2024

CATÁLOGO GENERAL

LIBROS PARA VIVIR MEJOR

Amat

Amat editorial

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

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

E-books:

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

Manténgase informado:

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

Dónde seguirnos:

@amateditorial

Amat Editorial

Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: **+34 934 109 793**

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

CATÁLOGO GENERAL 2024

Depósito legal: B 1333-2024

Los más **vendidos**

El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

Más información en la pág. 4

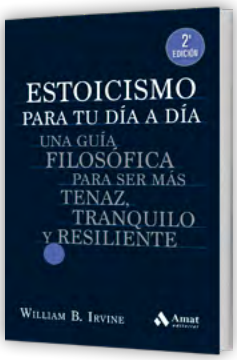
9 788417 208691

Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

Más información en la pág. 13

9 788497 359283



Estoicismo para tu día a día

William B. Irvine

Más información en la pág. 26

9 788419 341198

Dieta Keto

Ari Grau

Más información en la pág. 12

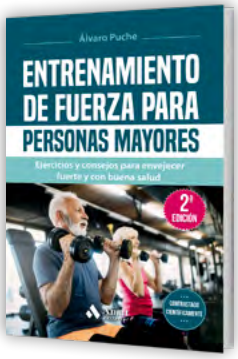
9 788419 341310

Crecer con pantallas

Laura Cuesta Cano

Más información en la pág. 11

9 788419 341761



Entrenamiento de fuerza para personas mayores

Álvaro Puche

Más información en la pág. 16

9 788419 341907

El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig

Más información en la pág. 3

9 788497 357746

¡Con el dinero no se juega!

Sara Vicent

Más información en la pág. 12

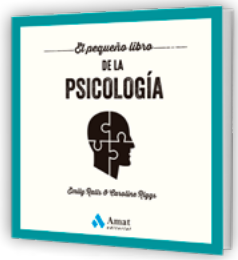
9 788419 341969

El pequeño libro de la filosofía

Rachel Poulton

Más información en la pág. 26

9 788419 341372



El pequeño libro de la psicología

Emily Ralls y Caroline Riggs

Más información en la pág. 26

9 788419 341273

Índice

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
Amat **XS** 27
Tiempo **libre** 27
Publicacions **en català** 29
Bresca (Llibres del Pallars) 32
Índice de **títulos** 34
Índice de **autores** 36

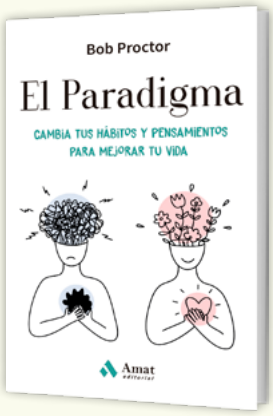
BEST SELLER

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.



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.

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.

BEST SELLER

Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel

ISBN: 9788497355452
Págs: 176

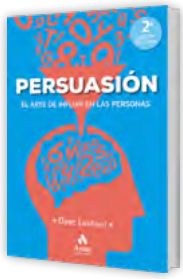
Gracias a las herramientas y los ejercicios de este libro adquirirás la capacidad para aceptar y abrazar lo que venga, y a dar nombre a todos los sentimientos, emociones y alteraciones mentales que a veces sufres y que no permites que se manifiesten.

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.

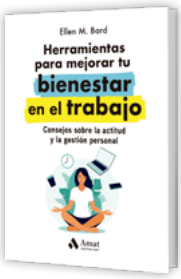
Esto es para ti

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.

NOVEDAD



Herramientas para mejorar tu bienestar en el trabajo

Ellen M. Bard

ISBN: 9788419341068
Págs: 200

Con este manual práctico conseguirás ser más productivo, más positivo y más resiliente. Incluye actividades, consejos para tu día a día y un programa estructurado para auto-cuidarte en tu espacio laboral.

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

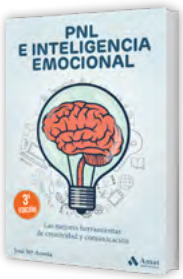
Las preguntas son la respuesta

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



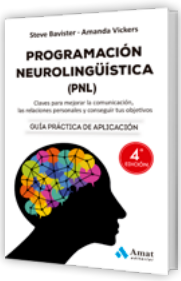
PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

ISBN: 9788418114304
Págs: 192

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

NUEVA EDICIÓN



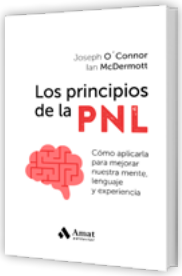
Programación NeuroLingüística (PNL)

Steve Bavister - Amanda Vickers

ISBN: 9788419341471
Págs: 280

La Programación Neurolingüística és 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.

NUEVA EDICIÓN



Los principios de la PNL

Joseph O'Connor
Ian McDermott

ISBN: 9788419870247
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.

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 Mielczareck

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.

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.

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

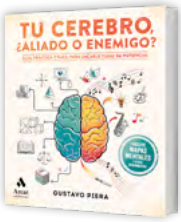
Mañanas Ganadoras nos invita a empezar cada día con un ritual extraordinario para mejorar nuestra salud mental, física y emocional, a la vez que nos programamos para tener éxito y alcanzar nuestras metas en la vida.

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.



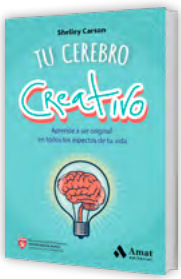
Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?

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

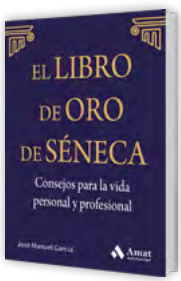
La creatividad es una habilidad cada vez más necesaria en nuestra sociedad para destacar en el cada vez más exigente entorno laboral y en nuestra vida diaria. Este libro te explica cómo potenciar tu creatividad para lograr tus objetivos.

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 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.

LONG SELLER

Negocia, disfruta y gana

Antonio Valls

ISBN: 9788418114595
Págs: 152

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

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.

El arte de la vida japonesa

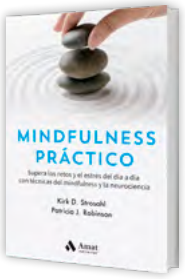
Jo Peters

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

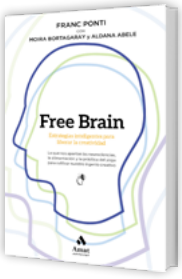
Existen siete pasos clave para tener éxito en la vida y podrás descubrirlos gracias a este libro: tener un sueño, seguir un plan, medir los resultados, saber gestionar el tiempo, relacionarse con las personas correctas o conocer a gente inspiradora.

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.

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.

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.

NOVEDAD

Namasté

Assumpció Salat

ISBN: 9788419341648
Págs: 160

La clave para obtener mejores resultados y ser más eficientes en nuestras vidas es saber cambiar nuestras actitudes. En este libro, la autora nos enseña cómo hacerlo a partir de la técnica Namasté.

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.

Reinvéntate

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.

NOVEDAD

¡Resetéate!

Susy Casillas

ISBN: 9788419341624
Págs: 224

¡Resetéate! presenta una nueva perspectiva sobre cómo entender la vida y cuál es nuestro papel en ella. El libro es como un mapa virtual que nos marca el camino para pasar de la incertidumbre al entendimiento.

¡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.

NOVEDAD

24 horas para cambiar tu vida

Vivian Risi

ISBN: 9788419870063
Págs: 184

Nada cambia si no cambias nada, ¿verdad? Aprovechar al máximo tu día a día, tu vida entera, requiere una transformación de tu forma de pensar y de tus hábitos diarios.

