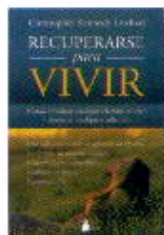




**El pequeño libro para pensar en grande**

**Autor: Richard Newton**  
**Editorial: Empresa Activa**

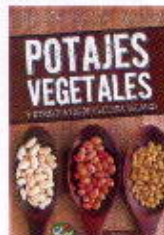
Pensar en grande no es solo para soñadores o para cuentos de hadas. Tu mente tiene enormes posibilidades. Si usas toda tu potencialidad podrás dirigir tu vida con mayor libertad. No dejes que el ritmo de la vida actual y el ruido de las pequeñas cosas limiten tu visión. Deja que tu imaginación y determinación fluyan. ¿Quién sabe hasta dónde puedes llegar? Sean cuales sean tus deseos y ambición, "pensar en grande" te abre nuevos caminos para poder conseguirlo. Aumentará tu ambición, tu proyección, tu arte, tus negocios o cualquier aspecto de tu vida.



**Recuperarse para vivir**  
**Autor: Christopher Kenney Lawford**

**Editorial: Sirio**

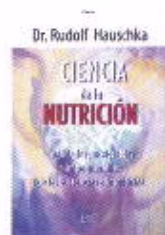
Este es el primer libro que relaciona las siete "compulsiones tóxicas" -alcohol, drogas, juego, trastornos alimentarios, acumulación compulsiva, trastornos sexuales y tabaco- con la química del cerebro y los genes, y muestra cómo una modificación de la conducta junto a los tratamientos terapéuticos adecuados puede neutralizar esos desequilibrios, gracias a la innata capacidad de adaptación del cerebro. Todas las compulsiones tóxicas están interconectadas pero con este libro puedes crear un plan de autoayuda.



**Patajes vegetales y otros platos de cuchara veganos**  
**Autores: Montse, María y Raúl J. Vicente**

**Editorial: Sumatra**

Sanos, sabrosos, bien calentitos en invierno o refrescantes y ligeros para las épocas de calor... Los platos veganos constituyen una auténtica delicia que vale la pena probar. Con elementos tan sanos y naturales como verduras, legumbres, pasta, salsas, hierbas aromáticas, especias y semillas, es posible preparar todas las recetas que aquí se presentan y hacerlo, además, fácilmente y sin necesidad de ser un consumado cocinero. Los autores nos explican paso a paso la elaboración de cada plato y nos confiesan que todas las recetas son absolutamente caseras.



**Ciencia de la Nutrición**  
**Autor: Dr. Rudolf Hauschka**

**Editorial: Praxis**

Este libro representa un primer intento hacia una nueva comprensión de la psicología de la alimentación y de las cualidades ponderables e imponderables de las sustancias alimenticias. Al autor le parece importante poner de relieve el momento evolutivo de la humanidad para recopilar el problema. No se llegará a los planteamientos correctos si desde el principio no se aclara el momento evolutivo del presente. Tampoco podrá postularse nunca una ley válida para todas las épocas. Pero el hombre obtendrá una correcta alimentación si la considera en los términos del devenir de su desarrollo.



**En la defensa de los animales**  
**Autor: Matthieu Ricard**  
**Editorial: Kairós**

Cada año matamos 60 mil millones de animales terrestres y 1 billón de animales marinos para nuestro consumo. Una masacre sin parangón en la historia de la humanidad que plantea un desafío ético en la historia de primera magnitud. Este consumo desbocado agrava el problema del hambre en el mundo, provoca desequilibrios ecológicos y es nocivo para nuestra salud. ¿Y si hubiera llegado la hora de considerar los animales no ya como seres inferiores sino como nuestros "conciudadanos" planetarios? Vivimos en un mundo interdependiente en el que la suerte de cada ser vivo está íntimamente ligada a la de los otros.



**Dieta para Runners**  
**Autoras: Lucía Bultó y Elena Maestre**  
**Editorial: Planeta**

¿Eres runner y ha llegado el momento de afrontar retos más intensos? ¿Tienes dudas sobre cómo abordarlos desde un punto de vista nutricional? Para participar con éxito en tu primera maratón o bien en una carrera popular, tendrás que prepararte a fondo, y solo lo conseguirás si tu alimentación es sana y equilibrada. Y es que la nutrición es la mejor herramienta para alcanzar la forma física óptima que te permitirá afrontar cada desafío con éxito. En este libro encontrarás toda la información para que te alimentes eficazmente antes, durante y después de cada prueba. Incluye un sencillo test de autoevaluación.



**Vegano y Delicioso**  
**Autores: Montse, María y Raúl J. Vicente**  
**Editorial: Sumatra**

Una alimentación vegana y sabrosa era imposible... ¡Hasta ahora! En esta obra se presentan una serie de recetas sencillas con ingredientes caseros que cualquier persona puede encontrar en su supermercado, huyendo de los ingredientes sofisticados o exóticos que otros recetarios veganos utilizan. La sencillez de las recetas y la proximidad de sus autores en las explicaciones de las mismas, convierten este recetario en un referente de la cocina vegana en España, con recetas que van desde platos contundentes de legumbres y guisos hasta exquisitos postres para endulzarnos la vida.



**No corras, camina**  
**Autor: Alex Walk**  
**Editorial: Planeta**

Este libro es una invitación al deporte más sencillo, pero también uno de los más saludables y placenteros. Una actividad física que no solo vela por tu cuerpo, sino también por tu bienestar, por tu equilibrio y por tu mente. Caminar. Simplemente caminar. El llamado walkim (caminar con impulso de dos pasos, una técnica que cuenta cada vez con un mayor número de adeptos en ciudades de todo el mundo) es el eje de esta propuesta para todos los públicos, una propuesta que es técnica y también fuente de salud, que es deporte y es superación personal, ejercicio físico y también mental.