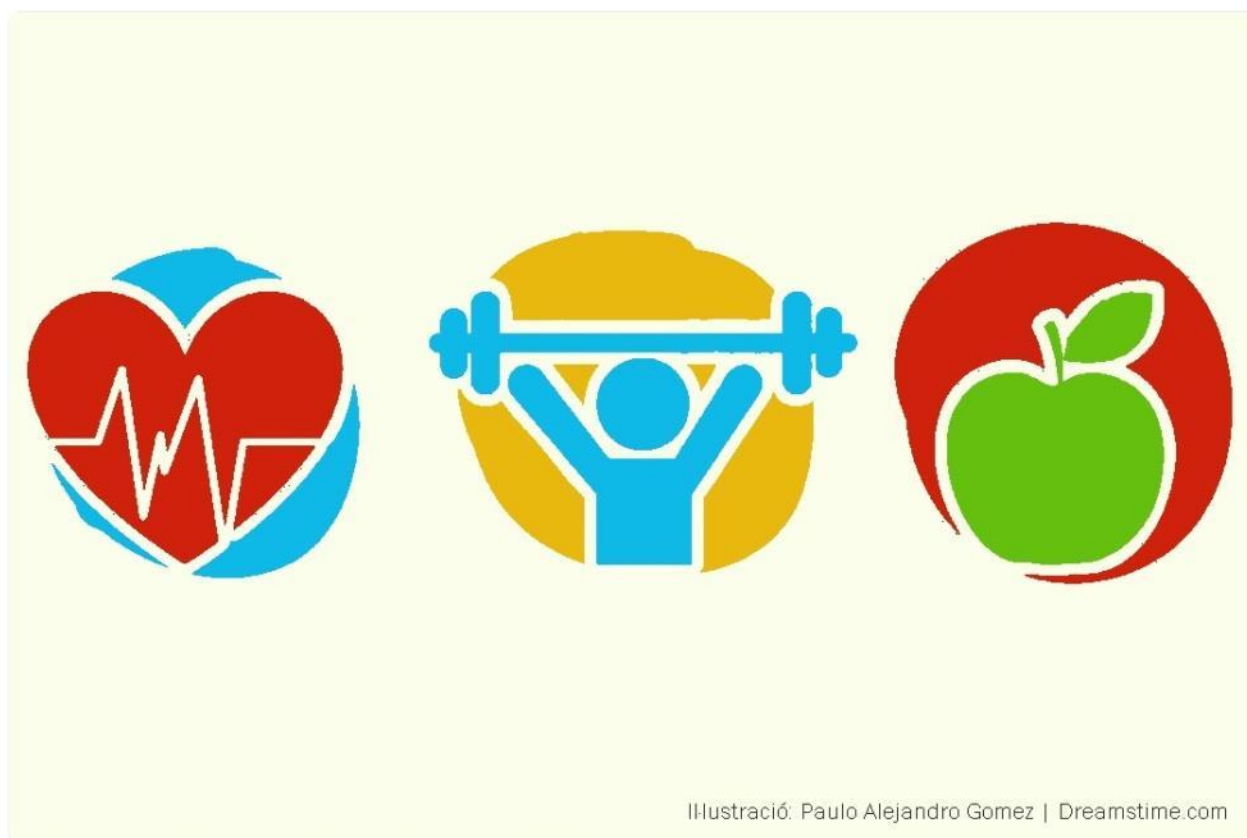


Guia de lectura

MENS SANA IN CORPORE SANO



Il·lustració: Paulo Alejandro Gomez | Dreamstime.com

SUMARI

Pròleg	3
Salut i medicina preventiva	4
Nutrició	9
Exercici físic	13
Psicologia	17
Bibliografia	19
Índex alfabètic de títols	20

PRÒLEG

L'expressió en llatí clàssic *Mens sana in corpore sano*, la traducció de la qual és 'una ment sana en un cos sa', està extreta d'un dels poemes satírics de l'autor romà Juvenal, escrits el segle I dC. Concretament, la cita pertany a la frase '*Orandum est ut sit mens sana in corpore sano*' ('hem de resar per una ment sana en un cos sa'). Evidentment, s'ha d'emmarcar la frase en el context de l'època, on les civilitzacions donaven un estricte valor i gran importància a la formació intel·lectual, atlètica i espiritual de l'individu.

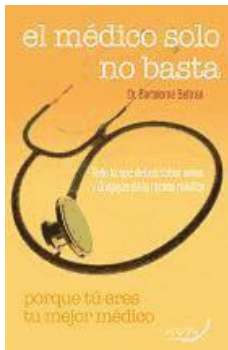
Es calcula que fou cap al darrer quart del segle XIX quan l'expressió, tal i com ens ha arribat, va començar a utilitzar-se amb la finalitat de popularitzar les tècniques de gimnàstica modernes, i per això es va començar a pronunciar obviant la vinculació religiosa inicial ('*orandum est us sit*'). La força del lema '*mens sana in corpore sano*' és tan gran que s'ha mantingut fins als nostres dies.

A la biblioteca, per ajudar-vos a mantenir aquest equilibri entre cos i ment, us hem preparat una selecció de documents agrupats en quatre blocs: **salut i medicina preventiva, nutrició, exercici físic i psicologia**.



SALUT I MEDICINA PREVENTIVA

Una bona manera de mantenir una vida saludable és seguir els consells de la **medicina preventiva**. La medicina preventiva ens dona eines i ens ensenya com hem d'actuar per prevenir i evitar que apareguin malalties. A continuació trobareu llibres amb consells pràctics per mantenir una bona salut o per actuar en cas de dolències com un refredat, mal d'esquena o al·lèrgies, entre altres.

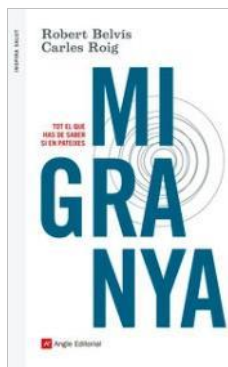


EL MÉDICO SOLO NO BASTA

Bartolomé Beltrán Pons

En aquest volum teniu els millors consells pràctics sobre salut, per conèixer de forma amena i didàctica, moltes solucions prèvies i posteriors als tractaments mèdics. L'autor ens explica com prevenir les malalties més comunes. Però sobretot, el llibre recull els hàbits de vida saludables que ajuden a persones de qualsevol edat a gaudir de la millor salut possible.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



MIGRANYA: TOT EL QUE HAS DE SABER SI EN PATEIXES

Roberto Belvis Nieto; Carles Roig i Arnall

Una de cada sis consultes al metge de família és per causa d'una cefalea, i la migranya n'és la principal. Aquest llibre condensa la informació que els experts voldrien donar durant la consulta però que sovint no donen per falta de temps. Per resoldre la majoria de dubtes: quins tipus de migranya hi ha i quin tractament tenen? És hereditària? Com influeixen l'estrès, l'alimentació, o l'esport? En els últims quinze anys s'han produït grans avenços en el coneixement i el tractament de la migranya i s'ha millorat molt en la qualitat de vida dels pacients.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



SUPER CORAZÓN

Josep Caralps i Riera

Súper corazón intenta explicar de la manera més entenedora possible com treballa i per què pot emmalaltir el nostre cor; conèixer i intentar entendre el funcionament d'aquest òrgan pot ser de gran interès en una època en que les malalties que l'afecten constitueixen la primera causa de mort en el món desenvolupat.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ALERGIA

Victòria Cardona

L'al·lèrgia afecta a sis milions de persones a Espanya, es tracta per tant d'un problema de qualitat de vida per a un gran sector de la població. En aquesta obra trobaràs consells per prevenir l'aparició de les al·lèrgies, coneixeràs els tractaments més moderns i els que ofereix la medicina alternativa, les recomanacions d'experts i un capítol sencer dedicat a respondre les preguntes més freqüents.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

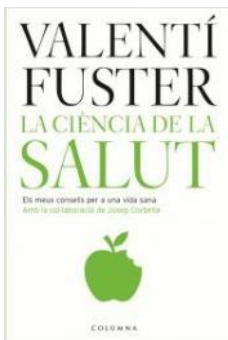


ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Allen Carr

El mètode definitiu per deixar de fumar, avalat per milions de lectors. Decideix quan fumaràs el teu darrer cigarret. Et sentiràs feliç d'haver-te alliberat de la terrible dependència del tabac i et preguntaràs com has pogut ser, en el passat, un fumador. L'èxit està assegurat!

