

Per a la tardor, bons propòsits



Guia de lectures disponibles a l'eBiblio
Guia de lectures disponibles a la Biblioteca

Biblioteca Can Baratau

Tiana
Setembre 2020



SUMARI

Pròleg	3
Alimentació, nutrició saludable	4
Tenir cura del pes	7
Deixar de fumar	11
Posar-se en forma	13
Aprendre a desconnectar	19

PRÒLEG

Després de l'enrenou de l'estiu i les vacances, arriba la tardor amb el seu ritme més pausat. De la mà d'aquest canvi d'estació també torna la normalitat d'horaris i rutines que caracteritza la vida laboral i escolar. Per a molts, la tardor significa l'inici d'un nou curs i el moment òptim per establir o recuperar bons propòsits després de la pausa estival.

Molta gent aprofita el setembre i la tornada de vacances per replantejar-se canvis vitals, noves dinàmiques o arrancar projectes de futur.

L'estiu arriba a la seva fi i amb ell tots els excessos dels quals és sinònim: durant aquesta època tenim notòriament més vida social pel que bevem i mengem més i pitjor, portem una vida més relaxada que acostuma a ser també més sedentària, canviem les nostres rutines d'exercici per estirar-nos al sol o simplement no fer res, també ens privem de menys coses... Tot això està molt bé perquè s'important gaudir de les vacances però és probable que en acabar l'estiu, al moment de tornar a les nostres obligacions i rutines de sobte ens trobem en pitjor forma física i per això setembre és com gener, un mes de bons propòsits i intencions, per la qual cosa recuperar la bona forma física pot ser un dels objectius del nou curs.

I aquest any no pot ser menys, tot i les circumstàncies especials, diferents... que hem viscut. Per això, us preparam tota una selecció de llibres per ajudar-vos a aconseguir les vostres fites... Esperem que us ajudin...

ALIMENTACIÓ, NUTRICIÓ SALUDABLE



Dieta saludable, dieta mediterránea Socorro-Coral Calvo

Any: 2006

El llibre té com a objectiu apropar-nos a una dieta saludable com és la dieta mediterrània i ens dona a conèixer tots els components prioritaris i el seu paper en la prevenció de malalties. En els darrers temps, s'ha despertat un interès per l'alimentació i la dieta mediterrània és un model de dieta equilibrada i saludable.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Menja bé, viu millor: tots els secrets d'una alimentació sana

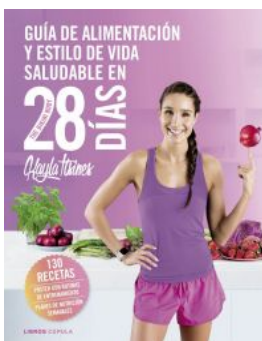
Montse Folch

Any: 2006

Aquest 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. I, per tal d'aconseguir aquests objectius, "és indispensable adoptar una actitud positiva, seguir un pla d'alimentació adequat acompanyat de la pràctica d'exercici físic i... Somriure!

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Guía de alimentación y estilo de vida saludable en 28 días : the bikini body

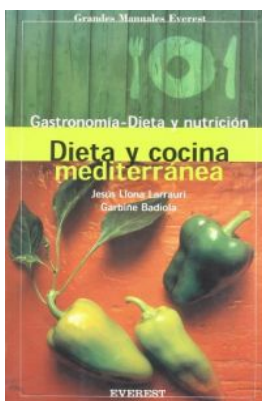
Kayla Itsines

Any: 2018

El terme "bikini body" va molt més enllà del pes, de l'aspecte físic i la percepció que la resta tenen. És un estat mental, una qüestió d'actitud i confiança. Per aconseguir aquest objectiu, cal una alimentació sana i equilibrada. L'autora ens ofereix un pla de menús perfectament organitzat, amb

taules amb nutrients i delicioses receptes saludables.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Dieta y cocina mediterránea

Jesús Llona Larrauri

Any: 1999

Amb la seva filosofia de productes frescs i saludables, de mica en mica, la cuina mediterrània ha guanyat adeptes i popularitat en els últims anys i s'ha convertit en una de les més atractives del món. Aquest llibre ens ofereix una àmplia i detallada visió d'aquesta cuina, aquest model alimentari ple de possibilitats gastronòmiques.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Cuina flexitariana

