

## Xevi Verdaguer

En este libro, Xevi Verdaguer nos ofrece una forma revolucionaria de entender cómo funcionamos que transformará nuestra salud radicalmente. El secreto: la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la reducción de tóxicos y la suplementación. ¿Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, ¿sufrir menstruaciones dolorosas?, ¿tener constantemente eccemas?, ¿convivir con dolores de cabeza o migrañas?, ¿lesionarse a menudo?, ¿tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico? En nuestro día a día sufrimos diferentes molestias que aliviamos con medicamentos naturales o químicos. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos ofrece las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos en los verdaderos protagonistas de nuestra salud. Gracias a sus conocimientos, nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla. Con *Transforma tu salud* de Xevi Verdaguer podrás descubrir los secretos para mejorar tu salud, identificar los desequilibrios de tu cuerpo y solucionarlos. El cambio está en nuestras manos.

Past and present are interwoven in this story of everlasting love, where the shadow of witchcraft and man's greed are defeated by one woman's passion that transcends space and time. Brianda, a young engineer, leaves her comfortable life in Madrid to learn more about her ancestors. When she travels to a cold, isolated village high in the Pyrenees to explore her roots, Brianda discovers a family secret—and a new love interest. The mysterious Corso, who is challenging destiny by restoring the neglected manor he has inherited, offers to help Brianda in her research. Together they uncover another woman named Brianda in the family archives, a woman who lived four centuries ago. Heiress to the distinguished lord of Orrun, Brianda of Lubich defied convention by refusing to marry and carry on the family lineage. In a land convulsed by wars, twenty-four women were accused in one of the most dramatic episodes in the history of Spanish witchcraft. Due to her unconventional ways, Brianda became a target. She makes a promise to her true love, a promise she may not live to keep.

In this groundbreaking health and lifestyle guide, Darin Olien—superfoods expert, nutritionist, creator of Shakeology, and co-host of the Netflix docuseries *Down to Earth* with Zac Efron—provides the key to understanding and utilizing five life forces, the sole factors that determine whether or not we will be healthy, fit, and free of illness. In *Superlife*, Darin Olien provides us with an entirely new way of thinking about health and wellbeing by identifying what he calls the life forces: Quality Nutrition, Hydration, Detoxification, Oxygenation, and Alkalization. Olien demonstrates in great detail how to maintain these processes, thereby allowing our bodies to do the rest. He tells us how we can maintain healthy weight, prevent even the most serious of diseases, and feel great. He explains that all of this is possible without any of the restrictive or gimmicky diet plans that never work in the long term. Olien has traveled the world, exploring the health properties of foods that have sustained indigenous cultures for centuries. Putting his research into practice, he has created a unique and proven formula for maximizing our bodies' potential. He also includes a "How-to-eat" user's guide with a shopping list, advice on "what to throw away," a guide to creating a healthy, balanced diet plan, and advice on how to use supplements effectively. Written in Olien's engaging conversational style, *Superlife* is a one-of-a-kind comprehensive look at dieting and nutrition, a timeless and essential guide to maintaining the human body and maximizing its potential.

Fight back against a modern culture that is rewiring our brains and damaging our health with this practical, doctor-approved plan for healing that includes a ten-day boot camp and forty delicious recipes. Contemporary life provides us with infinite opportunities, along with endless temptations. We can eat whatever we want, whenever we want. We can immerse ourselves in the vast, enticing world of digital media. We can buy goods and services for rapid delivery with our fingertips or voice commands. But living in this 24/7 hyper-reality poses serious risks to our physical and mental states, our connections to others, and even to the world at large. *Brain Wash* builds from a simple premise: Our brains are being gravely manipulated, resulting in behaviors that leave us more lonely, anxious, depressed, distrustful, illness-prone, and overweight than ever before. Based on the latest science, the book identifies the mental hijacking that undermines each and every one of us, and presents the tools necessary to think more clearly, make better decisions, strengthen bonds with others, and develop healthier habits. Featuring a 10-day bootcamp program, including a meal plan and 40 delicious original recipes, *Brain Wash* is the key to cultivating a more purposeful and fulfilling life.

