

2025

CATÁLOGO

GENERAL

Libros para vivir mejor





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

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



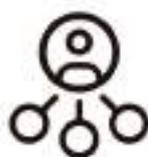
E-books:

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



Manténgase informado:

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



Dónde seguirnos:



Nuestro servicio de atención al cliente:

Teléfono: +34 934 109 793

E-mail: info@profiteditorial.com



El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease

Más información en la pág. 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



Compra bien, come mejor

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

Más información en la pág. 13



9 788419 870407



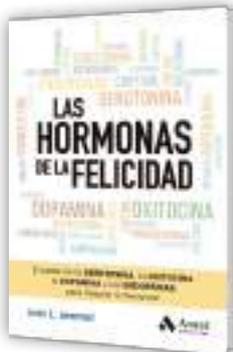
Estoicismo para tu día a día

William B. Irvine

Más información en la pág. 27



9 788419 341198



Las hormonas de la felicidad

Inés C. Lemmel

Más información en la pág. 20



9 788419 870582



Entrenamiento de fuerza para personas mayores

Álvaro Puche

Más información en la pág. 16



9 788419 341907



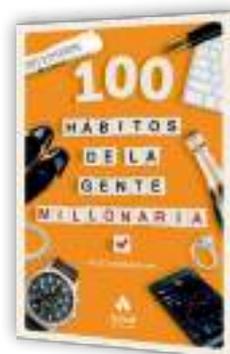
100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland

Más información en la pág. 5



9 788417 208042



100 hábitos de la gente millonaria

Nigel Cumberland

Más información en la pág. 5



9 788419 870643



100 hábitos de la gente productiva

Nigel Cumberland

Más información en la pág. 5



9 788419 870629



En menos de 100 palabras

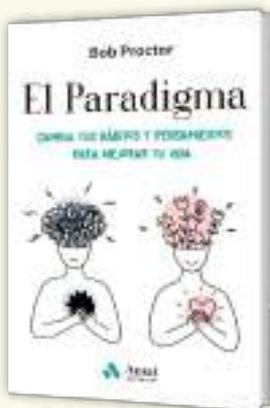
Juanma Quelle

Más información en la pág. 25



9 788418 114434

Desarrollo personal	3
Amor y pareja	9
Familia y educación	10
Alimentación	12
Deporte y fitness	16
Mente, cuerpo y espíritu	17
Salud y bienestar	20
Calendarios	23
Tiempo libre	24
Narrativa	25
Superación	26
Divulgación	27
Amat XS	28
Publicacions en català	29
Bresca (Llibres del Pallars)	32
Índice de títulos	34
Índice de autores	36



El paradigma

Bob Proctor

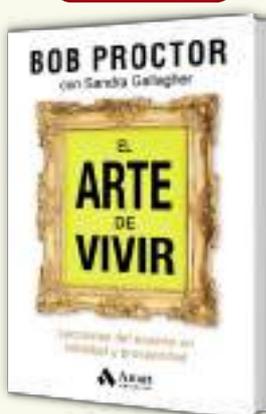
ISBN: 9788497356718

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.

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.

BEST SELLER



Protagoniza tu vida

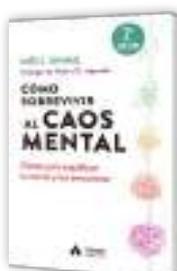
Yaël Gabison

ISBN: 9788497359146

Págs: 168



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



Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel

ISBN: 9788497355452

Págs: 176



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



El arte de las personas

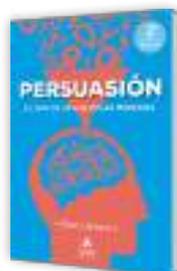
Dave Kerpen

ISBN: 9788418114663

Págs: 256



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



Persuasión

Dave Lakhani

ISBN: 9788417208448

Págs: 208



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



Esto es para ti

Ellen M. Bard

ISBN: 9788418114083

Págs: 168



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



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



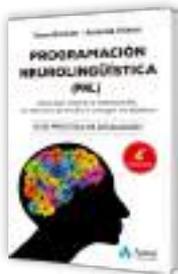
Las preguntas son la respuesta

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.

NUEVA EDICIÓN



Programación NeuroLingüística (PNL)

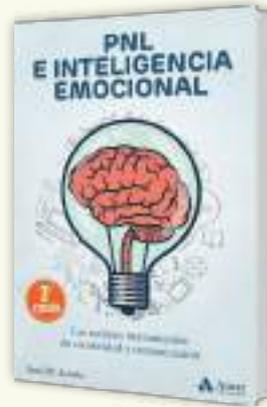
Steve Bavister - Amanda Vickers

ISBN: 9788419341471
Págs: 280



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

BEST SELLER



PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

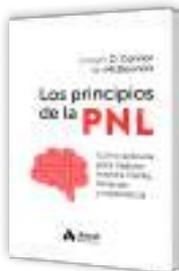
ISBN: 9788418114304

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



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.



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 ser útiles para aprender algo de ti mismo.



La estrategia del camaleón

Élodie Mielczarek

ISBN: 9788497355087
Págs: 184



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

NUEVA EDICIÓN



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.



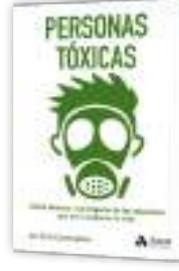
Las claves del comportamiento humano

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.



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.

NOVEDAD



100 hábitos de la gente millonaria

Nigel Cumberland
ISBN: 9788419870643
Págs: 220



La guía que hará realidad tus sueños financieros, desde los más grandes hasta los más pequeños, porque se trata de un libro repleto de excelentes ideas y consejos para conseguir aumentar tu riqueza y tu felicidad.

NOVEDAD



100 hábitos de la gente productiva

Nigel Cumberland
ISBN: 9788419870629
Págs: 220



Se trata de un libro repleto de excelentes ideas y consejos para conseguir aumentar tu productividad, destacar en tu trabajo y conseguir mayor éxito laboral.

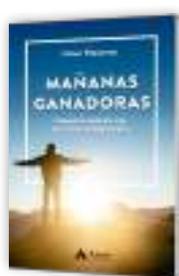


Y lo mejor de todo, DESPERTAR

César Piqueras
ISBN: 9788497357920
Págs: 168



Para sentir la vida en toda su expresión debes detenerte, descubrirte y renacer, para después re-inventarte. 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.



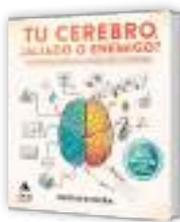
Evitando el AutoSabotaje

César Piqueras
ISBN: 9788497355872
Págs: 208



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

LONG SELLER



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.

LONG SELLER



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.



Negocia, disfruta y gana

Antonio Valls
ISBN: 9788418114595
Págs: 152



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

BEST SELLER

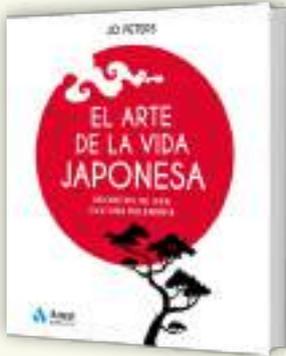


El lenguaje no verbal en la comunicación online

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

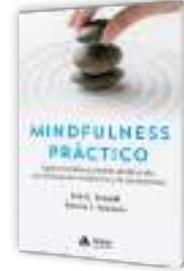
Págs: 176

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.



Tu reloj energético

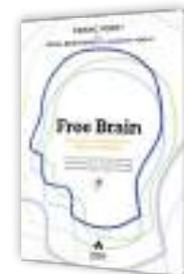
Molly Fletcher

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.



