

ESTRÈS, DEPRESSIÓ,

Collingwood, Jane. *En forma para superar el estrés*. Madrid: Pearson, 2007. 160 p.

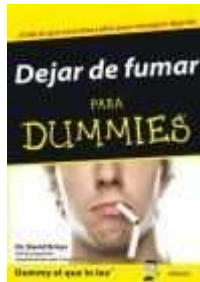
Ferré i Grau, Carme. *Depressió, pacients i familiars*. Valls: Cossetània, 2005. 119 p.

Buendía, José. *El Impacto psicológico del desempleo*. Múrcia: la Universidad, 2010. 195 p.

TABAQUISME

Marín Tuyà, Dolors. *Avui deixo de fumar: com aconseguir-ho superant l'ansietat*. Barcelona: Viena, 2005. 182 p. + 1 CD. (Oxygen; 7)

Brizer, David. *Dejar de fumar para dummies*. Barcelona: Granica, 2008. 346 p. (Para Dummies)



PODÒLEG

Larsen, Christian. *Pies sanos: identificar y eliminar las posturas y los movimientos incorrectos...* Barcelona: Paidotribo, 2007. 159 p.

A les biblioteques trobareu més llibres, revistes, dvd, etc. de temes similars.

També podeu consultar el catàleg col·lectiu de les Biblioteques de les comarques de Barcelona: bibliotecavirtual.diba.cat

Biblioteca Sant Adrià

Pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n

08930 – Sant Adrià de Besòs

Telèfon: 93 462 14 79

a/e: b.st.adriab@diba.cat

Segueix-nos al 

Biblioteca

Font de la Mina

C/ Ponent, 21-25

08930 – Sant Adrià de Besòs

Telèfon: 934621541

a/e: b.st.adriab.fm@diba.cat

Segueix-nos al 



Ajuntament de Sant Adrià



Diputació
Barcelona

Els homes i la seva salut

Guies de lectura de Salut, 4

SEGONA EDICIÓ ACTUALITZADA

Abril 2012



Biblioteques de Sant Adrià

Biblioteca Sant Adrià
Biblioteca Font de la Mina

Per a qualsevol dubte o problema de salut no dubteu en adreçar-vos al vostre metge de capçalera.

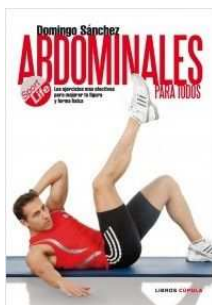
Trobareu altres informacions d'interès i publicacions a la web del Departament de Salut de la Generalitat : CANAL SALUT
<http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut> [consulta: 28/02/2012]

La Salut a les teves mans: guia dels centres d'atenció primària i dels hospitals de la xarxa sanitària pública de Catalunya. Barcelona: CatSalut, 2000-. Accessible a: <http://www10.gencat.net/pls/catsalut/cawpk500.inici> [consulta: 19/03//2012]

Guía médica familiar. Barcelona: Nauta, 2004. 8 v.

Fuster, Valentí. *La ciència de la salut: els meus consells per a una vida sana.* Barcelona: Columna, 2006. 314 p. (Idees)

PER ESTAR EN FORMA



Counsilman, James E. *La Natación: ciencia y técnica.* Barcelona: Hispano Europea, 2007. 537 p. (Herakles)

Iyengar, B. K. S. *L'Arbre del ioga: guia per a integrar el ioga a la vida diària.* Lleida: Pagès, 2010. 218 p. (Espiritualitat;12)

Jiménez Solana, José María. *Libro completo de Reiki: todos los niveles de Reiki....* Madrid: Gaia, 2000. 305 p. (Cuerpo/Mente)

Dreyer, Danny. *El Caminar CHI: los cinco pasos decisivos para una salud duradera y llena de energía.* Badalona: Paidotribo, 2009. 292 p.

Calais-German, Blandine. *Abdominales sin riesgo.* Barcelona: La Liebre de Marzo, 2010. 159 p.

SER PARES

Faull, Jan. *Ser padres: algunos buenos consejos.* Madrid: Pearson Alhambra, 2008. 256 p.

Casals, Ramon. *Ser pares: l'aventura diària.* Valls: Cossetània, 2006. 220 p. (Prisma; 14)



ALIMENTACIÓ

Senpau Jové, Pilar. *Fruits de la vida: fruites i verdures per ser feliç.* Barcelona: Proa, 2007. 176 p.

Mira Pons, Michèle. *La Alimentación a tu alcance.* Barcelona: Oniro, 2010. 63 p. (Querido mundo)

Béliveau, Richard. *Los Alimentos contra el cáncer: prevención y tratamiento.* Barcelona: Integral, 2008. 213 p.



OBESITAT, HIPERTENSIÓ, COLESTEROL, DIABETES

Campillo Álvarez, José Enrique. *El Mono obeso: la evolución humana y las enfermedades de la opulencia: diabetes, hipertensión, arteriosclerosis.* Barcelona: Crítica, 2004. 235 p. (Drakontos)

Salvador Rodríguez, Javier i altres. *Obesidad.* León: Everest, 2002. 125 p. (Grandes manuales Everest)

Honorato Pérez, Jesús. *Hipertensión arterial.* León: Everest, 2002. 157 p. (Grandes manuales Everest)



Darrigol, Jean Luc. *Colesterol: prevención de la arteroesclerosis y de las enfermedades cardiovasculares: dietética, fitoterapia y complementos alimenticios.* Bilbao: Mensajero, 2003. 230 p. (Medicina práctica; 4)

Standl, Eberhard. *Diabetes: qué es y cómo convivir mejor con ella.* Barcelona: Herder, 2004. 166 p.

CARDIOLOGIA / COR

Fuster, Valentí; Rojas Marcos, Luis. *Cor i ment: claus per al benestar físic i emocional.* Barcelona: Planeta, 2008. 287 p.

PRÒSTATA

Pfeifer, Patrice. *Doctor, ¿es la próstata?: un urólogo responde sin rodeos a todas sus preguntas: las señales de alerta: plantas, medicamentos o cirugía.* L'Hospitalet: Hispano Europea, 2008. 96 p. (Salud & Vitalitat)

López Costea, Miguel Ángel. *El Cáncer de próstata.* Barcelona: Amat, 2010. 131 p. (Comprender... El médico en casa)