En aquest llibre, Xevi Verdaguer ens ofereix una fórmula revolucionària d'entendre com funcionem que transformarà la nostra salut radicalment. El secret: l'alimentació, l'exercici físic, la gestió de l'estrès, la reducció de tòxics i la suplementació. És normal haver de prendre laxants de manera habitual?, patir menstruacions doloroses?, tenir freqüentment èczemes?, conviure amb el mal de cap o la migranya? lesionar-se sovint?, prendre medicaments per l'ansietat o la depressió sense tenir cap trastorn psicològic? Dia rere dia sentim diferents molèsties que intentem alleujar amb medicaments naturals o químics. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens dóna les claus per entendre millor el nostre cos, aprendre a escoltar-lo i convertir-nos, així, en els protagonistes de la nostra salut. Gràcies als seus coneixements, ens mostra què podem fer per solucionar totes aquestes dolències de manera natural i senzilla. Amb *Transforma la teva salut* de Xevi Verdaguer podràs descobrir els secrets per millorar la teva salut, identificar desequilibris del teu cos i solucionar-los. El canvi és a les nostres mans.

He changed the world with the Shinya Technique for removing polyps through an endoscopy instead of invasive major abdominal surgery. Now Dr. Shinya's discovery of the body's own "miracle" enzyme could once again revolutionize health care in America. Glowing, vital health is within your grasp, once you understand the key to life's code --- the enzyme factor. This first English language publication of Dr. Shinya's groundbreaking theory will convince the skeptical and add to the growing debate about the state of nutrition and health care. "In the Enzyme Factor...Dr. Shinya identifies a

precursor enzyme that the body converts to specific types of enzymes as they are needed to support, maintain or repair the body and its functions."---Publishers Weekly

El deseo y la imposibilidad de quedarse embarazada llevaron a Sílvia Abril a la consulta del psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer. Con él descubrió que era intolerante al gluten y realizó una transformación en su dieta, ya que la alimentación que llevaba estaba afectando a su aparato reproductor. Al cabo de un mes, Sílvia se quedó embarazada. Durante el embarazo, la actriz decidió seguir introduciendo nuevos alimentos, porque se sentía mejor y con más energía, y se dio cuenta de que no quería volver a sus hábitos anteriores, ya que, en sus propias palabras, "me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo". En Como a mí me gusta, Sílvia Abril nos cuenta de primera mano su experiencia, por qué y cómo introdujo estos cambios, la importancia de los productos de proximidad y de la conexión con la naturaleza. En él incluye una selección de sus mejores recetas, agrupadas por estaciones del año para poder encontrar fácilmente los ingredientes de temporada, y nos sugiere pautas de alimentación y numerosos consejos y trucos que nos animarán a alimentarnos de forma sana y adecuada, a hacer ejercicio, a cuidar nuestro cuerpo y a potenciar los hábitos saludables.

¿Te atreves a cambiar de vida? "Me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo." Silvia Abril

Eat to starve lymphedema and lipedema by having foods that fight these conditions and avoiding foods that contribute to symptoms or related conditions. Learn how food choices affect both conditions and how better nutrition can improve symptoms (including pain) and delay changes associated with progression to more advanced stages. Intended for anyone with, or at risk for, lymphedema or lipedema, caregivers, lymphedema therapists, and other health care providers.

HAZ DE TU CASA TU ALIADO DE SALUD ¿Sabías que tu casa puede ayudarte a ganar salud? ¿A sentirte mejor, con más calma y a vivir más plenamente? En este libro encontrarás las claves para hacer de tu casa un lugar más saludable, con solo pequeños cambios, desde la cocina o el baño hasta el dormitorio. Aprenderás cómo respirar un aire más limpio, llevar una alimentación más sana y consciente, cuidar tu piel con productos naturales, dormir bien con un sueño realmente reparador y alejar el estrés. Si te sientes cansado, te falta vitalidad y serenidad mental, este libro es para ti. La autora te acompañará para que hagas un cambio real, consciente y transformador, a través de hábitos positivos para vivir de forma más sana, con menos tóxicos, para activar el potencial autosanador y regenerador del organismo, para llevar un estilo de vida más consciente que te permita brillar y vivir plenamente cada instante.