El éxito es un viaje

Jeffrey J. Mayer

ISBN: 9788497357821

Págs: 224



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

NOVEDAD



El broker que no vendió su Ferrari

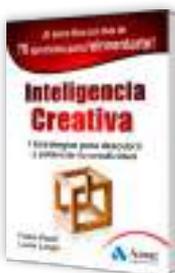
Hugo Anaya

ISBN: 9788419870735

Págs: 208



El broker que no vendió su Ferrari es un apasionante viaje por el inconsciente: ese lugar que contiene océanos de información que vamos grabando desde que nacemos y desde donde emergen programas que sutilmente gobiernan nuestras vidas.



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.

NUEVA EDICIÓN



Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público

Dr. Martin M. Antony

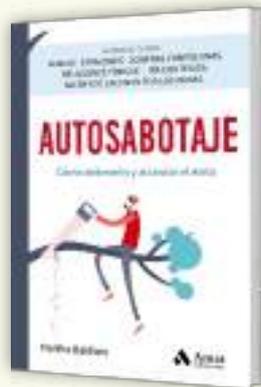
ISBN: 9788418114205

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.

NOVEDAD



Autosabotaje

Martha Baldwin

ISBN: 9788419870162

Págs: 168



En este libro, fácil de leer y muy revelador, la terapeuta Martha Baldwin te enseña cómo identificar y dominar a tu «saboteador interno»: esa parte misteriosa de ti que te dice que no eres lo suficientemente bueno, que te envuelve con una nube de miedo.



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

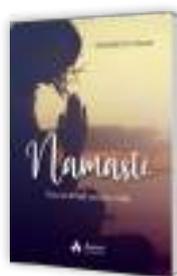
Jandro Ibáñez

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.



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.



¡Resetéate!

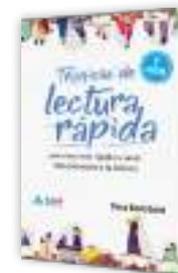
Susy Casillas

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.



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.



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.



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.

NOVEDAD



Hablando se entiende la gente (¡o no!)

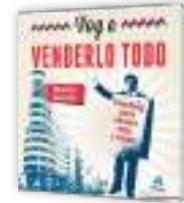
Lluís Casado

ISBN: 9788419870483

Págs: 152



Hablando se entiende la gente (¡o no!) habla de relaciones, de su importancia y de cómo podemos intentar reconducirlas cuando no acaban de funcionar. Incluso habla de qué podemos hacer ante relaciones que son claramente conflictivas.



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



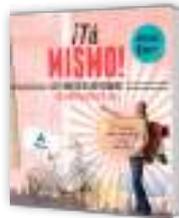
Este libro contiene todas las herramientas y los mejores trucos probados con éxito con responsables de tienda y directores de equipos de ventas de grandes multinacionales para que hagas crecer los beneficios de tu negocio como por arte de magia.

¡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.

NOVEDAD

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.

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



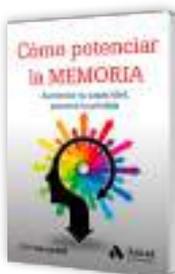
Comunicar bien es de lo más importante en el desarrollo personal y profesional de cualquier persona. Este libro incluye estrategias para elaborar y pronunciar discursos, presentaciones y exposiciones de forma eficaz y persuasiva.

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.

NOVEDAD



¡Cuida tu lenguaje!

Rob Kendall

ISBN: 9788419870681

Págs: 208



Este libro ofrece conceptos fáciles de asimilar y un diseño interior divertido con ejemplos prácticos de conversaciones problemáticas. Explica exactamente por qué nuestras conversaciones diarias se tuercen, cómo responder cuando eso ocurre y brinda consejos sobre cómo evitar que se deterioren.



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.

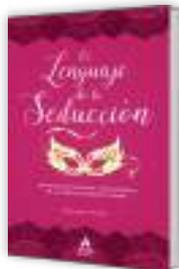


El arte de la seducción

Odile Lamourèze
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

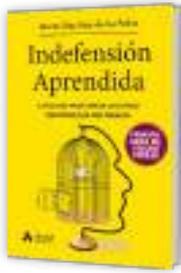


El síndrome de las Supermujeres

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.

NUEVA EDICIÓN



Potencia la inteligencia de tu bebé

Susan Goodwyn - Linda Acredolo

ISBN: 9788419870858 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.



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.



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.



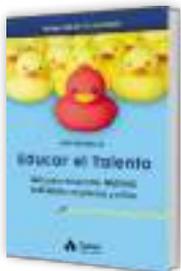
Cómo educar a sus hijos con el ejemplo

Sal Severe

ISBN: 9788497353151
Págs: 174



Este libro 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.



Educación 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.



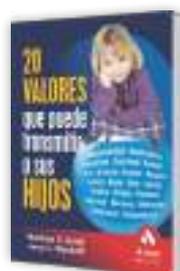
25 errores que cometen los padres

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.



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.



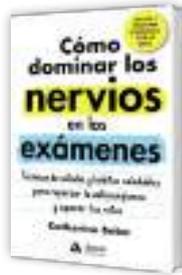
Cuando los padres no están

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.



Cuida los dientes de tu hijo

Eider Unamuno

ISBN: 9788418114809
Págs: 152



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



NOVEDAD

El arte de ser padres

Mireia Navarro

ISBN: 9788419870049
Págs: 160



El arte de ser padres nos propone un modelo de crianza para nuestros hijos basado en la educación consciente, que aporta un enfoque mucho más integral y otorga mayor relevancia a la conexión emocional.



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.



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. 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.



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

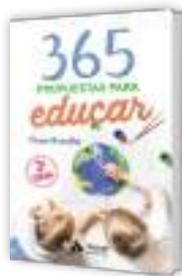
Óscar González

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.



NOVEDAD

Afrontar los problemas de disciplina

Dra. Parvathy Pathy - Fiona Tan - Shyon Loo

ISBN: 9788419870025
Págs: 120



Afrontar los problemas de disciplina ofrece consejos sensatos sobre cómo gestionar las rabietas, cómo reconducir a los niños que mienten, o cómo abordar las peleas y la agresividad.



¿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.



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.



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.

NUEVA EDICIÓN



Cocina Ayurvédica

Janet Gómez

ISBN: 9788410451049
Págs: 144



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

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.



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.



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.

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.

NOVEDAD



Compra bien, come mejor

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

ISBN: 9788419870407

Págs: 152



Con *Compra bien, come mejor* no solo adquirirás conocimiento, también llenarás de salud tu despensa y tu vida. Descubre cómo elegir productos que no solo satisfagan tus papilas gustativas, sino que también respalden tu salud y la del planeta.

BEST SELLER



Cocina sana con el método del plato

Fundación Alicia

ISBN: 9788497358842

Págs: 112

LIBRO EN COLOR



Para mantener una dieta sana y equilibrada es necesario ser conscientes de los alimentos que consumimos. En estas recetas verás los alimentos en crudo (según las necesidades de cada persona) y el plato cocinado.



De la cocina a la mesa en 10 minutos

Lékué - Fundación Alicia

ISBN: 9788497356688

Págs: 96

LIBRO EN COLOR



Fáciles y rápidas recetas ilustradas y explicadas paso a paso, para cocinar en microondas en tan solo 10 minutos. Innovarás en tu menú diario y mejorarás tus habilidades en la cocina, sin renunciar a elaborar platos sabrosos y sanos.



La cocina del jabalí

Fundación Alicia

Prólogo de Santiago Lavín

ISBN: 9788497354301

Págs: 96

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



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



¡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.



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.



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.



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.



Magnífico Magnesio

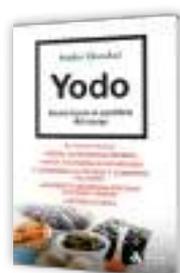
Dr. Dennis Goodman

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.