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA CIÈNCIA DE LA SALUT

Valentí Fuster; Josep Corbella

Com es pot aconseguir un pes adequat i mantenir-lo? Com es pot deixar de fumar i no recaure? Com es pot sobreviure a l'estrès? El cardiòleg Valentí Fuster ofereix en aquest llibre, escrit en col·laboració amb el periodista Josep Corbella, consells bàsics per cuidar la salut i millorar la qualitat de vida. *La ciència de la salut* presenta amb un llenguatge clar i amè allò que la medicina sap avui dia sobre alguns dels problemes de salut que més preocupen als ciutadans.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

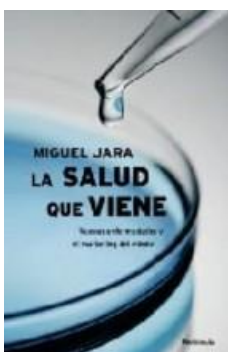


EL CÁNCER ES CURA

José Ramón Germà Lluch

El càncer es cura, és una obra optimista que barreja amb encert la història novellada de les principals fites de la lluita contra el càncer amb les històries personals de pacients tractats pel mateix autor i que comparteixen un comú denominador: presentar una evolució favorable malgrat unes expectatives inicials negatives.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



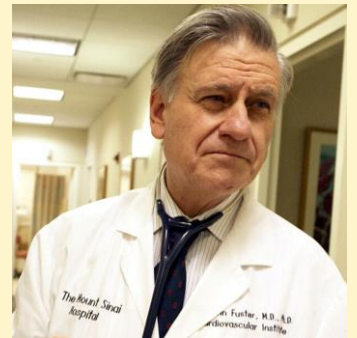
LA SALUD QUE VIENE

Miguel Jara

Miguel Jara va començar a investigar per què en els darrers anys milers de persones estaven patint patologies que abans no existien. Malalties que la contaminació ambiental està expandint. Cada vegada la població mostra més hiper-sensibilitats a impactes tòxics. Armat amb testimonis i una àmplia documentació, Jara rastreja aquestes noves dolències.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



VALENTÍ FUSTER

Resumir la trajectòria del **doctor Fuster (Barcelona, 1943)** és difícil. Es va doctorar en **Medicina a la Universitat de Barcelona** i ha arribat a ser **catedràtic de l'Escola Mèdica de Harvard**. És **doctor honoris causa** per 27 universitats de prestigi i ha escrit més de 800 articles científics en revistes d'àmbit internacional. Ha rebut les màximes distincions en recerca de les grans associacions internacionals de cardiologia i els principals guardons d'investigació cardiovascular. També el **Príncep d'Astúries**. A més de la seva dedicació a la ciència, el Dr. Fuster s'ha involucrat profundament en la seva labor com a divulgador. Com a resultat ha publicat diversos llibres que han comptat amb una gran acceptació de públic situant-se en els primers llocs de les llistes de vendes. També, com a conseqüència d'aquesta vocació social, ha creat la **Fundació SHE** per a la prevenció de malalties cardiovasculars a través de l'educació d'infants i joves.

+ INFO

**EDUARD ESTIVILL**

El Dr. Estivill (Barcelona, 1948) és especialista en Neurofisiologia Clínica, pediatria i Medicina de la Son. L'any 1989 va crear la Unitat d'Alteracions del Son a l'Institut Dexeus de Barcelona. Coordina també la Unitat del Son de l'Hospital General de Catalunya, i dirigeix la Clínica del Son Estivill.

Considerat un dels especialistes més reconeguts a Espanya, és autor de més de 200 articles sobre els trastorns de la son en publicacions científiques nacionals i internacionals. Ha escrit més d'una dotzena de llibres de divulgació sobre medicina de la son i bons hàbits, entre els quals *Duérmete niño*, traduït a 17 idiomes i del qual s'han venut més d'1.500.000 exemplars. Un llibre però, que anà acompanyat de polèmica, ja que alguns criticaven que l'eficàcia del **Mètode Estivill** no havia estat ben provada i que era cruel amb els infants. De totes maneres, Eduard Estivill va afrontar aquestes crítiques i ha seguit defensant i millorant el seu mètode.

**QUE NO TE QUITEN EN SUEÑO****Eduard Estivill**

En la nostra vida quotidiana hi ha multitud de situacions que ens treuen la son. Preocupacions, estrès o problemes no resolts, juntament amb mals hàbits diürns, dinamiten el nostre descans nocturn. Aquest llibre ens ensenya a desactivar l'estrès i l'ansietat per tal d'aconseguir el son reparador que ens permetrà ser més actius i més optimistes.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

**SABER DORMIR****Danielle Teszner**

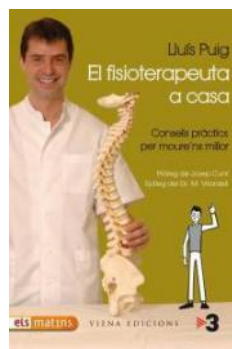
A vegades els trastorns del son són els primers indicis d'un augment de l'estrès o les pressions diàries. Tots sabem que dormir malament té repercussions en la nostra salut física i mental, sobretot en la memòria, la concentració, el rendiment i els reflexes. Per tant, és necessari saber dormir, i en aquest llibre segur que trobaràs les respostes a les teves preguntes.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

**MANUAL DE ENFERMEDADES COMUNES, MEDICINA COMPLEMENTARIA Y ALIMENTACIÓN SANA****David Peters**

Una guia familiar exhaustiva que conté un senzill missatge: la teva salut està en les teves pròpies mans. Aquesta obra et permetrà detectar els punts dèbils del teu estil de vida i actuar amb conseqüència per tal de millorar la teva salut i la de la teva família.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

**EL FISIOTERAPEUTA A CASA****Lluís Puig Torregrosa**

Qui no ha tingut alguna vegada mal d'esquena carregant maletes al cotxe, o bé jugant amb els nens? Tots sabem per experiència que els mals hàbits posturals poden portar molta cua i que acaben passant factura a la nostra salut, benestar i bon humor. En aquest llibre, Lluís Puig explica d'una manera molt clara i didàctica com podem estalviar-nos molts patiments i molèsties sense restar res de la nostra activitat diària.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

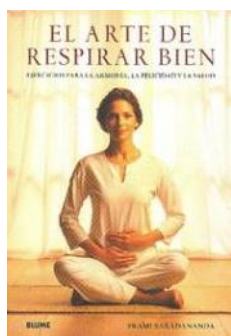


COMPRENDER LA DIABETES

Mercè Vidal Flor

La *Diabetis Mellitus* és una malaltia crònica, caracteritzada per l'augment dels nivells de sucre a la sang. Tenir un bon control de la diabetis és possible i per això és fonamental tenir la informació adequada. La diabetis no ha de ser un obstacle per aconseguir els nostres objectius.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL ARTE DE RESPIRAR BIEN

