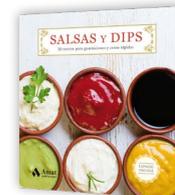
En este libro encontrarás todo lo que necesitas saber para preparar deliciosas mermeladas artesanas con fruta fresca, para tomar en las clásicas tostadas del desayuno o para utilizar en un sinfín de platos dulces.



Tartas y pasteles
 Espacio Vintage
 ISBN: 9788497359160
 Págs: 128
 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
 Págs: 128
 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.

LONG SELLER



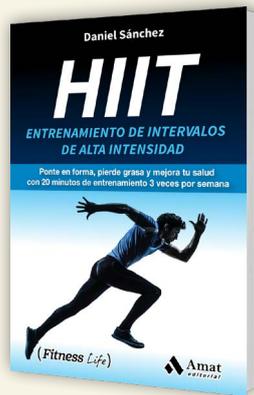
Alimentación para deportistas

Edgar Barrionuevo
ISBN: 9788418114311
Págs: 192



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.

BEST SELLER



HIIT

Entrenamiento de intervalos de alta intensidad
Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208202 Págs: 160



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



Diario de entrenamiento para 10K

Carlos Jiménez
ISBN: 9788497357555
Págs: 128



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.



YogaFit para deportistas

Beth Shaw
ISBN: 9788497358989
Págs: 224



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.



El libro de los estiramientos

Jay Blahnik
ISBN: 9788497359207
Págs: 200



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.

LONG SELLER

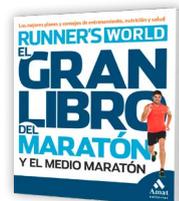


La mente del runner

Jeff Brown
ISBN: 9788497358392
Págs: 256



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.



El gran libro del maratón y el medio maratón

Runner's World
ISBN: 9788497357371
Págs: 304



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.



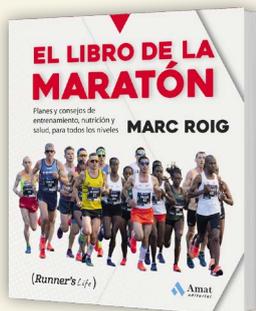
Preparar un triatlón en 4 horas por semana

Eric Harr
ISBN: 9788497358682
Págs: 272



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

BEST SELLER



El libro de la maratón

Marc Roig
ISBN: 9788497354943 Págs: 200



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.



Trail Running

Meghan M. Hicks - Bryon Powell
ISBN: 9788497358941
Págs: 288



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.

BEST SELLER



Aprenda a meditar

Eric Harrison

ISBN: 9788418114465
Págs: 152



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.

LONG SELLER



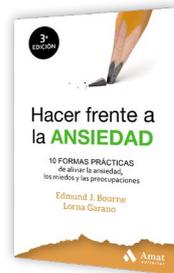
Aprende a relajarte

C. Eugene Walker

ISBN: 9788497356190
Págs: 240



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.



Hacer frente a la ansiedad

Edmund Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788497354714
Págs: 160



Este libro nos enseña a silenciar nuestras ridículas 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.



Miedo a tener miedo

Anna San Molina

ISBN: 9788417208226
Págs: 208



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

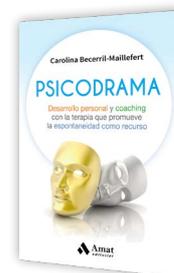
El método EMDR para liberarse de los traumas

Christophe Marx

ISBN: 9788497359061
Págs: 176



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



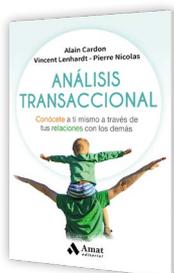
Psicodrama

Carolina Becerril-Maillefer

ISBN: 9788497358965
Págs: 208



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.



Análisis transaccional

Alain Cardon - Vincent Lenhardt y Pierre Nicolas

ISBN: 9788497359221
Págs: 192



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.



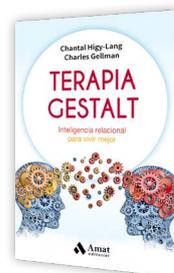
EFT

Marielle Laheurte

ISBN: 9788497359245
Págs: 176



También conocida como Tapping, el EFT se ha revelado en los últimos años como una de las terapias más eficaces y sencillas para la resolución de problemas psicósomáticos como el insomnio, las fobias, la ansiedad o la inseguridad.



Terapia Gestalt

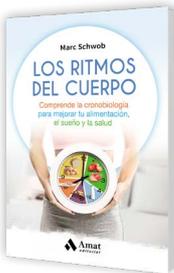
Chantal Higy-Lang - Charles Gellman

ISBN: 9788497359306
Págs: 208



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.

LONG SELLER



Los ritmos del cuerpo

Marc Schwob

ISBN: 9788497359849
Págs: 192



Nuestro cuerpo obedece a varios relojes biológicos que son decisivos para nuestra alimentación, sueño y salud. Descubre tus ritmos biológicos para potenciar tu salud.



Libérate de la dependencia amorosa

Hélène Roubeix

ISBN: 9788497359184
Págs: 208



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.



Recuerda

Kenneth E. Browning

ISBN: 9788418114571
Págs: 216



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.

NOVEDAD



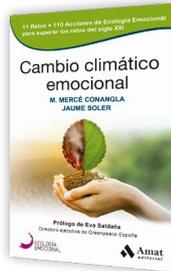
Desobediencia emocional
M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497355407
Págs: 176



Una valiente reflexión sobre los impactos de una obediencia acrítica o ciega en la salud y bienestar de las personas y en la supervivencia y bienestar social. Se reivindica la incorporación de la desobediencia emocional como una de las competencias emocionales necesarias a educar.

NOVEDAD



Cambio climático emocional
M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788419341433
Págs: 288



Una obra indispensable para entender y afrontar los síntomas de desequilibrio emocional que afectan a todo el mundo y que son fruto de una forma de vida poco acorde con las auténticas necesidades humanas.



Bondad en acción
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114168
Págs: 192



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.

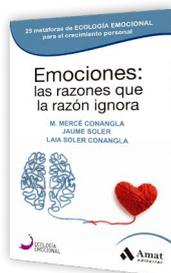


Sin ánimo de ofender
M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114847
Págs: 232



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.

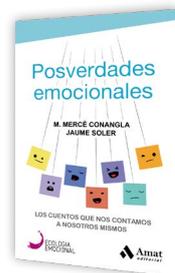


Emociones: las razones que la razón ignora
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler - Laia Soler

ISBN: 9788418114861
Págs: 232



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.

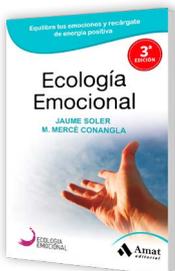


Posverdades emocionales
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208394
Págs: 208



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



Ecología emocional
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357036
Págs: 368



¿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.



Aplícate el cuento
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114564
Págs: 224



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



Ecología emocional para el nuevo milenio
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357203
Págs: 448



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



Corazón que siente, ojos que ven
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142
Págs: 240



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

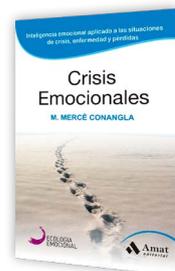


Juntos pero no revueltos
M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357128
Págs: 288



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



Crisis emocionales
M^a Mercè Conangla

ISBN: 9788497357098
Págs: 272



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



Juntos pero no atados

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357111
Págs: 240



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



Ámame para que me pueda ir

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357050
Págs: 256



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.