NOVEDAD

Claves para conocerte a fondo

Raúl Castellano García

ISBN: 9788419341709
Págs: 224

Si quieres mejorar y potenciar tu salud, descubrir quién eres en realidad, darle un sentido a lo que te sucede y disfrutar de una vida con propósito, has encontrado el libro que estabas buscando.

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.

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

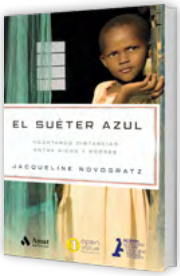
Dispones de los recursos necesarios para conseguir todo lo que te propongas. Gracias a las técnicas de management, coaching, PNL y psicología positiva y la lectura de este libro descubrirás el modo más efectivo de alcanzar tus metas.

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 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».

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

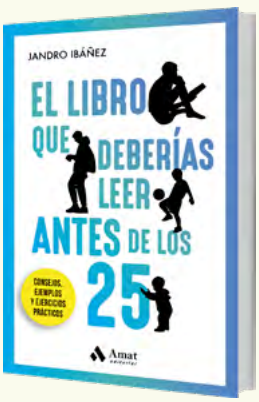
Comunicar bien es de lo más importante en el desarrollo personal y profesional de cualquier persona. Este libro incluye estrategias para elaborar y pronunciar discursos, presentaciones y exposiciones de forma eficaz y persuasiva.

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.



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.

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

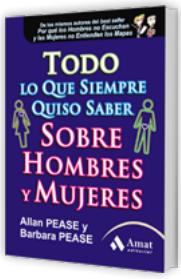
Con el humor que caracteriza a los autores, hallaremos los puntos fuertes de cada sexo para disfrutar de una vida más íntima y plena.

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

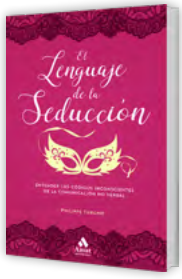
Conozca las diferencias entre hombres y mujeres para una buena convivencia. Se explica desde los orígenes de nuestras diferencias hasta los comportamientos, emociones y reacciones de cada sexo.

El arte de la seducción

Odile Lamourère

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).

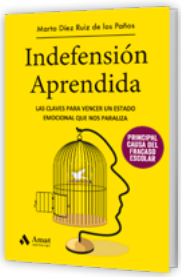
BEST SELLER

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.



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. Noguer 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

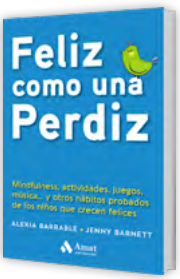
Muestra a los padres la forma de enseñar a sus hijos a tener una conducta adecuada, a escuchar y a colaborar. Aporta prácticos consejos para saber cómo actuar ante diferentes situaciones practicando con el ejemplo.

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 Rivero

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.

Cómo potenciar la inteligencia del bebé

Susan Goodwyn - Linda Acredolo

ISBN: 9788497357807
Págs: 192

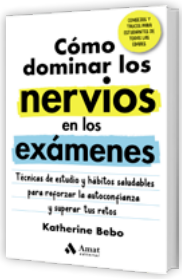
Las investigaciones más recientes demuestran que las experiencias de los primeros años de vida del bebé influyen profundamente en el desarrollo de su inteligencia y creatividad. Una excelente guía para estimular a tu bebé.

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.



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.

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.

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.

NOVEDAD

Crecer con pantallas

Laura Cuesta Cano

ISBN: 9788419341761 Págs: 232

La digitalización nos desborda y ante esta nueva realidad aparecen mil dudas sobre cómo debemos educar a nuestros hijos en este nuevo entorno. *Crecer con pantallas* viene a poner orden y criterio en este proceso. Para ello, la autora comparte algunas pautas, herramientas y recursos esenciales que os servirán de gran ayuda en el proceso de acompañamiento y educación digital de vuestros hijos.

Come bien. Juega mejor

Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208653
Págs: 208

LIBRO BICOLOR

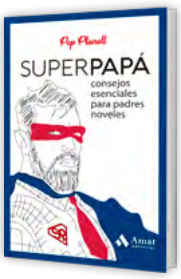
En esta guía práctica los padres de los pequeños y jóvenes deportistas descubrirán qué alimentos son los más adecuados y cómo planificar los menús diarios con una gran variedad de recetas.

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.



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.

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.

9788497358521
9788497358545
9788497358569

Biblioteca *Escuela de padres*

Óscar González

Familia y **educación**

NOVEDAD

¡Con el dinero no se juega!

Sara Vicent

ISBN: 9788419341969
Págs: 192

Este libro presenta un método dirigido a niños de 6 a 12 años para darles una educación financiera clara, estructurada y adaptable, para que aprendan a gestionar su dinero de manera autónoma, responsable y eficiente.

NOVEDAD

101 consejos para ayudar a tu hijo a gestionar sus emociones

Louise Baty

ISBN: 9788419341686
Págs: 144

Esta guía te enseñará recursos prácticos y efectivos para fortalecer la capacidad de tu hijo para notar, regular y articular sus sentimientos de manera saludable y adaptable.

NOVEDAD

101 consejos para ayudar a tu hijo a calmar su ansiedad

Poppy O'Neill

ISBN: 9788419341662
Págs: 136

Este libro ofrece herramientas y consejos para ayudar a tu hijo a expresar cómo se siente, y también estrategias de afrontamiento efectivas y pequeños ajustes en su estilo de vida para que aprenda a controlar la ansiedad.

Alimentación

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 Alícia
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 Alícia 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

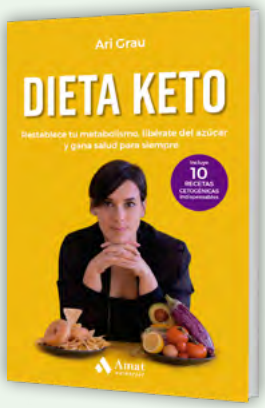
Esta obra aporta consejos, explica hábitos de vida e incluye recetas centradas en alimentos beneficiosos para el cerebro y la salud, todo ello basado en los últimos estudios sobre salud cerebral.

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.



NOVEDAD

Dieta Keto

Ari Grau

ISBN: 9788419341310 Págs: 248

La alimentación cetogénica (o keto) se basa en la ingesta de comida para la que el metabolismo humano fue diseñado como especie. Esta alimentación no solo ayuda a adelgazar, sino que mejora la salud digestiva y la relación que cada uno establece con la comida.

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.

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.

Cocina sana con el método del plato

Fundación Alícia

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.

BEST SELLER

De la cocina a la mesa en 10 minutos

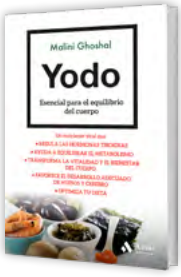
Lékué - Fundación Alícia

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.

NOVEDAD



Yodo

Malini Ghoshal

ISBN: 9788419341921
Págs: 192

Este libro te ayudará a comprender los riesgos y beneficios del consumo de este oligoelemento y, al mismo tiempo, te enseñará a alcanzar el equilibrio perfecto de yodo en tu cuerpo.

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.

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.

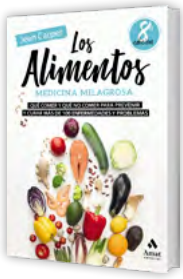
Los 170 alimentos que cuidan de ti

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.

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.

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.

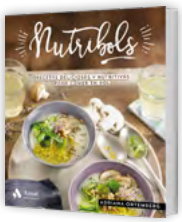
NUEVA EDICIÓN

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.

Adolescentes veganos

Jaume Rosselló

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.

NOVEDAD

Alimentación para reforzar tu sistema inmunitario

Jaume Rosselló

ISBN: 9788419341334
Págs: 240

La opción más evidente para reforzar nuestro sistema inmunitario de forma natural es la alimentación, preferiblemente siguiendo una dieta vegetariana o eligiendo alimentos prebióticos y probióticos.

