Avance de novedades Diana

April 2024 Diana

Salud

03/04/2024
Cultiva tu fuerza
Carla Zaplana

28/02/2024
La brújula metabólica
Ingo Froböse

Autoayuda

13/03/2024
Divina mente
Vilma Montoliu Esteban

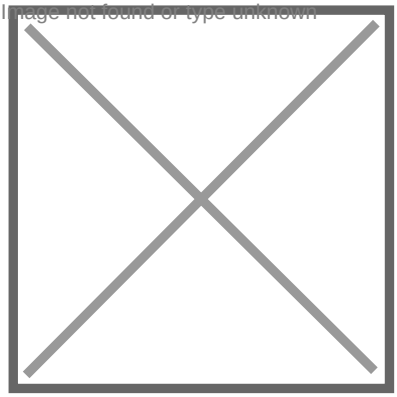
10/04/2024
El arte de escuchar(te)
Ismael Cala

06/03/2024
La receta para la calma
Elissa Epel

17/04/2024
Los cuatro miedos que te impiden vivir
Eudes Séméria

21/02/2024
Nosotros
Terrence Real

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
03/04/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

Cultiva tu fuerza

Carla Zaplana

Un libro para iniciarse en el entrenamiento de fuerza, clave para la longevidad y la salud mental. Acompañado de un plan de alimentación para ganar músculo de forma consciente y saludable.

Un libro para iniciarse en el entrenamiento de fuerza, clave para la longevidad y la salud mental. Acompañado de un plan de alimentación para ganar músculo de forma consciente y saludable.

«Si tienes este libro entre las manos, es porque te interesa verte bien, pero no solamente verte bien por fuera, sino dar un paso más allá y que este proceso de verte bien en el espejo sea un reflejo de todo lo que llevas tiempo cultivando por dentro. ¡Bienvenida/o a *Cultiva tu fuerza* un libro que pretendo que sea una guía para todos aquellos y aquellas que, como yo, nos hemos dado cuenta que el tener un buen tono muscular va más allá de lucirse en bikini o que se nos marque la «tableta de chocolate». Nunca me interesó tener un cuerpo musculoso, y menos si eso requería tener una práctica y rutina de ejercicio físico. Nunca he sido habilidosa en ningún deporte, más bien un poco patosa en todo lo que me iniciaba, y la verdad sea dicha, floja».

La pérdida de masa muscular es un fenómeno común que ocurre con el envejecimiento y por otros factores como lesiones, cáncer, bajos niveles de testosterona y hormona de crecimiento, altos niveles de estrés y prevalencia de diabetes en la sociedad. La pérdida de masa muscular puede provocar un declive en la salud física y cognitiva en general. La buena noticia es que gran parte de esta pérdida de masa muscular puede desacelerarse e incluso revertirse en adultos jóvenes y de mediana edad si se aplican cambios en los hábitos de estilo de vida. La musculación es una de las herramientas más efectivas para ganar masa muscular y revertir la pérdida de músculo. Los beneficios de la musculación incluyen ganar más fuerza, mejorar la salud ósea y articular, mejorar los niveles de la glucosa en sangre, acelerar el metabolismo, mejorar la salud cardiovascular, prevenir y aliviar dolores posturales, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar la salud mental y autoestima, y aumentar la longevidad. La filosofía de Carla no potencia la obsesión por la estética sino por una buena salud. Y gran parte de la clave de tener una buena salud es una buena musculatura. Trabajar la musculación no trata solamente de cargar pesas o realizar ejercicios de repetición, sino de desafiarnos a ser más resilientes, a ser más fuertes en todos los sentidos. La disciplina que aplicamos en el gimnasio se filtra en nuestras vidas, haciéndonos más resistentes ante las tormentas emocionales y los desafíos cotidianos. La alimentación consciente se basa en la idea de que debemos prestar atención a nuestros cuerpos, emociones y pensamientos al comer, en lugar de simplemente comer por inercia o impulsos emocionales. El libro está estructurado en tres grandes partes: la primera parte se centra en la importancia de la **musculación**, la segunda en la **alimentación** y la tercera en la **nutrición**. El libro nos ofrece una guía completa para adoptar un enfoque más consciente y saludable sobre la musculación, la alimentación y la nutrición.

