



## EL LIBRO DE COCINA AMIGO DE LOS ANIMALES HACIA LA NATURALEZA

«Una alternativa en beneficio de su salud, del medio ambiente y de la vida». A menudo oímos que se dice: «¡Pero si eso no es una comida completa!» Sin embargo, hay una alternativa interesante y convincente. ¡Las recetas de este Libro lo demuestran! Una comida buena, sana y también sabrosa no tiene por qué ser complicada ni dar mucho trabajo. Hay innumerables posibilidades que dejan margen a su creatividad y gusto personal, con la gran variedad de platos recopilados de la cocina internacional, italiana, española, asiática, etc. Cocinar así es un auténtico placer. Y no sólo redonda en beneficio de usted y de sus seres queridos, sino también en el de los animales y de todo el planeta. En este libro puedes aprender a cocinar platos estupendos con verduras, frutas, arroz y pasta, etc., sin carne ni productos de origen animal. Con sencillas explicaciones ilustradas paso a paso. Y no dejes de probar los estupendos postres veganos.

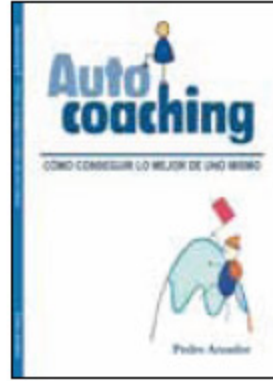
**Título:** El libro de cocina amigo de los animales Hacia la naturaleza  
**Autor:** Vida Universal.  
**Edita:** VIDA UNIVERSAL.



## LA COCINA DE LA FELICIDAD

¿Sabías que algunos alimentos como las nueces, los higos, la piña o el aguacate contribuyen a que se libere serotonina, el neurotransmisor de la calma y la serenidad? ¿Y que la carne roja, el azúcar o el café pueden propiciar fatiga, estrés e incluso agresividad? Desde nuestra infancia, utilizamos la comida tanto para celebrar momentos felices como para aliviar el aburrimiento o la depresión, para consolarnos en momentos de tristeza o angustia. Pero por desgracia, en esas ocasiones, nuestras elecciones no suelen ser las más acertadas. Por ello, corregir nuestra actitud a la hora de comer es el primer paso para entrar en una dinámica positiva: descubrir qué se esconde tras el apego o el rechazo a ciertos alimentos, observar las pautas que dicta nuestro metabolismo en función de lo que comemos...

**Título:** La Cocina de la Felicidad  
**Autor:** Adriana Ortemberg  
**Edita:** URANO



## AUTO COACHING: CÓMO CONSEGUIR LO MEJOR DE UNO MISMO

En la vida profesional y personal se gana o se pierde en segundos y a nosotros nos corresponde tomar las acciones para disfrutarla. Autoconocerse es el primer paso para ser feliz y este es el objetivo de esta obra, ya que el Auto coaching® es una herramienta que lleva a la acción de desarrollo, el inicio de un camino cuya meta es siempre el enriquecimiento personal. Auto coaching® es un viaje personal a tu interior. Un viaje para conocerse mejor y disfrutar más de la vida con las personas que nos aprecian. Este libro es de fácil lectura y describe de forma clara y didáctica toda la metodología a través de doce capítulos: rueda de la vida, expectativas, FNM's (factores necesarios y motivadores), reglas FNM's, ranking, valores y predisposiciones, compromisos, ganancia y pérdida, relaciones, yo futuro y aprendiendo. Incluye ejercicios, que se pueden realizar en el propio libro, y que ayudan a los lectores a comprobar los logros de su entrenamiento. Además de adquirirse en las librerías tradicionales, se puede adquirir con toda comodidad a través de SMS. Gracias a su éxito, ha sido traducido a varias lenguas: inglés, alemán, italiano, portugués, catalán y euskera.

