



Zumos de Frutas y Verduras
Autor: N. W. Walker
Editorial: Sirio

El autor pionero de las dietas crudívoras y uno de los iniciadores de los movimientos vegetarianos, los cuales no han dejado de extenderse te ofrece en este libro salud y nutrición. Él dedicó su trayectoria a investigar acerca de la capacidad que tiene el ser humano de vivir una vida más larga y saludable, siendo él mismo un ejemplo vivo de cómo se puede tener una salud perfecta manteniendo el pensamiento, la dieta y el cuidado del cuerpo adecuados. En este libro nos muestra cómo las carencias de ciertos minerales, sales y vitaminas puede causar muchas enfermedades, al tiempo que presenta los diversos zumos y explica sus propiedades con todo detalle.



Tu diosa guerrera interior
Autora: Heatherash Amara
Editorial: Urano

Como mujeres, hemos aprendido a realizarnos a través de los demás. A menudo juzgamos nuestra valía en función de lo que piensan de nosotras aquellos que nos aman... o que no. Estamos encadenadas a modelos, creencias e ideales que nos vienen impuestos; no son los nuestros. Este libro te brinda herramientas y te guía para que dejes de lado tus expectativas excesivas y empieces a descubrir quién eres en realidad. Para que inicies un camino de transformación sagrado y accedas a tu poder innato, auténtico, encarnado, que generaciones de mujeres han venido cultivando en la sombra desde hace siglos.



La Dieta de los Batidos Verdes Crudos
Autor: Carlos de Villanova
Editorial: Sirio

Los batidos verdes crudos son un auténtico milagro a nuestra disposición y no podrás evitar compartir tu entusiasmo por ellos con amigos y familiares cuando compruebes en ti mismo los maravillosos efectos en tu salud y en tu energía corporal e incluso mental. Son una auténtica revolución alimenticia que debemos aprovechar para mantener y recuperar la salud perdida. Su efectos no tardarán en notarse. Nunca algo tan sencillo se demostró tan eficaz y prometedor, y es debido a sus efectos sobre la acidez orgánica. Para la salud, la Naturaleza es la máxima tecnología.



Yo sí que como
Autora: Patricia Pérez
Editorial: Aguilar

Hoy en día tenemos a nuestra disposición todo tipo de dietas –la de proteínas, ayunos, de la fruta, no cenar, batidos, todo a la plancha –... y todas tienen algo en común: en todas ellas se come poco. Comer es tan importante como respirar. Con la comida alimentamos nuestras células, que son las que forman nuestro organismo. Hay que comer para hacer deporte, para trabajar, para pensar..., para adelgazar. La actriz y presentadora Patricia Pérez lleva varios años formándose en naturopatía, nutrición, dietoterapia energética, alimentos y enzimas elaborando un plan propio que defiende que en una dieta hay que comer mucho y bien.



La Felicidad empieza en tu Mente
Autores: su santidad Gya-wang Drukpa con Kate Adams
Editorial: Sirio

Este es un libro repleto de sensibilidad, elegancia y sabiduría. Disuelve las confusiones relativas a lo que significa ser verdaderamente feliz. Nos muestra los obstáculos que hacen que seamos unos extraños para nosotros mismos y nos ofrece una manera de cultivar una amplia bondad hacia dichos obstáculos que permite que se disuelvan por sí mismos. Nos guía a través de prácticas que nos ayudan a reconectar con la vida tal como es y no como querriamos que fuera. Estas prácticas también nos permiten redescubrir la paz profunda, inmensurable e indestructible que ha estado con nosotros todo el tiempo, oculta a nuestra vista.



Despierta tu encanto
Autores: Jack Schafer y Marvin Karlins
Editorial: Empresa Activa

A raíz de su trabajo como agente especial del FBI, el Dr. Jack Shafer desarrolló una serie de estrategias innovadoras para perfilar terroristas, reclutar espías y detectar mentiras. Ahora ha adaptado estas técnicas para poder ser utilizadas en el día a día. En este libro podrás aprender a causar muy buenas primeras impresiones, a mejorar tu "Coeficiente de encantabilidad" e interpretar lo que los demás piensan de ti a través de su postura corporal o de su actividad en Internet. Así podrás descubrir: la fórmula de la amistad, el anzuelo de la curiosidad, las leyes de la atracción y cómo detectar hasta la más mínima mentira.



¡Alto al Alzheimer!
Autor: Dr. Buca Fife
Editorial: Sirio

La demencia, el Alzheimer, el Parkinson y las demás enfermedades neurodegenerativas no forman parte del proceso normal de envejecimiento. El cerebro y la mente están diseñados para funcionar normalmente durante toda la vida, con independencia de cuánto viva la persona. Aunque el envejecimiento es un factor de riesgo en este tipo de enfermedades, ¡no es su causa! La demencia y los demás trastornos neurodegenerativos son procesos que se pueden prevenir y tratar. En este libro descubrirás un programa que combina la terapia de cetonas con una dieta regeneradora del cerebro a fin de detener la enfermedad.



Yo sí que Cocino
Autora: Patricia Pérez
Editorial: Aguilar

Bienestar físico y mental con platos saludables y deliciosos. ¿Estás harto de ir al supermercado y no saber qué comprar? ¿Eres de los que llenan el carro con snacks, patatas fritas o chucherías? ¿Llevas una dieta irregular a causa del trabajo? ¿Sufres estrés, retención de líquidos o estreñimiento? ¿Has empezado a notar que se te cae el pelo, que se agrieta la piel o que tienes las uñas demasiado frágiles? ¿Te gustaría seguir una dieta de depuración? Patricia nos dice cómo solucionarlo mientras nos divertimos en la cocina y ayudamos a nuestro cuerpo a estar sano.