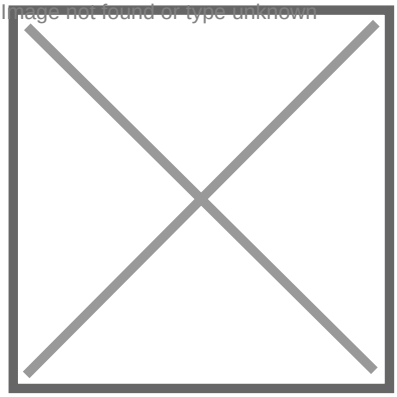
La musculación consciente no solo es un medio para lucir un cuerpo tonificado, sino una herramienta esencial para combatir la pérdida de masa muscular, prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida a medida que envejecemos y aumentar la longevidad. Carla nos ayuda a descubrir los beneficios de la musculación a nivel fisiológico, mental y emocional en este libro que te guiará hacia una vida más saludable y activa.

Image not found or type unknown

Carla Zaplana

Carla Zaplana es dietista y nutricionista. Certificada como *coach* de salud holística por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, cuenta con una amplia formación en Estados Unidos y en España sobre nutrición basada en vegetales. Es autora de varios títulos de éxito, entre ellos los bestsellers *Zumos verdes* y *Ayuno intermitente saludable*, y también de *Batidos Verdes*, *Come Limpio* y *Superalimentos*. Miles de personas asisten a sus conferencias y formaciones online.

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
28/02/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

La brújula metabólica

Ingo Froböse

El libro clave sobre el metabolismo para las personas de más de 40 años. Siéntete joven y vital con los secretos de la brújula metabólica.

El libro clave sobre el metabolismo para las personas de más de 40 años. Siéntete joven y vital con los secretos de la brújula metabólica.

Por fin, en español, el gran libro del metabolismo en Europa.

¿Sientes que tu cuerpo está sufriendo los estragos de la edad más rápido de lo que debería? El doctor alemán Ingo Froböse es especialista en deporte y experto en temas de salud y nutrición. Con sus conocimientos está revolucionando el bienestar de quienes tenemos más de 40 años.

El doctor explica por qué el ejercicio es mejor que cualquier medicamento, por qué descansar es la clave para que nuestras células se regeneren, además de la importancia de llevar una dieta baja en grasas y carbohidratos para mantener nuestra vitalidad. Entre sus principales recomendaciones, destaca:

- Vigilar la glucosa, que es una amenaza contra las células del sistema nervioso.
- Reducir el uso de medicamentos, con ejercicio y buena alimentación.
- Controlar el estrés: las arterias que conducen la sangre al corazón lo agradecerán y evitarás muchas enfermedades.

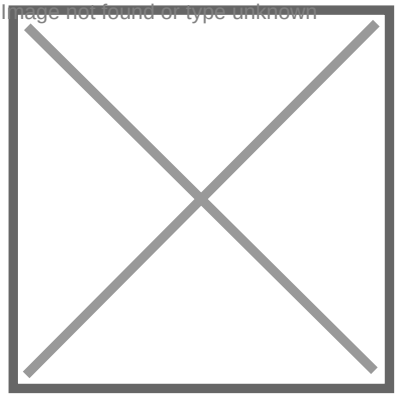
El metabolismo determina si conservamos vigor al envejecer o, por el contrario, si parecemos viejos aun siendo jóvenes. Si prefieres lo primero, *La brújula metabólica* será tu aliada.

Vive mejor y más saludable: todo lo que tienes que saber del metabolismo, en un libro.

Ingo Froböse

INGO FROBÖSE se doctoró en la Universidad Alemana del Deporte de Colonia.
Dirige el Centro de Salud a través del Deporte y el Ejercicio, y el Instituto de Terapia del Ejercicio y Prevención y Rehabilitación Orientadas al Ejercicio. También es asesor experto del Gobierno
alemán en temas de prevención y trabaja como asesor científico en materia de atención sanitaria preventiva para compañías deseguros médicos. Sus libros abordan temas de salud, deporte y nutrición, muchos de los cuales se han convertido en *bestseller.*

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
13/03/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

Divina mente

Vilma Montoliu Esteban

Una guía práctica para llevar una vida basada en la autoestima holística y el optimismo sano.

Una guía práctica para llevar una vida basada en la autoestima holística y el optimismo sano.