Adam Martín

Any: 2017

Adam Martín, periodista especialista en nutrició, ens parla del flexitarianisme, un estil de vida que ens proporciona tots els avantatges d'una dieta vegetariana, però sense haver d'eliminar totalment el consum de carn, peix o altres tipus de proteïna animal. A més de conèixer-ne els beneficis, hi trobareu 80 receptes delicioses i un menú complet amb esmorzars, dinars i sopars per poder explorar

el món flexitarià en un total de 21 dies. Perquè, com apunten tots els especialistes, els aliments vegetals tenen un paper fonamental en la nostra salut i han de ser els principals protagonistes d'una dieta saludable i equilibrada; però encara és millor si els sabem combinar, de tant en tant, amb aliments d'origen animal.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Eres lo que comes

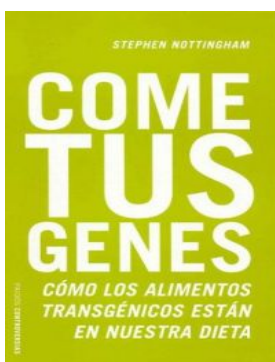
Gillian McKeith

Any: 2005

Menjar d'una manera adequada és la clau per a tenir salut. El menjar afecta en diferents aspectes: l'estat d'ànim, el nivell d'energia, la gana, la capacitat de pensar, el desig sexual, la son i la salut en general. En aquest llibre podràs trobar resposta si sents que et falta energia, si lluites per controlar el teu pes, tens problemes de salut o simplement

vols augmentar la teva vitalitat. Hi podràs trobar les claus per conèixer el teu cos mitjançant les diferents senyals que ens mostra, les solucions per a superar els cinc problemes més comuns: pes, cansament, desordres digestius, estrès i síndrome premenstrual.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Come tus genes : como los alimentos transgénicos están en tu dieta

Stephen Nottingham

Any: 2004

Coneixem realment el que mengem? Aquest llibre fa un repàs a la informació essencial que tot ciutadà preocupat per la seva salut hauria de saber: des de les fusions de les empreses multinacionals, les collites resistents a herbicides i insectes, els riscos ecològics i sanitaris, els dilemes ètics, la regulació legal, l'impacte global en l'economia i el seu futur.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Menja menjar real : una guia per a transformar la teva alimentació i la teva salut

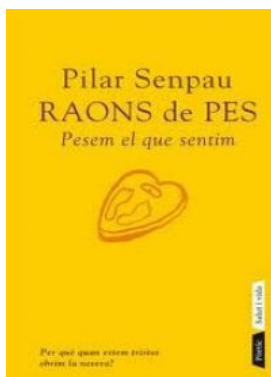
Carlos Ríos

Any: 2019

Segons Carlos Ríos, la majoria de la població viu enganyada pel que fa a l'alimentació. Com a la pel·lícula Matrix, «vivim en un món en què no mengem menjar real, sinó productes que ens han posat davant els ulls». Un entorn perfectament dissenyat per al consum de comestibles malsans: els ultra processats. Aquest entorn

està controlat pel costat fosc de la indústria alimentària, que fa que la població li compri els productes en contra de la seva salut. En aquest llibre, l'autor ens ofereix el coneixement científic per qüestionar, indagar i aprofundir en la nostra alimentació i en tot allò que l'envolta. Ens explica les bases del Realfooding, un estil de vida que vol desterrar de la dieta els productes ultra processats i ens ofereix consells pràctics, trucs i receptes per menjar saludablement de manera fàcil, ràpida i rica. Matrix no es pot ensenyar, l'has de veure. T'atreveixes a despertar-te?

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Raons de pes: pesem el que sentim

Pilar Senpau

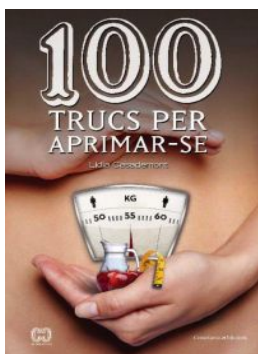
Any: 2009

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. Davant de cadascuna d'aquestes preguntes, Pilar

Senpau no dóna una resposta tècnica i freda, sinó que l'embolcalla tendrament amb un conte o una situació personal. Després hi apunta la resposta mèdica, amb els consells personals i dietètics que fan al cas, i acaba cada capítol retornant a la història inicial per tancar-la.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

TENIR CURA DEL PES



100 trucs per aprimar-se

Lidia Casademont

Any: 2013

Avui dia tothom està obsessionat amb el pes. Els cànons de la societat actual són de persones primes i, al llarg de la vida, tothom, qui més qui menys, té una lluita constant amb el pes. Si aquest és el teu cas, en aquest llibre hi trobaràs, explicats de manera desenfadada, alguns trucs per ajudar-te a perdre uns quants quilos. I per aquells que no hagin de fer una dieta per rebaixar pes, al llarg del llibre també poden aprendre algunes cosetes sobre nutrició, consells pràctics, sobre algunes tècniques culinàries, a saber reconèixer els aliments light i les propietats d'alguns aliments, entre altres petits trucs. El llibre està encaminat a seguir una bona dieta.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