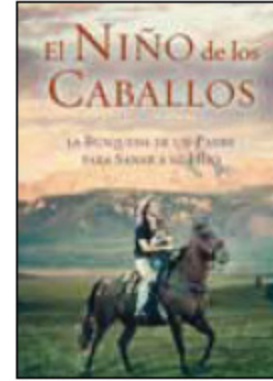
**Título:** AUTO COACHING: CÓMO CONSEGUIR LO MEJOR DE UNO MISMO  
**Autor:** Pedro Amador  
**Edita:** EDICIONES OBELISCO



## ENIGMAS Y MISTERIOS DEL TALMUD Y LA CÁBALA

Cuando el mar es observado desde la superficie, por ejemplo desde la cubierta de un barco, no se aprecia qué hay en su interior. En la mayoría de las ocasiones, se contemplará únicamente agua. Sin embargo, si penetrásemos en su seno, avanzando hacia el interior de las profundidades oceánicas, se abrirá ante nuestros ojos un fascinante y maravilloso mundo submarino. Una fuente de vida oculta que encierra enigmas y misterios jamás soñados ni imaginados. Misterios tan imponentes que toda nuestra vida resultaría insuficiente para conocerlos en su totalidad. Esto mismo acontece con las enseñanzas del Talmud y la Cábala, que encierran misterios y enigmas intrínsecos, cuya existencia la mayoría de las personas desconoce. En este libro, el autor nos transporta a la profundidad de los mares de conocimiento que fluyen del Talmud y la Cábala, llevándonos a conocer muchos de esos misterios.

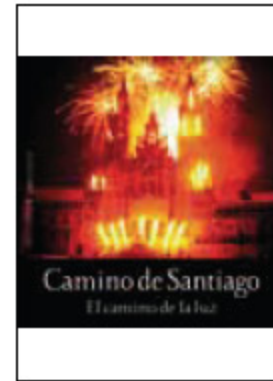
**Título:** Enigmas y Misterios del Talmud y la Cábala.  
**Autor:** Shlezinger, Aharón  
**Edita:** OBELISCO



## EL NIÑO DE LOS CABALLOS

«Dos cosas salvan a El niño de los caballos de convertirse en un mero exitazo comercial. La primera es la brutal sinceridad emocional de Isaacson. En algunos momentos la existencia de su hijo, y el efecto que ésta tiene sobre su propia vida, le resulta intolerable y no se recata en confesarlo. La segunda es su excelente estilo narrativo. Escrito en un tono lacrimógeno, sin una buena dosis de inteligencia irónica, desprovisto de una fina capacidad de observación, este libro sería insoportable. Pero Isaacson utiliza el rigor para no dejarse arrastrar por su misticismo, sus esperanzas, su amor por su hijo y su rabia por la cruel dolencia que aqueja a Rowan. El resultado es un relato elegante y conmovedor que consigue transformar el acto de defecar junto a un río —la primera vez que Rowan logra controlar su incontinencia— en un triunfo del espíritu humano.»

**Título:** El Niño De Los Caballos  
**Autor:** Rupert Isaacson  
**Edita:** URANO



## CAMINO DE SANTIAGO. EL CAMINO DE LA LUZ

Antoni Santiago de Compostela atrae cada año a miles de peregrinos del mundo entero. Ensimismados y maravillados, siguen itinerarios recorridos desde hace siglos, el célebre camino francés y muchos otros, que los llevan hasta Santiago y Finisterre, el «fin de las tierras». La intensidad de su empresa y la belleza de los paisajes atravesados y exaltados por las magníficas fotografías de Yvon Boëlle se reflejan en la fuerza poética y espiritual de los textos elegidos por Luc Adrián. Esos instantes únicos, esas palabras de vida invitan a la meditación. Día tras día acompañarán y nutrirán a los que emprendieron el camino, a los que proyectan hacerlo y a todos los que no podrán, pero que, sin embargo, desean convertir su vida en un camino de luz y vivir este año un peregrinaje íntimo. ¡La combinación perfecta entre imágenes y textos para encontrar el sentido más espiritual del Camino de Santiago!

**Título:** Camino de Santiago. el Camino de la Luz  
**Autor:** Adrian, Luc - Boëlle, Yvon  
**Edita:** OBELISCO