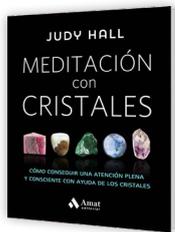


La cara positiva de las emociones negativas

Isabel Sales
ISBN: 9788417208868
Págs: 184



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.



Meditación con cristales

Judy Hall

ISBN: 9788497359627
Págs: 96

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.



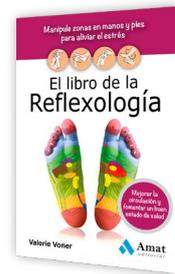
Los efectos curativos de la medicina energética

Shannon McRAE, PhD

ISBN: 9788497359689
Págs: 208



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.



El libro de la reflexología

Valerie Voner

ISBN: 9788497357579
Págs: 320



¡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.

NOVEDAD



El Arte del Ásana

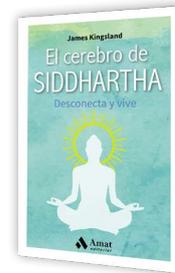
Xabier Satrustegi (Soma)

ISBN: 9788497355490
Págs: 600



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



James Kingsland (editor científico de *The Guardian*) explica por qué la antigua práctica del *mindfulness* ha sido siempre tan importante y beneficiosa para los seres humanos.

Calendarios



Calendario Cada día sale el sol

ISBN: 9788419341143
Págs: 320



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



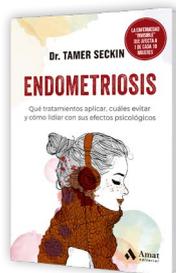
Calendario perpetuo «365 días de película»

ISBN: 9788419341167
Págs: 368



Con este calendario perpetuo que, además, es una útil agenda podrás organizar tus tareas y compromisos mientras disfrutas del séptimo arte. Déjate inspirar por las mejores citas del cine, descubre o revisa el filme del que surgió y ¡atrévete a tener un año de película!

NOVEDAD



Endometriosis

Tamer Seckin

ISBN: 9788497357609
Págs: 176



Este libro explica a las adolescentes qué es la endometriosis, y aporta posibles remedios que pueden seguir, los tratamientos que deben evitar y enseña cómo lidiar con los efectos psicológicos y sociales de la enfermedad.

LONG SELLER



Cuida tus hormonas

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497359894
Págs: 224



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.



La fibromialgia

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

ISBN: 9788497358644
Págs: 176



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.



Oncología integrativa

Dr. Pere Gascón

ISBN: 9788497355629
Págs: 200



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.



Acompañar el cáncer

Míriam Algueró Josa

ISBN: 9788497355162
Págs: 160



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.



La próstata

Yosh Taguchi

ISBN: 9788497350921
Págs: 224



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.



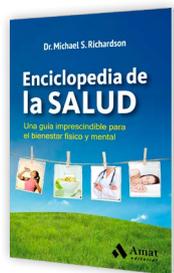
Técnicas de respiración terapéutica

Jean-Marie Defossez

ISBN: 9788417208004
Págs: 176



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.



Enciclopedia de la salud

Dr. Michael S. Richardson

ISBN: 9788497357791
Págs: 400



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.



Hábitos saludables

Daniel Sánchez

ISBN: 9788417208592
Págs: 176



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

NUEVA EDICIÓN



Hábitos inteligentes para tu salud

Josep Comellas

ISBN: 9788497356107
Págs: 152



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.



Estar mejor a partir de los 50

Almudena Reguero Saá

ISBN: 9788497355476
Págs: 192



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.



Cómo superar la ansiedad y la depresión

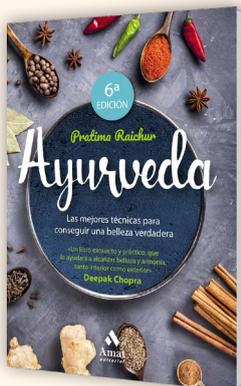
Dr. Joseph J. Luciani

ISBN: 9788497353755
Págs: 256



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.

BEST SELLER



Ayurveda

Pratima Raichur

ISBN: 9788497354684

Págs: 504



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



¿En qué somos diferentes las mujeres?

Xus Murciano

ISBN: 9788497356879

Págs: 176



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.



El poder del embarazo

Imma Campos

ISBN: 9788418114885

Págs: 184



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



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



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



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.



Objetivo: vientre plano

Marc Bonamusa

ISBN: 9788418114342

Págs: 176



¿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.



El pequeño libro del Hygge

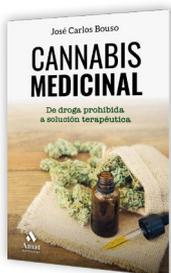
Andrea Valdés

ISBN: 9788497359870

Págs: 136



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.



Cannabis medicinal

José Carlos Bouso

ISBN: 9788417208615

Págs: 184



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.



El método France Guillain

France Guillain

ISBN: 9788497359641

Págs: 256



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.



Las maravillas de la flora

Dra. Margarida Mas - Judit Mascó

ISBN: 9788497357395

Págs: 228



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.

NOVEDAD



Cómo reducir tu huella de carbono

Ellen Tout

ISBN: 9788419341495

Págs: 160



El libro está organizado a partir de temas clave para que te resulte fácil e intuitivo encontrar fórmulas sorprendentes para empezar a cambiar ciertos hábitos poco sostenibles con el mínimo esfuerzo. Cada tema ofrece datos y estadísticas claves para mantenerte informado y ayudarte a comprender con mayor profundidad nuestro impacto en el medio ambiente.



Los 9 secretos de la intuición

Vanesa Miekzareck

ISBN: 9788497358125

Págs: 128



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 Sembly

ISBN: 9788497358149

Págs: 112



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



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



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



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443

Págs: 176



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



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

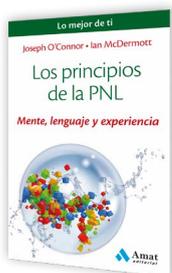
Jeremy Chance

ISBN: 9788497358224

Págs: 160



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.



Los principios de la PNL

Joseph O'Connor
Ian McDermott

ISBN: 9788497358200

Págs: 128



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.



Minimalismo

Élodie-Joy Jaubert

ISBN: 9788497359665

Págs: 160



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 revisa los principios del minimalismo y los diferentes métodos existentes.



Las claves del Feng Shui

Connie Spruill - Sylvia Watson

ISBN: 9788497356398

Págs: 206



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.

NUEVA EDICIÓN



La migraña

Feliu Titus - Patricia Pozo Rosich

ISBN: 9788419341259
Págs: 152



La migraña es una enfermedad que afecta, por lo menos, al 12 % de la población adulta a nivel mundial. El dolor y los síntomas asociados a ella pueden invalidar al paciente durante uno o varios días al mes y, por lo tanto, es el motivo neurológico de consulta más frecuente.



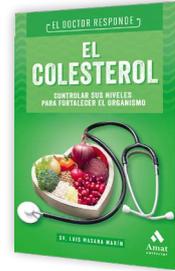
El insomnio

Victoria de la Fuente y Carlos Martínez

ISBN: 9788418114458
Págs: 160



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



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 Esmatjés - Mercè Vidal

ISBN: 9788497354851
Págs: 96



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.