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.

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.

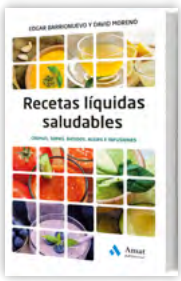
BEST SELLER

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

LIBRO EN COLOR

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.

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».

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.

El gran libro de la nutrición

Joel Webber - Mike Zimmerman

ISBN: 9788497354363
Págs: 384

LIBRO EN COLOR

Conoce 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.

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.

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.

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*.

BEST SELLER

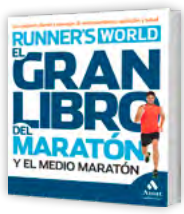
El libro de la maratón

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.

LONG SELLER



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.

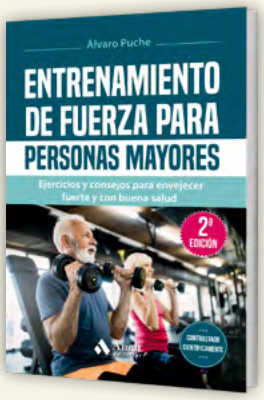
Preparar un triatlón en 4 horas por semana

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.

NOVEDAD



Entrenamiento de fuerza para personas mayores

Álvaro Puche

ISBN: 9788419341907 Págs: 216

Entrenamiento de fuerza para personas mayores aporta los conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender la gran trascendencia que el entrenamiento de fuerza y potencia muscular tiene en la vida adulta.

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.

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.

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-Maillefert

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 picosomáticos 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

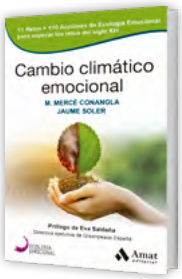
Consejos prácticos y estrategias que ayudarán al lector a mantener una mente activa para seguir disfrutando de una vida más enérgica y plena, sobre todo a partir de la madurez.

Desobediencia emocional

Mª 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.



Cambio climático emocional

Mª 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

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114168
Págs: 192

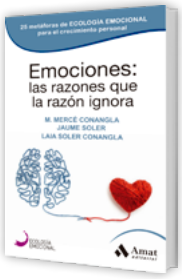
La bondad es la mejor base para un cerebro sano, la salud y la felicidad, y la mejor ruta para prevenir y responder a la violencia y la destructividad. Este libro nos enseña a practicarla en nuestro día a día.

Sin ánimo de ofender

Mª 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

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler - Laia Soler

ISBN: 9788418114861
Págs: 232

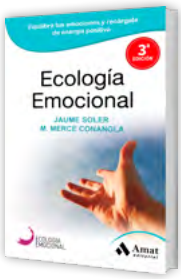
A través de distintas metáforas de ecología emocional, los autores nos guían por el complejo universo de nuestro interior. Y lo hacen mediante 25 visiones que nos ayudarán a comprender y gestionar mejor nuestras emociones.

Posverdades emocionales

Mª 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

Mª 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

Mª 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

Mª 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

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357142
Págs: 240

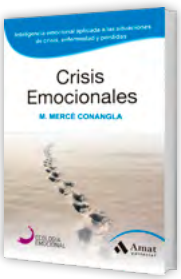
Libro dirigido a todas aquellas personas interesadas en mejorar su inteligencia emocional. Los autores muestran cómo utilizar nuestras energías renovables, sostenibles y limpias y evitar la contaminación y toxicidad emocional.

Juntos pero no revueltos

Mª 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

Mª 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

Mª 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

Mª 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.

NOVEDAD

La vida viene a cuento

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788419341457
Págs: 272

La vida viene a cuento es un libro de cuentos y relatos que nos mueve a reflexionar sobre la aventura de ser y que nos ofrece la oportunidad de dejarnos seducir por una vida emocionalmente más ecológica.

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 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.

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.

NOVEDAD

Árboles que curan el cuerpo, el corazón y el espíritu

Florence Laporte

ISBN: 9788419341211 Págs: 136

Florence Laporte te invita a (re)descubrir los árboles, un maravilloso recurso para nutrir la mente y cuidar el cuerpo y el corazón. Gracias a su energía y a sus múltiples propiedades, podrás hallar la armonía interior y también la sanación para algunas dolencias.

Calendarios

Calendario 2024 Cada día sale el sol

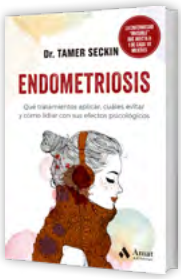
ISBN: 9788419870001
Págs: 320

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!



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.

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.

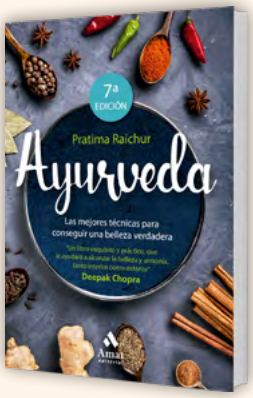
Cómo superar la ansiedad y la depresión

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.

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 Sembely

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

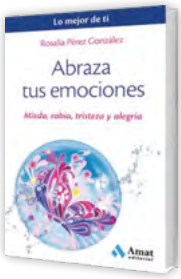
La aromaterapia es un arte y una ciencia milenaria que utiliza esencias de aceites extraídos de las plantas y de los árboles con el fin de curar a través del olfato. Gracias a los olores las personas vivimos todo tipo de sentimientos, pasiones y emociones.

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.



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443
Págs: 176

S er 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.

Minimalismo

Élodie-Joy Jaubert

ISBN: 9788497359665
Págs: 160

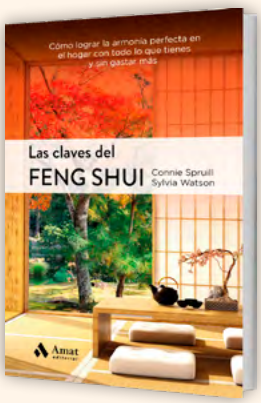
El minimalismo es una filosofía y forma de vida que propone dedicarse a lo importante y descartar todo lo innecesario como camino para alcanzar la realización personal. Este libro revisa los principios del minimalismo y los diferentes métodos existentes.

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.



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.

El estrés

Xavier Torres - Eva Baillès

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.

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 Esmatjes - Mercè Vidal

ISBN: 9788497354851
Págs: 96

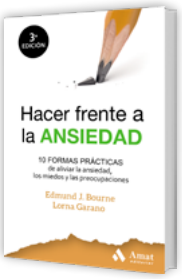
Esta guía práctica, escrita por dos médicos especialistas, aporta las bases del tratamiento para controlar la diabetes, trata los problemas agudos y crónicos, y da respuesta a muchas de las preguntas sobre la enfermedad.

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.



Hacer frente a la ansiedad

Edmund Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788497354714
Págs: 160

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

NOVEDAD

Terapia eficaz para el estrés

Claire Michaels Wheeler

ISBN: 9788419341822
Págs: 136

Un manual sencillo y práctico para combatir uno de los grandes males de la sociedad occidental. Y es que el estrés puede aparecer en cualquier momento y en cualquier lugar, ya sea por la mañana, durante el trayecto hacia el trabajo, como por la noche.

NOVEDAD

Terapia eficaz para el equilibrio emocional

Matthew McKay - Jeffrey C. Wood - Jeffrey Brantley

ISBN: 9788419341808
Págs: 280

Un manual sencillo y práctico para aprender a lidiar y gestionar nuestras emociones. Y es que, a veces, nuestras emociones pueden llegar a convertirse en un poderoso tsunami que nos arrastra con ellas.

