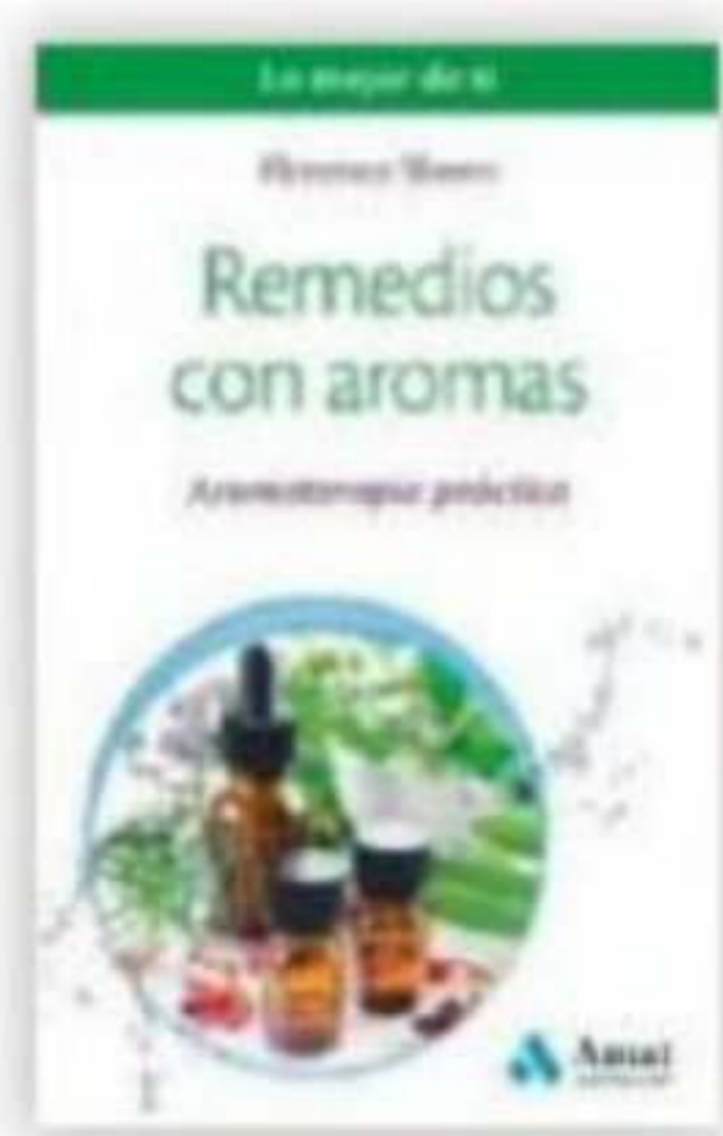


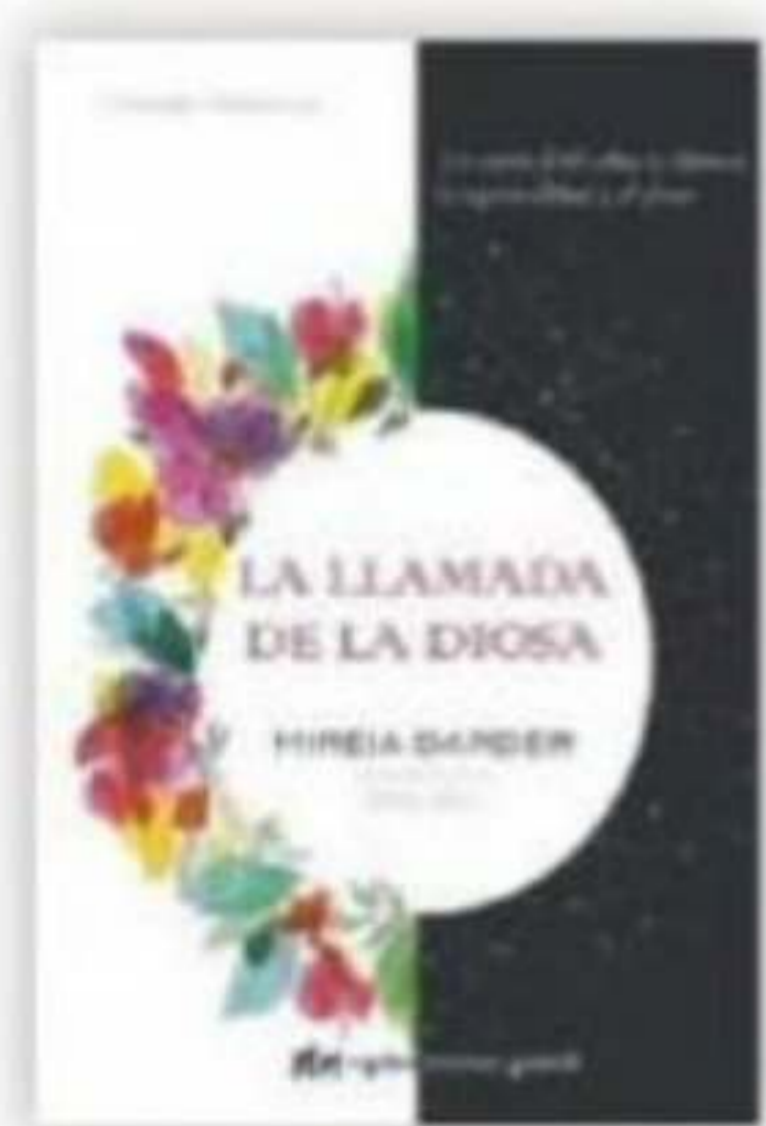
USA LOS ACEITES ESENCIALES



La aromaterapia basa su acción en el uso de aceites esenciales vegetales puros y tiene como objetivo despertar las capacidades del cuerpo para la autocuración. La experta en fitoterapia Florence Sheen te ofrece mezclas para tratar con baños, masajes e inhalaciones los desequilibrios más comunes.