El alzhéimer

Dr. Manuel Martín

ISBN: 9788497357722
Págs: 144



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 Baillés

ISBN: 9788497354783
Págs: 128



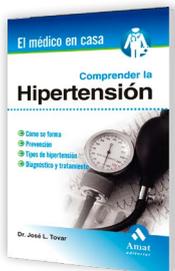
Este libro, escrito por dos prestigiosos psicólogos, nos enseña a detectar el estrés y a manejarlo con las estrategias más eficaces, lo que nos ayudará a mejorar nuestra calidad de vida y prevenir trastornos como la depresión o la ansiedad.



ISBN: 9788497353083



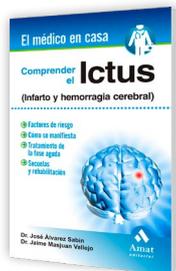
ISBN: 9788497353106



ISBN: 9788497353076



ISBN: 9788497357418



ISBN: 9788497357012



ISBN: 9788497353472



ISBN: 9788497352628



ISBN: 9788497353724



ISBN: 9788497353601



ISBN: 9788497356855



ISBN: 9788497358002



ISBN: 9788497353410

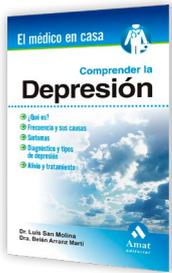


ISBN: 9788497353465



ISBN: 9788497356756





ISBN: 9788497353458



ISBN: 9788497357265



ISBN: 9788497353120



ISBN: 9788497353427



ISBN: 9788497353113



ISBN: 9788497353403



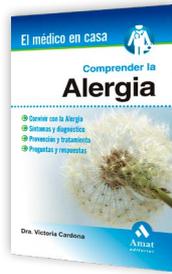
ISBN: 9788497356886



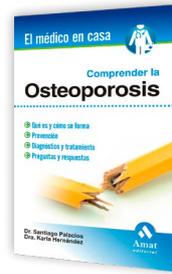
ISBN: 9788497352963



ISBN: 9788497358163



ISBN: 9788497352918

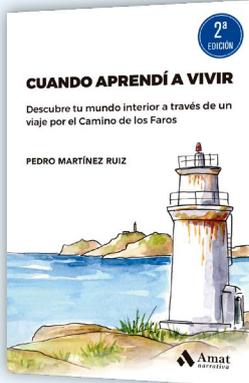


ISBN: 9788497352758



Narrativa

NOVEDAD



Cuando aprendí a vivir

Pedro Martínez Ruiz

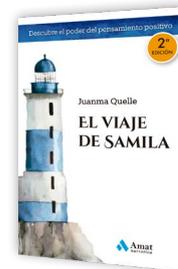
ISBN: 9788419341174

Págs: 152



Un libro inspiracional que, a través de experiencias y aprendizajes, hará que el lector comience a plantearse una nueva vida con propósito y sentido.

NOVEDAD



El viaje de Samila

Juanma Quelle

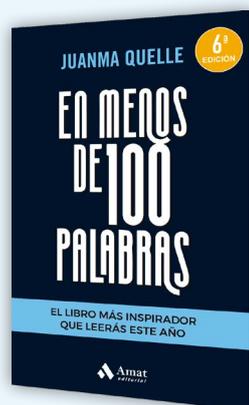
ISBN: 9788419341419

Págs: 192



Este libro es un recorrido por los fundamentos de la psicología positiva y su poder transformador. Con su estilo único y personal, Juanma Quelle vuelve a seducir al lector con una historia que esconde los mecanismos para disfrutar de una vida más feliz y plena.

BEST SELLER



En menos de 100 palabras

Juanma Quelle

ISBN: 9788418114434

Págs: 224



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



Cuaderno de rebeldes 2.0

Pedro García Aguado

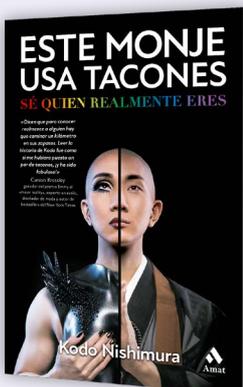
ISBN: 9788497355322

Págs: 192



Pedro García Aguado se adentra en las vidas de un grupo de jóvenes adolescentes en plena eferescencia vital y hormonal. Pero jugar al límite, romper las reglas, siempre conlleva consecuencias y un precio a pagar.

NOVEDAD



Este monje usa tacones

Kodo Nishimura

ISBN: 9788497355421

Págs: 208



Un delicioso y sincero viaje por la vida, las vivencias y los aprendizajes de Kodo Nishimura, maquillador, monje budista y miembro de la comunidad LGBTQ+. Una auténtica guía para cultivar el amor propio, la autoaceptación y la adopción de un enfoque budista de la vida.



Diecisiete

Verónica Díaz

ISBN: 9788497358477

Págs: 144



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



Tu vida épica

Magda Barceló

ISBN: 9788417208820

Págs: 184



¿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.



Rendirse no es una opción

Ramón Arroyo

ISBN: 9788497358415

Págs: 176



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.



Bailando el hielo

Javier Fernández

ISBN: 9788497358880

Págs: 160



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.



7 días para volar

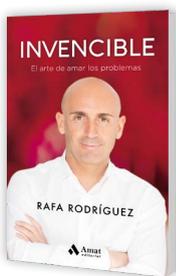
Daniele Viganò

ISBN: 9788418114229

Págs: 176



¿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.



Invencible

Rafa Rodríguez

ISBN: 9788418114359

Págs: 240



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.



Que no se pare tu vida

Almudena Reguero

ISBN: 9788417208554

Págs: 200



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.



Dejarlo es posible

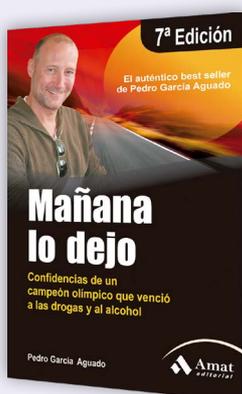
Pedro García Aguado

ISBN: 9788497353496

Págs: 150



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.



Mañana lo dejo

Pedro García Aguado

ISBN: 9788497353854

Págs: 176



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.



Eres lo que comieron tus abuelos

Judith Finlayson

ISBN: 9788418114106

Págs: 408



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.



El pequeño libro de los principios matemáticos

Robert Solomon

ISBN: 9788418114144

Págs: 216



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

NOVEDAD

El pequeño libro de la filosofía

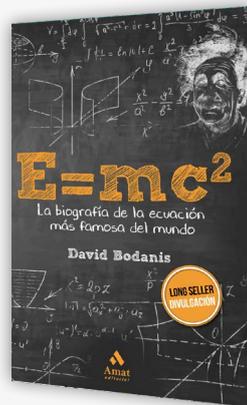
Rachel Poulton

ISBN: 9788419341372

Págs: 166



Si quieres conocer la esencia de los principales pensadores y teorías filosóficas de la historia de la humanidad, prepárate para el recorrido relámpago que te ofrece este fascinante y breve libro.



E = mc²

David Bodanis

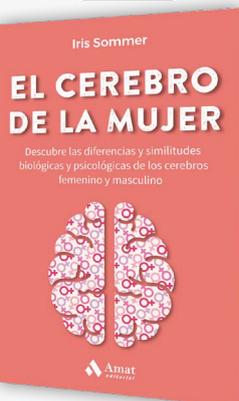
ISBN: 9788418114069

Págs: 286



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.