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.



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.

NOVEDAD



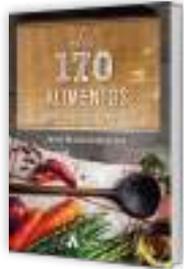
¡Come y sé feliz!

Karen Wang Diggs

ISBN: 9788419870346
Págs: 272



Este libro nos revela la sorprendente relación que existe entre la comida y nuestro bienestar. Comer bien y ser feliz están directamente relacionados. Adéntrate en ¡Come y sé feliz! y descubre cómo.



Los 170 alimentos que cuidan de ti

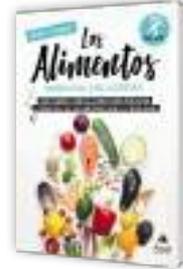
Jean-Marie Delecroix

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.



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.



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.



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.



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.



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.

NUEVA EDICIÓN



Paleo Dieta para deportistas

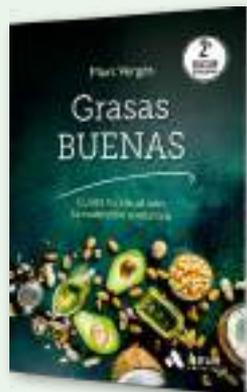
Marc Vergés

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.

NUEVA EDICIÓN



Grasas buenas

Marc Vergés

ISBN: 9788410451001

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.

BEST SELLER



La verdad sobre el Ayuno Intermitente

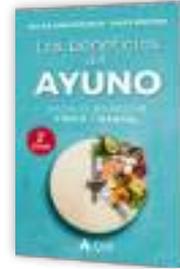
Edgar Barrionuevo
ISBN: 9788418114700

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

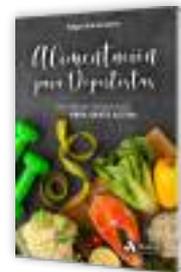
ISBN: 9788497358804
Págs: 160

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.

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.



Soul Spices

Anjalina Chugani

ISBN: 9788417208431
Págs: 168

LIBRO EN COLOR



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



Comer para dormir

Karman Meyer

ISBN: 9788497355025
Págs: 216



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



Hormonas felices

Emma Ellice-Flint - Jill Keyte

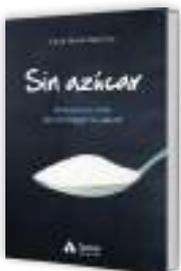
ISBN: 9788417208103
Págs: 192

LIBRO EN COLOR



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

BEST SELLER



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».



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.

NOVEDAD



Ponte en forma sin moverte de tu silla

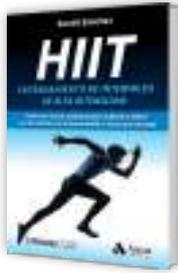
Taylor Spencer

ISBN: 9788419870124
Págs: 128



Ponte en forma sin moverte de tu silla no solo contiene ejercicios que se centran en fortalecer y estirar tus músculos, también promueve otros hábitos saludables, como una respiración más profunda y concentrada.

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.



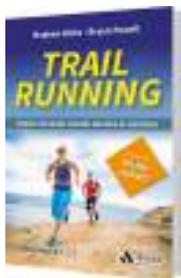
La mente del runner

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.



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.



YogaFit para deportistas

Beth Shaw

ISBN: 9788497358989
Págs: 224



Esta guía práctica ofrece una serie de rutinas cortas y específicas para tu deporte diseñadas para desarrollar tu equilibrio, fuerza, flexibilidad, resistencia y capacidad pulmonar, mejorar tu rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.



El libro de los estiramientos

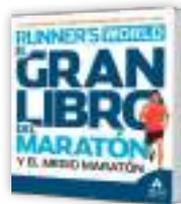
Jay Blahnik

ISBN: 9788497359207
Págs: 200



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

LONG SELLER



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.



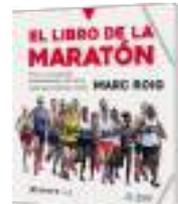
Preparar un triatlón en 4 horas por semana

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.



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.

NOVEDAD



Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años

Álvaro Puche

ISBN: 9788419870933 Págs: 176



A medida que nos vamos haciendo mayores, y en especial cuando superamos la franja de los 50, cada vez cobra más importancia mantener una buena función muscular y una composición corporal y condición física adecuadas. *Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años* te enseñará a lograrlo!

BEST SELLER



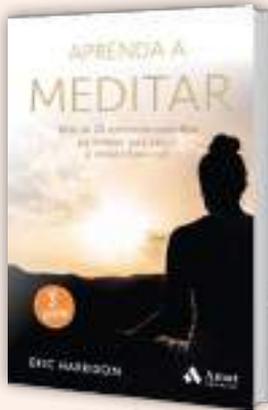
Entrenamiento de fuerza para personas mayores

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.



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.



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



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.



Supera tus bloqueos mentales

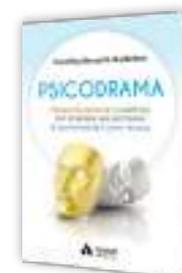
El método EMDR para liberarse de los traumas
Christophe Marx

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

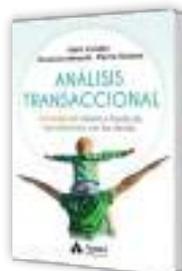
Carolina Becerril-Maillefert

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.

NOVEDAD



Yoga para tu día a día, si trabajas en una oficina

Rachele di Fino - Eva Mir

ISBN: 9788419870353

Págs: 120



Este libro es una guía práctica para convertir el yoga en una herramienta de autocuidado y bienestar en nuestra vida laboral y cotidiana.

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.



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.



Apícate el cuento

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788418114564 Págs: 224



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



Cambio climático emocional

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788419341433 Págs: 288



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



Bondad en acción

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788418114168 Págs: 192



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



Sin ánimo de ofender

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788418114847 Págs: 232



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



Emociones: las razones que la razón ignora

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler - Laia Soler
 ISBN: 9788418114861 Págs: 232



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



Posverdades emocionales

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788417208394 Págs: 208



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



Ecología emocional

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788497357036 Págs: 368



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

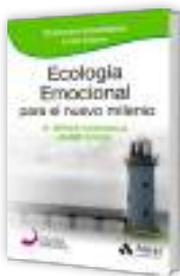


Desobediencia emocional

M^a 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.



Ecología emocional para el nuevo milenio

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788497357203 Págs: 448



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



Corazón que siente, ojos que ven

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788497357142 Págs: 240



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



Juntos pero no revueltos

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler
 ISBN: 9788497357128 Págs: 288



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



Juntos pero no atados

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357111
Págs: 240



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



Ámame para que me pueda ir

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497357050
Págs: 256



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



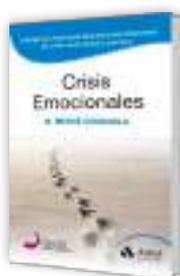
La vida viene a cuento

M^a 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.



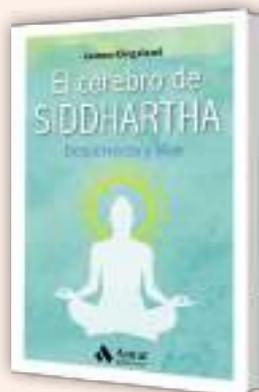
Crisis emocionales

M^a Mercè Conangla

ISBN: 9788497357098
Págs: 272



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



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 *mind-fulness* 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.



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.



Recuerda

Kenneth E. Browning

ISBN: 9788418114571
Págs: 216



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



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.



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.