Durant els primers anys del segle XXI hi ha hagut un gran augment dels tractaments de reproducció assistida. Les causes són diverses: la caiguda de la fertilitat, l'estil de vida, i la precarització econòmica i social, entre d'altres. La tecnologia es una benedicció però també implica riscos i incerteses. Molts tractaments exigeixen l'ús d'òvuls donats. A diferència del que passa a molt països de la UE, a Espanya la donació és anònima i això funciona com un doble incentiu: anima moltes dones en situació precària a donar òvuls a canvi d'una compensació d'entre 900 i 1.200 euros, i moltes dones i parelles estrangeres viatgen a Espanya per comprar aquests òvuls. Sense garantia d'anonimat, les donants s'exposarien a que les criatures nascudes dels seus òvuls poguessin contactar-les quan fossin majors d'edat, com passa a molts països. El dret a conèixer els propis orígens està garantida per la legislació nacional i internacional, i les donacions anònimes les contradueixen. Legalment, cap dona pot donar òvuls més de tres vegades i el màxim de criatures que poden néixer dels seus òvuls és sis, però no hi ha cap registre centralitzat que ho controli. Al nostre país, una dona pot donar tantes vegades com vulgui, sigui per altruisme, per la recompensa econòmica o per totes dues coses, sense gairebé cap control, assumint riscos per a la seva salut actual i futura, sense que les clíniques en siguin responsables. Què en fem de les desenes de milers d'embrions congelats que hi ha a Catalunya? Podem parlar d'ovodonació o hauríem de dir-ne venda? La donació ha de ser una sortida econòmica desesperada per noies joves i precàries? Hauríem de replantejar-nos l'imperatiu de la maternitat a qualsevol preu o hem de donar via lliure als avenços de la reproducció assistida?

La Nutrición simbiótica es una adaptación de la Microbiótica, como movimiento de defensa cultural de los microorganismos regeneradores, aplicada a la salud humana a través de la alimentación. Contempla los alimentos como una fuente de salud para nuestro organismo, partiendo de que somos un Holosimbionte indivisible o conjunto de sistemas vivos en comunión simbiótica, dentro del cual hay un genoma humano y un microbioma no humano. Se enfoca en alimentar tanto nuestras células humanas como los microorganismos que llevamos dentro y fuera de nuestra piel. Si nuestra microbiota intestinal está equilibrada tendremos una salud estupenda y un sistema inmunológico preparado para afrontar cualquier agresión. La nutrición simbiótica busca despertar el poder oculto de la autosanación que todos llevamos dentro y que en gran medida depende de la interacción armónica entre las células humanas y microbios regeneradores que configuran nuestro cuerpo. Es, por tanto, una estrategia para ayudar tanto a personas enfermas como sanas en su proceso de evolución hacia una conciencia mas amplia de lo que somos.

«Crys supo captar mis necesidades de forma inmediata y hubo una conexión increíble entre las dos. En estos años hemos conseguido desarrollar una pasión por el deporte y por un estilo de vida saludable que definitivamente han cambiado mi vida de forma trascendental». Lovely Pepa «Crys en tres palabras: CAMBIÓ MI VIDA. Eso que sucede cuando encuentras una persona que te ayuda a ser mejor en todos los sentidos... Llegó para organizarme, para enseñarme hábitos saludables, para contagiarme su pasión por el deporte y sobre todo por el bienestar en general». Carla Pereyra «Cuando por fin entiendes que entrenar no tiene un fin más allá de conocerte, retarte y superarte, aparece Crys te coge la mano para guiarte sin frustraciones e inseguridades. El deporte no es para la satisfacción de los ojos que te miran por fuera, sino para los de uno mismo que saben cómo te sientes por dentro». Blanca Suárez Estos son solo algunos de los testimonios sobre CrysDyaz, la entrenadora de las celebrities que te enseña todos los secretos de su método. ¡Actívate y cambiará tu vida! Actívate te enseña a: Conocer quién es CrysDyaz y cómo es su historia, desde deportista hasta empresaria de referencia, mujer de éxito y madre Automotivarte para la

actividad física Aprender las técnicas más innovadoras Conocer los alimentos top cuando practicas deporte y sus recetas preferidas Tener un glúteo fuerte Trabajar un core de acero Y los mejores consejos para las diferentes etapas de la vida