NOVEDAD



El cerebro de la mujer

Iris Sommer

ISBN: 9788419341082

Págs: 200



Las mujeres no tienen el mismo cerebro que los hombres. De entrada, son considerablemente más pequeños y su córtex cerebral tiene alrededor de un 17 % menos de células nerviosas. Sin embargo, sus mentes no son inferiores a las de los hombres... Entonces, ¿cómo consiguen compensar esta diferencia?

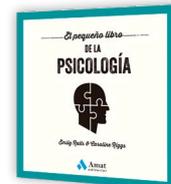
NOVEDAD

El pequeño libro de la psicología

Emily Ralls y Caroline Riggs

ISBN: 9788419341273

Págs: 144



Este pequeño libro, muy práctico y accesible, te llevará de la mano a través de los distintos pensadores y corrientes psicológicas de la historia.

NOVEDAD

Estoicismo para tu día a día

William B. Irvine

ISBN: 9788419341198

Págs: 216



Una guía práctica, refrescante y optimista en la que se explica cómo la filosofía milenaria del estoicismo puede ayudarnos a afrontar muchas cuestiones cotidianas.

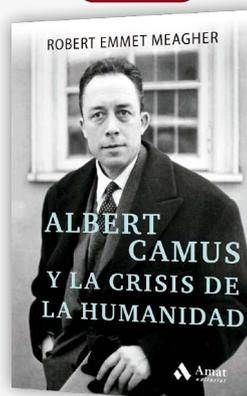
NOVEDAD

Albert Camus y la crisis de la humanidad

Robert E. Meagher

ISBN: 9788497355193

Págs: 248



Este estudio fascinante y multifacético de la relevancia social y perdurable de Camus es solo una especie de biografía en uno de sus muchos niveles, pero aun así, arroja más luz sobre el hombre interior que muchos estudios completos de su vida.

NOVEDAD



Escribe una novela en 10 minutos (al día)

Katharine Grubb

ISBN: 9788497355537
Págs: 216



Este libro te ayudará a hacer realidad tu deseo de crear una obra de ficción dedicándole muy poco tiempo cada día. Cuando hayas terminado todos los ejercicios, te darás cuenta de que habrás creado algo hermoso.

NOVEDAD



100 musicales que deberías ver

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114267
Págs: 280



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.

100 musicales MÁS que deberías ver

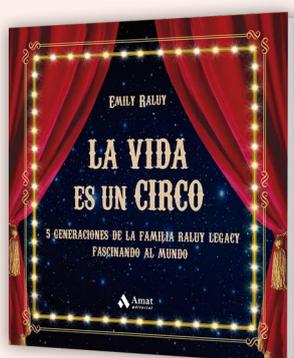
Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788497355643
Págs: 248



Tras el éxito de *100 musicales que deberías ver* (Amat, 2020), Joan Francesc Cánovas nos presenta una nueva selección de los mejores musicales de la historia que complementa y amplía su anterior obra.

NOVEDAD



La vida es un circo

Emily Raluy

ISBN: 9788419341594

Págs: 120

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



De la mano de Emily Raluy, quinta generación de una de las sagas familiares más longevas del circo, descubrirás los secretos del mayor espectáculo del mundo.

Restaurar muebles

ISBN: 9788497359108
Págs: 128

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.



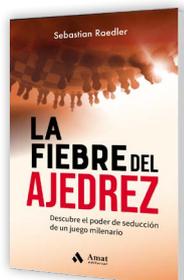
Componer canciones

Pep Lladó

ISBN: 9788417208943
Págs: 152



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.



La fiebre del ajedrez

Sebastian Raedler

ISBN: 9788418114922
Págs: 128



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.



Barcelona, ciudad simbólica

Miquel de Moragas Spà

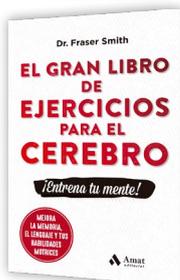
ISBN: 9788497359863
Págs: 336

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



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.

NOVEDAD



El gran libro de ejercicios para el cerebro

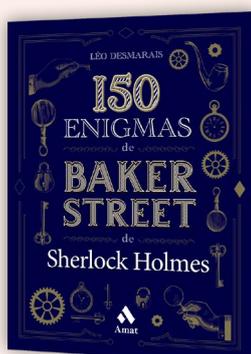
Dr. Fraser Smith

ISBN: 9788497356831
Págs: 292



Entretenido y atractivo, este libro presenta más de 150 ejercicios mentales y actividades; teniendo en cuenta la importancia de la relación entre la salud del cerebro y la dieta, también se incorpora un capítulo sobre la nutrición.

NOVEDAD



150 enigmas de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341129

Págs: 248



Con una lupa en una mano y un lápiz en la otra, utiliza tus grandes dotes en el arte de la lógica, la observación y la deducción para resolver todo tipo de enigmas, acertijos y misterios. Emula al detective más famoso de la historia y ponte a prueba.

NOVETAT



El llenguatge del cos

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788419341235

Pàg: 408



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 volen sexe i les dones necessiten amor

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497353243

Pàg: 302



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.

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

Pàg: 130



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.

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

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497350884

Pàg: 296



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 ploreu

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788497350778

Pàg: 316



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

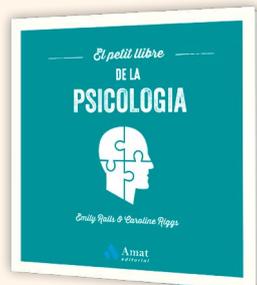
ISBN: 9788497353953

Pàg: 270



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.

NOVETAT



El petit llibre de la psicologia

Emily Ralls - Caroline Riggs

ISBN: 9788419341358

Pàg: 144



Aquest petit llibre, molt pràctic i accessible, us portarà de la mà a través dels diferents pensadors i corrents psicològics de la història.

L'amor sense paraules

Andrea Valdés

ISBN: 9788417208264

Pàg: 200



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 petit llibre de la filosofia

Rachel Poulton

ISBN: 9788419341396

Pàg: 166



Si vols conèixer l'essència dels principals pensadors i teories filosòfiques de la història de la humanitat, prepara't per al recorregut llampec que us ofereix aquest fascinant i breu llibre.



Intel·ligència creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497355001
Pàg: 208



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.



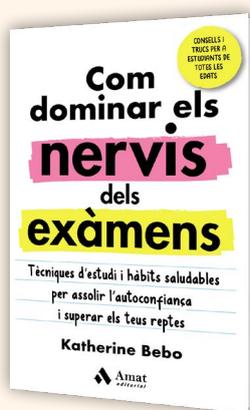
El llenguatge no verbal en la comunicació online

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114908 Pàg: 200



Una obra molt pràctica i didàctica que dona 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, quina roba o complements són idonis per sortir a la pantalla, etcètera.



Com dominar els nervis dels exàmens

Katherine Bebo

ISBN: 9788418114960 Pàg: 128



En aquesta 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.



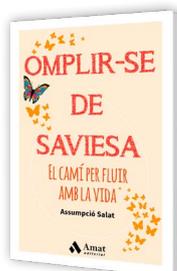
Posa llum a la teva vida

Joana Frigolé

ISBN: 9788417208028
Pàg: 304



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



Omplir-se de saviesa

Assumpció Salat

ISBN: 9788497359481
Pàg: 176



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



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



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.

NOVATAT



Namasté

Assumpció Salat

ISBN: 9788418114472 Pàg: 176



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.