La dieta puede esperar: manual para perder peso sin dieta

Magda Carlas

Any: 2019

El llibre ens presenta un senzill manual amb hàbits per incorporar en el nostre dia a dia i aconseguir perdre els quilos de més. Més important que una dieta és portar un estil de vida saludable. El llibre ens ensenya a analitzar els nostres hàbits, descobrint allò que fem malament, incorporant petits canvis en el nostre dia a dia per millorar el pes i la salut.

Disponible a l'[eBiblio](#)

NO SÉ COM APRIMAR-ME

Dr. Pierre Dukan
El mètode per perdre pes sense recuperar-lo

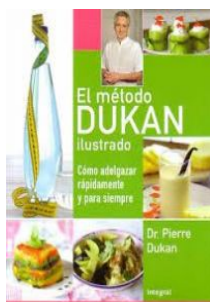


No sé com aprimar-me Pierre Dukan Any: 2010

Heu intentat moltes vegades perdre pes sense aconseguir-ho? Amb aquest règim es pot aconseguir de manera eficaç, sense passar gana i amb resultats sorprenents. Mes d'1 milió de lectors a França ja s'han aprimat seguint les quatre passes d'aquesta dieta, basada en el consum de proteïnes naturals i la seva combinació amb la resta dels aliments. Gràcies als consells del Doctor Dukan és possible aprimar-se sense restringir les

quantitats i sense necessitat de modificar els hàbits. Aquest llibre conté les claus per aconseguir-ho, i receptes i menús en què no es deixa de costat el plaer de menjar. El Doctor Dukan és un metge especialitzat en el comportament alimentari i la reeducació nutricional. Els seus llibres són best-seller a França, s'han traduït a les principals llengües de tot el món i han esdevingut èxit internacional.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



El método Dukan ilustrado: cómo adelgazar rápidamente y para siempre Pierre Dukan Any: 2010

Aquesta edició del llibre és molt fàcil de llegir, amb quadres, consells, menús i receptes molt saboroses, mai vistes en un règim per aprimar. L'efectivitat del mètode sorprèn a tothom així com les vendes del llibre. El mètode Dukan és eficaç i amb

resultats ràpids i duradors. El règim està basat en aliments naturals i adequats a qualsevol edat i circumstància de la vida.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Coaching nutricional: haz que dieta funcione Yolanda Fleta Any: 2015

El llibre ens ofereix un nou enfocament que ens ensenya a superar el desafiament. Se centra en la persona i la converteix en la protagonista del procés, fomentant l'autogestió i ensenyant a adoptar una actitud positiva. També, mostra la importància de la consciència d'un mateix, la responsabilitat, la confiança i la motivació. Aquestes regles ens ajudaran a

definir els nostres objectius, millorar els nostres hàbits, controlar els excessos i replantejar l'estil de vida.

Disponible a l'[eBiblio](#)



La dieta dels colors: com activar el teu metabolisme i mantenir-te en el teu pes, sa i jove

Montse Folch

Any: 2017

Una dieta senzilla, clara, efectiva i basada en la dieta mediterrània que t'ajudarà a perdre pes al temps que incorpores nous hàbits alimentaris saludables i lluites contra l'envelliment. Salut, bellesa, comoditat, sentir-nos millor amb

el nostre cos, rejuvenits i més àgils.

Aquests són els principals objectius que ens fixem quan comencem una dieta i, tot i que són raons suficients per menjar de forma saludable durant la resta de les nostres vides, la realitat és que en general arraconem i recuperem els vells costums. La majoria de nosaltres estem sotmesos a un ritme de vida que ens fa difícil parar l'atenció necessària al nostre organisme i mimar-lo per aconseguir el benestar físic i psicològic. Als obstacles quotidians (poc temps per comprar i cuinar, àpats fora de casa, de compromís, etc.), s'hi afegixen dietes que, sovint, exigeixen un alt nivell de sacrifici i són tan restrictives que ens fan abandonar ben ràpid. Per això la dieta dels colors és senzilla i variada, perquè una de les màximes és fer sempre del menjar un acte plaent i no convertir-lo en quelcom penós, cosa que augmentaria considerablement les nostres possibilitats de fallida.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Els dos costats de la bàscula: el primer llibre de coaching nutricional