EFT

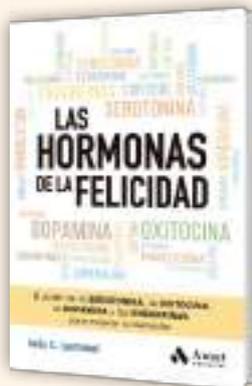
Marielle Laheurte

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

NOVEDAD



Las hormonas de la felicidad

Inés C. Lemmel

ISBN: 9788419870582

Págs: 208



Las hormonas de la felicidad es un apasionante viaje al mundo de nuestras hormonas, en especial aquellas cuyo equilibrio afecta más a nuestro bienestar. En sus páginas aprenderemos cómo activar las cuatro más importantes: la oxitocina, la dopamina, la serotonina y las endorfinas.

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

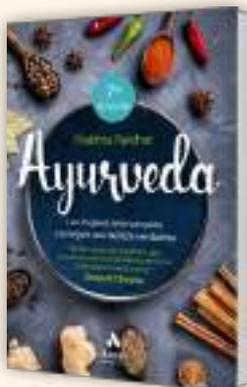
ISBN: 9788497353755

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!

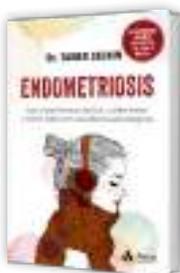
Marisa López-Teijón

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.



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.



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.



NOVEDAD

Inmunoterapias

Dr. Stéphane Champiat - Dr. Nicolas Noël

ISBN: 9788419870209

Págs: 224



La INMUNOTERAPIA es un tratamiento que utiliza los increíbles recursos de nuestro sistema inmunológico para ayudarnos a combatir el cáncer y un gran número de enfermedades inflamatorias, alérgicas e infecciosas.



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.



NOVEDAD

Ketamina

Dr. Manuel Sánchez

ISBN: 9788419870544

Págs: 188



En este libro se desarrolla todo lo que deberías saber sobre los orígenes de la ketamina, cómo funciona, su seguridad como antidepresivo; además de su uso también para tratar otros trastornos mentales.

NOVEDAD



Vivir un duelo consciente

Marta Casarramona

ISBN: 9788419870223

Págs: 216



Para aprender a gestionar el dolor que genera una pérdida en nuestra vida, Marta Casarramona nos ofrece un recorrido cronológico por las distintas fases del duelo. Un libro imprescindible con consejos y actividades recomendadas.



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.

NOVEDAD



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.



El síndrome del impostor

Dra. Jessamy Hibberd

ISBN: 9788419870148
Págs: 264



El síndrome del impostor explora el impacto de este trastorno psicológico y expone los secretos, los miedos y las inseguridades que sienten millones de afectados.



Abraza tus emociones

Rosalía Pérez González

ISBN: 9788497359443
Págs: 176



Para ser feliz es fundamental aprender a gestionar las emociones y esta guía práctica nos ofrece las mejores herramientas para hacerlo.



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.



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.



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.



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.



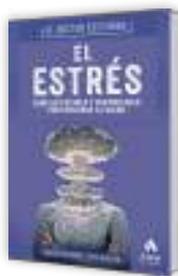
Terapia eficaz para la ansiedad

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.



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.



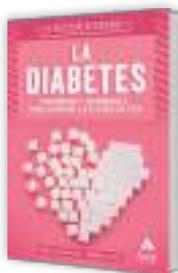
El colesterol

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.



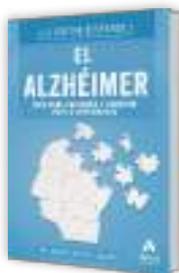
La diabetes

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.



Mamá y pediatra

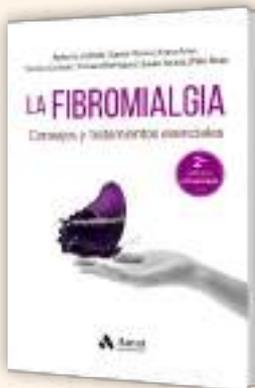
Laura Caride López

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.

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.



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.

Calendarios



Calendario 2025 Cada día sale el sol

ISBN: 9788419870711
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!



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. Tiene en cuenta la importancia de la relación entre la salud del cerebro y la dieta, y también se incorpora un capítulo sobre la nutrición.



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*, 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

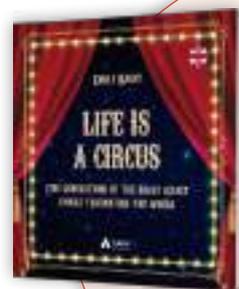
Emily Raluy

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.



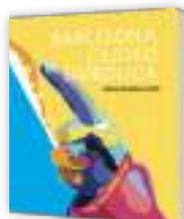
Restaurar muebles

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.



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.



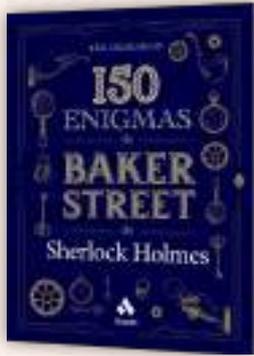
La fiebre del ajedrez

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.



150 enigmas de Baker Street

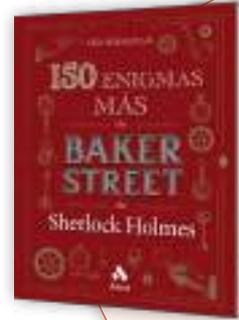
Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341129

Págs: 248



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



150 enigmas MÁS de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341136

Págs: 232



Todo lo que tu perro quiere que sepas

Hélène Gateau

ISBN: 9788419341846

Págs: 216



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



Todo lo que tu gato quiere que sepas

Hélène Gateau

ISBN: 9788419341860

Págs: 208



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.

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.



Cuaderno de rebeldes 2.0

Pedro García Aguado

ISBN: 9788497355322

Págs: 192



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



El viaje de Samila

Juanma Quelle

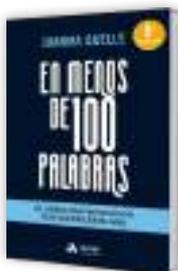
ISBN: 9788419341419

Págs: 192



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

BEST SELLER



En menos de 100 palabras

Juanma Quelle

ISBN: 9788418114434

Págs: 224



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

NOVEDAD



En pocas palabras, menos de 100

Juanma Quelle

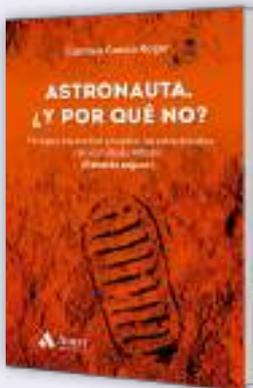
ISBN: 9788419870285

Págs: 224



Esta obra ofrece herramientas y perspectivas que provocan nuevas formas de pensar, una experiencia única y muy transformadora en la que cada palabra, cada frase, tiene el poder de acercar al lector a una experiencia de vida más plena y significativa.

NOVEDAD



Astronauta, ¿y por qué no?

Carmen García Roger

ISBN: 9788497355421

Págs: 248



Este es un libro basado en la experiencia real de la autora como aspirante a astronauta con discapacidad durante el proceso de selección de la Agencia Espacial Europea (entre 2021 y 2022). Gracias a esta gran experiencia consiguió crear el método ROGER, que te permitirá ver cómo realmente se pueden vivir varias vidas en una sola y alcanzar tus sueños.



Diecisiete

Verónica Díaz

ISBN: 9788497358477

Págs: 144



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



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.