NOVEDAD

Terapia eficaz para la ansiedad

Edmund J. Bourne - Lorna Garano

ISBN: 9788419341785
Págs: 128

En este libro hallarás herramientas propias de la terapia cognitivo conductual (TCC) para relajar la mente y el cuerpo, mantener la calma ante la incertidumbre y terminar con las preocupaciones del día a día. No permitas que la ansiedad te domine.

NUEVA EDICIÓN

La fibromialgia

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

ISBN: 9788419341884
Págs: 200

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.

NOVEDAD

Mamá y pediatra

Laura Caride López

ISBN: 9788419341945 Págs: 280

Este libro es una guía completa sobre la salud infantil, desde la alimentación, la lactancia, el sueño infantil o los primeros auxilios hasta las enfermedades más comunes en la infancia.

ISBN: 9788497353458

ISBN: 9788497357265

ISBN: 9788497353120

ISBN: 9788497353427

ISBN: 9788497353113

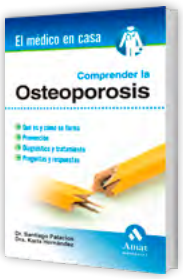
ISBN: 9788497353403

ISBN: 9788497356886

ISBN: 9788497352963

ISBN: 9788497358163

ISBN: 9788497352918



ISBN: 9788497352758

Narrativa

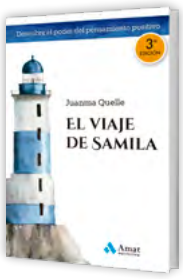
BEST SELLER

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.



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.

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 efervescencia vital y hormonal. Pero jugar al límite, romper las reglas, siempre conlleva consecuencias y un precio a pagar.

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 “clics”. Estás, por tanto, ante un libro inspirador y con un gran potencial para transformar tu vida.

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 Diaz.

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

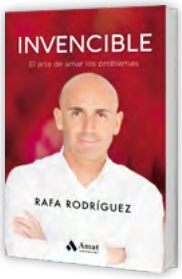
La trepidante historia de la revelación del deporte español. El patinador Javier Fernández, campeón del mundo y campeón de Europa, explica su experiencia, los obstáculos que tuvo que superar para ser una referencia mundial del patinaje sobre hielo.

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

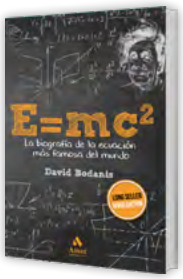
Trepidante relato en primera persona de la vida de Pedro García Aguado, un deportista de élite, que durante años compaginó su carrera de medallista olímpico con una fuerte adicción al alcohol y a las drogas.

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.



$E = mc^2$

David Bodanis

ISBN: **9788418114069**
Págs: **286**

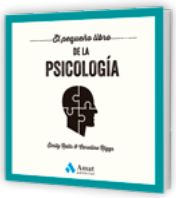
Un libro apasionante que, con un lenguaje didáctico y comprensible para el lector medio, nos descubre por qué $E=mc^2$ revolucionó la Física y cambió nuestra forma de entender el mundo.

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.



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.

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.

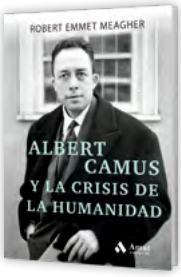
NUEVA EDICIÓN

Interpretación de los sueños

Silvia C. Lapeña

ISBN: **9788419870186**
Págs: **216**

Interpretación de los sueños es una guía sencilla y práctica para conseguir entender el significado de nuestros sueños y para acercarnos, un poco, a las profundidades misteriosas de nuestro inconsciente.

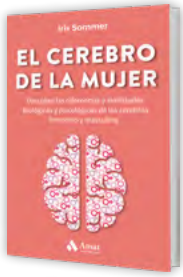


Albert Camus y la crisis de la humanidad

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.

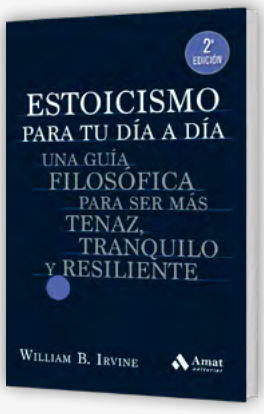


El cerebro de la mujer

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?



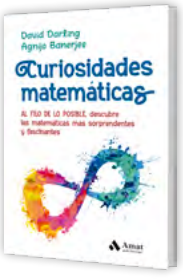
Estoicismo para tu día a día

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



Curiosidades matemáticas

David Darling
Agnijo Banerjee

ISBN: **9788419341105**
Págs: **232**

las matemáticas están tan presentes en nuestro mundo que, las ames o las odies, todos las estamos utilizando cada día. Este libro nos enseña algunos de estos aspectos mundanos en los que entran las matemáticas.

La llave maestra de la felicidad

Manfred Kets de Vries

ISBN: 9788419341730 Págs: 160

BOLSILLO

9 788419 341730

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.

Protagoniza tu vida

Yaël Gabison

ISBN: 9788419341723
Págs: 168

BOLSILLO

9 788419 341723

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

NOVEDAD

El secreto para volver a ser tú

Marisa Bosqued - Baltasar Ruiz-Roso

ISBN: 9788419870377
Págs: 176

BOLSILLO

9 788419 870377

El secreto para volver a ser tú es el aliado perfecto para aquellos que desean encontrarse con más energía para superar los pequeños obstáculos que nos depara el día a día y ver la vida de una forma más positiva.

NOVEDAD

Mejora tu salud intestinal

Patrick Holford

ISBN: 9788419341754
Págs: 160

BOLSILLO

9 788419 341754

Mejora tu salud intestinal es un libro que reivindica y destaca la importancia de una buena digestión para prevenir numerosas enfermedades y disfrutar de una salud excelente.

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

Allan y Barbara Pease

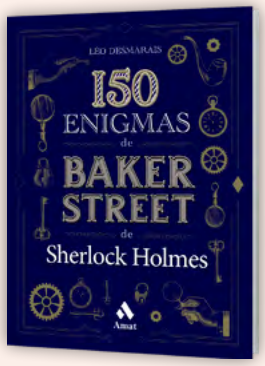
ISBN: 9788418114014
Págs: 320

BOLSILLO

9 788418 114014

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.

Tiempo **libre**



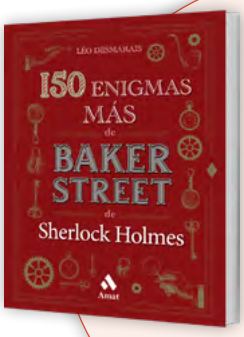
150 enigmas de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341129 Págs: 248

9 788419 341129

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.



NOVEDAD

150 enigmas MÁS de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341136
Págs: 232

9 788419 341136

NOVEDAD

Todo lo que tu perro quiere que sepas

Hélène Gateau

ISBN: 9788419341846
Págs: 216

9 788419 341846

Un libro sencillo y directo que responde todas aquellas dudas que cualquier persona se hace o se ha hecho sobre su querida mascota.

NOVEDAD

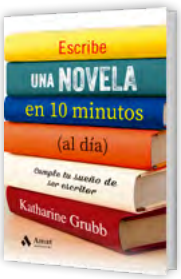
Todo lo que tu gato quiere que sepas

Hélène Gateau

ISBN: 9788419341860
Págs: 208

9 788419 341860

Tanto si quieres adoptar un gato como si ya tienes uno, este libro te ayudará a comprenderlo mejor y a vivir en armonía y serenidad con él.



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.

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

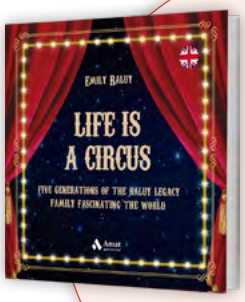
Tras el éxito de *100 musicales que deberías ver* (Amat, 2020), Joan Francesc Cánovas nos presenta una nueva selección de los mejores musicales de la historia que complementa y amplía su anterior obra.