Montse Folch

Any: 2013

Tothom sap que no és fàcil aprimar-se i que sovint ens venen dietes miracle que no acaben funcionant. Ara, per primera vegada podem llegir pas a pas, amb un seguiment diari, com es prepara i es porta a terme un procés d'aprimament: a un costat de la bàscula, la doctora Folch amb els seus coneixements i llarga experiència; a l'altre, l'escriptor Jordi

Cervera amb el seu desig de perdre pes i la seva determinació. La doctora Montse Folch marca les pautes d'alimentació que haurà de seguir el seu pacient i ens farà entendre per què les va modificant en funció dels resultats obtinguts i del moment anímic de Jordi Cervera: a l'eufòria inicial per perdre els primers quilos, acostumen a succeir-la patiments i vacil·lacions, però també satisfaccions i nous reptes per arribar a l'objectiu final.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Adelgazar combinando alimentos

María Teresa Guardiola

Any: 2011

És ben sabut que la qualitat de la nostra alimentació pot canviar el nostre organisme i que no tot el que mengem ho aprofitem com a aliment. L'ordre en el que mengem i com ho combinem a l'hora de menjar pot marcar o no que ens engreixem. L'autora posa a l'abast el resultat de centenars de dietes estudiades i implementades a Espanya i a Amèrica.

Ofereix un mètode racional i comprovat per perdre pes alhora que compatible amb el que mengem.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



La comida me cae bien: como de todo sin preocuparte de nada

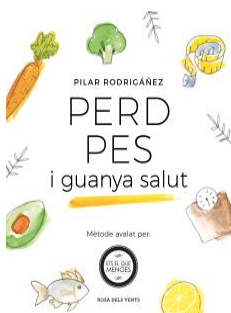
Frank Laporte-Adamski

Any: 2018

El seu mètode es basa en un concepte global de salut dirigit al tracte digestiu, el "segon cervell" que tenim al ventre. Es basa en una dieta equilibrada que no demonitza cap aliment, sinó que només aconsella una separació adequada entre els aliments de digestió lenta i els de digestió ràpida. Si es

barregen la digestió s'allarga i les toxines s'acumulen. El principi en que es basa és molt simple: menjar de manera correcta és bó pel cos i el que és bó pel cos ens permet viure millor! La clau d'una vida sana s'amaga sota la regularitat amb la que anem al bany...

Disponible a l'[eBiblio](#)



Perd pes i guanya salut

Pilar Rodríguez

Any: 2019

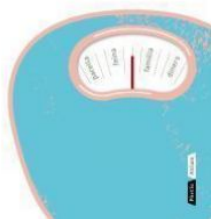
N'estàs tip, de dietes miracle que l'únic que aconseguen són resultats transitoris a costa de matar-te de gana? I encara pitjor, dietes que, si et descuides una mica, fan que recuperis els quilos perduts o, fins i tot, encara en guanyis més?

Sabies que perdre pes pot ser un procés agradable? En aquest llibre veuràs com sí! I, a més de comprovar-ne els resultats en poc temps, tindràs menús per a cada època de l'any, receptes i idees simples perquè els teus plats siguin ben apetitosos. No passaràs gana i, molt important, entendràs quin ha de ser el veritable canvi d'hàbits per perdre pes.

Aquest programa és sensat i fàcil de seguir, planificat amb aliments de proximitat i de temporada, i basat en el curs de la revista digital Etselquemenges, un curs que ha aconseguit que milers de persones s'aprimin i se sentin molt millor.

[Disponible a l'eBiblio](#)

Pilar Senpau
Quan la vida puja
a la bàscula
Claus perquè l'estrès no t'engreixi



Quan la vida puja a la bàscula: claus perquè l'estrès no t'engreixi

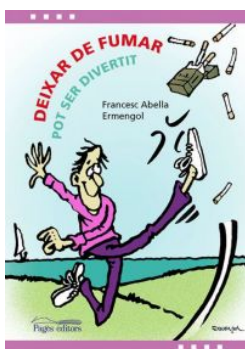
Pilar Senpau

Any: 2011

Per perdre pes és tan important el que mengem com el que sentim. En èpoques en què patim molt d'estrès pot passar que, sense menjar més del compte, ens engreixem. En molts casos, per tant, caldrà fer alguna cosa més que una dieta. Caldrà estar atent a les nostres emocions i conèixer de quina manera incideixen en la nostra fisiologia. L'estrès, per exemple, sol fer créixer el dipòsit de greix abdominal. Cal saber-ho, i cal saber, també, de quina manera l'alimentació pot ajudar-nos a modificar l'estat anímic. Quan algú pateix, és difícil saber el destí que tindrà una galeta dins el seu organisme. En el camí que trïi la galeta, hi intervenen molts factors fisiològics comuns a tots nosaltres, però també hi té molt a veure el factor individual, aquest teixit personal que ens fa únics.