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

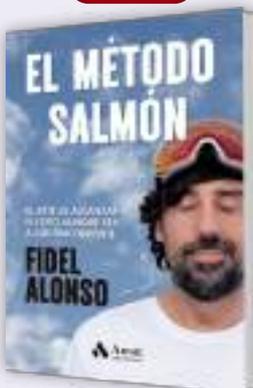
ISBN: 9788497358880

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.

NOVEDAD



El método salmón

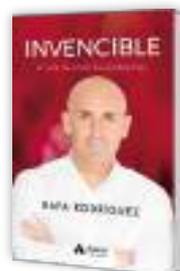
Fidel Alonso

ISBN: 9788419870759

Págs: 248



Fidel Alonso cuenta cómo persiguió con éxito sus metas sin renunciar a ninguna de sus pasiones mientras remaba a contracorriente, y compartirá contigo todas sus experiencias vitales (algunas de ellas extremas) y todas sus claves y estrategias autodidactas para que tú también puedas ponerlo en práctica.



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.



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.



Que no se pare tu vida

Almudena Reguero

ISBN: 9788417208554

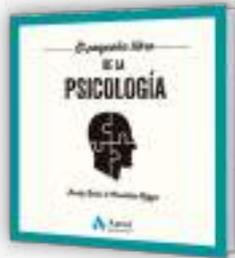
Págs: 200



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.



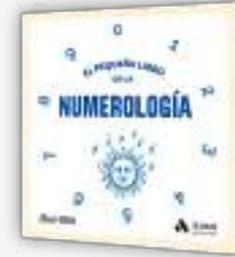
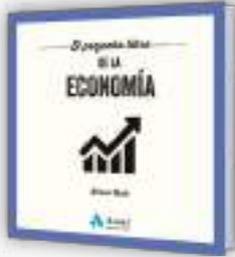
NOVEDAD



NOVEDAD



NOVEDAD



Estoicismo para tu día a día

William B. Irvine
ISBN: 9788419341198
Págs: 216



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

NUEVA EDICIÓN



Quiromancia

Lori Reid
ISBN: 9788419870704
Págs: 152



A través de su lectura descubrirás la psicología que hay detrás de la forma de las manos, pero sobre todo aprenderás a leer las líneas más importantes de las palmas.



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.

NUEVA EDICIÓN

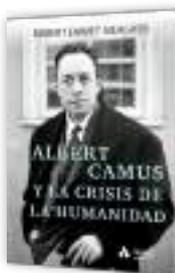


Interpretación de los sueños

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.

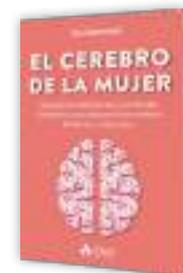


Albert Camus y la crisis de la humanidad

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 tienen cerebros más pequeños que los hombres, con un 17 % menos de células nerviosas en el córtex cerebral. Sin embargo, sus capacidades mentales no son inferiores. ¿Cómo compensan esta diferencia?



E = mc²

David Bodanis
ISBN: 9788418114069
Págs: 286



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



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.



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



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



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.



El secreto para volver a ser tú

Marisa Bosqued - Baltasar Ruiz-Roso

ISBN: 9788419870377

Págs: 176

BOLSILLO



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.



Mejora tu salud intestinal

Patrick Holford

ISBN: 9788419341754

Págs: 160

BOLSILLO



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

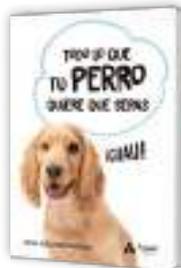
ISBN: 9788418114014

Págs: 320

BOLSILLO



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.



Todo lo que tu perro quiere que sepas

Hélène Gateau

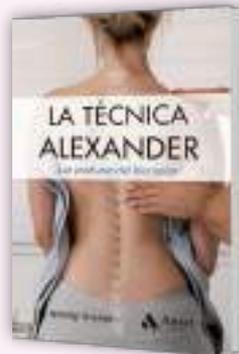
ISBN: 9788419870520

Págs: 216

BOLSILLO



Todo lo que tu perro quiere que sepas es un libro sencillo y directo que responde todas aquellas dudas que cualquier persona se hace o se ha hecho sobre su querida mascota.



La técnica Alexander

Jeremy Chance

ISBN: 9788419870674

Págs: 160

BOLSILLO



La técnica Alexander no es solo una forma de relajación o de ejercicio, sino que te aporta técnicas para evitar posturas incorrectas del cuerpo, ya sea estando de pie, sentado o caminando de forma inadecuada. El objetivo de este libro es ayudarte a corregir los malos hábitos corporales que te producen malestar.



Todo lo que tu gato quiere que sepas

Hélène Gateau

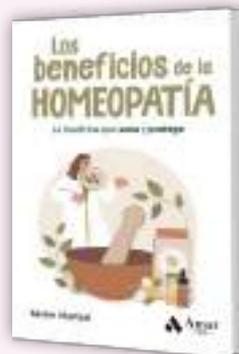
ISBN: 9788419870537

Págs: 208

BOLSILLO



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.



Los beneficios de la homeopatía

Xavier Martori

ISBN: 9788419870667

Págs: 144

BOLSILLO



La homeopatía es 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.



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 català, 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 llenguatge no verbal en la comunicació online

Joan Francesc Cánovas

ISBN: 9788418114908

Pàg: 200



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

NOVETAT



Parlant la gent s'entén (o no!)

Lluís Casado

ISBN: 9788419870469

Pàg: 152



Aquest llibre parla de relacions, de la seva importància i de com podem provar de redreçar-les quan no acaben de funcionar. Fins i tot parla de què podem fer davant de relacions que són clarament conflictives.



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.



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.



Superpapa

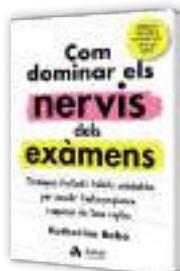
Pep Planell

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.



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.



Nervis a la graderia

Eva Garcia Navarro

ISBN: 9788418114618

Pàg: 176



Estàs tip d'anar a veure els teus fills com practiquen un esport el cap de setmana i de sentir pares cridar i perdre els papers des de la graderia? Amb aquesta obra, l'Eva Garcia intenta posar solució a aquestes actituds i moltes d'altres que es produeixen als esports dels nostres fills.

NOVETAT



Compra bé, menja millor

Dr. Àlex Yáñez de la Cal

ISBN: 9788419870506

Pàg: 152



Compra bé, menja millor et descobreix l'art de comprar aliments amb criteri i una garantia absoluta, un procés cada vegada més necessari davant l'allau d'additius amb què la indústria alimentària inunda la majoria de productes.



Receptes líquides saludables

Edgar Barrionuevo - David Moreno

ISBN: 9788497358828

Pàg: 160

LLIBRE A COLOR



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

LONG SELLER



Menja bé. Joga millor

Laura I. Arranz

ISBN: 9788417208677

Pàgs: 208

LLIBRE BICOLOR



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.



De la cuina a la taula en 10 minuts

Lékue - Fundació Alicia

ISBN: 9788497356701

Pàg: 96

LLIBRE A COLOR



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



Cuina sana amb el mètode del Plat

Fundació Alicia

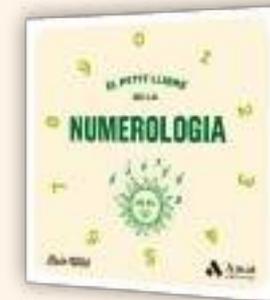
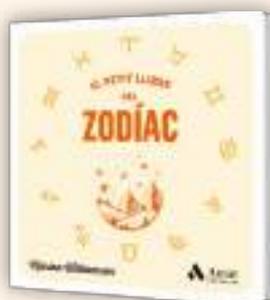
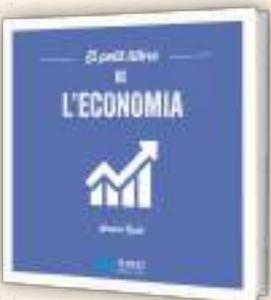
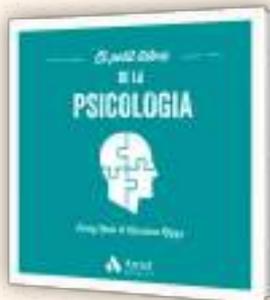
ISBN: 9788497358866

Pàg: 112

LLIBRE A COLOR



Per mantenir una dieta sana i equilibrada cal ser conscients dels aliments que consumim. En aquestes receptes veuràs els aliments en cru (segons les necessitats de cada persona) i el plat cuinat.