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.



VERSIÓN EN INGLÉS

Life is a circus

Emily Raluy

ISBN: 9788419870339
Págs: 120

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.

Restaurar muebles

ISBN: 9788497359108
Págs: 128
LIBRO EN COLOR

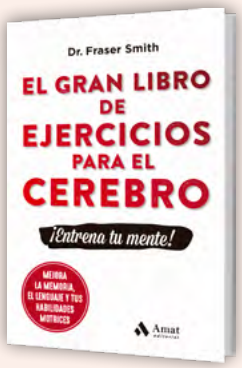
Este libro te propone técnicas sencillas para restaurar fácilmente todo tipo de muebles con los acabados más diversos. Un libro práctico y visual, perfecto para los aficionados al bricolaje.

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.



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.

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.

El llenguatge del cos

Allan i Barbara Pease

ISBN: 9788419341235 Pàg: 408

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

Per què els homes no 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

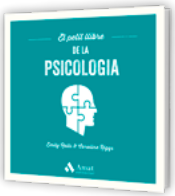
Els homes i les dones son diferents. Això, però, no significa que uns siguin millor que els altres, sinó que, senzillament, són diferents. *Bestseller* internacional que tracta les diferències existencials entre sexes de manera desenfadada i divertida.

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.

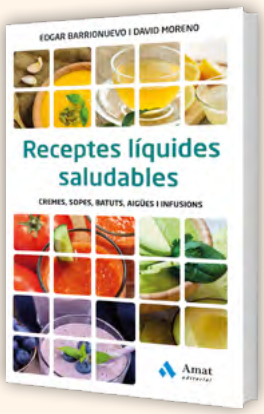


El petit llibre de la psicologia

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.



Receptes líquides saludables

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358828 Pàg: 160

LLIBRE A COLOR

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

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 Alícia

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.

LONG SELLER

De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékué - Fundació Alícia

ISBN: 9788497356701 Pàg: 96

LLIBRE A COLOR

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

Intel·ligència creativa

Franc Ponti - Lucía Langa

ISBN: 9788497355001
Pàg: 208

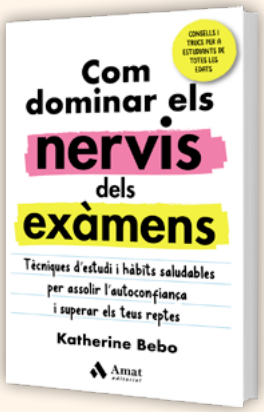
Molta gent es considera intel·ligent, però poques persones es consideren creatives. Per què? Aquest llibre descobreix la relació entre intel·ligència i creativitat i proposa més de 70 exercicis per desenvolupar-la i poder reinventar-nos diàriament.

El llenguatge no verbal en la comunicació *online*

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114908 Pàg: 200

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

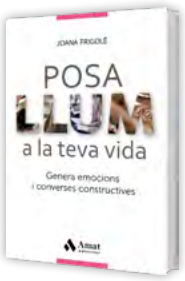


Com dominar els nervis dels exàmens

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.

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.

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.

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.

NOVETAT

Viure un dol conscient

Marta Casarramona

ISBN: 9788419341570
Pàg: 176

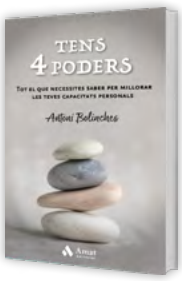
Per aprendre a gestionar el dolor que genera una pèrdua en la nostra vida, Marta Casarramona ens ofereix un recorregut cronològic per les diferents fases del dol.

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

Mª 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!

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497358040
Pàg: 224

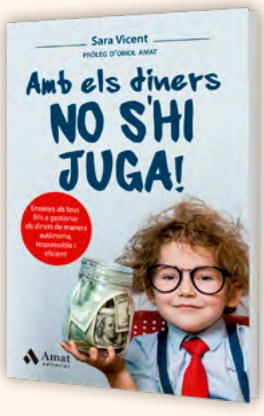
Relats, anècdotes i històries per a persones que volen viure allò que són, que estan disposades a treballar en elles mateixes i que han après que abans d'admirar l'arc de sant Martí, han d'estar disposades a suportar la pluja.

Postveritats emocionals

Mª Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208417
Pàgs: 208

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



NOVETAT

Amb els diners no s'hi juga!

Sara Vicent

ISBN: 9788419341983 Pàg: 192

Sara Vicent presenta un mètode dirigit a nens de 6 a 12 anys per a fer una educació financera clara, estructurada i adaptable, perquè aprenguin a gestionar els seus diners de manera autònoma, responsable i eficient.

CALENDARI 2024 Cada dia surt el sol

ISBN: 9788419870018
Pàgs: 208

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

La Conca de Tremp, celler del Pirineu

Laureà Pagarolas i Sabaté, Xavier Tarraubella i Mirabet

ISBN: 9788416904662
Pàgs: 288
LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR

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

L'arc de la perdiu

Lola Abelló Planas

ISBN: 9788419212610
Págs: 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.

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
Págs: 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.

Mur al descobert

Lorena Farràs Pérez

ISBN: 9788419212580
Págs: 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.

Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries

Manel Gimeno - Jaume Vallespín - Josep Freixa

ISBN: 9788419212597 Págs: 112
LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR

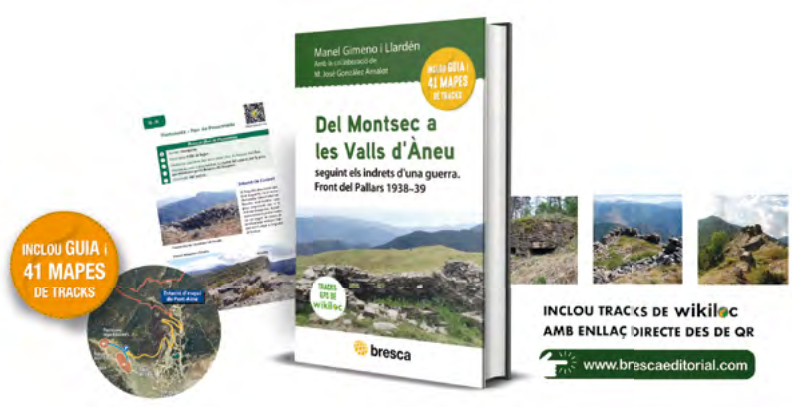
Una recerca acurada (tant en el vessant documental com en el de tradició oral) que ha permès una recopilació rigorosa i exhaustiva del teixit comercial de Rialp.

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, seguint els indrets d'una guerra

Manel Gimeno i Llardén

ISBN: 9788418464553 Págs: 160
LLIBRE A COLOR

NOVETAT

Menjàvom del que tenívom

Ramon Roca Ribó

ISBN: 9788419841612
Pàgs: 144
LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR

Un homenatge a les veïnes, mestresses, filles, germanes, mares, padrines i repadrines, que han mantingut lo foc viu de les llars de tots els pobles que es troben entre el Forat de Cardós i el Port de Tavascan, i de Lo Calbo al Pla de Nequa.

NOVETAT

COBERTA PROVISIONAL

Tres petits mons

Jordi Castilló

ISBN: 9788419841605
Pàgs: 200
LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR

Una invitació a caminar de forma conscient per la Conca de Tremp. A emocionar-nos de nou amb les petites coses del nostre entorn més proper, des del detall més minúscul fins a l'espai natural més impressionant.

