

## Libros

### CONSUMO CONSCIENTE



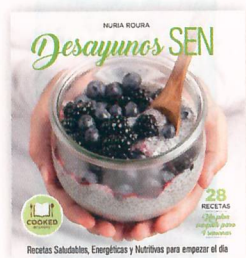
Con cada compra de un objeto o contratación de un servicio emitimos un voto a favor de una forma de producción que puede ser justa o injusta, sostenible o insostenible. Para acertar con el voto hace falta información y esto es lo que brinda este gran trabajo periodístico.

**TU CONSUMO PUEDE CAMBIAR EL MUNDO**

**Brenda Chávez**

Ed. Península • 684 pág. • 21,75 €

### PARA EMPEZAR EL DÍA A TOPE

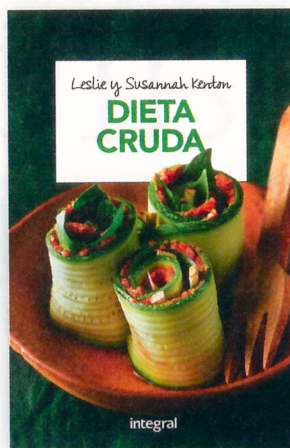


Nuria Roura cree en la «alimentación SEN (saludable, energética y nutritiva)» y en este libro muestra cómo se aplica en 28 desayunos veganos, sin gluten y sin azúcar. Son recetas sencillas que aportan claridad mental, alegría e incluso mejoran el aspecto de la piel. Incluye un plan de salud en 4 semanas.

**DESAYUNOS SEN**

**Nuria Roura**

Ed. Urano • 144 pág. • 12 €



### ALIMENTOS LLENOS DE VITALIDAD

Nunca antes la dieta crudívora había sido tan popular. Leslie y Susana Kenton la probaron y apreciaron tal cambio en su nivel de energía y bienestar que decidieron recoger todos los datos posibles sobre los beneficios de una dieta con un 75% de ingredientes crudos. El primer capítulo recoge toda esta información de tipo científico y clínico. El segundo aborda la capacidad de la dieta crudívora para mejorar el rendimiento físico o adelgazar. El tercero mete al lector en las peculiaridades de la cocina sin altas temperaturas para que pueda realizar las recetas del cuarto capítulo.

**{DIETA CRUDA}**

**Leslie y Susana Kenton**

Ed. Integral • 316 pág. • 16 €



### CURARSE CON LA MEDITACIÓN



Santorelli –director de la prestigiosa Clínica de Reducción del Estrés, fundada por Jon Kabat-Zinn, en el Memorial Medical Center de la Universidad de Massachusetts– explica a través de los casos que ha vivido cómo introducir la meditación en la vida cotidiana y en la práctica de la medicina moderna.

**SÁNATE TÚ MISMO**

**Saki Santorelli**

Ed. Kairós • 344 pág. • 18 €

### LIMPIEMOS EL PLANETA



Para limpiar el planeta y proteger nuestra salud no hay que quemar los residuos, sino evitarlos o reutilizarlos. Es la «solución residuo cero», que implica medidas muy concretas en cada casa, cada empresa, cada comunidad. Este libro, escrito por un reconocido experto, explica las mejores prácticas.

**SOLUCIÓN RESIDUO CERO**

**Paul Connett**

Ed. Kaicron • 446 pág. • 27 €