Divina mente es una guía per aprender a trabajar la «autoestima holística», esto es, el amor a uno mismo desde el cuerpo, la mente y el alma, así como el optimismo. Estas dos actitudes vitales son fundamentales para vivir de forma consciente y plena, y Vilma Montoliu nos enseñará a dominarlas para que formen parte de nuestra vida con naturalidad y sin esfuerzo. La intención es aprender a llevar un estilo de vida consciente y que juegue a nuestro favor.

La obra está dividida en dos partes, dos escalones al final de los cuales el lector sentirá que ha adquirido los conocimientos que necesitaba manteniéndose motivado y curioso durante todo el camino y llegar así a hacer un cambio positivo en su forma de vida.

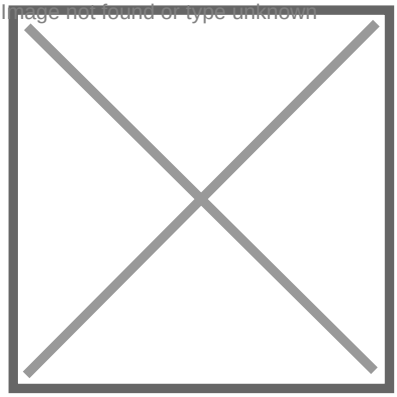
El objetivo de este libro es despertar el poder innato que todos llevamos dentro a través de herramientas, prácticas y formas de pensar que fortalecen la autoestima y el optimismo para sentirnos seres humanos empoderados y capaces de tomar decisiones desde una perspectiva de libertad.

Una obra con gran espíritu práctico, llena de consejos, ejercicios, y con un tomo fresco, joven y cercano al lector.

Vilma Montoliu Esteban

Vilma Montoliu nace en 1997 en Barcelona. A los 18 años se diplomó en Naturopatia Holística y empezó a estudiar Historia del Arte. Los cuatro años de carrera representaron un enorme punto de inflexión en su vida, a nivel personal y laboral. Durante sus estudios de Historia del Arte continúo formándose en técnicas de meditación y de gestión emocional. Más adelante, se diplomó como *coach* especializada en Respiración Consciente y Gestión de las Emociones. La posibilidad de probar y equivocarse muchas veces le llevó a redescubrir sus pasiones: el bienestar integral, el crecimiento y conocimiento personal, la comunicación y el arte en todas las suyas vertientes. Su objetivo es acercar a la gente a la meditación y al bienestar emocional desde una óptica amable y amorosa.

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
10/04/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

El arte de escuchar(te)

Ismael Cala

Descubre cómo la clave del éxito en los negocios, el amor y las relaciones con los demás es aprender a escuchar

Descubre cómo la clave del éxito en los negocios, el amor y las relaciones con los demás es aprender a escuchar

«El secreto del buen hablar es saber escuchar», Ismael Cala

Aprendemos a hablar desde pequeños, nos enseñan cómo pedir algo, cómo dar las gracias… pero no nos enseñan a escuchar ni a entender nuestro complejo mundo interior. Este libro, que el autor escribió diez años después de su gran éxito *El poder de escuchar*, es una invitación a conocer nuestro ser y a activar el pensamiento crítico para descubrir incluso nuestras sombras y secretos. El célebre periodista y presentador de Cala, de *CNN* en Español, nos enseña a escuchar(nos) para evolucionar y mejorar nuestras vidas.

Considerado el nuevo Larry King hispano, Cala nos brinda un sinnúmero de consejos para escuchar nuestras verdaderas necesidades y sacar a la luz lo mejor de nosotros mismos. Saber escucharnos es una poderosa herramienta de autoconocimiento, y en este libro, el autor explica cómo podemos usarla para conocer y revisar nuestros pensamientos y emociones, mejorar la conexión con nuestro cuerpo, potenciar nuestras relaciones y activar nuestra intuición. A lo largo del libro, Cala considera todos los factores y aspectos que afectan la capacidad de escucharnos, desde las creencias limitadoras y autojuicios hasta la desconexión entre mente y cuerpo. Nos enseña cómo detectar y aceptar nuestras sombras y debilidades y destaca también que el autoconocimiento – la reconexión con nuestra versión más auténtica – es esencial para establecer relaciones sanas. Desde su infancia en Cuba hasta su consagración en los medios de los Estados Unidos, el personaje público comparte con nosotros no sólo su lado más personal, sino también el largo camino que lo llevó a cultivar el «tercer oído», para penetrar en el alma de sus interlocutores y oír su propia voz interior. Con esta herramienta universal, que el autor nos regala a los lectores, pondremos el mundo a nuestros pies y haremos posibles nuestros sueños.