Swami Saradananda

La respiració és un dels processos primordials del cos; tot i així, tendim a no prestar-li molta atenció. Però quan aprenem a aprofitar-la, el poder de la respiració no té límits: potencia l'autoestima i la capacitat de concentració, redueix l'estrès i l'ansietat, millora la qualitat de la nostra veu i, fins i tot, redueix el dolor.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PREVENIR Y CURAR LOS PROBLEMAS DE ESPALDA, CUELLO Y HOMBROS

Jenny Sutcliffe

Un llibre de referència imprescindible ple de pràctiques proposades per tenir cura de l'esquena al llarg de la vida. Hi ha desenes de mesures d'autoajuda, que inclouen rutines d'exercicis, formes de millorar la postura durant el son, hidroteràpia i termoteràpia, etc.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COMPRENDER EL ESTRÉS

Xavier Torres; Eva Baillès

L'estrès és una resposta normal de l'organisme davant de les demandes de l'entorn. Quan aquestes demandes es converteixen en amenaces incontrolables, l'estrès pot posar en perill la nostra salut. Patologies com els trastorns cardiovasculars, la depressió o algunes malalties cròniques, sovint estan relacionades, directament o indirectament, amb estats nocius d'estrès.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



LA FISIOTERÀPIA

La **fisioteràpia** és una disciplina de la Salut que ofereix una alternativa no farmacològica que, en molts casos, ajuda a pal·liar els símptomes de múltiples dolències. Freqüentment es relaciona la Fisioteràpia amb el massatge, però el seu ventall de tècniques terapèutiques és molt més ampli. El **fisioterapeuta** és un professional sanitari amb titulació universitària que treballa per la prevenció, curació i pal·liació de **problemes músculoquelètics i posturals**. Com a professional sanitari, el fisioterapeuta haurà d'establir una valoració prèvia i personalitzada per a cada malaltia a partir del diagnòstic mèdic, en funció del qual, dissenyarà un pla terapèutic utilitzant els recursos propis de la seva disciplina. L'eina principal del fisioterapeuta és la mà i en conseqüència, la teràpia manual. Algunes tècniques de fisioteràpia són, per exemple, la **massoteràpia**, les **mobilitzacions articulars**, la **hidroteràpia**, la **gimnàstica hipopressiva**, entre altres.

+ INFO



LA POLÈMICA DE LES VACUNACIONS

Els moviments antivacunes han crescut en els últims anys a Europa i els Estats Units. El cas del nen d'Olot de sis anys infectat de diftèria –el primer cas a l'Estat en tres dècades–, que no havia estat vacunat, ha reobert el debat sobre si la vacunació en la població infantil ha de ser obligatòria. La vacunació ha permès que a Catalunya s'hagin eliminat malalties com la poliomielitis, la rubèola congènita o, fins aquest nou cas, la diftèria. El Departament de Salut ha elaborat un calendari de vacunacions sistemàtiques en el qual s'especifiquen les malalties contra les quals cal vacunar i les edats en què cal fer-ho. La Lliga per a la llibertat de la vacunació, que agrupa professionals i usuaris de la sanitat, denuncia la "rigidesa" d'aquest calendari i critiquen que es vacuni "indiscriminadament". No hi ha consens sobre si la vacunació ha de ser obligatòria o no. "Només es pot obligar quan sigui un assumpte de salut pública, si no, s'ha de deixar a la llibertat dels pares", opina el pediatra Antonio Martínez.



GUÍA PRÁCTICA DE MEDICAMENTOS

Núria Viver

La *Guía práctica de medicamentos* és un llibre de consulta que inclou més de 1700 medicaments comercialitzats a Espanya. Escrita amb un llenguatge senzill explica tot el que ens cal saber per ser més responsables de la nostra pròpia salut.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL CATARRO Y LA GRIPE

Laurel Vukovic

Amb aquesta guia podràs combatre els símptomes de la grip i el refredat i escurçar la seva duració. Moltes vitamines, suplements nutricionals i herbes medicinals poden ajudar-te si els prens quan apareguin els primers símptomes.

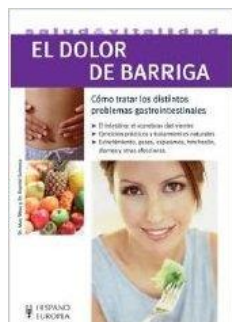
 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



MANUAL DE VACUNACIONS

La Generalitat de Catalunya aplica la majoria de les vacunes de forma sistemàtica amb l'objectiu d'eliminar determinades malalties o de disminuir la seva incidència de forma significativa. Les vacunes són una de les principals eines de prevenció de què disposem a l'actualitat. En aquest manual trobareu totes les vacunes, la seva composició, els seus efectes i quan han de ser administrades.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL DOLOR DE BARRIGA

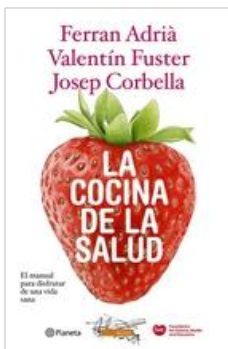
Max Tétou; Daniel Scimeca

Dos metges ens expliquen com desfer-se de forma permanent i sense medicaments dels problemes digestius més comuns. Aquest llibre proposa un gir radical començant per l'autodiagnosi i seguint amb l'eliminació d'aliments nocius, la bona cura de la digestió i un reequilibri de la flora intestinal.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

NUTRICIÓ

El nostre estat de salut fonamentalment està condicionat per factors genètics i ambientals, però la variable externa més important és l'alimentació. Una alimentació adequada ha de satisfer diàriament totes les nostres necessitats nutricionals i incorporar valors culturals, gastronòmics i de satisfacció personal. Els desequilibris alimentaris poden ser causa de malalties i dolències. Per tant, està a les nostres mans la possibilitat d'incorporar hàbits de vida saludables en la nostra alimentació i aconseguir així una disminució global de factors de risc per a la nostra salut.

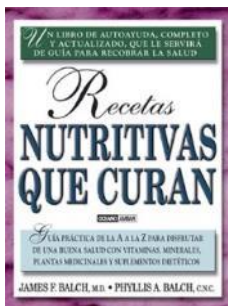


LA COCINA DE LA SALUD

Ferran Adrià; Valentí Fuster; Josep Corbella

La cocina de la salud presenta, de la mà del millor cuiner del món i del cardiòleg de més reconeixement internacional, totes les claus, idees, consells i suggeriments per a una alimentació saludable. El llibre mostra un recorregut al llarg del dia d'una família corrent, i tracta en diversos apartats com haurien de ser l'esmorzar, la compra, la conservació dels aliments, la cocció, la ingesta, etc. També s'explica com les persones tenim diferents necessitats dietètiques, i que una dieta saludable no ha d'estar renyida amb el gaudi dels aliments.

[!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

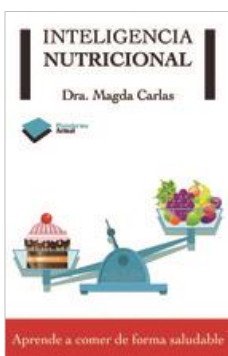


RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN

James F. Balch; Phyllis A. Balch

Escrit per un metge i un nutricionista, aquest llibre ofereix tota la informació necessària perquè cada persona pugui adaptar el seu propi programa nutricional i gaudir de la millor salut. L'obra, escrita en un llenguatge senzill, inclou els resultats d'investigacions entorn al tractament de l'envelliment, la malaltia d'Alzheimer, la fatiga crònica, l'endometriosis, la fibromiàlgia i moltes altres dolències.

