

El cerebro de la mujer

Iris Sommer

ISBN: 9788419341082

Págs: 200



Las mujeres no tienen el mismo cerebro que los hombres. De entrada, son considerablemente más pequeños y su córtex cerebral tiene alrededor de un 17 % menos de células nerviosas. Sin embargo, sus mentes no son inferiores a las de los hombres... Entonces, ¿cómo consiguen compensar esta diferencia?



Cómo reducir tu huella de carbono

Ellen Tout

ISBN: 9788419341495

Págs: 160



El libro está organizado a partir de temas clave para que te resulte fácil e intuitivo encontrar fórmulas sorprendentes para empezar a cambiar ciertos hábitos poco sostenibles con el mínimo esfuerzo. Cada tema ofrece datos y estadísticas claves para mantenerte informado y ayudarte a comprender con mayor profundidad nuestro impacto en el medio ambiente.



El paradigma

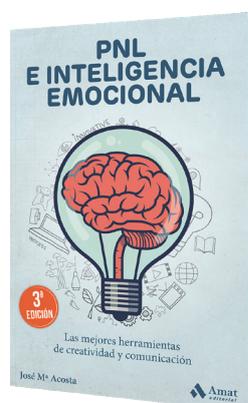
Bob Proctor

ISBN: 9788497356718

Págs: 152



En este libro el autor rompe el mito que mucha gente piensa sobre el éxito: que largas horas y trabajo duro son suficientes para lograr un éxito duradero. Porque si no cambias tu paradigma, de nada servirán el trabajo duro o largas horas de trabajo.



PNL e Inteligencia emocional

José Mª Acosta

ISBN: 9788418114304

Págs: 192



Manual exhaustivo para el aprendizaje tanto teórico como práctico de la Programación Neurolingüística. Las claves para conseguir identificar los objetivos, comunicarse efectivamente y obtener mejores relaciones.



Mañanas ganadoras

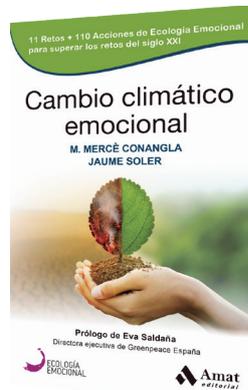
César Piqueras

ISBN: 9788419341518

Págs: 160



Mañanas Ganadoras nos invita a empezar cada día con un ritual extraordinario para mejorar nuestra salud mental, física y emocional, a la vez que nos programamos para tener éxito y alcanzar nuestras metas en la vida.



Cambio climático emocional

M. Mercè Conangla - Jaume Soler

ISBN: 9788419341433

Págs: 288



Una obra indispensable para entender y afrontar los síntomas de desequilibrio emocional que afectan a todo el mundo y que son fruto de una forma de vida poco acorde con las auténticas necesidades humanas.



Restaurar muebles

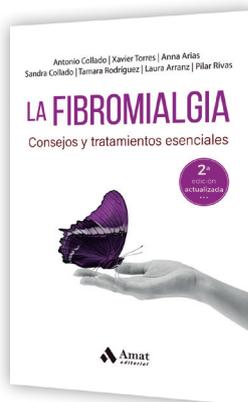
ISBN: 9788497359108

Págs: 128

LIBRO EN COLOR



Este libro te propone técnicas sencillas para restaurar fácilmente todo tipo de muebles con los acabados más diversos. Un libro práctico y visual, perfecto para los aficionados al bricolaje.



La fibromialgia

Antonio Collado, Xavier Torres, Anna Arias, Emilia Solé, Laura Salom, Emili Gómez y Laura Arranz

ISBN: 9788419341884

Págs: 200



Este libro proporciona información práctica que permitirá a muchos pacientes, familiares y profesionales comprender mejor cuáles son los síntomas de la fibromialgia y cómo se pueden tratar.



Bienestar para docentes

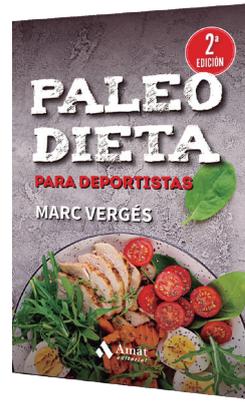
Cristina Méndez

ISBN: 9788419341297

Págs: 160



Un manual de una profesora en activo cuya intención más sincera es intentar ayudar a aquellos compañeros de profesión que necesitan aprender a gestionar su estrés y a mejorar su bienestar.



Paleo Dieta para deportistas

Marc Vergés

ISBN: 9788419341488

Págs: 168



Esta guía, pensada especialmente para deportistas, propone un regreso a una alimentación mucho más tradicional y adaptada a nuestra genética, alejándola así de los excesos y los procesos industriales de la alimentación del siglo XXI.