Cala nos brinda una visión inspiradora de cómo la escucha puede transformar el mundo que nos rodea. Con un mensaje claro y poderoso, el autor nos invita a convertirnos en buenos escuchas, no sólo de los demás, sino también y sobre todo de nosotros mismos. Es un libro fascinante y práctico que nos enseña la importancia de la escucha en nuestras vidas personales y profesionales. Con consejos útiles y ejercicios prácticos, Cala nos brinda una guía completa para aprender a escuchar y evolucionar en todos los aspectos de nuestra vida, y nos invita a convertirnos en buenos escuchadores para transformar el mundo que nos rodea.

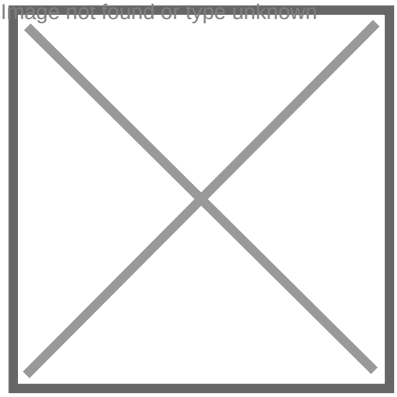
¿Estás listo para escuchar?

Image not found or type unknown

Ismael Cala

Ismael Cala fue presentador del programa CALA, en CNN en Español. Trabajó más de 25 años en medios de Cuba, Canadá, EEUU y México, entre los que destacan Televisa, Univisión, TLN y AméricaTevé. Sus libros se han convertido en best sellers en América Latina y EEUU. Cala dirige la revista digital "Cala 3.0" y publica una columna semanal en más de 30 periódicos y revistas. Ha recibido varios reconocimientos, entre ellos Personalidad Iberoamericana (Organización de Periodistas Iberoamericanos, 2014), Premio de Liderazgo John Maxwell, en medios de comunicación, y Premio Palmas de Oro, del Círculo Nacional de Periodistas de México.

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
06/03/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

La receta para la calma

Elissa Epel

¿Cómo podemos transformar el estrés en un aliado? ¿Existe una fórmula realmente eficaz para cultivar la calma y la alegría? La pionera y reputada doctora Elissa Epel nos enseña a cambiar nuestras respuestas al estrés para vivir una vida más plena... en solo siete días.

¿Cómo podemos transformar el estrés en un aliado? ¿Existe una fórmula realmente eficaz para cultivar la calma y la alegría? La pionera y reputada doctora Elissa Epel nos enseña a cambiar nuestras respuestas al estrés para vivir una vida más plena... en solo siete días.

«Elissa Epel, una de nuestras principales investigadoras del estrés, presenta un programa rico en investigaciones pero práctico y directo para reducir y prevenir los muchos efectos perjudiciales del estrés, una epidemia moderna en nuestra vida diaria. En esta sociedad altamente estresada y fracturada, este libro es un bálsamo para la mente y el cuerpo.», **Gabor Maté**, autor de *El mito de la normalidad*.

No podemos evitar el estrés, pero podemos aceptarlo y transformarlo.

Nuestras vidas se han vuelto cada vez más estresantes. Ya sea por nuestra lista de tareas pendientes, por los plazos, por las conversaciones difíciles o por las crisis grandes y pequeñas, nuestras horas de vigilia a menudo están llenas de estresores constantes. No podemos eliminar el estrés: siempre estará presente en nuestras vidas y será parte de todo, desde la crianza de los hijos hasta en la consecución de grandes logros. Sin embargo, este libro te ayudará a manejar el estrés y a ser más resiliente.

La psicóloga de renombre mundial, Elissa Epel, destila sus años de investigación en un práctico plan de siete días para transformar nuestra relación con el estrés. El secreto para abordar el estrés no es evitarlo, sino experimentarlo de una manera distinta. Nos ofrece técnicas simples, prácticas y basadas en la ciencia que producirán un alivio inmediato, como:

- Esperar lo inesperado y aprender a ser flexible.
- Controlar lo que podamos y liberarnos de lo demás.
- Enfrentarnos a los desafíos con entusiasmo.
- Aprovecharnos de la respuesta al estrés para ser más resistentes, mejorar nuestra salud y vivir más tiempo.
- Obtener perspectiva y dejar que la naturaleza reduzca el estrés.
- Encontrar un descanso profundo y energía regenerativa.
- Descubrir y capturar lo que nos hace feliz.

