

## APRÉNDELO TODO SOBRE LAS LECHES

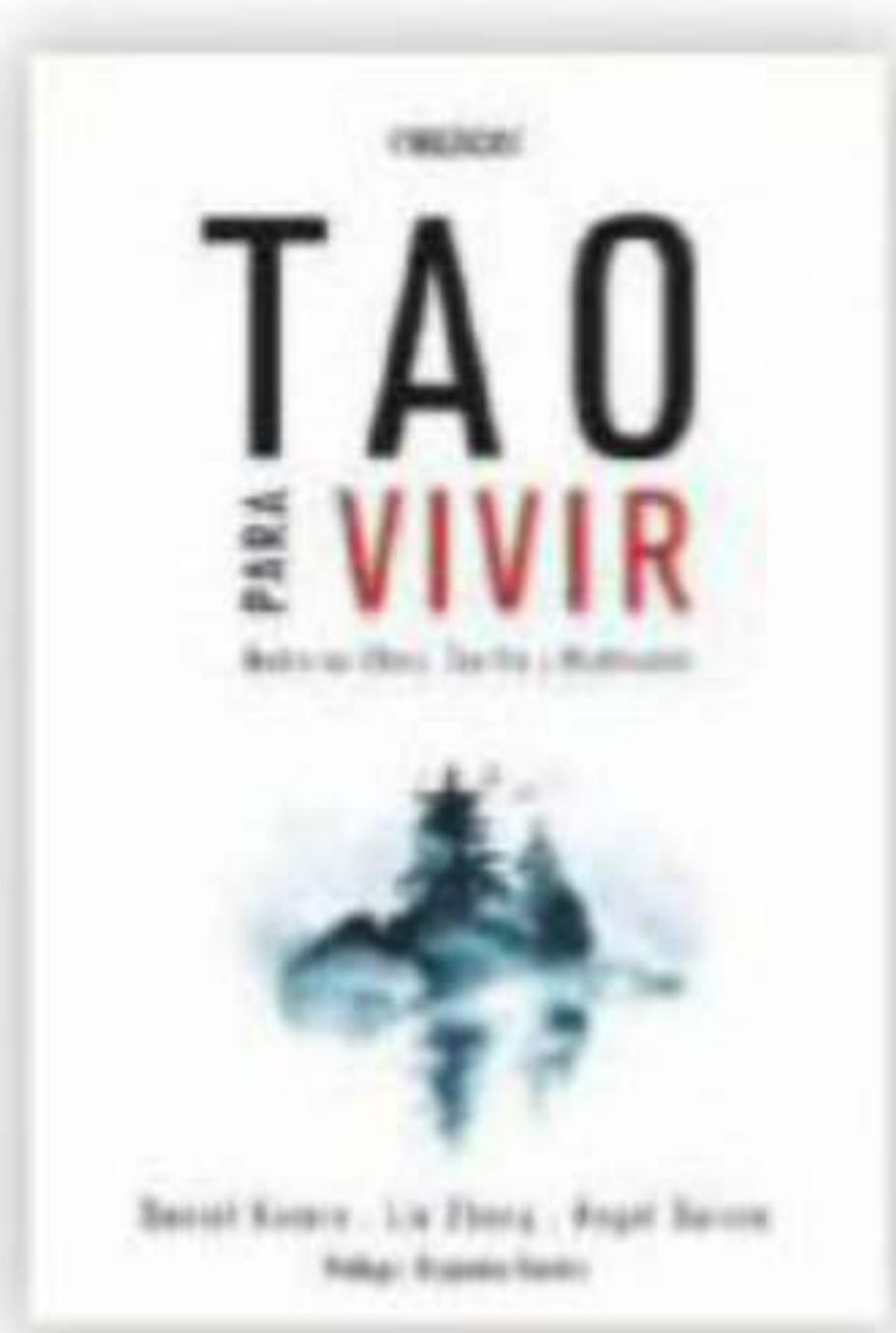


El inventor de la ChufaMix, Anthon, y una apasionada activista y especialista en leches vegetales, Itziar, son los autores de este libro que te enseña lo necesario para preparar recetas deliciosas con la leche o la pulpa de semillas, frutos secos, cereales, soja y chufas. Todas las recetas son veganas.

### TUS LECHES VEGETALES

**A. Monforte e I. Bartolome**  
Ed. Macro • 96 pág. • 9,80 €

## SABIDURÍA CHINA MILENARIA



Para la antigua filosofía china, el conocimiento del Tao marca el camino para alcanzar el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual. El doctor Liu Zheng, Daniel García y Ángel García explican cómo recorrer este camino con recomendaciones prácticas aplicables en todos los ámbitos de la vida.