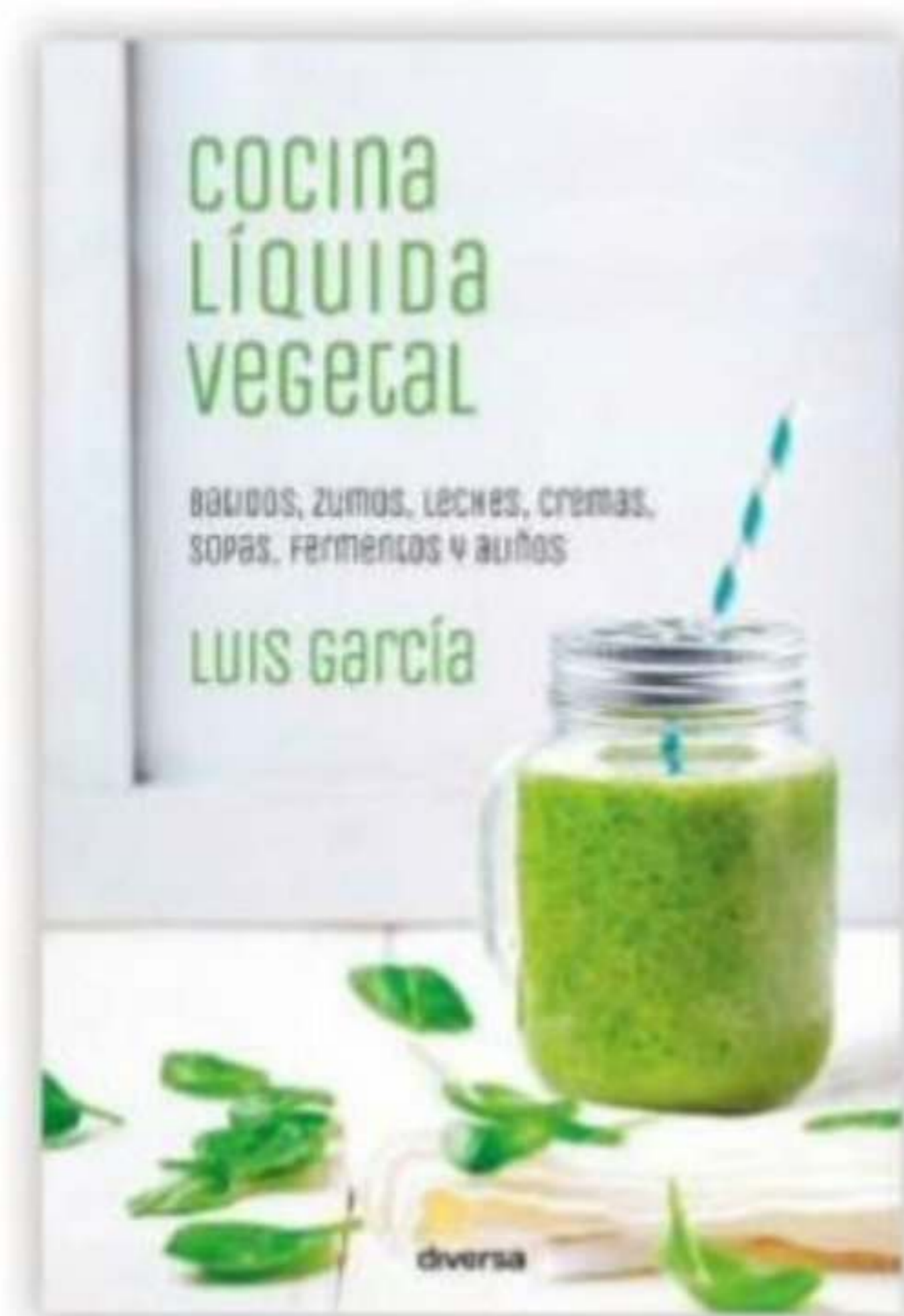
REMEDIOS CON AROMAS
Florence Sheen
 Ed. Amat • 174 pág. • 11,95€

SUEÑA CON TU LIBERTAD



La psicóloga Mireia Darder, experta en sueños, escribe una fantasía onírica en la que Talía, una mujer actual, encuentra su feminidad y libertad sexual gracias a una sacerdotisa, Pasífae, quien le desvela los secretos de la gran diosa de la Antigüedad, perdidos con la llegada de la cultura patriarcal.