El estrés es inevitable, pero no tiene que agotarnos y drenarnos. *La receta para la calma,* en 7 días, te dará las herramientas necesarias para aprender a transformar el estrés en calma y alegría.

«Elissa Epel es una autoridad en materia de estrés y en cómo podemos transformarlo para bien. Es una maestra dotada y una experta en los mecanismos mente-cuerpo, los hace accesibles y útiles.», **Daniel J. Siegel**, autor de bestsellers del *New York Times* de *Interconectado*.

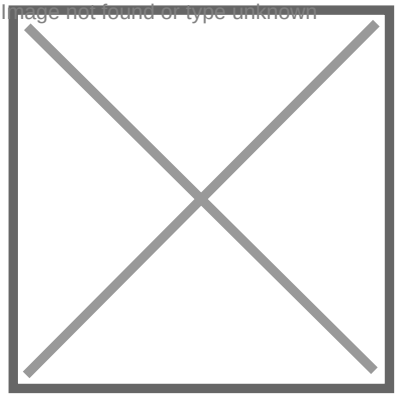
en

«Una destacada experta arroja luz sobre cómo manejar el estrés. Pero no es solo un manual para manejar el estrés, sino también un conjunto de herramientas para prevenirlo.», **Adam Grant,** autor bestseller del ***New York Times*.**

Elissa Epel

Elissa Epel es profesora y vicepresidenta del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad de California en San Francisco. Es una psicóloga de la salud célebre a nivel internacional que ha llevado a cabo investigaciones pioneras sobre cómo el estrés afecta la salud, llegando al nivel celular. Actualmente, su trabajo se centra en cómo vivir bien con estrés existencial y de qué forma, mediante cambios personales y ambientales, podemos ralentizar el envejecimiento y mejorar el bienestar emocional. Fue elegida miembro de la Academia Nacional de Medicina de Estados Unidos, ha sido presidenta de la Academia de Investigación de Medicina Conductual y en la actualidad es directora de iniciativas de salud mental del University of California Center for Climate, Health and Equity. Es licenciada en Psicología y Psicobiología por la Universidad de Stanford y doctora en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad de Yale. Sus galardonadas investigaciones han aparecido en TEDMED, *The New York Times*, *The Wall Street Journal* y en numerosos documentales científicos y televisivos. Su primer libro, escrito con el premio Nobel Elizabeth Blackburn, *La solución de los telómeros: aprende a vivir sano y feliz*, es un superventas del *New York Times* y se ha traducido a más de treinta idiomas. Le encanta la emoción del descubrimiento científico, la energía regeneradora de colaborar en proyectos en grupo y los profundos estados de descanso y alegría que proporcionan la naturaleza y los retiros.

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
17/04/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

Los cuatro miedos que te impiden vivir

Eudes Séméria

Un prestigioso psicólogo clínico presenta un ensayo premiado, con un método para reconocer, comprender y superar los cuatro grandes miedos que todos tenemos y que nos impiden vivir con plenitud.

Premio Psicología Fnac 2022

¿Te has sentido alguna vez paralizado por el miedo? ¿Te cuesta tomar decisiones o actuar en ciertas situaciones? ¿Crees que se te repita una y otra vez la misma situación difícil? Si es así, no estás solo. Todos tenemos miedos que nos impiden vivir plenamente. Pero hay una manera de superar estos miedos y liberarte de ellos.

Todos tenemos miedo a algo: a molestar, a fracasar, a decepcionar, a entrar en conflicto. Y más específicamente, a ruborizarnos, a conducir, a llamar por teléfono... Estos múltiples miedos cotidianos que nos impiden vivir bien se dividen en cuatro categorías que conciernen a todos:

El miedo a crecer, o la dificultad para asumir un verdadero estatus de adulto autónomo; el miedo a afirmarse, es decir, a definirse uno mismo, a definir su papel y su lugar; el miedo a actuar, que se traduce en la dificultad de proyectarse y construir un sentido a la propia vida; el miedo a separarse, o la dificultad de confiar en las relaciones afectivas.