NOVATAT



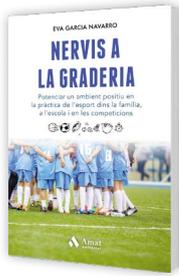
Torna a volar papallona

Neus Vila i Figareda

ISBN: 9788497356084
Pàg: 168



Aquest viatge d'una dona que posa passió a tot el que fa no et deixarà indiferent. Ha estat escrit per inspirar, per ajudar a reflexionar i, potser, per ajudar a emprendre un nou vol: tota una metàfora de canvi i creixement personal.



Nervis a la graderia

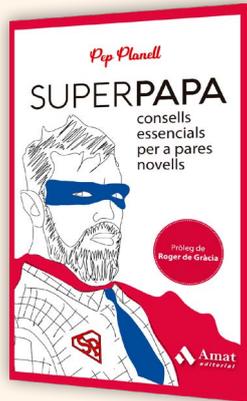
Eva Garcia Navarro

ISBN: 9788418114618
Pàg: 176



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 obra, l'Eva Garcia intenta posar solució a aquestes actituds i moltes d'altres que es produeixen als esports dels nostres fills.

NOVETAT



Superpapa

Pep Planell

ISBN: 9788419341556

Pàg: 112



Un llibre pràctic, senzill i directe. Experiència de primera mà d'un pare que vol compartir els quatre aprenentatges essencials en aquest camí curiós, apassionant i aterridor que és la paternitat.



La síndrome de les Superdones

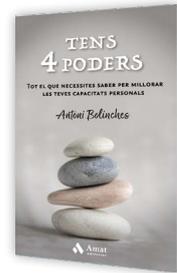
Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114045

Pàg: 176



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.



Tens 4 poders

Antoni Bolinches

ISBN: 9788418114687
Pàg: 160



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.



Bondat en acció

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114182
Pàg: 192



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.



Tu mateix!

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497358040
Pàg: 224



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



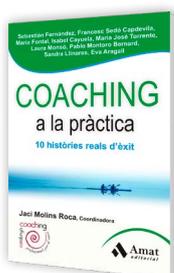
Postveritats emocionals

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208417
Pàg: 208



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



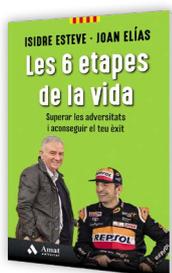
Coaching a la pràctica

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

ISBN: 9788497356954
Pàg: 224



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.



Les 6 etapes de la vida

Isidre Esteve - Joan Elías

ISBN: 9788417208981
Pàg: 144



Aquest llibre constitueix un full de ruta per recórrer el circuit de la vida amb saviesa, sabent quines etapes ens trobarem i com hem d'actuar en cadascuna.



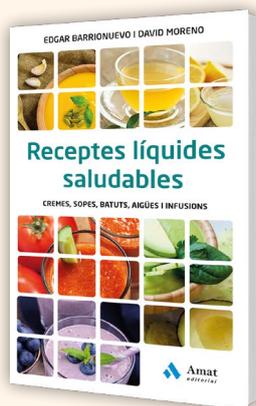
CALENDARI 2023

Cada dia surt el sol

ISBN: 9788419341150
Pàg: 320



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



Receptes líquides saludables

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358828

Pàg: 160

LLIBRE A COLOR



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



Cuina sana en 10 minuts

Isma Prados

ISBN: 9788497358101

Pàg: 112

LLIBRE A COLOR



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



Les tapes de tota una vida

Delfina Palacín

Pròleg de Maria Barbal

ISBN: 9788497359405

Pàg: 80



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.



La cuina del senglar

Fundació Alicia

Pròleg de Santiago Lavín

ISBN: 9788497351133

Pàgs: 104

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



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



Menja bé. Juga millor

Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208677

Pàgs: 208

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.



Cuina sana amb el mètode del Plat

Fundació Alicia

ISBN: 9788497358866

Pàg: 112

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.



De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékúé - Fundació Alicia

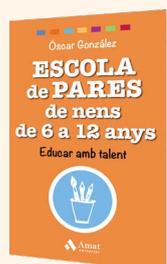
ISBN: 9788497356701

Pàg: 96

LLIBRE A COLOR



Fàcils i ràpides receptes il·lustrades i explica-tes 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.



Biblioteca Escola de pares

Óscar González

NOVATAT



L'arc de la perdiu

Lola Abelló Planas

ISBN: 9788419212610
Pàgs: 140



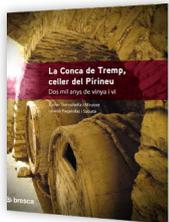
A través de les cartes del seu pare, enviades des d'un camp de concentració franquista, i de fotografies i documents del passat familiar, Lola Abelló reconstrueix la realitat silenciada de les dones que es van quedar a casa a la reraguarda del front, i que van garantir la continuïtat de la vida quotidiana, l'alegria, l'esperança i la cultura.

La Conca de Trep, celler del Pirineu

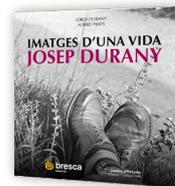
Laureà Pagarolas i Sabaté,
Xavier Tarraubella i Mirabet

ISBN: 9788416904662
Pàgs: 288

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



Aquest llibre dona una visió transversal del conreu de la vinya a la Conca de Trep: 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.



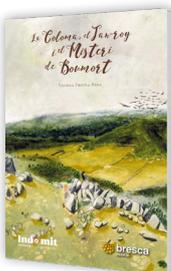
Imatges d'una vida

Josep Durany i Abella

ISBN: 9788497354912
Pàg: 286



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 Coloma, el Jan-roy i el Misteri de Boumort

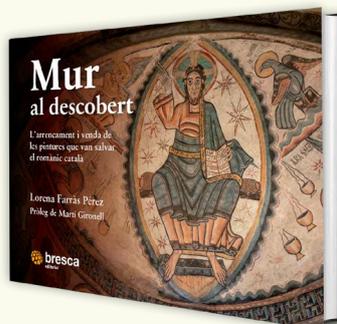
Vanesa Freixa Riba

ISBN: 9788418464041
Pàgs: 112



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.

NOVATAT



Mur al descobert

Lorena Farràs Pérez

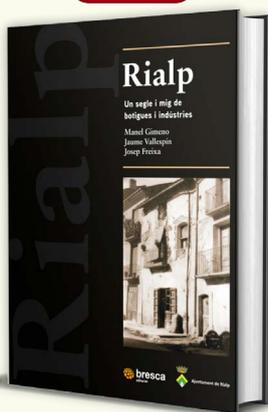
ISBN: 9788419212580
Pàgs: 120

LLIBRE EN TAPA DURA



Mur al descobert narra els fets de la redescoberta de les pintures romàniques de l'absis de l'església de Santa Maria de Mur (Pallars Jussà) i la seva arrencada i venda posterior.

NOVATAT



Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries

Manel Gimeno - Jaume Vallespín - Josep Freixa

ISBN: 9788419212597 Pàgs: 112

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



Una recerca acurada (tant en el vessant documental com en el de tradició oral) que ha permès una recopilació rigorosa i exhaustiva del teixit comercial de Rialp.