El llibre per a pares i mares preocupats pels hàbits alimentaris dels seus fills. No ens trobem davant un llibre sobre com fer-nos-ho perquè els nens mengin, sinó perquè mengin sa, conscientment, i creixin sans i amb uns hàbits arrelats. Sense caure en alarmismes gratuïts ni teories radicals, Trinitat Gilbert pretén que tots seguim unes pautes i les fem extensibles als nostres fills, però sense obsessionar-nos amb la temàtica. En resum, "Preocupa't pel que menges cada dia i no pel que facis un dia de manera excepcional".

Las enfermedades autoinmunes se han triplicado en las últimas décadas y siguen en aumento. El lupus, la celiaquía, la diabetes, la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide y muchas más son dolencias complejas y de tratamiento difícil, provocadas por una alteración del sistema inmunitario. ¿Qué está pasando? ¿Por qué nuestro sistema de defensa deja de realizar su trabajo adecuadamente y ataca a las células sanas del cuerpo produciendo daños irreversibles? ¿Existen alternativas a los analgésicos, antiinflamatorios o inmunosupresores? ROSA GUERRERO TE OFRECE LAS CLAVES PARA SUPERAR ESTAS PATOLOGÍAS A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN, LAS PLANTAS Y LOS SUPLEMENTOS NATURALES.

Cómo caí en las trampas del crecimiento personal y las terapias. ¿Puede uno volverse adicto al crecimiento personal? ¿Cuándo la terapia deja de ser la solución y se transforma en el problema? Nuestra sociedad se ha psicologizado de arriba abajo y el bienestar emocional se ha convertido en una obsesión generalizada. Cada vez son menos los que aún no han probado la meditación, el mindfulness, el coaching, los antidepresivos o el pensamiento positivo. Al mismo tiempo, también crece la incertidumbre alrededor de las garantías de todas estas herramientas. Este libro no lo escribe un terapeuta, un psicólogo, un médico o un gurú, sino, desde el otro lado del tablero, un cliente, paciente, alumno, discípulo y lector compulsivo de libros de autoayuda. Josep Darnés se inició en las terapias a raíz de una crisis de ansiedad y se enganchó. A lo largo de quince años probó todos los tratamientos de autoconocimiento y desarrollo personal que tuvo a su alcance —¡más de cincuenta!, y a cada cual más sorprendente. Confundido por el resultado de tantos y tan variados esfuerzos, decidió volcarse en la narración de su extensa experiencia en este libro, con el que pretende conectar con otros adeptos de las terapias que hayan podido sentir la misma saturación. La burbuja terapéutica es un relato personal que aporta un contrapunto crítico y ameno en la vorágine de publicaciones en el campo del desarrollo personal, un sector que crece rápido y libremente y que tiene en sus manos algo tan importante como nuestra felicidad.

Xevi Verdaguer, autor de *Transforma tu salud*, nos descubre en su nuevo libro una forma revolucionaria de entender el funcionamiento de nuestro cuerpo. Un método que transformará nuestra salud y la mejorará radicalmente. A menudo sufrimos molestias que tratamos con medicamentos: migrañas, dolores crónicos, fatiga, dolores menstruales, contracturas, ansiedad... Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla a la vez que nos da las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y ser así más protagonistas de nuestra salud. Este libro ofrece los conocimientos y consejos de Xevi Verdaguer de forma clara y práctica para que podamos aplicarlos a nuestro día a día. Conoceremos los alimentos recomendados y los que debemos evitar según la dolencia y aprenderemos a combinarlos con menús equilibrados y a cocinarlos con recetas sabrosas y fáciles ideadas por nutricionistas.