NOVETAT

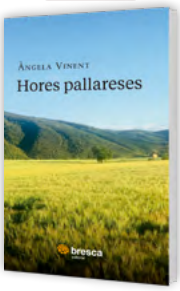
El Pallars, oportunitats de negoci

Ramon Roca Ribó

ISBN: 9788419841247
Pàgs: 204

El Pallars, oportunitats de negoci és el primer llibre que tracta sobre el món de l'economia i l'empresa en l'actualitat a les comarques del Pallars Jussà i Sobirà.

NOVETAT



Hores pallareses

Àngela Vinent Besalduch

ISBN: 9788419212665
Pàgs: 112

Aquest llibre pren forma a partir dels relats curts escrits a redós de la muntanya de Sant Corneli, que es converteix en observadora muda dels dies, les estacions, la natura i, en definitiva, la vida que va passant pel seu davant.

NOVETAT

Pallars Jussà

Jordi Peró - Núria Nolasco

ISBN: 9788419841407
Pàgs: 256
LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR

El Pallars Jussà és una comarca molt rica en història, arqueologia, geologia, gastronomia, activitats culturals i esportives que es poden gaudir al llarg de tot l'any.

NOVETAT

Quan sonava la sirena

Manel Gimeno Llardén

ISBN: 9788419841308 Pàgs: 248
LLIBRE EN TAPA DURA I BITÓ

Un relat exhaustiu dels bombardeigs per part de les tropes franquistes de les centrals hidroelèctriques dels rius Flamisell, Noguera Pallaresa, Segre i Éssera entre els anys 1937 i 1938.

NOVETAT

Mossos d'Esquadra a l'Alt Pirineu-Aran 1719-2023

M. Félix González i David Hidalgo Cela

ISBN: 9788419841513
Pàgs: 368

Un recull de la història del Cos de Mossos d'Esquadra des de la seva fundació fins a l'actualitat a les comarques que conformen la Regió Policial Alt Pirineu-Aran.

La cuina del senglar

Fundació Alícia
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 Alícia per a popularitzar el consum de carn de senglar i que inclou un pròleg de Santiago Lavín.

Les tapes de tota una vida

Delfina Palacín
Pròleg de Maria Barbal

ISBN: 9788497359405
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.

7 días para volar 25
20 valores que puede transmitir a sus hijos 10
24 horas para cambiar tu vida 7
25 errores que cometen los padres. 10
100 hábitos de la gente exitosa 5
100 musicales MÁS que deberías ver 28
100 musicales que deberías ver 28
101 consejos para ayudar a tu hijo a calmar su ansiedad 12
101 consejos para ayudar a tu hijo a gestionar sus emociones 12
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas 5
150 enigmas de Baker Street 27
150 enigmas MÁS de Baker Street 27
365 propuestas para educar 11

A

Abraza tus emociones 22
Acompañar el cáncer 20
Adolescentes veganos 14
Albert Camus y la crisis de la humanidad 26
¡Al horno! 13
Alimentación para deportistas 16
Alimentación para reforzar tu sistema inmunitario 14
Alimentación saludable para niños geniales 11
Ámame para que me pueda ir 19
Amb els diners no s'hi juga! .. 31
Análisis transaccional 17
Aplícate el cuento 18
Aprenda a meditar 17
Aprende a desayunar 15
Aprende a relajarte 17
Árboles que curan el cuerpo, el corazón y el espíritu 19
Ayurveda 21

B

Bailando el hielo 25
Barcelona, ciudad simbólica 28
Biblioteca *Escuela de padres* 11
Bienestar para docentes 11
Bondad en acción 18
Bondat en acció 31
Búscate la vida 8

C

Calendari 2024. Cada dia surt el sol 31
Calendario 2024. Cada día sale el sol 19
Calendario perpetuo. «365 días de película» 19
Cambio climático emocional 18
Cannabis medicinal 21
Claves para conocerte a fondo 7
Coaching a jóvenes y familias ... 10
Coaching en la práctica 6
Cocina Ayurvédica 13
Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas 14
Cocina sana con el método del plato 13
Cocina sana para intolerancias 13
Com dominar els nervis dels exàmens 30
Come bien. Juega mejor 11
Comer para dormir 15
Cómo dominar los nervios en los exámenes 11
Cómo educar a sus hijos con el ejemplo 10
Cómo organizarte bien 6
Cómo potenciar la inteligencia del bebé 10
Cómo potenciar la memoria ... 6
Cómo reducir tu huella de carbono 22
Cómo sobrevivir al caos mental 3
Cómo superar la ansiedad y la depresión 20
Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público 6
Componer canciones 28
¡Con el dinero no se juega! 1, 12
Corazón que siente, ojos que ven 18
Crecer con pantallas 1, 11
Crecer jugando paso a paso .. 10
Crisis emocionales 18
Cuaderno de rebeldes 2.0 24
Cuando aprendí a vivir 24
Cuando los padres no están 11
Cuida los dientes de tu hijo .. 11
Cuida tus hormonas 20
Cuina sana amb el mètode del Plat 29
Cultivar una infancia creativa 10
Curiosidades matemáticas ... 26

D

De la cocina a la mesa en 10 minutos 13
De la cuina a la taula en 10 minuts 29
Dejarlo es posible 25
Del Montsec a les Valls d'Àneu, seguint els indrets d'una guerra 32
Desarrolla todo tu potencial ... 4
¡Descubre tus tablas! 7
Desobediencia emocional 18
Diario de entrenamiento para 10K 16
Diecisiete 25
Dieta Keto 1, 12

E

E = mc2 26
Ecología emocional para el nuevo milenio 18
Ecología emocional 18
Educar el talento 10
EFT 17
El alzhéimer 23
El arte de la empatía 1, 3
El arte de la seducción 9
El arte de la vida japonesa 6
El arte de las personas 3
El arte de vivir 3
El Arte del Ásana 19
El cerebro de la mujer 26
El cerebro de Siddhartha 19
El colesterol 23
El estrés 23
El éxito es un viaje 6
El gran libro de ejercicios para el cerebro 28
El gran libro de la nutrición .. 15
El gran libro del maratón y el medio maratón 16
El insomnio 23
El lenguaje de la seducción 9
El lenguaje del cuerpo 1, 4
El lenguaje no verbal en la comunicación online 5
El libro de la maratón 16
El libro de los estiramientos 16
El libro de oro de Séneca 5
El libro que deberías leer antes de los 25 8
El llenguatge del cos 29
El llenguatge no verbal en la comunicació online 30
El método France Guillain 21
El nido de la felicidad 10
El niño incomprendido 10
El nuevo arte de enamorar 9
El Pallars, oportunitats de negoci 33
El paradigma 3
El pequeño libro de la filosofía 1, 26
El pequeño libro de la psicología 1, 26
El pequeño libro de los principios matemáticos 26
El pequeño libro del Hygge .. 21
El petit llibre de la filosofia ... 29
El petit llibre de la psicologia ... 29
El poder del ayuno 15
El poder del embarazo 21
El secreto del fénix 7
El secreto para volver a ser tú 27
El síndrome de las Supermujeres 9
El suéter azul 8
El viaje de Samila 24
El zen y el arte de cómo lidiar con personas difíciles 4
Embarazo y cuarto trimestre 21
Emociones: las razones que la razón ignora 18
En menos de 100 palabras 24
Enciclopedia de la salud 20
Endometriosis 20
Entrenamiento de fuerza para personas mayores 1, 16
¿En qué somos diferentes las mujeres? 21
Eres lo que comieron tus abuelos 26
Eres un gran comunicador 8
Escribe una novela en 10 minutos (al día) 28
Estar mejor a partir de los 50 20
Este monje usa tacones 25
Esto es para ti 3
Estoicismo para tu día a día 1, 26
Ets un gran comunicador 30
Evitando el AutoSabotaje 5