Indrets d'una guerra

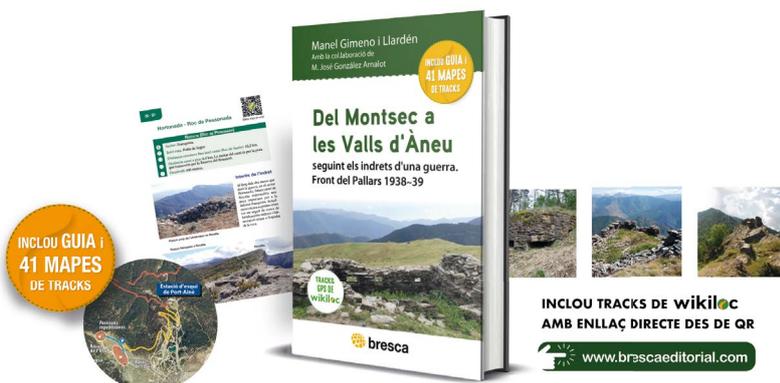
Manel Gimeno i Llardén

ISBN: 9788416115068
Pàg: 544

LLIBRE EN TAPA DURA I 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.



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

Manel Gimeno i Llardén

ISBN: 9788418464553 Pàgs: 160

LLIBRE A COLOR



Ediciones especiales **PERSONALIZADAS** para tu empresa

**¡Solo uno!
El tuyo**

(El libro será no venal,
es decir solo lo tendrá
quien tú decidas!)

¿Te gustaría conseguir un libro exclusivo?

Puedes personalizar cualquier libro del catálogo de Profit Editorial para tu empresa

Podemos imprimir desde
50 ejemplares

➔ **Elige un título o autor** de nuestro catálogo para regalar a tus clientes, empleados, colaboradores.

PRÓLOGO

Puedes incluir el prólogo de la persona que tu desees: CEO, Presidente, fundador, recursos humanos...

LOGOTIPO

Añadimos tu logotipo y tu marca en la portada o contraportada del libro.

PUBLICIDAD

Añadimos páginas de publicidad en el libro de tu empresa o tus productos.

1

Presupuesto

Te pasamos el presupuesto partiendo de tus especificaciones

3

Impresión

Imprimimos los libros con las especificaciones pactadas

2

Edición

Diseñamos los cambios para tu aprobación

4

Entrega

Te los entregamos donde tú nos digas

7 días para volar	25	Cambio climático emocional	18	De la cuina a la taula en 10 minuts	31	El pequeño libro de la filosofía	26
20 valores que puede transmitir a sus hijos	10	Cannabis medicinal	21	Del Montsec a les Valls d'Àneu, seguint els indrets d'una guerra	32	El pequeño libro de la psicología	26
25 errores que cometen los padres	10	Coaching a jóvenes y familias	10	Derribando muros, construyendo puentes	7	El pequeño libro del Hygge ..	21
50 Pensamientos poderosos ..	7	Coaching a la práctica	30	Desarrolla todo tu potencial...4		El pequeño libro de los principios matemáticos	26
100 hábitos de la gente exitosa	1, 5	Coaching en la práctica	6	¡Descubre tus tablas!	7	El petit llibre de la filosofia ...	28
100 musicales MÁS que deberías ver	27	Cocina Ayurvédica	12	Desobediencia emocional	18	El petit llibre de la psicologia	28
100 musicales que deberías ver	27	Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas	13	Diario de entrenamiento para 10K	16	El poder del ayuno	14
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas	5	Cocina sana con el método del plato	12	Diecisiete	25	El poder del embarazo	21
150 enigmas de Baker Street	27	Cocina sana en 10 minutos	12	Digestión óptima	22	El secreto del fénix	7
365 propuestas para educar	11	Cocina sana para intolerancias	12	E		El síndrome de las Supermujeres	9
A		Com dominar els nervis dels exàmens	29	Ecología emocional	18	El suéter azul	7
Abraza tus emociones	22	Come bien. Juega mejor	11	Ecología emocional para el nuevo milenio	18	El viaje de Samila	1, 24
Acompañar el cáncer	20	Comer para dormir	14	Educación del talento	10	El zen y el arte de cómo lidiar con personas difíciles	4
Adolescentes veganos	13	Cómo dominar los nervios en los exámenes	1, 11	EFT	17	Embarazo y cuarto trimestre ..	21
Albert Camus y la crisis de la humanidad	26	Cómo educar a sus hijos con el ejemplo	10	El alzhéimer	23	Emociones: las razones que la razón ignora	18
¡Al horno!	12	Cómo organizar te bien	6	El arte de la empatía	1, 3	Enciclopedia de la salud	20
Alimentación para deportistas	16	Cómo potenciar la inteligencia del bebé	11	El arte de la seducción	9	Endometriosis	1, 20
Alimentación saludable para niños geniales	11	Cómo potenciar la memoria ..	6	El arte de las personas	3	En menos de 100 palabras	24
Ámame para que me pueda ir	19	Cómo reducir tu huella de carbono	22	El arte de la vida japonesa	6	¿En qué somos diferentes las mujeres?	21
Análisis transaccional	17	Cómo sobrevivir al caos mental	1, 3	El arte de vivir	3	Eres lo que comieron tus abuelos	26
Aplícate el cuento	18	Cómo superar la ansiedad y la depresión	20	El cerebro de la mujer	26	Eres un gran comunicador	8
Aprenda a meditar	17	Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público	6	El cerebro de Siddhartha	19	Escribe una novela en 10 minutos (al día)	27
Aprende a relajarte	17	Componer canciones	27	El colesterol	23	Estar mejor a partir de los 50	20
Ayurveda	21	Corazón que siente, ojos que ven	18	El estrés	23	Este monje usa tacones	1, 25
B		Creer jugando paso a paso ..	10	El éxito es un viaje	6	Esto es para ti	3
Bailando el hielo	25	Crisis emocionales	18	El gran libro de ejercicios para el cerebro	27	Estoicismo para tu día a día	26
Barcelona, ciudad simbólica	27	Cuaderno de rebeldes 2.0	24	El gran libro de la nutrición ..	15	Ets un gran comunicador	29
Biblioteca <i>Escola de pares</i>	31	Cuando aprendí a vivir	24	El gran libro del maratón y el medio maratón	16	Evitando el AutoSabotaje	6
Biblioteca <i>Escuela de padres</i>	11	Cuando los padres no están	11	El insomnio	23	E = mc2	26
Bienestar para docentes	11	Cuida los dientes de tu hijo ..	11	El lenguaje de la seducción	9	F	
Bocadillos y hamburguesas premium	15	Cuida tus hormonas	20	El lenguaje del cuerpo	1, 4	Feliz como una perdiz	10
Bondad en acción	18	Cuina sana amb el mètode del Plat	31	El lenguaje no verbal en la comunicación online	4	Free Brain	6
Bondat en acció	30	Cuina sana en 10 minuts	31	El libro de la maratón	16	G	
Búscate la vida	8	Cultivar una infancia creativa	10	El libro de la reflexología	19	Grasas buenas	13
C		D		El libro de los estiramientos ..	16	H	
Calendari 2023. Cada día sale el sol	19	Dejarlo es posible	25	El libro de oro de Séneca	5	Hábitos inteligentes para tu salud	20
Calendari 2023. Cada día surt el sol	30	De la cocina a la mesa en 10 minutos	12	El libro que deberías leer antes de los 25	8	Hábitos saludables	20
Calendario perpetuo. 365 días de película	19			El llenguatge del cos	28	Hacer frente a la ansiedad	17
				El llenguatge no verbal en la comunicació online	29	HIIT. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad	16
				El método France Guillain	21	Hormonas felices	14
				El monje con traje	7	I	
				El nido de la felicidad	10	Imatges d'una vida	32
				El niño incomprendido	10	Incrementa tu poder mental ..	3
				El nuevo arte de enamorar	9		
				El paradigma	3		