Xevi Verdaguer, autor de *Transforma la teva salut*, revela en el seu nou llibre una manera revolucionària d'entendre el funcionament del cos. Un mètode que transformarà la nostra salut i la millorarà radicalment. Sovint sentim molèsties que intentem alleujar amb medicaments: migranyes, dolors crònics, fatiga, dolors menstruals, contractures, ansietat... En Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens mostra què podem fer per solucionar aquestes dolències fàcilment, i alhora ens dona les claus per entendre millor el nostre cos, aprendre a escoltar-lo i convertir-nos així en els protagonistes de la nostra salut. Aquest llibre ens ofereix els coneixements i consells d'en Xevi Verdaguer de manera senzilla, clara i pràctica per tal que els puguem aplicar al nostre dia a dia. Coneixerem els aliments recomanats i els que hem d'evitar menjar per a cada dolència, aprendrem com combinar-los amb menús equilibrats i com cuinar-los amb receptes saboroses i gens complicades, creades per nutricionistes.

Dr. Perlmutter's #1 New York Times bestseller about the devastating effects of gluten, sugar, and carbs on the brain and body -- updated with the latest nutritional and neurological science When *Grain Brain* was published in 2013, Dr. Perlmutter kick-started a revolution. Since then, his book has been translated into thirty languages, and more than 1.5 million readers have been given the tools to make monumental life-changing improvements to their health. They've lost weight, banished anxiety and depression, reduced or eliminated chronic conditions, and taken proactive steps to safeguard themselves against cognitive decline and neurological disease -- all without drugs. In this fully revised, five-year-anniversary edition, Dr. Perlmutter builds on his mission. Drawing on the latest developments in scientific research, which have further validated his recommendations, he explains how the *Grain Brain* program boosts the brain, shows the benefits of using fat as a main fuel source, and puts forth the most compelling evidence to date that a non-GMO, gluten-free, and low-carb diet is crucial for cognitive function and long-term health. Featuring up-to-date data and practical advice based on leading-edge medicine, including modified guidelines for testing and supplements, plus a wealth of new recipes, *Grain Brain* empowers you to take control of your health as never before and achieve optimal wellness for lifelong vitality.

The body can heal itself. Spontaneous healing is not a miracle but a fact of biology--the result of the natural healing system that each one of us is born with. Drawing on fascinating case histories as well as medical techniques from around the world, Dr. Andrew Weil shows how spontaneous healing has worked to resolve life-threatening diseases, severe trauma, and chronic pain. Weil then outlines an eight-week program in which you'll discover: - The truth about spontaneous healing and how it interacts with the mind - The foods, vitamins, supplements, and tonic herbs that will help you enhance your innate healing powers - Advice on how to avoid environmental toxins and reduce stress - The strengths and weaknesses of conventional and alternative treatments - Natural methods to ameliorate common kinds of illnesses And much more!

"Little Voice" is the chatter in the six inches between your ears that turns you into a hero one minute and a dunce the next. The 21 proven techniques presented here will reprogram the "Little Voice" in your brain in 30 seconds. In "Little Voice" Mastery, author Blair Singer delivers strategies and techniques that will give readers the ability to: Maintain power in any pressure situation and stop debilitating chatter in their brain so they can attract what they want - now. Uncover and realize lifelong dreams Break through self-sabotaging habits Build powerful,

lasting confidence Resurrect the hero inside of them

Por la autora de Dale vida a tu cerebro

Digestive Intelligence tells the fascinating story of how our digestive systems are the centre of our bodies' second brain and how we think and live our emotions via our stomachs. Not surprising when you consider there is something equivalent to the size of a village football pitch hiding inside our bellies--that's the incredible magnitude of our digestive systems. Dr Matveikova answers the obvious questions: "How?" and "Why can this be so?" by explaining, in straight forward layman's language, that the digestive system contains more than one million neurones, identical to those in the brain and is responsible for producing 90% of the body's hormone, serotonin, the all-important hormone which makes us feel happy and full of wellbeing. It follows that, if our stomach is "out of sorts" we feel irritable and lacking in energy; and those feelings block our intellectual productivity, disorientate us and completely change our thought patterns and physical processes.