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.



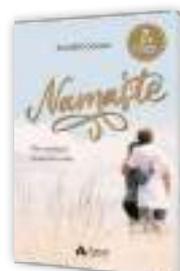
Omplir-se de saviesa

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.



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.



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.



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.



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.



Bondat en acció

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788418114182
Pàg: 192



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



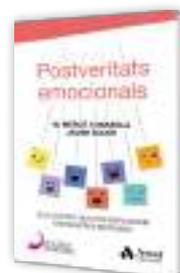
Tu mateix!

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788497358040
Pàg: 224



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



Postveritats emocionals

M^a Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788417208417
Pàg: 208



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



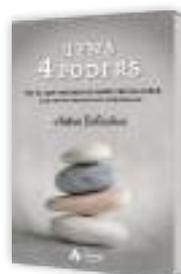
La síndrome de les Superdones

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.

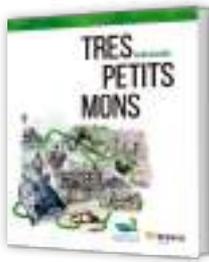


**CALENDARI 2025
Cada dia surt el sol**

ISBN: 9788419870728
Pàg: 320



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



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 amb les petites coses del nostre entorn més proper, des del detall més minúscul fins a l'espai natural més impressionant.



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

M. Félix González i David Hidalgo Cela

ISBN: 9788419841513

Pàgs: 368

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



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.



NOVETAT

Mai és negre el cel del nord

Marta Boleda Montpart

ISBN: 9788410235045

Pàgs: 288



Mai és negre el cel del nord és una novel·la trepidant que submergeix els lectors en una trama ben ordida plena de personatges i paisatges molt reconeixibles o, almenys, força comuns, del Pallars.



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 Èssera entre els anys 1937 i 1938.



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

Vanesa Freixa Riba

ISBN: 9788418464041

Pàgs: 112

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



Viu la gran aventura de la Coloma i en Jan-Roy per descobrir qui va ser el lladre del «batal» 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.



Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries

Manel Gimeno - Jaume Vallespin - Josep Freixa

ISBN: 9788419212597

Pàgs: 112

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



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



Indrets d'una guerra

Manel Gimeno i Llardén

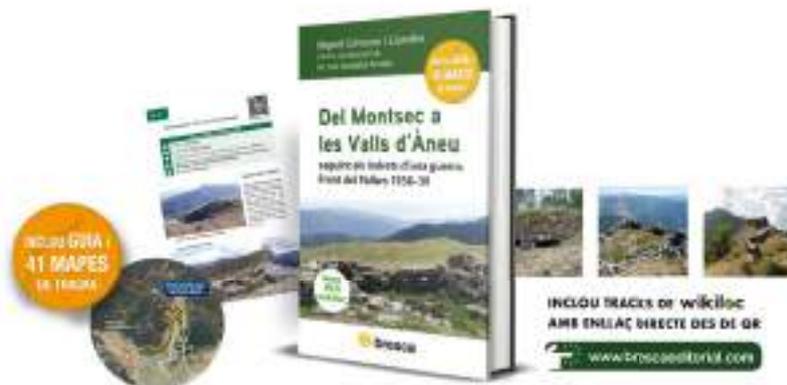
ISBN: 9788410235595

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

Pàgs: 160

LLIBRE A COLOR





Pallars Jussà

Jordi Peró - Núria Nolasco

ISBN: 9788419841407

Pàgs: 256

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



9 788419 841407

Un passeig per descobrir el Pallars Jussà amb més de 200 imatges panoràmiques. Inclou activitats, promocions i traducció a diversos idiomes.



Imatges d'una vida

Josep Durany i Abella

ISBN: 9788497354912

Pàg: 286



9 788497 354912

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.



El Pallars, oportunitats de negoci

Ramon Roca Ribó

ISBN: 9788419841247

Pàgs: 204



9 788419 841247

Vint-i-quatre casos d'emprenedoria i d'empreses innovadores al Pallars.



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



9 788416 904662

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



Menjàvom del que tenívom

Joana Blanch

ISBN: 9788419841612

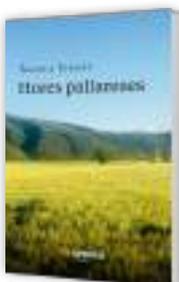
Pàgs: 144

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



9 788419 841612

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.



Hores pallareses

Àngela Vinent

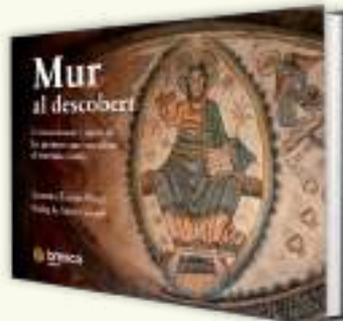
ISBN: 9788419212665

Pàgs: 112



9 788419 212665

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.



Mur al descobert

Lorena Farràs Pérez

ISBN: 9788419212580

Pàgs: 120

LLIBRE EN TAPA DURA



9 788419 212580

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.



L'arc de la perdiu

Lola Abelló Planas

ISBN: 9788419212610

Pàgs: 140



9 788419 212610

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



La cuina del senglar

Fundació Alcía
Pròleg de Santiago Lavín

ISBN: 9788497351133

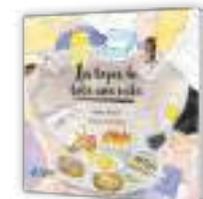
Pàgs: 104

LLIBRE EN TAPA DURA I COLOR



9 788497 351133

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 Alcía 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



9 788497 359405

La Fina del bar La Creu de Tremp deixa els fons 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.