[!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



INTELIGENCIA NUTRICIONAL

Magda Carlas

Les persones amb intel·ligència nutricional saben escollir d'entre totes les possibilitats que existeixen avui en dia per alimentar-se. Menjar sol o en companyia? De peu o asseguts a taula? Dos, tres o cinc cops al dia? Amb presses o assaborint cada mossegada? Fer grans compres al supermercat i omplir el rebost o anar cada setmana al mercat? Dinar a casa, a restaurants o portar la carmanyola a la oficina? Escollir les opcions més convenientes segons les nostres circumstàncies i davant les infinites possibilitats que actualment existeixen per alimentar-se no és feina fàcil. Per sort, la intel·ligència nutricional pot desenvolupar-se i precisament aquest llibre aporta els coneixements i idees intel·ligents i molt pràctiques per a que tots ens puguem alimentar de manera sana i aconseguim millorar la nostra salut i aspecte.

[!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

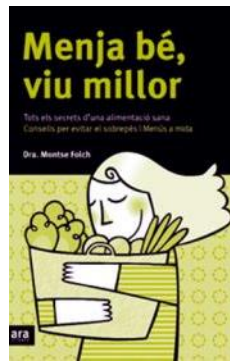
+ INFO



LES HERBES REMEIERES

Les plantes medicinals són totes aquelles que contenen un o més principis actius, els quals serveixen per tractar diferents afeccions i trastorns. Ja des de l'inici de la civilització humana se n'han observat les seves virtuts, quan els primers homínids van descobrir que la naturalesa no només els proveïa de menjar, sinó també d'aliments que podien aprofitar per tractar els seus problemes de salut.

L'ús de les plantes medicinals es troba en l'origen de la medicina actual i se sap que a la Xina i a la resta d'Àsia l'ús de plantes per tractar malalties es remunta a més de 10.000 anys enrere, tot i que van ser els grecs i els romans els primers que van deixar manuscrits dels seus estudis de les plantes medicinals. Els **principis actius** d'una planta remeiera s'han d'administrar en la seva justa mesura; d'altra manera, es pot provocar un efecte contrari, si se n'abusa. Tampoc s'administren directament, sinó a través de mètodes com **infusions, cataplasmes, ungüents o olis essencials**, entre altres.



MENJA BÉ, VIU MILLOR

Montse Folch

Menja bé, viu millor és el llibre ideal per a totes aquelles persones preocupades per la seva salut i el seu aspecte físic. És aconsellable menjar fruita per postres? Podem menjar dos aliments proteics en un mateix àpat? Quina diferència hi ha entre aliments ecològics i aliments biològics? Com puc prevenir l'obesitat i mantenir el pes adequat? Els consells de la Dra. Folch i les pautes bàsiques per seguir una dieta equilibrada en qualsevol etapa de la teva vida t'ajudaran a mantenir-te en forma i a viure millor.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GUÍA INTEGRAL DE HERBORISTERIA Y DIETÉTICA

L'objectiu principal d'aquesta guia és oferir una visió ordenada i sintètica de l'amplíssim conjunt de productes naturals per a l'alimentació, dietètica, fitoteràpia i cosmètica que es poden adquirir a herboristeries, establiments de dietètica i comerços d'alimentació biològica.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

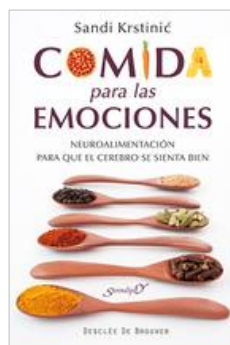


NUTRICIÓN PARA VIVIR

Lisa Hark; Darwin Deen

La nutrició i l'estil de vida són decisius en totes les etapes de la vida, des de la infància fins a la vellesa. *Nutrición para vivir* et farà reflexionar sobre la teva dieta i el teu mode de vida d'una manera amena i senzilla. La lectura d'aquest llibre, i sobretot seguir les seves indicacions, et permetran millorar la teva salut a curt i llarg termini.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

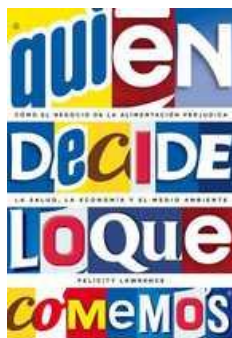


COMIDA PARA LAS EMOCIONES

Sandi Krstinic

Comida para las emociones ens familiaritza amb les substàncies que el nostre cervell necessita per gestionar-se a si mateix de la millor manera possible. L'aparició d'un determinat sentiment exigeix la síntesi de neurotransmissors específics, per la qual cosa és imprescindible el consum d'uns aliments concrets.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

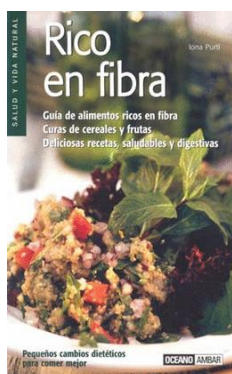


¿QUIÉN DECIDE LO QUE COMEMOS?

Felicity Lawrence

Com és que la majoria dels aliments processats estan elaborats a partir dels mateixos ingredients? Com han arribat els cereals a convertir-se en l'esmorzar principal a tot el món? Per què se'ns adverteix que el sucre pot perjudicar la salut? Felicity Lawrence fa un recorregut a través dels secrets de les grans corporacions agroalimentàries.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RICO EN FIBRA

Iona Purty i Prat

Quanta fruita has menjat avui? I verdura? Algun cereal? Si t'ho has de pensar massa, ja has contestat. La fibra brilla per la seva absència en la nostra alimentació diària. I això que és un poderós aliat per mantenir-nos sans. Disminueix el colesterol, corregeix l'estrenyiment, redueix el risc de patir malalties del cor, i fins i tot prevé el càncer. Amb aquest llibre aprendràs a reconèixer els aliments més rics en fibra i com cuinar-los.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA IMPORTÀNCIA DE MENJAR SA I SALUDABLE

Maria José Rosselló Borredá

Tot el que s'ha de saber per gaudir d'una alimentació sana, equilibrada, plaent, es troba en aquest pràctic manual, i convé atendre els seus savis consells, ja que menjar bé és sinònim de salut i benestar. L'autora ens informa de quines són les nostres necessitats nutricionals, com hem d'organitzar els nostres menús i com podem prevenir problemes de salut amb la dieta.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ALIMENTOS QUE FAN BATEGAR EL COR

Pilar Senpau

A més d'aportar-nos els nutrients necessaris, la nostra gastronomia fa que el cor ens continuï batejant al ritme de la vida i dels sentiments. Per estimar també ens fan falta vitamines i minerals. Un bon entrepà fa que els petons arribin més enllà dels llavis; una truita de patates fa que recordem el teorema de Pitàgores i unes pomes al forn, que l'estrès d'un partit de futbol d'alta tensió no ens duguï a l'hospital.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



LA DIETÈTICA

La **dietètica** és la disciplina que estudia els règims alimentaris, tan en la salut com en la malaltia, d'acord amb els coneixements sobre fisiologia de la nutrició en el primer cas i sobre la fisiopatologia del trastorn en qüestió en el segon. L'estudi higiènic de l'alimentació permet establir, de manera científica, la ració alimentària o la dieta convenient per a una persona, segons la seva feina o estat de salut. El professional de la branca sanitària que aplica els coneixements de la dietètica i que, per tant, s'encarrega d'estudiar, vigilar i recomanar hàbits alimentaris als seus pacients, amb l'objectiu de millorar la seva salut, es coneix com a dietista. A Espanya, però, existeixen dos tipus de professionals de la dietètica: els graduats o diplomats universitaris en **Nutrició Humana i Dietètica** i els tècnics superiors en **Dietètica**. Els primers obtenen el títol de dietista-nutricionista i han cursat una carrera universitària, mentre que els segons són tècnics dietistes.