La meva vida va fer un gir de cent vuitanta graus després de conèixer el psiconeuroimmunòleg Xevi Verdaguer, gràcies als canvis que vaig introduir en la meva alimentació. Ingredients nous, coccions diferents, menús inèdits, més vambes que talons... Tot un repte, però amb humor, alegria i molt d'amor he aconseguit cuidar-me molt millor a mi i a la meva família. Em fa molta il·lusió compartir les receptes que formen part del meu dia a dia, i gràcies al nutricionista Marc Vergés coneixeràs tots els beneficiis que poden aportar a la teva salut. M'hi acompanyes? Som-hi! Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.

¿Te han dicho alguna vez aquello de "será muy difícil que encuentres trabajo en ese sector", "para qué vas a hacer esa carrera si no tiene salidas" o el clásico "ya tienes una edad, por qué vas a dejar un trabajo seguro y a complicarte solo por seguir una vocación"? ¿Piensas que porque eres de letras no vas a entender los números de un negocio, o que no es posible tener principios y valores y crear un proyecto rentable que te permita tener calidad de vida? Este libro es para los que, como la autora, quieren cumplir sus sueños, ser felices con su trabajo y sentirse cómodos al ir a la oficina sin sufrir por el dinero. Para los que, a pesar de lo difícil que pueda resultar, deseen dar un cambio de rumbo a su vida y alcanzar sus metas. Un trabajo a tu medida te da las claves para que consigas un cambio de mentalidad que te permita emprender con confianza, desde una base realista pero amable, ya sea para lograr crecer como persona y como profesional haciendo lo que de verdad te gusta y sentirte a gusto con tu empleo, o creando tu propio negocio.

Durante los primeros años del siglo XXI ha habido un gran aumento de los tratamientos de reproducción asistida. Las causas son diversas: la caída de la fertilidad, el estilo de vida, y la precarización económica y social, entre otros. La tecnología es una bendición pero también implica riesgos e incertidumbres. Muchos tratamientos exigen el uso de óvulos donados. A diferencia de lo que ocurre en muchos países de la UE, en España la donación es anónima y es un doble incentivo: anima a muchas mujeres en situación precaria a donar óvulos a cambio de una compensación de entre 900 y 1.200 euros, y muchas mujeres y parejas extranjeras viajan a España para comprar dichos óvulos. Sin garantía de anonimato, las donantes se expondrían a que los nacidos de sus óvulos pudieran conocerlas al llegar a la mayoría de edad, como sucede en muchos países. El derecho a conocer los propios orígenes está garantizado por la legislación nacional e internacional, y las donaciones anónimas las contradicen. Legalmente, ninguna mujer puede donar óvulos más de tres veces y el máximo de bebés que pueden nacer de ellos es seis, pero no hay ningún registro centralizado que lo controle. En nuestro país, una mujer puede donar tantas veces como quiera, por altruismo, por la recompensa económica o por ambas cosas, sin casi ningún control, asumiendo riesgos para su salud actual y futura, sin que las clínicas sean responsables. ¿Qué hacemos con los cientos de miles de embriones congelados en España? ¿Podemos hablar de ovodonación o debemos llamarlo venta? ¿Debe ser una salida económica desesperada para mujeres jóvenes y precarias? ¿Debemos replantearnos la maternidad a cualquier precio o damos vía libre a los avances de la reproducción asistida?