Superpapá

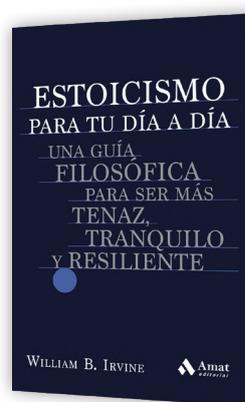
Pep Planell

ISBN: 9788419341532

Págs: 112



Un libro práctico, sencillo y directo. Experiencia directa de un padre que quiere compartir los cuatro aprendizajes esenciales en este camino curioso, apasionante y aterrador que es la paternidad.



Estoicismo para tu día a día

William B. Irvine

ISBN: 9788419341198

Págs: 216



Una guía práctica, refrescante y optimista en la que se explica cómo la filosofía milenaria del estoicismo puede ayudarnos a afrontar muchas cuestiones cotidianas.



La vida es un circo

Emily Raluy

ISBN: 9788419341594

Págs: 120

LIBRO EN COLOR Y TAPA DURA



De la mano de Emily Raluy, quinta generación de una de las sagas familiares más longevas del circo, descubrirás los secretos del mayor espectáculo del mundo.



Herramientas para mejorar tu bienestar en el trabajo

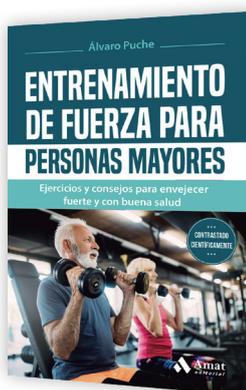
Ellen M. Bard

ISBN: 9788419341068

Págs: 200



Estar mejor en el trabajo es posible. Con este manual práctico conseguirás ser más productivo, más positivo y más resiliente. Incluye actividades, consejos para tu día a día y un programa estructurado para auto-cuidarte en tu espacio laboral.



Entrenamiento de fuerza para personas mayores

Álvaro Puche

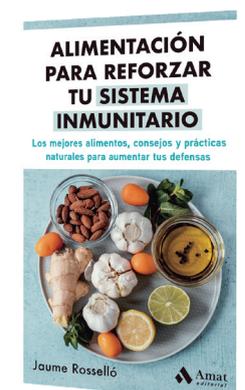
ISBN: 9788419341907

Págs: 216



A medida que vamos envejeciendo, cada vez gana más importancia mantener un cuerpo tonificado y activo, esencial para seguir disfrutando de una calidad de vida óptima.

Este libro aporta los conocimientos teórico-prácticos necesarios para entender la gran trascendencia que el entrenamiento de fuerza y potencia muscular tiene en la vida adulta.



Alimentación para reforzar tu sistema inmunitario

Jaume Rosselló

ISBN: 9788419341334

Págs: 240



Más allá de los medicamentos farmacéuticos, existen muchas otras opciones para reforzar nuestro sistema inmunitario de forma natural, descúbrelas todas y cómo llevarlas a cabo de la mano de uno de los mejores especialistas.

El pequeño libro de la filosofía

Rachel Poulton

ISBN: 9788419341372

Págs: 166



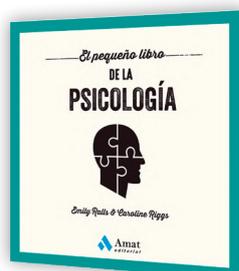
Si quieres conocer la esencia de los principales pensadores y teorías filosóficas de la historia de la humanidad, prepárate para el recorrido relámpago que te ofrece este fascinante y breve libro.

El pequeño libro de la psicología

Emily Ralls y Caroline Riggs

ISBN: 9788419341273

Págs: 144



Este pequeño libro, muy práctico y accesible, te llevará de la mano a través de los distintos pensadores y corrientes psicológicas de la historia.

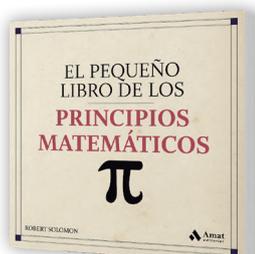
REEDICIÓN

El pequeño libro de los principios matemáticos

Robert Solomon

ISBN: 9788418114144

Págs: 216



Explicaciones simples y claras para más de 120 principios, ecuaciones, paradojas, leyes y teoremas que forman la base de las matemáticas modernas.

Dieta Keto

Ari Grau

ISBN: 9788419341310

Págs: 248



La alimentación cetogénica (o keto) no solo ayuda a adelgazar, sino que mejora la salud digestiva y la relación que cada uno establece con la comida. Ari Grau comparte en este libro su camino de sanación para vencer la adicción al azúcar, y nos descubre la «dieta» que está revolucionando el mundo de la nutrición.