[Disponible a la Biblioteca, vegeu el catàleg aladí](#)

DEIXAR DE FUMAR



Deixar de fumar pot ser divertit

Francesc Abella i Pons

Any: 2016

Deixar de fumar és una aventura. Com qualsevol conducta de risc també pot ser entesa amb una mica d'humor, i això no li resta valor. Prendre la decisió de millorar la qualitat de vida i invertir en el futur requereix totes les estratègies possibles. L'humor n'és una, efectiva, fàcil de prendre i que no presenta cap efecte advers ni perjudicial per a la salut.

Amb aquest llibre es pretén afavorir la reflexió personal i l'adquisició d'eines per afrontar la sàvia decisió d'abandonar el tabac.

[Disponible a la Biblioteca, vegeu el catàleg aladí](#)



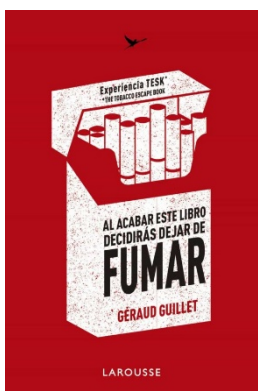
Es fácil dejar de fumar si sabes cómo

Allen Carr

Any: 2018

Reconegut mundialment com el sistema més eficaç per deixar de fumar qui segueix el mètode Easyway no només deixarà de fumar de manera immediata sinó que trobarà un procés fàcil del que podrà gaudir. Funciona per a tothom. Qualsevol persona que segueixi les instruccions es mantindrà com a no fumador i serà feliç la resta de la seva vida.

Disponible a [eBiblio](#)



Al acabar este libro decidiràs no fumar

Géraud Guillet

Any: 2020

L' "Experiència TESK", o com deixar de fumar després de llegir aquest llibre. Mitja hora és el temps necessari per a llegir aquest llibre. És el temps que falta perquè deixis de fumar: missatges clars, contundent, explicats de manera molt gràfica, arguments poderosos per a oblidar per sempre l'hàbit de fumar.

Disponible a la Biblioteca, [vegeu el catàleg aladí](#)



Dejar de fumar

Geoffrey Molloy

Any: 2014

Si realment vols deixar de fumar, cal que llegeixis aquest llibre. Obre la teva ment, segueix les instruccions i ho aconseguiràs ràpidament i sense esforç. Ni tan sols trobaràs a faltar el fet de fumar, hi ha molts beneficis al deixar de fumar, però el més important és la llibertat.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Avui deixo de fumar: com aconseguir-ho superant l'ansietat

Dolors Marín Tuyà

Any: 2005

Has intentat deixar de fumar mil vegades i no ho has aconseguit mai? Has recaigut després de fer un gran esforç que finalment no ha servit de res? Comences a pensar que no ets capaç de deixar-ho, ara que et sembla que ja ho has provat tot? No et desesperis perquè tothom pot deixar de

fumar. Així si has decidit que ara és el moment, ja tens molt camí fet, només et cal seguir les pautes d'aquest llibre amb el convenciment que no vols continuar maltractant el teu cos ni la teva butxaca. És una guia que t'acompanyarà en aquest procés que, finalment, quan ho hauràs aconseguit et proporcionarà una satisfacció incalculable. Els tests d'autoavaluació i el seguiment dels progressos que facis t'ajudaran a conèixer-te millor i a controlar l'estrès. A més a més, els exercicis de respiració i relaxació que inclou el CD et permetran dominar l'ansietat que pot aparèixer en certes situacions.

[Disponible a la Biblioteca, vegeu el catàleg aladí](#)

POSAR-SE EN FORMA



Yoga con humor

Julia Arteaga Aguilar

Any: 2018

Un enfocament nou, divertit i espontani per a descobrir el ioga. Acompanyat de vinyetes de la mateixa autora, plenes d'humor i tendresa, el llibre és una invitació a la pràctica del ioga oberta a tothom, trencant estereotips i mites.