Quin país construirem l'endemà de la independència? Les paraules d'Isona Passola i les de gairebé 50 professionals destacats de tots els àmbits, catalans i internacionals, dibuixen amb entusiasme les possibilitats d'un somni comú: la independència. Què farem quan siguem independents? Quin ha de ser el nostre model de país? Quines dificultats ens trobarem? Una emocionant reflexió col·lectiva, fruit d'un moment històric inoblidable, portada a la pantalla gràcies a la portada de més de 8.000 persones i ara, també, convertida en un llibre que conté textos inèdits de l'autora sobre aquesta campanya de finançament única i sobre aquest rodatge tan especial, sempre guiats per la passió intel·lectual i vital; material gràfic mai vist i fotografies del making-of; les declaracions in extenso dels protagonistes i la llista de tots els mecenes que han fet possible L'endemà. Una pel·lícula i un llibre d'Isona Passola. Un somni de tots. Amb la participació de: Daniel Albaladejo Jordi Armadans Maria Badià Jordi Basté Germà Bel Núria Bosch Joan Caball Lluís Cabrera Enric Canet Sor Lucía Caram Salvador Cardús Marcel Coderch Antoni Comín Carles Duarte Manel Esteller Gerard Esteva Ramon Folch Mar Gaya Modest Guinjoan Àngels Guiteras Imma Juan Jaume López Guillem López Casanovas Fèlix Martí David Martín Xavier Martínez-Celorio Xavier Martínez Gil David Monllau Jaume Morató Amaya Olivas Ismael Palacín Miquel de Palol Albert Pont Clara Ponsatí Carme Porta Raül Romeva Eduard Sagarra Xavier Sala-i-Martin Jordi San José Gemma Sendra Isidre Sierra Ramon Tremosa Joan Manuel Tresserras Antoni Trilla Santiago Vidal Vicenç Villatoro Graham Watson

En este libro, Xevi Verdaguer nos ofrece una forma revolucionaria de entender cómo funcionamos que transformará nuestra salud radicalmente. El secreto: la alimentación, el ejercicio físico, la gestión del estrés, la reducción de tóxicos y la suplementación. ¿Es normal tener que tomar laxantes de forma habitual?, ¿sufrir menstruaciones dolorosas?, ¿tener constantemente eccemas?, ¿convivir con dolores de cabeza o migrañas?, ¿lesionarse a menudo?, ¿tomar medicamentos para la ansiedad o la depresión aunque no padezcamos ningún trastorno psicológico? En nuestro día a día sufrimos diferentes molestias que aliviarnos con medicamentos naturales o químicos. Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroInmunología, nos acerca a la medicina integrativa y nos ofrece las claves para entender mejor nuestro cuerpo, aprender a escucharlo y convertirnos en los verdaderos protagonistas de nuestra salud. Gracias a sus conocimientos, nos muestra qué podemos hacer para solucionar estas dolencias de forma natural y sencilla. Con Transforma tu salud de Xevi Verdaguer podrás descubrir los secretos para mejorar tu salud, identificar los desequilibrios de tu cuerpo y solucionarlos. El cambio está en nuestras manos.

Los Días de la Marmota es un libro de relatos reales de las vivencias del primer confinamiento durante la pandemia. Nos encontramos varios meses encerrados viviendo una misma experiencia, de alguna manera todos bajo un mismo techo

en un momento insólito del planeta. El libro nos abre a la posibilidad de mirar de una manera diferente y creativa el confinamiento que nos ha tocado vivir en estos tiempos extraños. Relatos profundos, historias reales y entrevistas nos inspiran a retomar las riendas de nuestra vida. Podemos estar abordando las desigualdades sociales, el problema de la vivienda, la amenaza a los derechos humanos y el desmoronamiento de la economía mundial, y al mismo tiempo estar mirando hacia nuestro interior para encontrarnos con nosotros mismos en el momento presente. En este sentido, Los Días de la Marmota establece un puente entre las distintas capas de existencia humana, que se entrelazan formando un tejido simultáneo, indistinguible. En este diálogo nos reconocemos y acogemos, y también transformamos el mundo que vemos a través de la Conciencia. Ideado y compilado por Toni Prats y Laia Sanmartí. Con fotografías de Xavi Calvo.

[Copyright: 4f9b9f27e381598c1257c81c9196a3f3](#)