Indefensión Aprendida	10	La vida es un circo	27	Per què els homes no escolten i les dones no entenen els mapes	28	Sirt Food	13
Indrets d'una guerra.....	32	La vida làctea.....	14	Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar	28	Soul Spices	14
Inteligencia creativa.....	6	Les 6 etapes de la vida.....	30	Per què els homes volen sexe i les dones necessiten amor	28	Storytelling pràctic para mejorar tu comunicació	3
Intel·ligència creativa.....	29	Les tapes de tota una vida	31	Personas tóxicas.....	4	Supera tus bloqueos mentales	17
Invencible	25	Libérate de la dependencia amorosa	17	Persuasión	3	Superpapá	11
J		Llenarse de sabiduría.....	7	PNL e Inteligencia emocional	4	Superpapa	30
Juntos pero no atados	19	Los 9 secretos de la intuición	22	Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran	9	T	
Juntos pero no revueltos	18	Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida .. 1, 12		Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas.....	9	Tapas españolas tradicionales. <i>A lifetime of tapas</i>	15
K		Los 170 alimentos que cuidan de ti	13	Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor.....	9	Tartas y pasteles.....	15
Kale	15	Los alimentos. Medicina Milagrosa.....	13	Posa llum a la teva vida	29	Técnicas de lectura rápida	7
L		Los beneficios de la homeopatía.....	22	Postveritats emocionals	30	Técnicas de respiración terapéutica.....	20
La adolescencia.....	10	Los beneficios del ayuno .. 1, 14		Posverdades emocionales.....	18	Tens 4 poders	30
La agenda para el embarazo ..	21	Los efectos curativos de la medicina energética	19	Preparar un triatlón en 4 horas por semana	16	Tens una idea (però encara no ho saps).....	29
La alimentación que cuida tu memoria	15	Los principios de la PNL	22	Programación NeuroLingüística (PNL)	4	Terapia Gestalt	17
La alimentación que te fortalece durante la quimio	15	Los ritmos del cuerpo	17	Protagoniza tu vida	3	Tienes una idea (pero aún no lo sabes).....	8
La cara positiva de las emociones negativas ..	19	M		Psicodrama.....	17	Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres	9
La cocina del jabalí	15	Magnífico Magnesio	12	Q		Torna a volar papallona	29
La Coloma, el Jan-roy i el Misteri de Boumort.....	32	Mañana lo dejo.....	25	Que acaben comprando los que solo están mirando.....	8	Tot allò que sempre ha volgut saber sobre homes i dones.....	28
La Conca de Tremp, celler del Pirineu.....	32	Mañanas ganadoras.....	5	Que no se pare tu vida	25	Trail Running	16
La cuina del senglar	31	Más claro que el agua	12	Quiches.....	15	Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?.....	5
La diabetes	23	Meditación con cristales	19	¡Quiero quedarme embarazada ya!	21	Tu cerebro creativo	5
La dieta para el dolor	15	Mejora tu equilibrio interior...22		R		Tu cerebro cuando tomas la píldora	9
La dieta Smart	13	Menja bé. Juga millor.....	31	Receptes líquides saludables.....	31	Tu mateix!	30
La estrategia del camaleón.....	4	Mermeladas.....	15	Recetas líquidas saludables ..	14	¡Tú mismo!.....	8
La fibromialgia	20	Miedo a tener miedo	17	Recuerda.....	17	Tu mundo Impacta	7
La fiebre del ajedrez	27	Mindfulness práctico.....	6	Reinventate	7	Tu reloj energético.....	5
La importancia de la escucha y el silencio.....	8	Minimalismo	22	Remedios con aromas	22	Tus hijos y las nuevas tecnologías	11
La llave maestra de la felicidad.....	5	Mix it.....	12	Rendirse no es una opción.....	25	Tu vida épica.....	25
La mente del runner.....	16	Mur al descobert.....	32	Restaurar muebles	27	V	
La migraña.....	23	N		Revolución Kombucha.....	13	Vender poderosamente	8
L'amor sense paraules	28	Namasté.....	29	Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries	32	Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules.....	12
La próstata.....	20	Naturalmente sexy	13	S		Voy a venderlo todo	8
L'arc de la perdiu	32	Negocia, disfruta y gana	5	Salsas y dips	15	Y	
L'arc de la perdiu	32	Nervis a la graderia	30	Sin ánimo de ofender.....	18	Y lo mejor de todo, DESPERTAR	5
Las 6 etapas de la vida	8	Nutribols	13	Sin azúcar	14	YogaFit para deportistas	16
Las claves del comportamiento humano.....	5	O		Si no es hoy, entonces ¿cuándo?	7		
Las claves del Feng Shui	22	Objetivo: vientre plano	21				
La síndrome de les Superdones	30	Omplir-se de saviesa	29				
Las maravillas de la flora	21	Oncología integrativa.....	20				
Las preguntas son la respuesta	4	Organízate con estilo	6				
La técnica Alexander	22	P					
La tribu de los buceadores	4	Paleo Dieta para deportistas ..	13				
La verdad sobre el Ayuno Intermitente.....	14	Per què els homes enganyen i les dones ploren.....	28				

