

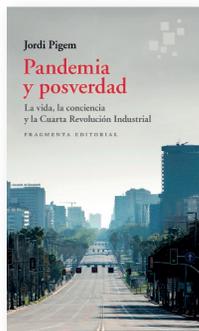


UNA GRAN CLAVE DEL BIENESTAR

RESPIRA

JAMES NESTOR • PLANETA
352 PÁG. • 17 €

«Tu salud depende esencialmente de la forma en que respiras». Así de tajante se expresa James Nestor, que propone sencillas técnicas respiratorias para retrasar el envejecimiento y acabar con muchas molestias.



CAMBIAR EL FUTURO

PANDEMIA Y POSVERDAD

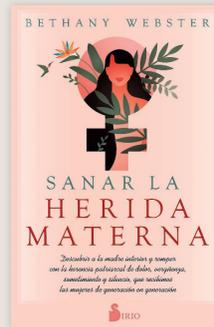
JORDI PIGEM • FRAGMENTA
141 PÁG. • 16,50 €

El autor arroja luz sobre las corrientes que están transformando el mundo e invita a restablecer el sentido común en relación con la tecnología, la salud y la vida.

ROMPER CON EL PASADO

SANAR LA HERIDA MATERNA

BETHANY WEBSTER
SIRIO • 340 PÁG. • 13,95



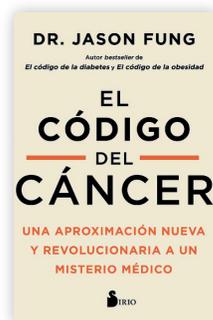
¿Por qué las mujeres se resignan a no destacar y a guardar silencio? La pensadora feminista Bethany Webster, en este libro que cambiará paradigmas, identifica el origen de los traumas femeninos. Ella lo llama la «herida materna», el desempoderamiento sistemático de las mujeres por parte del patriarcado, y revela cómo se repite este ciclo a través de las madres heridas que transmiten inconscientemente creencias y conductas nocivas a sus hijas. En este libro, ofrece herramientas prácticas para identificar las manifestaciones de la herida materna en nuestra vida diaria y estrategias que podemos utilizar para curarnos y evitar que nuestras hijas padezcan el mismo dolor.

CÓMO AUMENTAR LA RESISTENCIA AL DESARROLLO DEL CÁNCER

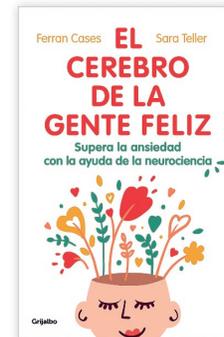
EL CÓDIGO DEL CÁNCER

JASON FUNG • ED. SIRIO • 400 PÁG. • 14,95 €

Después de los éxitos alcanzados con *El código de la obesidad* y *El código de la diabetes*, ambos publicados por la editorial Sirio, el doctor Jason Fung ofrece una comprensión nueva del cáncer que se basa no solo



en la genética, sino en el conocimiento del «suelo» o «terreno» sobre el que se desarrolla la enfermedad. Ofrece recomendaciones sobre lo que podemos hacer para crear un «suelo» saludable, como practicar el ayuno intermitente o eliminar de la alimentación los hidratos de carbono refinados.



SUPERAR LA ANSIEDAD

EL CEREBRO DE LA GENTE FELIZ

F. CASES Y S. TELLER
GRIJALBO • 336 PÁG. • 18,90 €

Ferran Cases conoce la ansiedad por experiencia personal y Sara Teller es neurocientífica. Ambos explican cómo superarla gracias a sencillas técnicas físicas y mentales.



EL ARTE DE VIVIR CON MENOS

AMA A LAS PERSONAS, UTILIZA LAS COSAS

J. FIELDS Y R. NICODEMUS
KAIRÓS • 252 PÁG. • 19,50 €

Los autores, conocidos como «los minimalistas», proponen una vida con menos cosas, caos, estrés y deudas y con más tiempo, orden, relaciones significativas, crecimiento personal, alegría y pasión.