F

Feliz como una perdiz 10
Free Brain 6

G

Grasas buenas 14

H

Hábitos inteligentes para tu salud 20
Hábitos saludables 20

Hacer frente a la ansiedad 23
Herramientas para mejorar tu bienestar en el trabajo 3
HIIT. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad 16
Hores pallareses 33
Hormonas felices 15

I

Imatges d'una vida 32
Incrementa tu poder mental .. 7
Indefensión Aprendida 10
Indrets d'una guerra 32
Intel·ligència creativa 30
Inteligencia creativa 6
Interpretación de los sueños 26
Invencible 25

J

Juntos pero no atados 19
Juntos pero no revueltos 18

K

Kale 12

L

L'arc de la perdiu 32
La agenda para el embarazo 21
La alimentación que cuida tu memoria 12
La alimentación que te fortalece durante la quimio .. 12
La cara positiva de las emociones negativas 17
La cocina del jabalí 12
La Coloma, el Jan-roy i el Misteri de Boumort 32
La Conca de Tremp, celler del Pirineu 32
La cuina del senglar 33
La diabetes 23
La dieta para el dolor 12
La dieta Smart 14
La estrategia del camaleón 4
La fibromialgia 23
La fiebre del ajedrez 28
La importancia de la escucha y el silencio 8
La llave maestra de la felicidad 27
La mente del runner 16
La migraña 22
La próstata 20
La síndrome de les Superdones 31
La técnica Alexander 22
La tribu de los buceadores 4
La verdad sobre el Ayuno Intermitente 15
La vida es un circo 28
La vida láctea 15
La vida viene a cuento 19
Las claves del comportamiento humano ... 5
Las claves del Feng Shui 22
Las maravillas de la flora 21
Las preguntas son la respuesta 4
Les tapes de tota una vida 33
Libérate de la dependencia amorosa 17
Life is a circus 28
Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida .. 1, 13
Los 170 alimentos que cuidan de ti 14
Los 9 secretos de la intuición ... 22
Los alimentos. Medicina Milagrosa 14
Los beneficios de la homeopatía 22
Los beneficios del ayuno 15
Los efectos curativos de la medicina energética 19
Los principios de la PNL 4
Los ritmos del cuerpo 17

LL

Llenarse de sabiduría 7

M

Magnífico Magnesio 13
Mamá y pediatra 23
Mañana lo dejo 25
Mañanas Ganadoras 5
Más claro que el agua 13
Meditación con cristales 19
Mejora tu equilibrio interior 22
Mejora tu salud intestinal 27
Menja bé. Juga millor 29
Menjàvom del que tenívom .. 33
Miedo a tener miedo 17
Mindfulness práctico 6
Minimalismo 22
Mix it 13
Mossos d'Esquadra a l'Alt Pirineu-Aran 1719-2023 33
Mur al descobert 32

N

Namasté [CAST] 7
Namasté [CAT] 30
Naturalmente sexy 12
Negocia, disfruta y gana 5
Nervis a la graderia 31
Nutribols 14

O

Objetivo: vientre plano 21
Omplir-se de saviesa 30
Oncología integrativa 20
Organízate con estilo 6

P

Paleo Dieta para deportistas 14
Pallars Jussà 33
Per què els homes no escolten i les dones no entenen els mapes 29
Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar 29
Personas tóxicas 4
Persuasión 3
PNL e Inteligencia emocional 4
Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor 9
Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran ... 9
Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas 9, 27
Posa llum a la teva vida 30
Postveritats emocionals 31
Posverdades emocionales 18
Preparar un triatlón en 4 horas por semana 16
Programación NeuroLingüística (PNL) 4
Protagoniza tu vida 3, 27
Psicodrama 17

Q

Quan sonava la sirena 33
¡Quiero quedarme embarazada ya! 21
Que acaben comprando los que solo están mirando 8
Que no se pare tu vida 25

R

Receptes líquides saludables 29
Recetas líquidas saludables 15
Recuerda 17
Reinvéntate 7
Remedios con aromas 22
Rendirse no es una opción 25
¡Resetéate! 7
Restaurar muebles 28
Revolución Kombucha 14
Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries 32

S

Si no es hoy, entonces ¿cuándo? 7
Sin ánimo de ofender 18
Sin azúcar 15
Sirt Food 14
Soul Spices 15
Storytelling práctico para mejorar tu comunicación 3
Supera tus bloqueos mentales 17
Superpapá 11
Superpapa 31

T

Tapas españolas tradicionales. *A lifetime of tapas* 12
Técnicas de lectura rápida 7
Técnicas de respiración terapéutica 20
Tens 4 poders 31
Tens una idea (però encara no ho saps) 30
Terapia eficaz para el equilibrio emocional 23
Terapia eficaz para el estrés . 23
Terapia eficaz para la ansiedad 23
Terapia Gestalt 17
Tienes una idea (pero aún no lo sabes) 8
Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres 9
Todo lo que tu gato quiere que sepas 27
Todo lo que tu perro quiere que sepas 27
Torna a volar papallona 30
Trail Running 16
Tres petits mons 33
Tu cerebro creativo 5
Tu cerebro cuando tomas la píldora 9
Tu cerebro, ¿aliado o enemigo? 5
Tu mateix! 31
¡Tú mismo! 8
Tu reloj energético 6
Tu vida épica 25
Tus hijos y las nuevas tecnologías 11

V

Vender poderosamente 8
Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules 13
Viure un dol conscient 31
Voy a venderlo todo 8