Árboles que curan el cuerpo, el corazón y el espíritu

Florence Laporte

ISBN: 9788419341211

Págs: 136



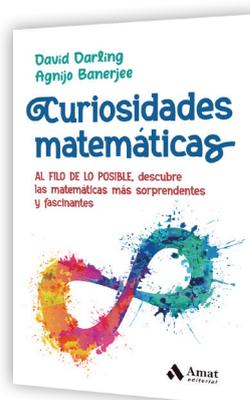
Florence Laporte te invita a (re)descubrir los árboles, un maravilloso recurso para nutrir la mente y cuidar el cuerpo y el corazón. Gracias a su energía y a sus múltiples propiedades, podrás hallar la armonía interior y también la sanación para algunas dolencias.

Curiosidades matemáticas

David Darling y Agnijo Banerjee

ISBN: 9788419341105

Págs: 232



Si piensas que esta disciplina no podría ser más apasionante, esta obra va a sumergirte en el mundo de las matemáticas a través del arte, del diseño de laberintos o de la física cuántica, entre otros campos. Déjate seducir por las matemáticas y viaja por ese limbo que existe entre lo posible y lo imposible.

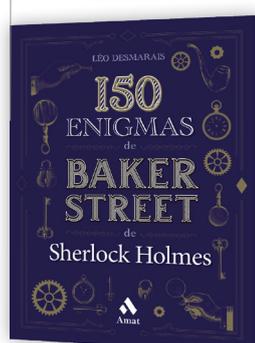
REEDICIÓN

150 enigmas de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341129

Págs: 248



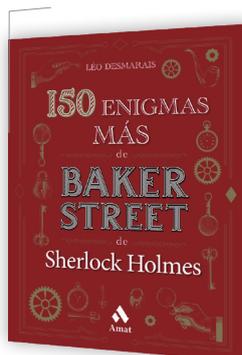
Con una lupa en una mano y un lápiz en la otra, utiliza tus grandes dotes en el arte de la lógica, la observación y la deducción para resolver todo tipo de enigmas, acertijos y misterios. Emula al detective más famoso de la historia y ponte a prueba.

150 enigmas MÁS de Baker Street

Sherlock Holmes

ISBN: 9788419341136

Págs: 232



Esta es la segunda entrega de los enigmas, los acertijos y los misterios más ambiciosos de Baker Street. Gracias a tu sagacidad y a tu agilidad mental ¡los delincuentes no tendrán posibilidad alguna de escapar!

BOLSILLO



La llave maestra de la felicidad

Manfred Kets de Vries

ISBN: 9788419341730

Págs: 160



Gracias a este libro, aprenderemos a poner las cosas en perspectiva, a establecer prioridades, a determinar qué es lo importante para nosotros y a tomar las decisiones más adecuadas para disfrutar de una vida plena.

BOLSILLO



Protagoniza tu vida

Yaël Gabison

ISBN: 9788419341723

Págs: 168



Protagoniza tu vida es un libro que propone 30 lecciones prestadas de series que ya son míticas para tomar las riendas de nuestras vidas, tanto a nivel profesional como personal, y alcanzar nuestras metas.

REEDICIÓN BOLSILLO



Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas

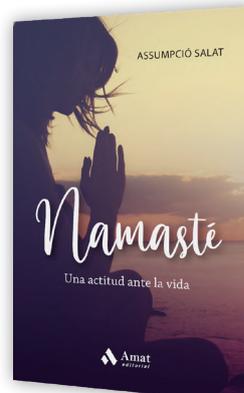
Allan y Barbara Pease

ISBN: 9788497359993

Págs: 304



Nueva edición revisada y actualizada del *best seller* sobre las relaciones de pareja. Uno de los temas más serios, explicado en clave de humor, que ha vendido más de 30 millones de ejemplares.



Namasté

Assumpció Salat

ISBN: 9788419341648

Págs: 160



La clave para obtener mejores resultados y ser más eficientes en nuestras vidas es saber cambiar nuestras actitudes. En este libro, la autora nos enseña cómo hacerlo a partir de la técnica Namasté.



La vida viene a cuento

Mercè Conangla y Jaume Soler

ISBN: 9788419341457

Págs: 272



La vida viene a cuento es un libro de cuentos y relatos que nos mueve a reflexionar sobre la aventura de ser y que nos ofrece la oportunidad de dejarnos seducir por una vida emocionalmente más ecológica.



Claves para conocerte a fondo

Raúl Castellano García

ISBN: 9788419341709

Págs: 224



Si quieres mejorar y potenciar tu salud, descubrir quién eres en realidad, darle un sentido a lo que te sucede y disfrutar de una vida con propósito, has encontrado el libro que estabas buscando. Raúl Castellano te va a enseñar todas las claves para que descubras tu potencial y tengas una vida de éxito, no solo a nivel personal sino también a nivel profesional y espiritual.