+ INFO



PILAR SENPAU

Pilar Senpau (Lleida, 1955) és llicenciada en medicina i cirurgia i s'ha especialitzat en dietètica. Compagina la seva consulta mèdica amb col·laboracions a TV3, BTV, la Xarxa, Catalunya Ràdio, el diari *La Vanguardia* i la revista *Mente Sana*. Ha publicat, entre altres títols, *Quan la vida puja a la bàscula* (2010), *Dieta catalana i salut* (2011) i *Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència* (2013). Ha estat distingida amb el premi Románico d'Or 2010 per la seva tasca de divulgadora científica. Alguns dels seus llibres parlen dels plats tradicionals de la **cuina catalana** i com en són de beneficiosos per a la nostra salut. Desmenteix els tòpics infundats que pesen sobre alguns plats de la nostra cuina i els analitza un a un, parlant dels seus beneficis per a la salut. Cada plat és bo per a unes determinades coses i cal tenir-ne coneixement per treure'n els beneficis. Per exemple, per aprimar-se no tot s'acaba menjant peix i carn a la planxa amb verdures sense oli. Les anxoves de la costa o els cargols a la llauna en són un bon substitut.



DIETA CATALANA I SALUT

Pilar Senpau

Que el pa engreixa i que la cuina tradicional no és bona per a la salut són creences sense cap base científica. A *Dieta catalana i salut*, Pilar Senpau s'encarrega de desmentir els tòpics infundats que pesen sobre alguns plats de la nostra cuina i els analitza d'un en un, fins a descobrir- nos els beneficis que aporten a la nostra salut. El rigor d'una gran especialista en dietètica i nutrició, els seus coneixements en medicina psicosomàtica i l'amenitat d'una comunicadora nata són els ingredients amb què Pilar Senpau cuina aquest llibre.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

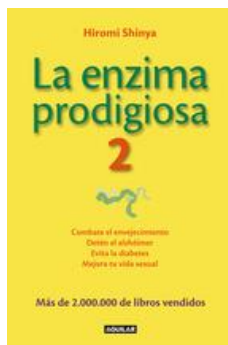


RAONS DE PES: PESEM EL QUE SENTIM

Pilar Senpau

Per què recupero fàcilment un quilo? Per què necessito menjar dolç? La xocolata engreixa? Ser gras és hereditari? Dormir moltes hores fa guanyar pes? Aquestes preguntes són les que, de manera més freqüent, fan els pacients a la doctora Pilar Senpau. Aquest llibre conté vint-i-sis preguntes recurrents: vint-i-sis raons i qüestions de pes que la coneguda dietista comenta i respon barrejant ciència i sentiments, consells mèdics i caliu humà.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA ENZIMA PRODIGIOSA 2

Hiromi Shinya

Tothom vol ser sempre jove o almenys gaudir de la salut i de la vitalitat pròpies de la joventut. Tots tenim el desig de mantenir-nos joves, forts i bells, sobretot quan veiem que persones de la nostra mateixa edat es mantenen en molt bona forma. El doctor Hiromi Shinya revela en aquest llibre els seus secrets per tenir una pell llisa, vitalitat i un munt de consells per mantenir-se sempre jove.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

EXERCICI FÍSIC

L'exercici físic és una activitat habitual per a la majoria de persones de totes les edats. Un estil de vida físicament actiu està directament relacionat amb **beneficis per a la salut**. En una societat cada cop més sedentària, es fa necessari seguir programes d'exercici, si és possible dirigits per personal expert. L'exercici físic té efectes positius sobre les funcions del nostre cos, des del sistema cardiovascular, fins al musculoesquelètic, passant pel pulmonar i hormonal, entre altres.



CAMINAR PARA LA SALUD

William Bird

Caminar és un exercici simple, agradable i summament efectiu, adequat per a tothom, per a totes les edats i capacitats físiques. Aquest complet manual il·lustrat mostra tot el que es pot aconseguir caminant, tan si el que volem és controlar el pes com reduir l'estrès, millorar la salut cardíaca, enfortir els ossos o simplement gaudir-ne en companyia.

[!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CAMINAR Y CARRERA SUAVE

Klaus Bös

Caminar està de moda, i és lògic! Vols estar més sa, prim i relaxat? Vols tenir cura de la teva salut i, si pot ser, perdre alguns quilos pel camí? Oblida les pràctiques esgotadores i, en el seu lloc, aposta per caminar. Amb aquest suau entrenament de la resistència estaràs en plena forma ben aviat. No importa si ets una persona gran o jove, grassa o prima, principiant o esportista, caminar és apte per a tothom!

[!\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

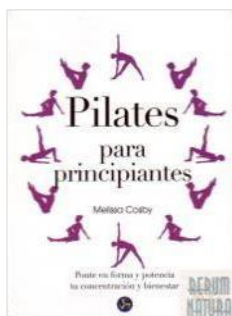


DANZA-FITNESS: TU PLAN PERSONAL EN 15 MINUTOS

Caron Bosler

Els 15 minuts més ben invertits del dia, com si tinguessis un instructor personal a casa! Una autèntica classe de pilates o de dansa-fitness, distribuïda en quatre sèries de 15 minuts que es poden realitzar amb l'ajuda d'un DVD. Només s'han de seguir tres passes: estudiar les pràctiques taules desplegable que il·lustren les rutines pas a pas; repassar els exercicis i llegir les instruccions detallades; i, finalment, fer les sessions de 15 minuts amb la guia DVD.

[!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PILATES PARA PRINCIPIANTES

Melissa Cosby

Posa't en forma amb exercicis que tonifiquen els músculs i potencien la concentració i el benestar. Segueix les instruccions pas a pas i comprova o corregeix la teva postura. Aprèn i practica amb un selecció d'exercicis idonis per a l'atragada vida que portem. En definitiva, descobreix els principis de la disciplina del pilates i la relació entre activitat física i meditació.

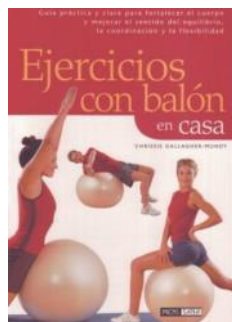
[!\[\]\(9f3852d68d41e1e95bc4ec10e81aba4b_img.jpg\) Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



EL IOGA

El ioga és una de les sis darsenes o escoles de filosofia índia àstika que ja es practicava a l'Índia cap al III mil·lenni aC. Proposa com a objectiu la major felicitat per mitjà de la unió de l'**Atman** (ànima individual) amb el **Braman** (l'ànima universal). Desenvolupa com assolir els nivells més elevats de consciència i integrar els aspectes físics, psíquics i espirituals de la persona a través de la **meditació**, l'**ascesi moral** i els **exercicis corporals**. Per a aconseguir-ho prèviament cal passar per l'autoconeixement i l'autoanàlisi, des-aprenentatge d'idees preconcebudes inconscients, creixement personal i altres fases. Inclou la cura del cos físic perquè és qui conté la persona i perquè considera que fent-ho hom pren cura de l'inconscient. Dóna importància a la respiració perquè és controlable conscientment i d'aquesta manera es pot controlar i tenir cura del cor, la circulació sanguínia i altres aspectes físics i psíquics.