Y

Y lo mejor de todo, DESPERTAR 5
Yodo 13
YogaFit para deportistas 16

Abele, Aldana 6
Abelló Planas, Lola 32
Acosta, José Mª 4
Acredolo, Linda 10
Algueró Josa, Míriam 20
Álvarez Calero, Alberto 8
Álvarez, Marcos 8
Antony, Dr. Martin M. 6
Arias, Anna 23
Arjona, Susanna 10
Arranz, Laura I. 11, 12, 23, 29
Arroyo, Ramón 25
Artigas (ed.), Josep 10
Assumpció Salat 7, 30
Baillès, Eva 23
Banerjee, Agnijo 26
Barceló, Magda 25
Bard, Ellen M. 3
Barnett, Jenny 10
Barrable, Alexia 10
Barrionuevo, Edgar 15, 16, 20, 29
Baty, Louise 12
Bavister, Steve 4
Bebo, Katherine 11, 30
Becerril-Maillefert, Carolina 17
Bernácer, Raquel 15
Blahnik, Jay 16
Bodanis, David 26
Bolinches, Antoni 9, 31
Bonamusa, Marc 21
Bortagaray, Moira 6
Bosqued, Marisa 27
Bourne, Edmund 23
Bouso, José Carlos 21
Bouton, Lourdes 10
Brantley, Jeffrey 23
Brown, Jeff 16
Browning, Kenneth E. 17
Buisán, N. 10
Bureau, Sébastien 14
Camós, Sandra 7
Campos, Imma 21
Cánovas, Joan Francesc 5, 28, 30
Cantopher, Dr. Tim 4
Cardon, Alain 17
Caride López, Laura 23
Carlas, Dra. Magda 13
Carmona, C. 10
Carper, Jean 14
Carson, Shelley 5
Carter, Philip 7
Casarramona, Marta 31
Casillas, Susy 7
Castellano García, Raúl 7
Castellví de Simón, Sara 13
Castilló, Jordi 33
Collado, Antonio 23
Comellas, Josep 20
Conangla, Mª Mercè 18, 19, 31
Côté, David 14
Cuesta Cano, Laura 1, 11
Cumberland, Nigel 5
Chance, Jeremy 22
Chugani, Anjalina 15
Dangel, Stéphane 3
Darling, David 26
De la Fuente, Victoria 23
Defossez, Jean-Marie 20
Delecroix, Jean-Marie 14
Devanand, D. P. 6
Díaz, Verónica 21, 25
Díez Ruiz de los Paños, Marta 10
Dispenza, Joseph 12
Durany i Abella, Josep 32
Ellice-Flint, Emma 15
Esmatjes, Dr. Enric 23
Farràs Pérez, Lorena 32
Fernández, Javier 25
Finlayson, Judith 26
Fletcher, Molly 6
Freixa Riba, Vanesa 32
Freixa, Josep 32
Fresnedoso, Marta 7
Frigolé, Joana 30
Fundació Alícia 12, 13, 29, 33
Gabison, Yaël 3, 27
Gallagher, Sandra 3
Garano, Lorna 23
García Aguado, Pedro 24, 25
García Closas, Dra. Reina 14
Garcia Navarro, Eva 31
Garcia Roig, Meritxell 3
García, Carol 6
García, Ibón 14
García, José Manuel 5
García, K. 10
Garcia-Milà, Pau 8, 30
Gascón, Dr. Pere 20
Gateau, Hélène 27
Gellman, Charles 17
Ghoshal, Malini 13
Gimeno, Manel 32, 33
Gómez, Emili 23
Gómez, Janet 13
González, M. Félix 33
González, Óscar 11
Goodman, Dr. Dennis 13
Goodwyn, Susan 10
Grau, Ari 1, 12
Grubb, Katharine 28
Guillain, France 21
Guzmán, Juan Pablo 10
Hall, Judy 19
Harr, Eric 16
Harrison, Eric 17
Harrold, Fiona 7
Herbert, Mike 12
Herrero, Griselda 11
Hicks, Meghan M. 16
Hidalgo Cela, David 33
Higy-Lang , Chantal 17
Holford, Patrick 27
Ibáñez, Jandro 8
Ibern, Maria Pilar 14
Irvine, William B. 1, 26
Jaksa, Peter 10
Jaubert, Élodie-Joy 22
Jiménez, Carlos 16
Jordi, Laura 10
Kerpen, Dave 3
Kets de Vries, Manfred 27
Keyte, Jill 15
Kingsland, James 19
Konstant, Tina 7
Laheurte, Marielle 17
Lakhani, Dave 3
Lamourère, Odile 9
Langa, Lucía 6, 30
Lapeña, Silvia C. 26
Laporte, Florence 19
Lékué 13, 29
Lemmel, Inés C. 3
Lenhardt, Vincent 17
López-Teijón, Marisa 21
Loyola Barberis, Tomás 13
Luciani, Dr. Joseph J. 20
Lladó, Pep 28
Maggio, Rosalie 6
Mahiques, Nacho 11
Martín, Dr. Manuel 23
Martínez Ruiz, Pedro 4, 24
Martínez, Carlos 23
Martori, Xavier 22
Marx, Christophe 17
Mas, Dra. Margarida 21
Masana, Dr. Luis 23
Mascó, Judit 21
Mayer, Jeffrey J. 6
McDermott, Ian 4
McKay, Matthew 23
McRAE, Shannon 19
Meagher, Robert E. 26
Méndez, Cristina 11
Meyer, Karman 15
Michaels Wheeler, Claire 23
Miekzareck, Vanesa 22
Mielczareck, Élodie 4
Molins, Jaci 6
Moragas Spà, Miquel de 28
Moraleja, Sara 10
Moreno, David 15, 20, 29
Murciano, Xus 21
Nicolas, Pierre 17
Nieto Martínez, Carla 15
Nishimura, Kodo 25
Noguer, S. 10
Nolasco, Núria 33
Novogratz, Jacqueline 8
O'Connor, Joseph 4
O'Neill, Poppy 12
Opi, Juan Manuel 5
Ortemberg, Adriana 14
Pagarolas i Sabaté, Laureà 32
Palacín, Delfina 12, 33
Palencia, Paloma 7
Pease, Allan 1, 4, 9, 27, 29
Pease, Barbara 1, 4, 9, 27, 29
Peña, Cristina 10
Pérez González, Rosalía 22
Peró, Jordi 33
Peters, Jo 6
Piera, Gustavo 5
Piqueras, César 5
Planell, Pep 11, 31
Pont, Xavi 4
Ponti, Franc 6, 30
Poulton, Rachel 1, 26, 29
Powell, Bryon 16
Pozo Rosich, Patricia 22
Prepon, Laura 12
Proctor, Bob 3
Puche, Álvaro 1, 16
Quelle, Juanma 24
Raedler, Sebastian 28
Raichur, Pratima 21
Raluy, Emily 28
Ralls, Emily 1, 26, 29
Reguero, Almudena 20, 25
Richardson, Dr. Michael S. 20
Rigau, E. 10
Riggs, Caroline 1, 26, 29
Risi, Vivian 7
Rivero, Rocío 10
Robinson, Patricia J. 6
Roca Ribó, Ramon 33
Rodríguez, Rafa 25
Roig, Marc 16
Rosselló, Jaume 14
Roubeix, Hélène 17
Ruiz-Roso, Baltasar 27
Rusell, Ken 7
Salat, Assumpció 30
Sales, Isabel 17
Salom, Laura 23
San Molina, Anna 17
Sánchez, Daniel 16, 20
Sans, Oriol 15
Satrustegi (Soma), Xabier 19
Schwob, Marc 17
Seckin, Tamer 20
Sembely, Alain 22
Severe, Sal 10
Shaw, Beth 16
Sheen, Florence 22
Smith, Dr. Fraser 28
Smolen, Marguerite 21
Solé, Emilia 23
Soler, Jaume 18, 19, 31
Soler, Laia 18
Solomon, Robert 26
Sommer, Iris 26
Sotelo, Elisa 10
Spruill, Connie 22
Strosahl, Kirk D. 6
Suhr, Lena 13
Taguchi, Yosh 20
Tarraubella i Mirabet, Xavier 32
Titus, Feliu 22
Torres, Xavier 23
Tout, Ellen 22
Troy, Elizabeth 12
Tundider, Alberto 10
Turchet, Philippe 9
Unamuno, Eider 11
Unell, Barbara C. 10
Valdés, Andrea 21
Vallespín, Jaume 32
Valls, Antonio 5
Ventura, Carles 10
Vergés, Marc 14
Vicent, Sara 1, 12, 31
Vickers, Amanda 4
Vidal, Mercè 23
Viganò, Daniele 25
Vila i Figareda, Neus 30
Vinent Besalduch, Àngela 33
Walker, C. Eugene 17
Watson, Sylvia 22
Webber, Joel 15
Westmoquette, Mark 4
Wood, Jeffrey C. 23
Wyckoff, Jerry L. 10
Yáñez de la Cal, Dr. Àlex 13
Zelinski, Ernie J. 5
Zimmerman, Mike 15
Zucker, Judi 12
Zucker, Shari 12

Nuestros **distribuidores**

España y Andorra

CATALUNYA Y ANDORRA

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

MADRID Y CASTILLA-LA MANCHA

DISTRIFER LIBROS, S.L.
Valle de la Tobalina, 32 Nave 6
28021 Madrid
tel. 91 796 27 09
machadolibros@machadolibros.com
www.machadolibros.com

ALICANTE, ALBACETE Y MURCIA

LA TIERRA LIBROS S. L.
c/Sagitario, 4
03006 Alicante
administracion.tierra@delibros.es

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

GEA LLIBRES S.L.
P. I. El Oliveral, Calle G, Nave 6,
46394 Valencia
tel. 961 66 52 56
administracion.gea@delibros.es

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 Martin 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!

@amateditorial
facebook.com/amateditorial
amateditorial

www.amateditorial.com