Abele, Aldana..... 6	Elías, Joan.....8, 30	Linares, S. 30	Rigau, E. 10
Abelló Planas, Lola..... 32	Ellice-Flint, Emma 14	Lladó, Pep..... 27	Riggs, Caroline.....26, 28
Acosta, José M ^a 4	Esmatjés, Enric Dr..... 23	López-Teijón, Marisa 21	Rivero, Rocío..... 10
Acredolo, Linda 11	Espacio Vintage 15	Loyola Barberis, Tomás 12	Robinson, Patricia J. 6
Adams, Raf..... 7	Esteve, Isidre8, 30	Luciani, Joseph J. Dr. 20	Rodríguez, Rafa 25
Algueró Josa, Miriam..... 20	Farràs Pérez, Lorena..... 32	Mahiques, Nacho..... 11	Roig, Marc 16
Álvarez, Marcos..... 8	Fernández, Javier..... 25	Maggio, Rosalie 6	Roselló, Jaume..... 13
Álvarez Calero, Alberto..... 8	Fernández, S. 30	Martín, Maite..... 15	Roubeix, Hélène 17
Álvarez Camacho, Jorge 7	Finlayson, Judith..... 26	Martín, Manuel Dr. 23	Runner's World 16
Antony, Martin M. Dr..... 6	Fletcher, Molly 6	Martínez, Carlos..... 23	Rusell, Ken 3
Aragall, E. 30	Fontal, M. 30	Martínez Ruiz, Pedro4, 24	Salat, Assumpció.....7, 29
Arias, Anna..... 20	Freixa, Josep..... 32	Martori, Xavier 22	Sales, Isabel..... 19
Arjona, Susanna 10	Freixa Riba, Vanesa 32	Marx, Christophe 17	Salom, Laura..... 20
Arranz, Laura I. 11, 15, 20, 31	Fresnedoso, Marta..... 7	Mas, Margarida Dra. 21	Salvat, Javier 7
Arroyo, Ramón..... 25	Frigolé, Joana 29	Masana, Luis Dr..... 23	Sánchez, Daniel16, 20
Artigas, Josep 10	Fundació Alicia 12, 15, 31	Mascó, Judit..... 21	San Molina, Anna 17
Baillès, Eva 23	Gabison, Yaël 3	Mayer, Jeffrey J. 6	Sans, Oriol 14
Barceló, Magda..... 25	Gallagher, Sandra 3	McDermott, Ian..... 22	Satrustegi (Soma), Xabier..... 19
Bard, Ellen M..... 3	Garano, Lorna..... 17	McRAE, Shannon PhD..... 22	Schwob, Marc 17
Barnett, Jenny..... 10	García, Carol 6	M. Hicks Meghan..... 16	Shaw, Beth 16
Barrable, Alexia 10	García, Ibón..... 13	Meagher, Robert E. 26	Sheen, Florence..... 22
Barrionuevo, Edgar 14, 16, 20, 31	García, José Manuel 5	Méndez, Cristina..... 11	Seckin, Tamer 20
Bavister, Steve 4	García, K. 10	Meyer, Karman 14	Sedó, F. 30
Bebo, Katherine.....11, 29	García Aguado, Pedro10, 24, 25	Miekzareck, Vanesa 22	Sembely, Alain..... 22
Becerril-Maillefert, Carolina..... 17	García Closas, Reina Dra. 13	Mielczareck, Élodie..... 4	Severe, Sal 10
Bernácer, Raquel 14	García-Milà, Pau8, 29	Molina, Laura..... 7	Smith, Fraser Dr. 27
Blahnik, Jay 16	García Navarro, Eva 30	Molins, Jaci.....6, 30	Smolen, Marguerite..... 21
Bodanis, David 26	García Roig, Meritxell 3	Monsó, L. 30	Solé, Emilia 20
Bolinches, Antoni9, 30	Gascón, Pere Dr. 20	Montoro, P. 30	Soler, Jaume..... 18, 19, 30
Bonamusa, Marc 21	Gellman, Charles 17	Moragas Spà, Miquel de 27	Soler, Laia 18
Bortagaray, Moira..... 6	Gimeno i Llardén, Manel..... 32	Moraleja, Sara..... 10	Solomon, Robert..... 26
Bourne, Edmund 17	Gómez, Emili..... 20	Moreno, David 14, 20, 31	Sommer, Iris..... 26
Bouso, José Carlos 21	Gómez, Janet..... 12	Murciano, Xus 21	Sotelo, Elisa 10
Bouton, Lourdes..... 10	González, Óscar11, 31	Nicolas, Pierre 17	Spruill, Connie..... 22
Brown, Jeff..... 16	Goodman, Dennis Dr. 12	Nieto Martínez, Carla 14	Strosahl, Kirk D. 6
Browning, Kenneth E..... 17	Goodwyn, Susan 11	Nishimura, Kodo..... 25	Suhr, Lena 12
Buisán, N. 10	Grubb, Katharine..... 27	Noguer, S. 10	Taguchi, Yosh 20
Bureau, Sébastien 13	Guillain, France 21	Novogratz, Jacqueline 7	Tarraubella i Mirabet, Xavier..... 32
Camós, Sandra 7	Guzmán, Juan Pablo 10	O'Connor, Joseph..... 22	Titus, Feliu 23
Campos, Imma 21	Hall, Judy..... 19	Opi, Juan Manuel 5	Torrente, M ^a J. 30
Cánovas, Joan Francesc4, 27, 29	Harr, Eric 16	Ortemberg, Adriana 13	Torres, Xavier20, 23
Cantopher, Tim Dr. 4	Harrison, Eric..... 17	Pagarolas i Sabaté, Laureà 32	Tout, Ellen 22
Cardon, Alain 17	Harrold, Fiona 7	Palacín, Delfina15, 31	Troy, Elizabeth..... 13
Carlas, Magda Dra. 12	Herbert, Mike..... 15	Palencia, Paloma..... 7	Tundider, Alberto..... 10
Carmona, C. 10	Herrero, Griselda 11	Pease, Allan 4, 9, 28	Turchet, Philippe..... 9
Carper, Jean..... 13	Higy-Lang, Chantal..... 17	Pease, Barbara..... 4, 9, 28	Unamuno, Eider 11
Carson, Shelley..... 5	Hill, Sarah E. 9	Peña, Cristina 10	Unell, Barbara C. 10
Carter, Philip..... 3	Holford, Patrick 22	Pérez González, Rosalía 22	Valdés, Andrea21, 28
Castellví de Simón, Sara 12	Ibáñez, Jandro..... 8	Peters, Jo 6	Vallespín, Jaume 32
Cayuela, I. 30	Ibern, Maria Pilar..... 13	Piera, Gustavo 5	Valls, Antonio 5
Chance, Jeremy..... 22	Irvine, William B. 26	Piqueras, César 5	Ventura, Carles 10
Chugani, Anjalina 14	Jaksa, Peter 10	Planell, Pep..... 11, 30	Vergés, Marc..... 13
Collado, Antonio..... 20	Jaubert, Élodie-Joy..... 22	Pont, Xavi..... 4	Vickers, Amanda..... 4
Colomina, Belén 10	Jiménez, Carlos 16	Ponti, Franc.....6, 29	Vidal, Mercè 23
Comellas, Josep 20	Jordi, Laura.....26, 28	Poulton, Rachel26, 28	Viganò, Daniele..... 25
Conangla, M. Mercè 18, 19, 30	Kerpen, Dave 3	Powell, Bryon 16	Vila i Figareda, Neus..... 29
Cumberland, Nigel 5	Kets de Vries, Manfred 5	Pozo Rosich, Patricia..... 23	Voner, Valerie 19
Côté, David 13	Keyte, Jill 14	Prados, Isma 12, 31	Walker, Eugene C. 17
Dangel, Stéphane 3	Kingsland, James 19	Prepon, Laura 13	Watson, Sylvia 22
Defossez, Jean-Marie 20	Konstant, Tina 7	Proctor, Bob..... 3	Webber, Joel..... 15
De la Fuente, Victoria 23	Laheurte, Marielle 17	Quelle, Juanma 24	Westmoquette, Mark 4
Delecroix, Jean-Marie 13	Lakhani, Dave 3	Raedler, Sebastian 27	Wyckoff, Jerry L. 10
Devanand, D. P. 6	Lamourère, Odile 9	Raichur, Pratima..... 21	Yáñez de la Cal, Àlex Dr..... 12
Díaz, Verónica21, 25	Langa, Lucía6, 29	Ralls, Emily26, 28	Zelinski, Ernie J. 5
Díez Ruiz de los Paños, Marta 10	Lékué.....12, 31	Raluy, Emily 27	Zimmerman, Mike 15
Dispenza, Joseph 15	Lemmel, Inés C. 3	Reguero Saá, Almudena.....20, 25	Zucker, Judi 15
Durany i Abella, Josep 32	Lenhardt, Vincent..... 17	Richardson, Michael S. Dr. 20	Zucker, Shari..... 15

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 Tlobalina, 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

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

CRISOL

Atención al cliente:
(01) 644-9191
atencion@crisol.com.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**
Narrativa
Superación
Divulgación
Tiempo **libre**
Calendarios
Publicacions **en català**
Bresca (Llibres del Pallars)

¡GRACIAS POR LEERNOS!



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



www.amateditorial.com