LA LLAMADA DE LA DIOSA
Mireia Darder
 Ed. Riggeden • 124 pág. • 9€



RECETAS NUTRITIVAS PARA BEBER

Los batidos y zumos permiten aumentar el consumo de frutas y hortalizas de una manera sencilla (¡solo necesitas una licuadora!). No te hacen falta tiempo ni elaboraciones complicadas para aprovecharte de todas las propiedades de los alimentos frescos. De hecho, con la mayoría de recetas líquidas te beneficias de consumirlos crudos, pues así conservan todos sus nutrientes, enzimas y compuestos antioxidantes. Además de zumos y batidos, la cocina líquida vegetal del chef vegano Luis García ofrece muchas otras posibilidades: leches vegetales, cremas crudiveganas y cocinadas, sopas, fermentos o aliños.

{COCINA LÍQUIDA VEGETAL}
Luis García
 Ed. Diversa • 160 pág. • 15,90€



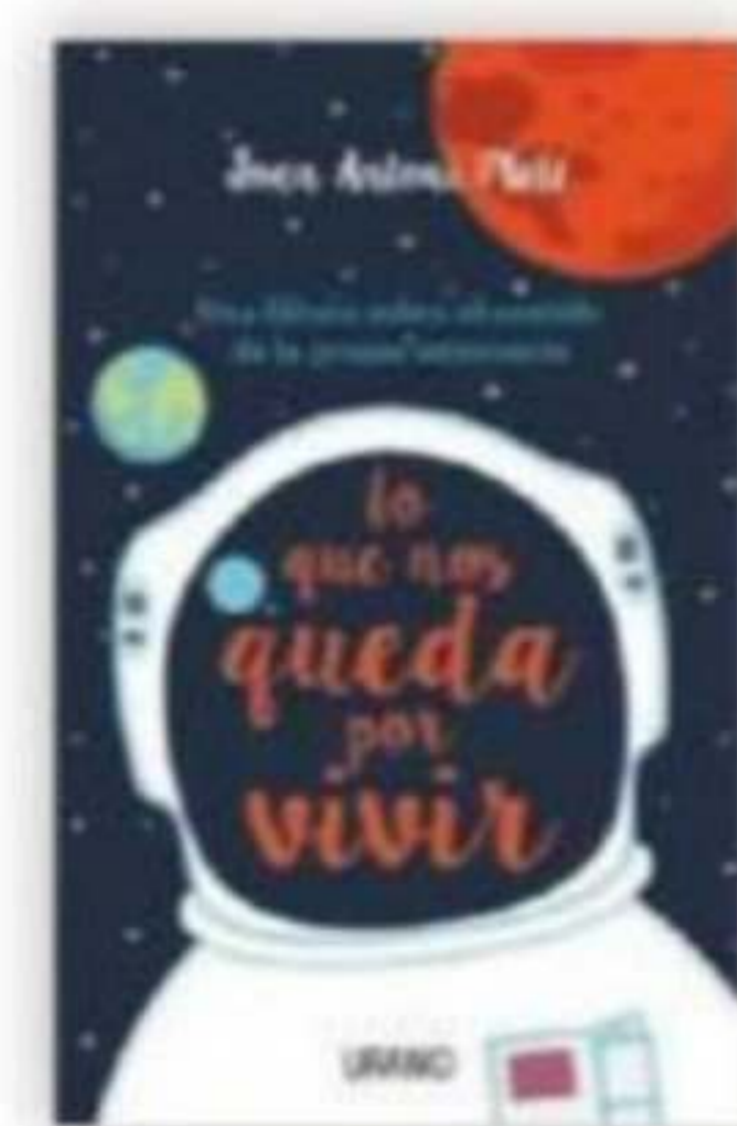
MEDITERRÁNEAS Y VEGANAS



Zaraida es cocinera en el restaurante VegetArt, en el barrio de Gràcia de Barcelona. También es una simpática usuaria de Instagram (@Zaraida9). En su primer libro ofrece 100 recetas de la cocina mediterránea, pero sin ingredientes de origen animal. Las propuestas están clasificadas por estaciones.

COCINA VEGANA CASERA
Zaraida Fernández
 Ed. Lectio • 168 pág. • 14,90€

UNA FÁBULA INICIÁTICA



Joan Antoni Melé, economista experto en «banca ética» y «economía consciente», se ha lanzado a la literatura inspiradora con una novela iniciática. La conversación entre un astronauta a la deriva y un ingeniero en la Tierra se convierte en una reflexión sobre el sentido de la vida que el lector puede compartir.

LO QUE NOS QUEDA POR VIVIR
Joan Antoni Melé
 Ed. Urano • 154 pág. • 12€