REEDICIÓN



Cuando aprendí a vivir

Pedro Martínez Ruiz

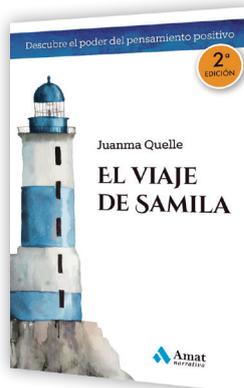
ISBN: 9788419341174

Págs: 152



Un libro inspiracional que, a través de experiencias y aprendizajes, hará que el lector comience a plantearse una nueva vida con propósito y sentido.

REEDICIÓN



El viaje de Samila

Juanma Quelle

ISBN: 9788419341419

Págs: 192



Este libro es un recorrido por los fundamentos de la psicología positiva y su poder transformador. Con su estilo único y personal, Juanma Quelle vuelve a seducir al lector con una historia que esconde los mecanismos para disfrutar de una vida más feliz y plena.

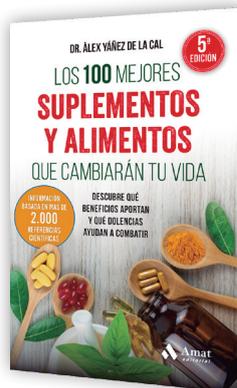


El lenguaje del cuerpo

Allan y Barbara Pease
ISBN: 9788417208691 Págs: 408



Aprende a interpretar el lenguaje corporal de los demás a través de sus gestos y de la mano del experto mundial en lenguaje corporal. El libro examina en términos muy sencillos todos los componentes del lenguaje y los gestos del cuerpo.

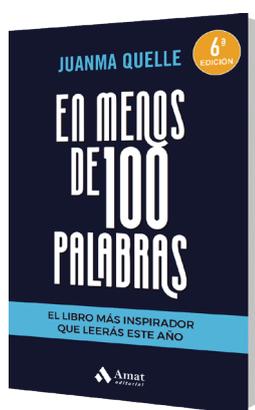


Los 100 mejores suplementos y alimentos que cambiarán tu vida

Dr. Àlex Yáñez de la Cal
ISBN: 9788497359283 Págs: 232



Esta guía actualizada presenta los principales beneficios de cada uno de sus cien alimentos y suplementos, su utilidad a la hora de combatir ciertas enfermedades y dolencias, si tienen contraindicaciones o efectos secundarios y también su correcta posología.

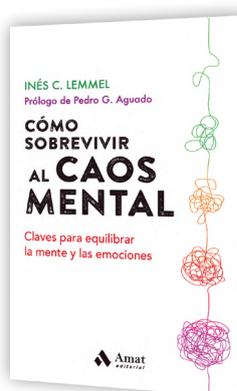


En menos de 100 palabras

Juanma Quelle
ISBN: 9788418114434 Págs: 224



Esta obra contiene lo esencial de ese proceso resumido en pequeñas dosis. Píldoras de inspiración capaces de generar esos "clics". Estás, por tanto, ante un libro inspirador y con un gran potencial para transformar tu vida.



Cómo sobrevivir al caos mental

Inés C. Lemmel
ISBN: 9788497355452 Págs: 176



Gracias a las herramientas y los ejercicios de este libro adquirirás la capacidad para aceptar y abrazar lo que venga, y a dar nombre a todos los sentimientos, emociones y alteraciones mentales que a veces sufres y que no permites que se manifiesten.

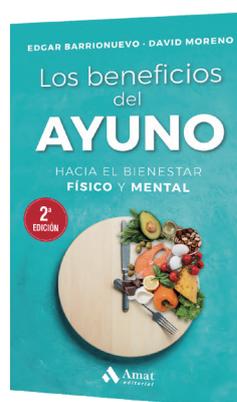


El arte de la empatía

Meritxell Garcia Roig
ISBN: 9788497357746 Págs: 256



Esta guía práctica aborda los problemas más comunes de las personas empáticas y les ofrece herramientas para mejorar sus relaciones y desarrollar su máximo potencial.



Los beneficios del ayuno

Edgar Barrionuevo - David Moreno
ISBN: 978849735655 Págs: 144



El ayuno tiene una base científica que demuestra que la práctica supervisada por profesionales puede depurar toxinas de nuestro cuerpo, colaborar a la desinflamación de los intestinos y mejorar el tránsito intestinal.



100 hábitos de la gente exitosa

Nigel Cumberland
ISBN: 9788417208042 Págs: 224



Una guía para hacer realidad nuestros sueños que incluye excelentes ideas para conseguir éxito y felicidad.



Tu reloj energético

Molly Fletcher
ISBN: 9788497356527 Págs: 144



Elimina los factores estresantes de tu vida y comienza a vivir de una manera renovada. Este libro te enseñará los mejores trucos y técnicas para realizar los ajustes mentales necesarios para que consigas potenciar tu energía diaria.