

EL MÉTODO BÜCHINGER

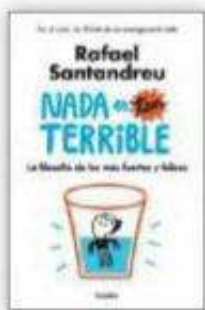


Las clínicas Buchinger Wilhelmi en Uberlingen y Marbella se encuentran entre las más reconocidas por su especialización en el ayuno terapéutico. En el libro, prologado por Mario Vargas Llosa, la doctora Françoise Wilhelmi explica su método para controlar el peso y mantener la salud y la vitalidad.

EL ARTE DEL AYUNO

Françoise Wilhelmi de Toledo
Ed. Meva • 248 pág. • 22 €

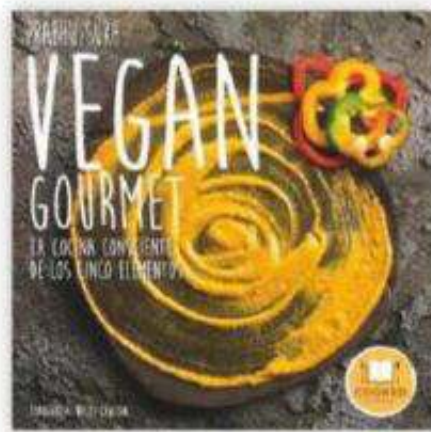
SIN MIEDOS NI PREOCUPACIONES



Uno de los psicólogos más populares del país, autor de obras como *El arte de no amargarse la vida* y *Ser feliz en Alaska*, ha escrito este manual de autoterapia basado en la psicología cognitiva. Contiene herramientas para dejar de preocuparse, eliminar complejos y miedos y disfrutar más intensamente de la vida.

NADA ES TERRIBLE

Rafael Santandreu
Ed. Grijalbo • 314 pág. • 16,90 €



COCINA CON LOS CINCO ELEMENTOS

A partir de la filosofía de los cinco elementos e influido por el yoga, el chef Prabhu, colaborador habitual de *Cuerpo mente*, ofrece una colección de recetas conscientes y veganas. Caldos (agua), verduras y setas (tierra), legumbres y cereales (fuego), postres (aire) y fermentos (éter) son los ingredientes de las recetas vegetales, diseñadas para el bienestar del cuerpo, la mente y el alma. Son más de 50 propuestas de alta cocina que incorporan superalimentos como las semillas de chía, las algas, el aloe vera o el jengibre. Un escabeche de coco o unas alcachofas con salsa de almendras son solo un par de las delicias que encontrarás en el libro.

{ VEGAN GOURMET }

Prabhu Sukh
Ed. Urano • 216 pág. • 18 €



CÓMO REDUCIR GASTO Y BASURA



Bea Johnson es una de las referencias internacionales del movimiento *zero waste*, residuo cero. Vive desde 2008 sin generar ningún tipo de residuo, por lo que acumula una valiosa experiencia. Encontrarás los consejos más útiles para reducir el consumo y los residuos en casa y en todos los ámbitos de la vida.

RESIDUO CERO EN CASA

Bea Johnson
Ed. Pol. len • 358 pág. • 17,99 €

MEDITAR POR LA FELICIDAD



Kornfield, psicólogo, escritor y uno de los maestros de meditación y budismo más relevantes, nos dice que la alegría y el amor están a nuestro alcance en cualquier circunstancia. Propone ejercicios de autodescubrimiento y meditación para experimentar un cambio de conciencia.

EL MEJOR MOMENTO ES AHORA

Jack Kornfield
Ed. Urano • 286 pág. • 17 €