100 hábitos de la gente exitosa1, 5	Bondat en acció 31	Cultivar una infancia creativa 10	El paradigma3
100 hábitos de la gente millonaria1, 5	Búscate la vida8	Curiosidades matemáticas 27	El pequeño libro de la economía..... 27
100 hábitos de la gente productiva1, 5	C	D	El pequeño libro de la filosofía 27
100 musicales MÁS que deberías ver 24	Calendari 2025. Cada dia surt el sol 31	De la cocina a la mesa en 10 minutos..... 13	El pequeño libro de la historia del arte 27
100 musicales que deberías ver 24	Calendario 2025. Cada día sale el sol 23	De la cuina a la taula en 10 minuts..... 30	El pequeño libro de la numerología..... 27
101 consejos para ayudar a tu hijo a calmar su ansiedad12	Calendario perpetuo. «365 días de película» 23	Dejarlo es posible 26	El pequeño libro de la psicología 27
101 consejos para ayudar a tu hijo a gestionar sus emociones..... 12	Cambio climático emocional..... 18	Del Montsec a les Valls d'Àneu, seguint els indrets d'una guerra..... 32	El pequeño libro de los principios matemáticos 27
101 cosas que ya sabes, pero siempre olvidas.....5	Cannabis medicinal..... 21	Desarrolla todo tu potencial.....4	El pequeño libro del zodiaco 27
150 enigmas de Baker Street 25	Claves para conocerte a fondo.....7	Desobediencia emocional 18	El petit llibre de l'economia 30
150 enigmas MÁS de Baker Street 25	Coaching a jóvenes y familias 10	Diecisiete 26	El petit llibre de la filosofia..... 30
20 valores que puede transmitir a sus hijos 10	Coaching en la práctica.....6	Dieta Keto 12	El petit llibre de la història de l'art a Catalunya 30
24 horas para cambiar tu vida ...7	Cocina Ayurvédica 12	E	El petit llibre de la numerologia..... 30
25 errores que cometen los padres 10	Cocina con aceites esenciales y hierbas aromáticas 14	E = mc2 27	El petit llibre de la psicologia 30
365 propuestas para educar..... 11	Cocina sana con el método del plato 13	Ecología emocional 18	El petit llibre del zodíac..... 30
A	Cocina sana para intolerancias..... 13	Ecología emocional para el nuevo milenio 18	El poder del ayuno..... 15
Abraza tus emociones 22	Com dominar els nervis dels exàmens 29	Educar el talento..... 10	El poder del embarazo 21
Acompañar el cáncer..... 20	Come bien. Juega mejor 11	EFT 19	El secreto para volver a ser tú XS 28
Adolescentes veganos..... 14	¡Come y sé feliz! 14	El alzhéimer..... 23	El síndrome de las Supermujeres9
Afrontar los problemas de disciplina 11	Comer para dormir 15	El arte de la empatía.....3	El síndrome del impostor..... 22
Albert Camus y la crisis de la humanidad..... 27	Cómo dominar los nervios en los exámenes 11	El arte de la seducción9	El viaje de Samila..... 25
¡Al horno!..... 13	Cómo educar a sus hijos con el ejemplo 10	El arte de la vida japonesa6	El zen y el arte de cómo lidiar con personas difíciles4
Alimentación para deportistas 15	Cómo organizarte bien.....6	El arte de las personas 3	Embarazo y cuarto trimestre ... 21
Alimentación para reforzar tu sistema inmunitario 14	Cómo potenciar la memoria.....8	El arte de ser padres 11	Emociones: las razones que la razón ignora 18
Alimentación saludable para niños geniales..... 11	Cómo reducir tu huella de carbono 22	El arte de vivir3	En menos de 100 palabras ...1, 25
Ámame para que me pueda ir..... 19	Cómo sobrevivir al caos mental 3	El Arte del Ásana 19	En pocas palabras, menos de 100 25
Amb els diners no s'hi juga! 29	Cómo superar la ansiedad y la depresión 20	El broker que no vendió su Ferrari6	¿En qué somos diferentes las mujeres? 21
Análisis transaccional..... 17	Cómo superar la timidez y el miedo a hablar en público6	El cerebro de la mujer 27	Enciclopedia de la salud 20
Aplicate el cuento 18	Componer canciones 24	El cerebro de Siddhartha 19	Endometriosis..... 21
Aprenda a meditar..... 17	Compra bé, menja millor 30	El colesterol..... 23	Entrenamiento de fuerza para mayores de 50 años 16
Aprende a desayunar 15	Compra bien, come mejor ...1, 13	El estrés 23	Entrenamiento de fuerza para personas mayores....1, 16
Aprende a relajarte..... 17	¡Con el dinero no se juega!..... 12	El éxito es un viaje6	Eres lo que comieron tus abuelos 27
Árboles que curan el cuerpo, el corazón y el espíritu 19	Corazón que siente, ojos que ven 18	El gran libro de ejercicios para el cerebro 24	Eres un gran comunicador8
Astronauta, ¿y por qué no? 26	Crecer con pantallas..... 11	El gran libro de la nutrición..... 15	Escribe una novela en 10 minutos (al día) 24
Autosabotaje.....7	Crecer jugando paso a paso 10	El gran libro del maratón y el medio maratón 16	Estar mejor a partir de los 50 20
Ayurveda 21	Crisis emocionales..... 19	El insomnio 23	Este monje usa tacones 26
B	Cuaderno de rebeldes 2.0 25	El lenguaje del cuerpo.....1, 4	Esto es para ti.....3
Bailando el hielo 26	Cuando aprendí a vivir 25	El lenguaje de la seducción.....9	Estoicismo para tu día a día1, 27
Barcelona, ciudad simbólica 24	Cuando los padres no están ... 11	El lenguaje no verbal en la comunicación online5	Ets un gran comunicador 29
Bienestar para docentes 11	Cuida los dientes de tu hijo..... 11	El libro de la maratón 16	Evitando el AutoSabotaje5
Bondad en acción 18	¡Cuida tu lenguaje!8	El libro de los estiramientos ... 16	
	Cuida tus hormonas 20	El libro de oro de Séneca.....5	
	Cuina sana amb el mètode del Plat..... 30	El libro que deberías leer antes de los 257	
		El llenguatge del cos..... 29	
		El llenguatge no verbal en la comunicació online 29	
		El método France Guillain 21	
		El método salmón..... 26	
		El niño incomprendido..... 10	
		El nuevo arte de enamorar9	
		El Pallars, oportunitats de negoci 33	