EJERCICIOS CON BALÓN EN CASA

Chrissie Gallagher-Mundy

La pilota d'exercicis és un accessori de gran actualitat en la pràctica de gimnàstica, mètode pilates i fisioteràpia. Per a persones que no tenen temps d'anar al gimnàs i ho volen provar pel seu compte, aquesta guia els serà molt pràctica i fàcil de seguir per fer els exercicis a casa.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

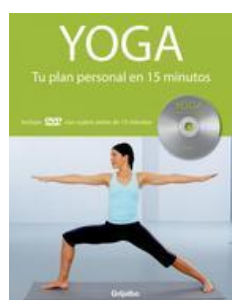


¡EN FORMA! EN SOLO 30 MINUTOS

Sandra Garrido

Cuidar-se no vol dir hores i hores de gimnàs i una dieta estricta per aconseguir una figura i un pes socialment acceptables. La salut és un concepte global que inclou aspectes com l'alimentació i la pràctica d'exercici físic adequat, a més d'un descans reparador. Aquesta obra de Sandra Garrido et proporciona les claus per dur una vida sana amb la qual prevenir malalties i aconseguir un benestar físic i mental.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

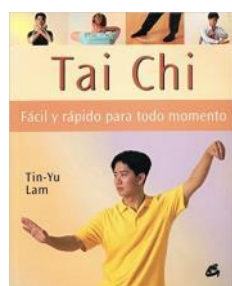


YOGA: TU PLAN PERSONAL EN 15 MINUTOS

Louise Grime

Aquest llibre i el DVD que l'acompanya proporcionaran tots els avantatges de disposar a casa d'un professor personal de ioga. El DVD inclou quatre sèries d'exercicis que poden practicar-se en sessions de 15 minuts i que, en conjunt, constitueixen una autèntica lliçó de ioga.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

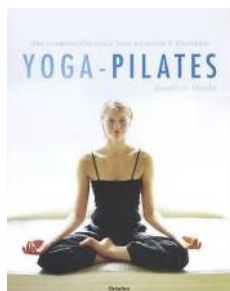


TAI CHI FÁCIL Y RÁPIDO PARA TODO MOMENTO

Tin Yu Lam

El Tai Chi és un art marcial tradicional d'origen xinès que enforteix i relaxa el cos a través de moviments lents i suaus, així com d'una respiració coordinada. Es pot practicar en tot moment i a qualsevol lloc. Per això, si estàs estressat o has tingut un dia atafegat, en el Tai Chi tens la tècnica perfecta per recuperar energies. Aquí trobaràs uns exercicis breus, senzills i efectius per a persones ocupades.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



YOGA-PILATES

Jonathan Monks

Aquest llibre combina els fonaments d'ambdues disciplines: l'estirament i l'equilibri del ioga i el control muscular que caracteritza el mètode pilates. Aquest nou tipus d'exercici es basa en la força interior del cos, el centre que ho manté tot unit, i només cal estar atent al propi cos i aprendre el que és capaç de fer. L'autor planteja exercicis organitzats en sèries pensats per l'escalfament, la relaxació, l'augment del nivell d'energia i la millora de la força i consciència corporal.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PILATES

José Rodríguez

El sistema d'exercicis de Josep H. Pilates ha revolucionat el món de l'esport, ja que gràcies a ell qualsevol persona es pot posar en forma i guanyar força i equilibri físic. Amb aquest manual pràctic aprendràs a practicar pilates des del principi i pas a pas amb taules d'exercicis, des de les més bàsiques fins a nivells avançats.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

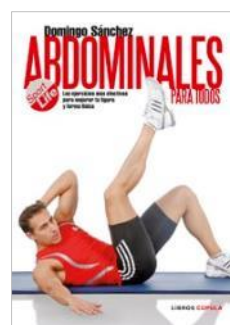


TAI CHI PARA TODOS

José Rodríguez

Manual de referència per a tot els lectors que desitgin introduir-se al Tai Chi, la mil·lenària gimnàstica energètica dels monjos guerrers xinesos. Inclou una introducció a la filosofia del sistema i un manual pràctic amb fotografies del pas a pas en totes les postures, tan dinàmiques com estàtiques, per millorar la força, l'equilibri i l'estabilitat física i mental.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ABDOMINALES PARA TODOS

Domingo Sánchez Nieto

Els exercicis més efectius per aconseguir un abdomen pla i tonificat. Aquesta és una guia visual pel treball d'aquests músculs que us permetrà millorar tan la vostra forma física com la vostra estabilitat i control postural. Amb exercicis organitzats en nivells de dificultat, podràs avançar progressivament i aprendràs quines són les postures correctes, els errors comuns i els músculs que intervenen en cada moviment.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



EL MÈTODE PILATES

Aquest mètode fou creat per l'alemany **Joseph H. Pilates** a començaments del segle XX. Durant la seva infància va patir asma, febres, reumes i raquitisme, cosa que el motivà a desenvolupar un sistema de condicionament físic i mental anomenat **contrologia** i que ell va definir com "la ciència i l'art del desenvolupament coordinat cos-ment-esperit a través de moviments naturals sota control estricte de la consciència". Per a desenvolupar-lo, Pilates va tenir en compte els seus coneixements de **ioga, arts marcial i fisioteràpia**.

Posteriorment, aquesta tècnica s'ha conegut com a **mètode pilates** en honor al seu creador. El mètode treballa especialment el que es denomina **centre de força**, constituït per les abdominals, la base de l'esquena i els glutis. Enfortint aquestes parts del cos es treballa l'energia de dins cap a enfora.

+ INFO



ELS BENEFICIS DE CAMINAR

Caminar ajuda a mantenir una respiració constant més saludable, millora la circulació sanguínia i ens ajuda a mantenir-nos en forma. Però també pot afavorir en el desenvolupament dels nostres sentits. Els 10

beneficis de caminar són:

1. És molt fàcil de practicar.
2. Ajuda a respirar millor i, per tant, ens ajuda a oxigenar el cos.
3. Millora la nostra condició física.
4. Estimula els sentits mentre gaudim de l'entorn.
5. Estimula el cervell amb els elements de l'entorn.
6. Afavoreix a la cooperació i a la millora de la comunicació quan caminem en equip o en família.
7. Ens fa sentir millor físicament i anímicament.
8. Ens relaxa i ens permet descansar millor.
9. Ens ensenya a planificar
10. Incorpora nous hàbits per compartir amb la família i els amics.

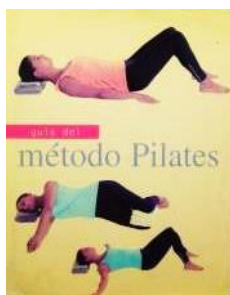


GUÍA COMPLETA DEL CAMINAR

Maggie Spilner

Aquesta guia exposa de forma clara i senzilla les tècniques per obtenir el màxim benefici a la rutina de caminar. També conté exercicis de ioga i estirament.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GUÍA DEL MÉTODO PILATES

Louise Thorley

Aquesta guia t'ajudarà a tonificar la musculatura i a posar en forma tot el cos, així com a millorar el teu benestar. Aquest mètode és una forma de fer exercici que millora l'equilibri i la coordinació mitjançant una correcta respiració i unes postures corporals adequades.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

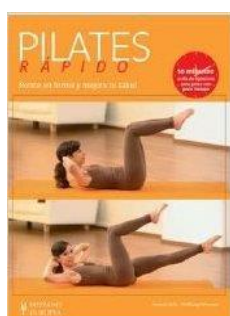


GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

Christa Traczinski

El programa GAP (glutis, abdominal i cames) és l'entrenament d'excel·lència per millorar les parts del cos que més ens preocupen. Amb ajuda d'aparells o sense, tonifica les zones que més greixos acumulen, enfortint la musculatura abdominal, les cames, l'esquena i els glutis.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PILATES RÁPIDO

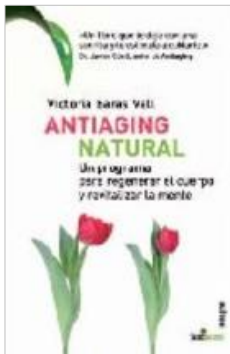
Amiena Zylla; Wolfgang Miessner

Una sensació física completament nova, amb només 10 minuts d'exercicis al dia! Els exercicis de pilates són suaus i eficaços, estiren i enforteixen la musculatura i milloren la respiració, la postura i la percepció del propi cos. El temps necessari és mínim: la pràctica d'uns 10 minuts al dia és suficient per mantenir-te en forma. Amb els exercicis pilates per a principiants i iniciat, per realitzar a casa i també a l'oficina, podràs crear fàcilment el teu programa personal d'exercicis.