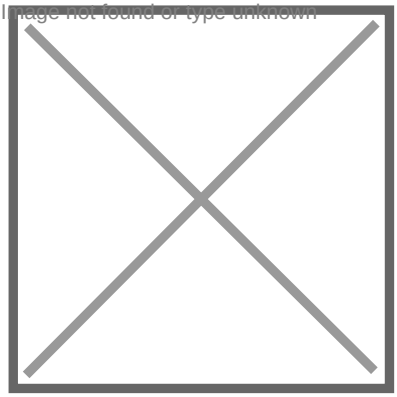
En este libro esclarecedor, Eudes Séméria, prestigioso psicólogo y psicoterapeuta, nos ayuda a identificar y comprender estos miedos que nos encarcelan. Y nos ofrece herramientas para liberarnos y vivir plenamente.

«¡Recomiendo encarecidamente la lectura de este maravilloso libro!», **Christilla Pellé-Douël, *Grand bien vous fasse***

Eudes Séméria

Eudes Séméria es un psicólogo clínico y psicoterapeuta existencial muy reconocido en Francia, y es el vicepresidente de la Asociación Francesa de Psicología Existencial. Además de *Los cuatro miedos que te impiden vivir* ha publicado otro libro titulado *Le Harcèlement fusionnel, les ressorts cachés de la dépendance affective* (Acoso por fusión, los mecanismos ocultos de la dependencia emocional) en 2018, que trata sobre la dependencia emocional y las relaciones tóxicas.

Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
21/02/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón
Telefóno: 93 492 86 33
Email: pcordon@planeta.es

Nosotros

Terrence Real

Cómo pasar del «yo» al «nosotros» en un mundo cada vez más individualista y así mantener relaciones de pareja fuertes y estables.

Cómo pasar del «yo» al «nosotros» en un mundo cada vez más individualista y así mantener relaciones de pareja fuertes y estables.

BESTSELLER del *NEW YORK TIMES*, *THE WALL STREET JOURNAL* y *USA TODAY*

«Este libro es una hoja de ruta para todos los que buscamos la verdadera intimidad», **Gwyneth Paltrow**, fundadora y consejera delegada de goop

«Uno de los mejores libros del año», *The Wall Street Journal*

No hay nada más difícil e importante que descubrir cómo amar a tu pareja en todo su desorden. En un momento en que el individualismo tóxico está desgarrando nuestra sociedad a todos los niveles, Terrence Real, renombrado terapeuta familiar y autor de bestsellers, ve en su consulta cómo esta tendencia envenena las relaciones, hasta el punto de situar a las parejas al borde del precipicio. La buena noticia es: las relaciones más cálidas, cercanas y apasionadas son posibles si contamos con las herramientas adecuadas.

En su nuevo y transformador libro, *Nosotros*, Real observa brillantemente cómo nuestra cultura basada en la competición se infiltra en las familias con resultados devastadores: peleas repetitivas que no llevan a ninguna parte, o una relación distante en la que los miembros de la pareja acaban viviendo «solos pero juntos». Con hábil perspicacia, humor y encanto, Real nos guía para transformar nuestra relación en una que esté basada en la compasión, la colaboración y la cercanía.

Nosotros es una guía revolucionaria sobre un conjunto de innovadoras habilidades respaldadas por la ciencia que nos permitirán superar esas reacciones automáticas e instintivas para acceder a nuestro yo más sabio y colaborativo. Con el estilo de un gran novelista, Real comparte las historias de parejas cuyas relaciones se han salvado gracias a estas habilidades y consigue desmontar a esta cultura que el individualismo por encima de todo. Si sientes que tu pareja y tú os dividís entre «tú» y «yo», este libro os ayudará a ver el camino de vuelta al «nosotros». Con «nosotros» puede comenzar tu verdadera relación.

«El libro que todos necesitamos», Esther Perel

«Una guía revolucionaria para una pareja próspera y feliz», Lori Gottlieb

Terrence Real

Terrence Real es el autor del bestseller *I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression* and *How Can I Get Through to You?: Reconnecting Men and Women*. Ha ejercido como terapeuta familiar durante más de 20 años y ha impartido conferencias y talleres por todo el país. En marzo de 2002, Real fundó el Relational Life Institute. Su trabajo ha aparecido en los programas *Today*, *Oprah* y *Good Morning America*, así como en *The New York Times*, *Psychology Today*, *Esquire* y numerosas publicaciones académicas.

Vive con su esposa, la terapeuta familiar Belinda Berman, y sus dos hijos en Newton, Massachusetts.