[Disponible a l'eBiblio i a la Biblioteca, vegeu el catàleg aladí](#)



Caminar para la salud

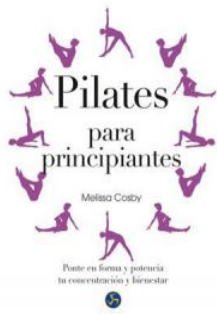
William Bird

Any: 2006

Caminar és un exercici simple, agradable i efectiu, adequat per tothom, per a totes les edats i capacitats físiques. Aquest llibre il·lustrat mostra tot el que es pot aconseguir caminant, tant si es vol controlar el pes com reduir l'estrès, millorar la salut cardíaca, enfortir els ossos o només gaudir de la companyia. El llibre inclou consells pràctics sobre com fer

del caminar una rutina regular. Aporta inspiració per afegir interès a les caminades, una guia dels diferents tipus de llocs, els diferents estils, des de les sortides senzilles fins a les carreres d'orientació. Explica que menjar i beure en una excursió, els primers auxilis, i com caminar amb seguretat amb afectacions com el mal d'esquena, problemes cardíacs, osteoporosis, etc.

[Disponible a la Biblioteca, vegeu el catàleg aladí](#)



Pilates para principiantes: ponte en forma con ejercicios que tonifican los músculos y potencian la concentración y el bienestar

Melissa Cosby

Any: 2014

Descobreix els principis d'aquesta disciplina i la relació entre l'activitat física i el mindfulness. Aprèn i practica una selecció d'exercicis, que es poden fer des de la taula de treball fins a terra. Segueix les instruccions pas a pas i comprova i

corregeix la teva postura mitjançant les fotografies del llibre.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Hasta la gente menos flexible puede hacer estiramientos: un plan de 4 semanas para conseguir una salud asombrosa

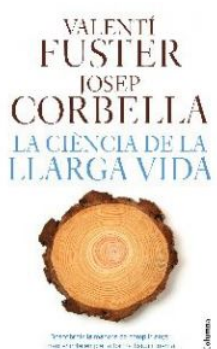
Eiko

Any: 2018

Aquest programa de quatre setmanes reivindica els sorprenents beneficis que té per a la salut amb només cinc minuts diaris d'uns estiraments anomenats "splits". Convertit en un fenomen de masses a Japó, aquest llibre és útil i

senzill, ens ensenya a millorar la circulació, evitar lesions en les articulacions, tonificar els músculs de les cames, millorar l'equilibri i acabar (a qualsevol edat i sense importar la condició física) amb les molèsties causades per la rigidesa muscular.

Disponible a l'[eBiblio](#)



La ciencia de la larga vida: descubre la manera de fer anys i mantenir-te en plena forma física i mental

Valentí Fuster

Any: 2016

A *La ciencia de la larga vida* descobrirem que l'edat és només un número i encara que no puguem actuar sobre la nostra edat cronològica, la bona notícia és que sí que podem fer-ho sobre la nostra edat biològica. Els autors s'endinsen en els misteris de la llarga vida i ens donen les claus científiques per viuré bé el

màxim d'anys possible.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Yoga en casa: la nueva guía visual y dinámica para iniciarse en el camino del yoga

Betsy Kase

Any: 2015

La guía definitiva per aprendre més de setanta cinc postures de ioga, incloses les d'escalfament i concentració, postures per a millorar el to muscular, l'equilibri i la flexibilitat, i postures pel control de la respiració, la relaxació i la meditació. Les seves detallades il·lustracions mostren de manera precisa els músculs implicats en cadascuna de les postures, per poder iniciar, mantenir i concloure cada postura de manera fluida i segura. Inclou tres programes especialment dissenyats per a combinar una selecció de postures i aconseguir un exercici integral, tirant, relaxant i activant tot el cos. Presenta també el ioga en companyia com una manera divertida de realitzar els exercicis.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Pilates en casa: técnicas y ejercicios para conseguir un saludable equilibrio entre cuerpo y mente

Emily Kelly

Any: 2002

El llibre ens ofereix un plegat d'exercicis per a mantenir el cos i la ment en un bon equilibri. El llibre va acompanyat de moltes fotografies i dibuixos en color per mostrar de la manera més adequada els diversos exercicis.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



En forma

Mara Mariño

Any: 2018

Per estar en forma, t'ho has de treballar, però les recompenses són importants. Fer esport no és perquè et sentin millor els texans, sinó pel teu cor. Perquè estar en forma és més que perdre uns quilos, és una altra manera d'estimar-te.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Ponte en forma sin perder el tiempo

David Marchante

Any: 2017

L'entrenador personal David Marchante ens proposa en aquest llibre trencar amb els estereotips i mites de l'entrenament que frenen a molta gent a l'hora de començar a fer exercici. Amb consells pràctics, taules d'exercicis i explicacions concises de com efectuar cada exercici. Ens explica el seu mètode "Powerexplosive" que consisteix

principalment en un entrenament eficient.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Pon en forma tu yo interior