 [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

PSICOLOGIA

Cada vegada és més comú sentir que la nostra ment exerceix una certa influència sobre el nostre cos. Tots sabem com ens ajuda una actitud positiva quan ens recuperem d'una malaltia o com l'estrès redueix la nostra resposta immunològica. No està provat ni es pot afirmar que la nostra ment tingui el poder de guarir-nos, però el que està clar és que una actitud positiva i un bon treball psicològic pot ser beneficiós pel nostre **benestar i equilibri emocional**.



ANTIAGING NATURAL

Victòria Baras Vall

Aquest llibre ens mostra com entrar amb salut i energia a la maduresa, etapa vital en la qual l'ésser humà arriba a la plenitud de saviesa, experiència i llibertat personal. L'obra ens aporta informació imprescindible sobre el procés d'envellir, els hàbits que ho acceleren i els que ho frenen i eviten problemes. Ens ensenya a menjar perdent pes i aplica tècniques d'intel·ligència emocional que influeixen en el benestar, el lideratge de la pròpia vida, la gestió de l'estrès, etc.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

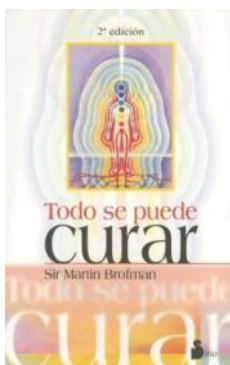


MEDITACIÓN PRÁCTICA

Jorge Blaschke

Com podem incorporar de manera senzilla i pràctica la meditació en la nostra vida quotidiana? Per donar resposta a aquesta pregunta, l'autor proposa una sèrie d'exercicis que van des de la respiració i la relaxació fins a tècniques aplicables a situacions i finalitats molt diverses: superar l'estrès quotidià, assaborir i digerir correctament els aliments, aprendre a meditar mentre fem tasques domèstiques, superar pors, reptes laborals o ajudar als demés a través de la meditació. Aquest llibre és una obra excel·lent per iniciar-se en la meditació, sense misteris ni complicacions, i aconseguir així un millor equilibri emocional i físic.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



TODO SE PUEDE CURAR

Martin Brofman

La societat actual sol considerar el procés de sanació com alguna cosa extraordinària i misteriosa, accessible només als xamans i a aquells que posseeixen "dons" especials o contacte directe amb algun Déu, quan en realitat tots tenim aquests dons i tots som sanadors. *Todo se puede curar* ens presenta la sanació com una tècnica de la consciència, com un conjunt d'eines accessibles a qualsevol que desitgi aprendre el procés. Aquesta és una obra tècnica, un manual sobre el funcionament i el procés de sanació, que inclou els principis i els conceptes que constitueixen el sistema Cos-Mirall. La seva lectura t'ajudarà a conèixer-te millor a tu mateix i als demés.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

+ INFO



LA MEDITACIÓ

Des de fa un temps, científics, psiquiatres i psicòlegs han fet evidents els beneficis de la meditació: disminueix l'ansietat, l'estrès i el risc de tenir malalties cardiovasculars, millora el sistema immunològic i l'estabilitat emocional, i així un llarg etcètera. Això ha fet que moltes persones s'interessin en la meditació.

Però la meditació és una teràpia? Des de la tradició budista, que des de fa dos mil cinc-cents anys té la meditació com a nucli, la resposta és un no. Emmarcar la meditació només en una òptica de benestar i salut, desproveïda de transcendència i espiritualitat, confondre-la amb una eina per aconseguir unes fites determinades, és reduir-ne la dimensió. Vivim en una societat que ens demana resultats, però amb la meditació zen, més que obtenir, es tracta de deixar anar i obrir-nos a la vida sense limitar-la, retrobant l'essència que ja tenim, que conté la felicitat anhelada. La meditació no és una teràpia, tot i que és terapèutica.



USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Louise Hay

El missatge de Louise L. Hay és molt senzill i bàsicament es pot formular en poques paraules: tot el que pensem de nosaltres mateixos pot arribar a ser veritat per a nosaltres mateixos. I això obre enormes possibilitats de canvi perquè en les nostres ments l'únic que hi pensa és un mateix. A partir d'aquests principis, Louis Hay suggereix una forma de viure que tindrà com a resultat una major autoestima.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

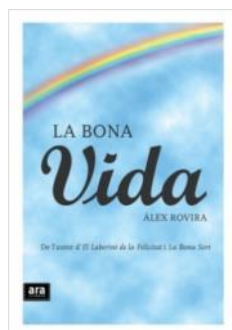


UNA FIESTA PARA EL ALMA

Zaira Leal

Aquest llibre és per a tots aquells que intueixen que la vida consisteix en alguna cosa més que en acumular experiències. Per a tots aquells que desitgin harmonitzar la seva existència i experimentar en pau i alegria. Aquest llibre proposa connectar amb l'ànima a través d'exercicis basats en el ioga i l'ayurveda (medicina tradicional de la Índia).

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



LA BONA VIDA

Àlex Rovira i Celma

La Bona Vida és la suma de les actituds amb què nosaltres decidim viure-la i lliurar-nos-hi. És, en conseqüència, el resultat del conreu de les actituds positives que podem escollir en un exercici voluntari i plenament conscient, i, a més, és l'acció que se'n desprèn de manera natural i coherent. Àlex Rovira ens dóna les claus per adoptar unes actituds positives que ens condueixin inexorablement a *La Bona Vida*.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



HOMEOPATÍA PARA LA MENTE

Markus Wiesnauer; Anette Kerckhoff

Qui no coneix aquells dies en que tot sembla trist i gris? Generalment, aquest estat d'ànim és una senyal que el cos i la ment necessiten un descans. Aquest llibre tracta estats anímics com l'angoixa, la por a parlar en públic i la tristesa, així com dolències psicossomàtiques com el mal de cap, les alteracions del son i l'estrès, i com combatre'ls a través de remeis homeopàtics.

[Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

BIBLIOGRAFIA

- “Els beneficis de caminar”. *Nació digital* [recurs en línia]. [S.I.]: SCG Aquitània SL: Nació Digital, [2015]. [Consultat el 14/10/2015].
<http://www.naciodigital.cat/canaldigital/noticia/17801/deu/beneficis/caminar>
- BONILLA, Lara. “A favor i en contra de les vacunes: el cas de diftèria d’Olot agita el debat”. *Ara* [recurs en línia]. Barcelona: Edició de Premsa Periòdica Ara S.L., [s.a.]. [Consultat el 30/09/2015]. http://www.ara.cat/societat/difteria-dOlot-reobre-debat-sobre-vacunes_0_1369063220.html
- BORDES HOMES, Damià. *Aproximació a l’estudi de plantes remeieres de la Vall d’Ulldecona*. [recurs en línia]. [S.I. : s.n., s.a.]. [Consultat el 14/10/2015]
<http://www.raco.cat/index.php/Rails/article/viewFile/201818/345293>
- GAMO, Sílvia. “Valentín Fuster”. *Tiempo de hoy* [recurs en línia]. Madrid: Ediciones Zeta, [s.a.]. [Consultat el 29/09/2015]. <http://www.tiempodehoy.com/entrevistas/valentin-fuster>
- Direcció General de Salut Pública. *Avantatges de l’exercici físic per a la salut* [recurs en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social, 2003. [Consultat el 14/10/2015]
http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciudadania/vida_saludable/activitat_fisica/activitat_fisica_per_grups_dedat/documents/arxius/exerc.pdf
- *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud* [recurs en línia]. Madrid: Instituto Omega 3: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2002. [Consultat el 30/09/2015].
http://www.xtec.cat/~ivilater/enlinia/alimentacio/guia_practica_nutricion.pdf
- HIDALGO MIGUELES, Jairo. “Origen y evolución del ‘Mens sana in corpore sano’”. *Entrenamiento* [recurs en línia]. [S.I.]: Entrenamiento-Luxemburgo, [s.a.]. [Consultat el 29/09/2015].
<http://www.entrenamiento.com/general/origen-y-evolucion-del-mens-sana-in-corpore-sano/>
- PALAU PUJOLS, Sílvia. “La meditació és una teràpia?”. *Ara* [recurs en línia]. [Barcelona]: Edició de Premsa Periòdica Ara S.L., 2015. [Consultat el 15/10/2015].
http://www.ara.cat/premium/meditacio-terapia_0_1324067619.html
- *Wikipedia, la enciclopedia libre* [recurs en línia]. [S.I.]: Wikimedia Project, [s.a.]. [Consultat el 29/09/2015]. <http://es.wikipedia.org/>

ÍNDEX ALFABÈTIC DE TÍTOLS

<i>Abdominales para todos</i> / Domingo Sánchez Nieto	Exercici físic	15
<i>Alergia</i> / Victòria Cardona	Salut i medicina preventiva	4
<i>Alimentos que fan bategar el cor</i> / Pilar Senpau	Nutrició	11
<i>Antiaging natural</i> / Victòria Baras Vall	Psicologia	17
<i>Arte de respirar bien, El</i> / Swami Saradananda	Salut i medicina preventiva	7
<i>Bona vida, La</i> / Àlex Rovira i Celma	Psicologia	18
<i>Caminar para la salud</i> / William Bird	Exercici físic	13
<i>Caminar y carrera suave</i> / Klaus Bös	Exercici físic	13
<i>Càncer es cura, El</i> / José Ramón Germà Lluch	Salut i medicina preventiva	5
<i>Catarro y la gripe, El</i> / Laurel Vikovic	Salut i medicina preventiva	8
<i>Ciència de la salut, La</i> / Valentí Fuster; Josep Corbella	Salut i medicina preventiva	5
<i>Cocina de la salud</i> / Ferran Adrià; Valentí Fuster; Josep Corbella	Nutrició	9
<i>Comida para las emociones</i> / Sandi Krstinic	Nutrició	10
<i>Comprender el estrés</i> / Xavier Torres; Eva Baillès	Salut i medicina preventiva	7
<i>Comprender la diabetes</i> / Mercè Vidal Flor	Salut i medicina preventiva	7
<i>Danza-fitness: tu plan personal en 15 minutos</i> / Caron Bosler	Exercici físic	13
<i>Dieta catalana i salut</i> / Pilar Senpau	Nutrició	12
<i>Dolor de barriga, El</i> / Max Tétau; Daniel Scimeca	Salut i medicina preventiva	8
<i>Ejercicios con balón en casa</i> / Chrissie Gallagher-Mundy	Exercici físic	14
<i>¡En forma! En solo 30 minutos</i> / Sandra Garrido	Exercici físic	14
<i>Enzima prodigiosa 2, La</i> / Hiromi Shinya	Nutrició	12
<i>És fácil dejar de fumar para siempre</i> / Allen Carr	Salut i medicina preventiva	5
<i>Fiesta para el alma, Una</i> / Zaira Leal	Psicologia	18
<i>Fisioterapeuta a casa, El</i> / Lluís Puig Torregrosa	Salut i medicina preventiva	6
<i>Glúteos, abdominales y piernas</i> / Christa Traczinski	Exercici físic	16
<i>Guía completa del caminar</i> / Maggie Spilner	Exercici físic	16
<i>Guía del método pilates</i> / Louise Thorley	Exercici físic	16
<i>Guía integral de herboristería y dietética</i>	Nutrició	10
<i>Guía práctica de medicamentos</i> / Núria Viver	Salut i medicina preventiva	8

<i>Homeopatía para el alma</i> / Markus Wiesnauer; Anette Kerckhoff	Psicologia	18
<i>Importància de menjar sa i saludable, La</i> / Maria José Rosselló Borredá	Nutrició	11
<i>Inteligencia nutricional</i> / Magda Carlas	Nutrició	9
<i>Manual de enfermedades comunes, medicina complementaria y alimentación sana</i> / David Peters	Salut i medicina preventiva	6
<i>Manual de vacunacions</i>	Salut i medicina preventiva	8
<i>Médico solo no basta, El</i> / Bartolomé Beltrán Pons	Salut i medicina preventiva	4
<i>Meditación práctica</i> / Jorge Blaschke	Psicologia	17
<i>Menja bé, viu millor</i> / Montse Folch	Nutrició	10
<i>Migranya: tot el que has de saber si en pateixes</i>	Salut i medicina preventiva	4
<i>Nutrición para vivir</i> / Lisa Hark; Darwin Deen	Nutrició	10
<i>Pilates</i> / José Rodríguez	Exercici físic	15
<i>Pilates para principiantes</i> / Melissa Cosby	Exercici físic	13
<i>Pilates rápido</i> / Amiena Zylla; Wolfgang Miessner	Exercici físic	16
<i>Prevenir y curar los problemas de espalda, cuello y hombros</i> / Janny Sutcliffe	Salut i medicina preventiva	7
<i>Que no te quiten el sueño</i> / Eduard Estivill	Salut i medicina preventiva	6
<i>¿Quién decide lo que comemos?</i> / Felicity Lawrence	Nutrició	11
<i>Raons de pes: pesem el que sentim</i> / Pilar Senpau	Nutrició	12
<i>Recetas nutritivas que curan</i> / James F. Balch; Phyllis A. Balch	Nutrició	9
<i>Rico en fibra</i> / Iona Purtí i Prat	Nutrició	11
<i>Saber dormir</i> / Danielle Teszner	Salut i medicina preventiva	6
<i>Salud que viene, La</i> / Miguel Jara	Salut i medicina preventiva	5
<i>Súper corazón</i> / Josep Caralps i Riera	Salut i medicina preventiva	4
<i>Tai Chi fácil y rápido para todo momento</i> / Tin Yu Lam	Exercici físic	14
<i>Tai Chi para todos</i> / José Rodríguez	Exercici físic	15
<i>Todo se puede curar</i> / Martin Brofman	Psicologia	17
<i>Usted puede sanar su vida</i> / Louise Hay	Psicologia	18
<i>Yoga: tu plan personal en 15 minutos</i> / Louise Grime	Exercici físic	14
<i>Yoga-Pilates</i> / Jonathan Monks	Exercici físic	15



BIBLIOTECA CAN MILANS

📍 Església, 6

08393 CALDES D'ESTRAC

☎ 937 913 025

✉ b.caldese.cm@diba.cat

🖱 <http://bibliotecacanmilans.blogspot.com>

📘 <http://facebook.com/canmilans>

Ajuntament de  Caldes d'Estrac



Diputació
Barcelona

Àrea de Cultura

Xarxa de Biblioteques Municipals