F	La migraña 22	O	Objetivo: vientre plano..... 21	S	Sin ánimo de ofender 18
Feliz como una perdiz 10	La próstata 20	Omplir-se de saviesa 31	Oncología integrativa 20	Sin azúcar 15	Soul Spices 15
Free Brain 6	La síndrome de les Superdones 31	P	P	Storytelling práctico para mejorar tu comunicación.....3	Supera tus bloqueos mentales17
G	La técnica Alexander XS 28	Paleo Dieta para deportistas.... 14	Pallars Jussà 33	Superpapá..... 11	Superpapa..... 29
Grasas buenas..... 14	La verdad sobre el Ayuno Intermitente 15	Parlant la gent s'entén (o no!)..... 29	Per què els homes no escolten i les dones no enten els mapes..... 29	T	Tapas españolas tradicionales. <i>A lifetime of tapas</i> 12
H	La vida es un circo 24	Per què els homes no poden fer més d'una cosa alhora i les dones mai no paren de parlar..... 29	Personas tóxicas 4	Técnicas de lectura rápida 7	Técnicas de respiración terapéutica 20
Hábitos inteligentes para tu salud..... 20	La vida viene a cuento..... 19	Persuasión..... 3	PNL e Inteligencia emocional.... 4	Tens 4 poders 31	Tens una idea (però encara no ho saps) 29
Hábitos saludables 20	Las claves del comportamiento humano 4	PNL e Inteligencia emocional.... 4	Ponte en forma sin moverte de tu silla 16	Terapia eficaz para el equilibrio emocional 22	Terapia eficaz para el estrés.... 22
Hablando se entiende la gente (¡o no!) 8	Las claves del Feng Shui..... 23	Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor 9	Por qué los hombres mienten y las mujeres lloran..... 9	Terapia eficaz para la ansiedad..... 22	Terapia Gestalt 17
Hacer frente a la ansiedad 22	Las hormonas de la felicidad 1, 20	Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas 9, 28 (XS)	Posa llum a la teva vida..... 31	Tienes una idea (pero aún no lo sabes)..... 8	Tienes una idea (pero aún no lo sabes)..... 8
Herramientas para mejorar tu bienestar en el trabajo 3	Las preguntas son la respuesta 4	Posa llum a la teva vida..... 31	Postveritats emocionals 31	Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres 9	Todo lo que siempre quiso saber sobre hombres y mujeres 9
HIIT. Entrenamiento de intervalos de alta intensidad 16	Les tapes de tota una vida 33	Posa llum a la teva vida..... 31	Posverdades emocionales 18	Todo lo que tu gato quiere que sepas..... 25, 28 (XS)	Todo lo que tu perro quiere que sepas..... 25, 28 (XS)
Hores pallareses 33	Libérate de la dependencia amorosa 17	Postveritats emocionals 31	Potencia la inteligencia de tu bebé..... 10	Torna a volar papallona 31	Trail Running..... 16
Hormonas felices 15	<i>Life is a circus</i> 24	Posverdades emocionales 18	Preparar un triatlón en 4 horas por semana 16	Tres petits mons 32	Tu cerebro creativo..... 5
I	Llenarse de sabiduría 7	Potencia la inteligencia de tu bebé..... 10	Programación NeuroLingüística (PNL) 4	Tu cerebro creativo..... 5	Tu cerebro cuando tomas la píldora..... 9
Imatges d'una vida 33	Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida 1, 13	Programación NeuroLingüística (PNL) 4	Protagoniza tu vida..... 3, 28 (XS)	Tu cerebro, ¿aliado o enemigo?..... 5	Tu mateix!..... 31
Incrementa tu poder mental 7	Los 170 alimentos que cuidan de ti..... 14	Protagoniza tu vida..... 3, 28 (XS)	Psicodrama 17	¿Tú mismo! 8	Tu reloj energético 6
Indefensión Aprendida..... 10	Los alimentos. Medicina Milagrosa 14	Psicodrama 17	Q	Tus hijos y las nuevas tecnologías..... 11	Tus hijos y las nuevas tecnologías..... 11
Indrets d'una guerra..... 32	Los beneficios de la homeopatía XS..... 28	Q	Quan sonava la sirena 32	V	Vender poderosamente 8
Inmunoterapias 21	Los beneficios del ayuno 15	Que acaben comprando los que solo están mirando.... 8	Que no se pare tu vida..... 26	Vinos dulces del mundo y cuatro quesos azules..... 13	Vendre poderosamente 8
Inteligencia creativa 6	Los efectos curativos de la medicina energética 19	Que no se pare tu vida..... 26	¡Quiero quedarme embarazada ya! 21	Viure un dol conscient..... 31	Vivir un duelo consciente 22
Inteligencia creativa 6	Los principios de la PNL 4	¡Quiero quedarme embarazada ya! 21	Quiromancia 27	Voy a venderlo todo..... 8	Voy a venderlo todo..... 8
Inteligencia creativa 6	Los ritmos del cuerpo..... 17	Quiromancia 27	R	Y	Y lo mejor de todo, DESPERTAR 5
Inteligencia creativa 6	M	R	Receptes líquides saludables 30	Yodo 13	Yoga para tu día a día, si trabajas en una oficina 17
Inteligencia creativa 6	Magnífico Magnesio..... 13	Receptes líquides saludables 30	Recetas líquidas saludables.... 15	YogaFit para deportistas 16	YogaFit para deportistas 16
Inteligencia creativa 6	Mai és negre el cel del nord.... 32	Recetas líquidas saludables.... 15	Recuerda 19		
Inteligencia creativa 6	Mamá y pediatra 23	Recuerda 19	Reinvéntate 7		
Inteligencia creativa 6	Mañana lo dejo 26	Reinvéntate 7	Rendirse no es una opción..... 26		
Inteligencia creativa 6	Mañanas Ganadoras 5	Rendirse no es una opción..... 26	¡Resetéate! 7		
Inteligencia creativa 6	Más claro que el agua..... 12	¡Resetéate! 7	Restaurar muebles 24		
Inteligencia creativa 6	Meditación con cristales..... 19	Restaurar muebles 24	Revolución Kombucha 14		
Inteligencia creativa 6	Mejora tu equilibrio interior.... 22	Revolución Kombucha 14	Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries 32		
Inteligencia creativa 6	Mejora tu salud intestinal 28	Rialp. Un segle i mig de botigues i indústries 32			
Inteligencia creativa 6	Menja bé. Juga millor 30				
Inteligencia creativa 6	Menjävom del que tenívom ... 33				
Inteligencia creativa 6	Miedo a tener miedo 17				
Inteligencia creativa 6	Mindfulness práctico 6				
Inteligencia creativa 6	Minimalismo 22				
Inteligencia creativa 6	Mix it..... 13				
Inteligencia creativa 6	Mossos d'Esquadra a l'Alt Pirineu-Aran 1719-2023..... 32				
Inteligencia creativa 6	Mur al descobert..... 33				
Inteligencia creativa 6	N				
Inteligencia creativa 6	Namasté [CAST] 7				
Inteligencia creativa 6	Namasté [CAT] 31				
Inteligencia creativa 6	Negocia, disfruta y gana..... 5				
Inteligencia creativa 6	Nervis a la graderia 29				
Inteligencia creativa 6	Nutribols..... 14				

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

Nuestros distribuidores España y Andorra

CATALUNYA Y ANDORRA

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

PROFIT EDITORIAL
Travesera de Gracia 18-20
Barcelona 08024
ft@profiteditorial.com

COSTA RICA, HONDURAS Y NICARAGUA

DESARROLLOS CULTURALES
COSTARRICENSES
Del restaurante El Fogoncito 100 Oeste
y 25 Sur sobre boulevard Rohrmoser
San José, Costa Rica
tel. 506 22203015
emarin@dcc.cr www.dcc.cr

ECUADOR

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

ESTADOS UNIDOS

LECTORUM PUBLICATIONS
205 Chubb Avenue, Lyndhurst, NJ 07071
tel. 201 559 2217
lbejarano@lectorum.com

CHULAINN PUBLISHING

7436 Indian Wells Way
Lone Tree, CO 80124-4211
tel. 303 790 4112
e.farro@chulainnlibros.com

EL SALVADOR

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

GUATEMALA

VISHNU
12 Calle 4-08, Zona 14
Ciudad de Guatemala
tel. 502 23636271
luis@vishnu-guatemala.com

MÉXICO

DISMAR-DISTRIBUIDORA MARÍN
Anaxágoras 1400 1 Col.Sta.Cruz Atoyac
03310 Ciudad de México
56 04 36 12-56 04 42 07
tallermx1@prodigy.net.mx

PANAMÁ

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

PARAGUAY

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

PERÚ

IBERO LIBRERIAS
Av. Mariscal Oscar R. Benavides 550,
Oficina 30, Lima
tel. 511 446 5935 anexo 127
jzavala@ibero.com.pe
www.iberolibrerias.com

CRISOL

Atención al cliente:
(01) 644-9191
atencion@crisol.com.pe

PUERTO RICO

MS BOOKS
138 Winston Churchill Ave.
PMB 561 San Juan, P.R. 00926.
tel. 787 3442964
maritzabooks@gmail.com
renebooks@gmail.com

REPÚBLICA DOMINICANA

CENTRO CUESTA NACIONAL
Ave. Luperón Esq. Gustavo A. Mejía Ricart
Santo Domingo
tel. 809 5375017
GSandoval@ccn.net.do

URUGUAY

DISTRIBUIDORA ORIGEN
Monte Caseros 2727, 11600 Montevideo,
Departamento de Montevideo, Uruguay
tel. 24843333 / 24870017
pedidos@origen.com.uy
www.origen.com.uy

VENEZUELA

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



CONCEPTOS CLAVE PARA SABER MÁS

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

Desarrollo **personal**
Amor y **pareja**
Familia y **educación**
Alimentación
Deporte y **fitness**
Mente, cuerpo y **espíritu**
Salud y **bienestar**
Narrativa
Superación
Divulgación
Tiempo **libre**
Calendarios
Publicacions **en català**
Bresca (Llibres del Pallars)

¡GRACIAS POR LEERNOS!