Patricia Montero

Any: 2018

Vols cuidar-te i no saps com o per on començar? Et falta motivació o necessites una empenta per a començar? Ho tens tot i no et sents feliç? L'autora et proposa un viatge per posar en forma el teu jo interior a través de tres pilars imprescindibles: fer exercici, portar una dieta sana i tenir una actitud positiva davant la vida. Trobar l'equilibri entre ells és

fonamental per gaudir de bon desenvolupament i creixement: personal i aconseguir un estil de vida saludable.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Yoga para principiantes: las mejores posturas, técnicas de meditación, relajación y ejercicios respiratorios para un equilibrio espiritual y completo

Sally Parkes

Any: 2014

Descobreix les tècniques bàsiques de relaxació, respiració i meditació. També, aprèn més de cinquanta postures i rutines que trobaràs clarament explicades i acompanyades de fotografies que les descriuen pas per pas. Aplica una

sèrie de consells pràctics i opcions per a introduir modificacions senzilles o variants més difícils a la teva rutina i configura el curs segons les teves necessitats, experiència, temps i capacitat.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Ponte en forma en nueve minutos y medio

Juan Rallo

Any: 2016

Si ets una d'aquelles persones que vol posar-se en forma, però el seu problema és la manca de temps, aquest és el teu llibre. Juan Rallo, l'entrenador dels famosos t'ofereix el mètode més ràpid per obtenir resultats sense necessitat d'anar al gimnàs, a més de consells sobre nutrició. En només nou minuts i mig al dia i un pla d'entrenament basat

en quaranta sessions aconseguiràs un cos sa i en forma.

Disponible a l'[eBiblio](#)



Masaje rápido: ponte en forma y mejora tu salud: 10 minutos al día para hacer ejercicios para a gente con poco tiempo

Rahel Rehm-Schweppe

Any: 2012

Des de la digitopuntura i la reflexologia, passant pels massatges amb oli de roses o mel, de relaxació, amb tots aquests massatges pots millorar la teva salut i benestar.

Les senzilles manipulacions i tècniques de pressió poden aplicar-se fàcilment sense una preparació prèvia. D'aquesta manera, pots realitzar petites pauses al llarg del dia per relaxar-te i renovar les energies. Amb aquest llibre podreu aprendre les diferents tècniques de massatge breus i senzilles amb les que podrà fer un petit i agradable massatge de manera immediata sense necessitat de coneixements previs.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



El entrenador en casa: en forma sin ir al gimnasio

Juanjo Rodríguez

Any: 2014

Aquest entrenador personal ens presenta el seu exitós mètode d'entrenament per a practicar a casa i estar sempre en forma.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Caminar es salud
José Antonio Sánchez
Any: 2018

El llibre ens explica tots els beneficis que ens aporta caminar i ens ensenya a gaudir d'un dels esports més fàcils i a l'abast de tothom. A més de la importància per a la salut, el llibre ens ensenya a gaudir-ne. Un recorregut pràctic que ens explica des de l'alimentació adequada fins a la prevenció de malalties i ens endinsa en la iniciació i la pràctica de la popular marxa nòrdica: les tècniques imprescindibles, el

contacte amb la naturalesa, l'equipació necessària...

[Disponible a l'eBiblio](#)



Yoga para principiantes: aprender yoga desde casa para mejorar la salud y perder peso
Dean Sanders
Any: 2019

T'agradaria trobar-te millor amb tu mateix, reduir l'ansietat, dormir millor i combatre la depressió? Durant molt de temps, s'ha utilitzat el ioga com a tractament per a moltes malalties i per obtenir una vida més feliç i sana. Fer ioga també pot ajudar en casos de malalties cròniques i inflamació i pot

millorar el sistema immunitari, els nivells d'energia, la concentració i l'estat d'ànim entre moltes d'altres coses. Permet que experimentem emocions més positives i deixem de banda els pensaments negatius.

[Disponible a l'eBiblio](#)

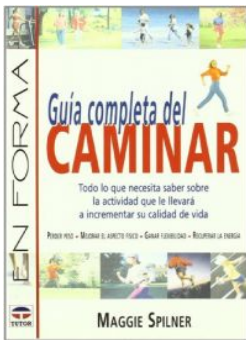


El método Pilates: la guía más completa de ejercicios físicos más popular del mundo, para practicar en casa y sin aparatos
Brooke Siler
Any: 2020

El pilates no només és una tècnica d'exercicis de moda entre els models i les actrius de Hollywood, sinó que ha estat avalat per metges al llarg del segle XX. Es tracta d'un mètode cos-ment més actual per a qualsevol persona que

desitja tonificar, aprimar i recuperar la posició corporal. El llibre va acompanyat de fotografies i gràfics per fer comprensible el funcionament d'aquesta tècnica.