### TAO PARA VIVIR

**Liu Zheng, D. García y A. García**  
Ed. Oberón • 340 pág. • 16,95 €



## UNA VIDA MENOS CONTAMINADA

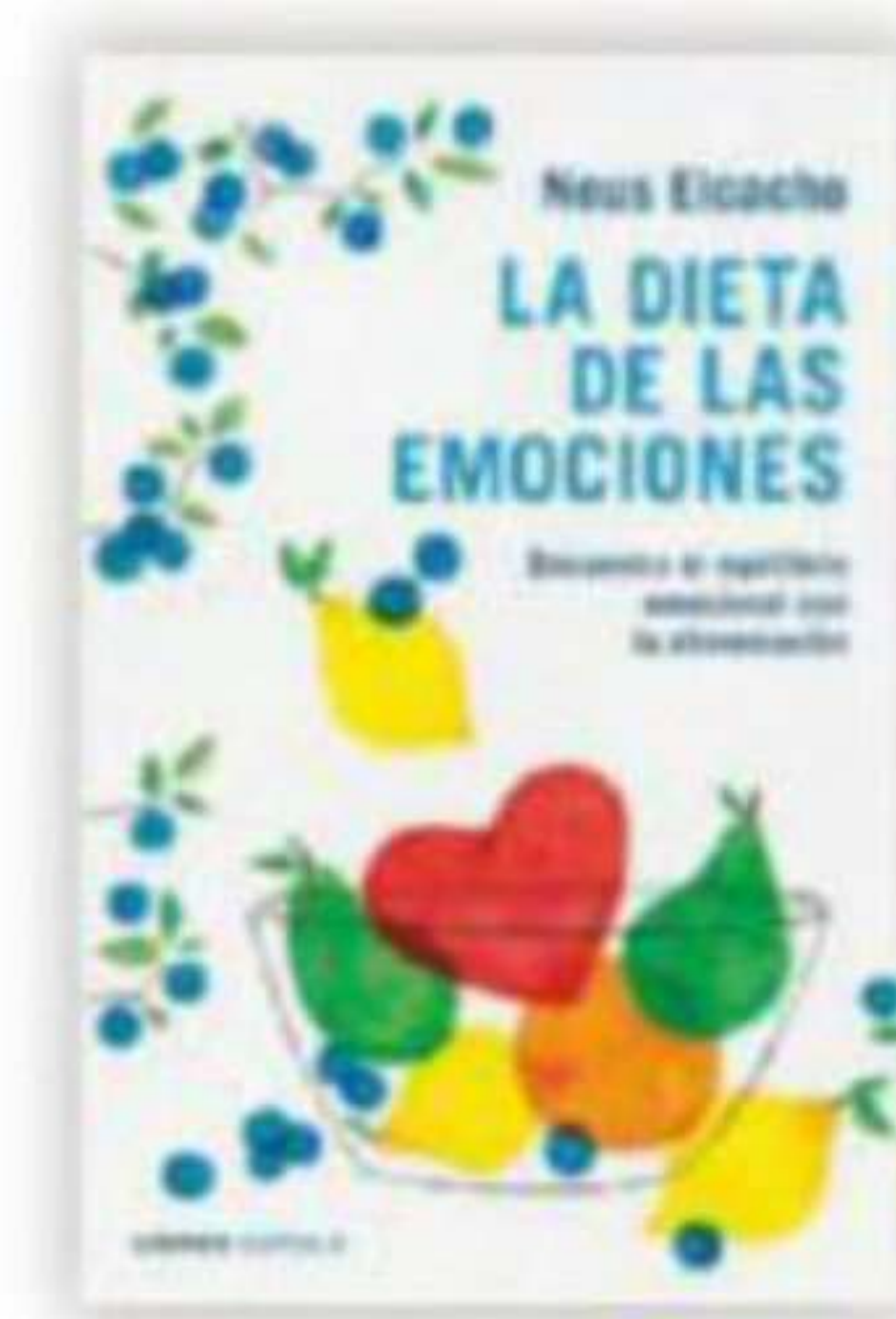
A menudo parece que no queremos saber nada de la cantidad de agentes tóxicos que nos rodean para no alterar nuestras vidas. Pero la información siempre es positiva, y más si es rigurosa y te ayuda a vivir mejor, con más salud y bienestar. Elisabet Silvestre, doctora en Biología y experta en Biohabitabilidad, te explica dónde se encuentran estos agentes tóxicos y cómo puedes evitarlos con soluciones sencillas y saludables. Puedes utilizar el libro como una guía de referencia cada vez que tengas alguna duda (cuenta con un índice analítico para ayudarte a buscar).

### {TU CASA SIN TÓXICOS}

**Elisabet Silvestre**  
Ed. Integral RBA • 396 pág. • 18 €



## ALIMENTOS Y PENSAMIENTOS



La dietista integrativa Neus Elcacho te explica cómo combinar alimentos, hábitos, pensamientos y emociones para sacar el máximo partido a la vida. Ofrece recomendaciones alimentarias (para todo tipo de dietas) y sobre todo consejos y ejercicios prácticos para aprender a gestionar las emociones.

### LA DIETA DE LAS EMOCIONES

**Neus Elcacho**  
Ed. Cúpula • 266 pág. • 17,95 €

## RECONECTA MENTE Y CUERPO



La respiración es el medio de comunicación entre la mente y el cuerpo. Por lo tanto, imagínate lo que puedes conseguir si dominas una serie de técnicas respiratorias. Puedes alcanzar un estado óptimo de salud, serenarte cuando lo necesites o, incluso, transformar tu estado de conciencia.

### RESPIRAR LA VIDA

**Dan Brulé**  
Ed. Urano • 234 pág. • 17 €