[Disponible a l'eBiblio](#)



Guía completa del caminar: todo lo que necesita saber sobre la actividad que te llevará a incrementar su calidad de vida : perder peso, mejorar el aspecto físico, ganar flexibilidad, recuperar la energía

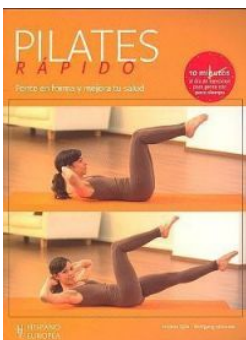
Maggie Spilner

Any: 2002

És potser el llibre més complet publicat sobre caminar. Exposa tots els mitjans i tècniques per treure profit sobre la rutina de caminar. Amb totes aquestes activitats proposades

es pot perdre pes, millorar l'aspecte físic, guanyar flexibilitat, recuperar l'energia..

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Pilates rápido: ponte en forma y mejora tu salud: 10 minutos al día de ejercicios para gente con poco tiempo

Amiena Zylla

Any: 2010

En aquest manual us podreu endinsar en el món del pilates amb suaus i eficaços moviments que 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 deu minuts és suficient per a mantenir-se en forma. Amb els

exercicis de pilates per a principiants i iniciats, per fer a casa però també a l'oficina, podrà crear d'una manera fàcil el seu programa personal d'exercicis. Una sensació física completament nova amb només deu minuts d'exercicis al dia.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

APRENDRE A DESCONNECTAR



Adicción a las nuevas tecnologías: la epidemia del siglo XXI?

Any: 2015

L'impacte dels avenços tecnològics en la societat actual ha estat molt important de manera que les noves formes de comunicació i accés a la informació han canviat radicalment la interpretació del món. Encara, per les seves característiques, també tenen un risc potencial d'ús excessiu o patològic, que pot acabar tenint unes conseqüències molt negatives en la vida de les persones afectades per aquesta

problemàtica i les seves famílies...

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



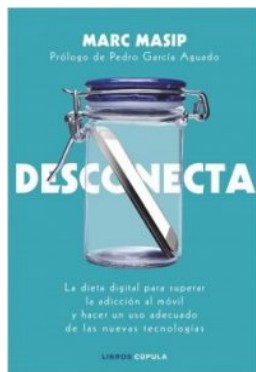
El mundo en el bolsillo : pautas prácticas para educar en el buen uso del móvil

Antonio J. Colom Cañellas

Any: 2016

El llibre està dirigit a pares i professors. Un llibre pràctic i senzill perquè els pares i mestres puguin prevenir als seus fills dels perills i ensenyar-li de manera pràctica un ús adequat.

Disponible a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)



Desconecta: la dieta digital para superar la adicción al móvil y hacer un uso adecuado a las nuevas tecnologías

Marc Masip

Any: 2018

L'autor ens posa a prova i ens descobreix en quin nivell d'addicció ens trobem. Basant-se en casos reals dels seus pacients, ens presenta una varietat de situacions de persones que estan fent un ús no adequat dels seus mòbil

i que han decidit fer el pas i demanar suport. Cada capítol acaba amb un consell. El llibre està plantejat per a despertar i generar empatia amb el lector, que se sent identificat i que pot analitzar com està usant les tecnologies i com millorar la seva relació amb elles per guanyar qualitat de vida, gaudir més del temps lliure, dels amics i la família, millorar el rendiment a la feina, en definitiva, ser més lliure.

Disponible a l'[eBiblio](#) i a la Biblioteca, vegeu el [catàleg aladí](#)

Biblioteca Can Baratau

Lola Anglada, 10

08391 Tiana

Tel. 934 657 741

b.tiana.cb@diba.cat



biblioteca.tianat.cat

bibliotecavirtual.diba.cat – tiana.cat



www.facebook.com/bibtiana



@bibtiana



@bibliocanbaratau

Horari:

De dilluns a divendres, de 16 h a 20.30 h

Dimarts i dissabte, de 10 h a 14 h

Estiu:

De dilluns a divendres, de 16 h a 20.30 h

Dimarts, de 10 a 14 h



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques Municipals