

## TERÀPIES ALTERNATIVES

- Berdonces, Josep Lluís. **Gran diccionario ilustrado de las plantas medicinales : descripción y aplicaciones : el libro más completo sobre fitoterapia.** 63.38 Ber
- Hemen, Carl-Hermann. **Atlas de acupuntura.** 615.8 Hem
- Regnault, Corinne. **Masaje.** 615.8 Reg
- Stumpf, Werner. **Homeopatía para niños.** 615.5



Stu

## HÀBITS SALUDABLES

- Alabart, Miquel Àngel. **El Bebé feliz : guía práctica de 0 a 18 meses.** 613.95 Ala
- Estivill, Eduard. **El Camí del son : [normes essencials per aconseguir un bon son].** 613.7 Est
- Fuster, Valentí. **La Ciència de la salut : els meus consells per a una vida sana.** 613 Fus
- Grau, Elisa. **Vivir plenamente la sexualidad : conocer mejor el lenguaje del cuerpo.** 613.8 Gra
- Grimalt, Francesc. **Salvem la pell.** 616.5 Gri
- Leboyer, Frédérick. **Xantala : un art tradici-onal : el massatge dels infants.** 615.8 Leb
- Navarro, Claudina. **El Libro de la cosmética natural : todo lo que necesitas saber sobre la cosmética natural y bio.** 646 Nav
- Servan-Schreiber, David. **Anti càncer : una nueva forma de vida.** 616 Ser

## MENT SANA

- Calle, Ramiro A. **Yoga para niños.** 613.7 Cal
- Digambarananda Saraswati, Swami. **Claves del yoga : teoría y pràctica.** 613.7 Dig
- Elias, Maurice J. **Educación con inteligencia emocional.** 173 Eli
- Osho. **Bienestar emocional : superar el miedo, el odio y los celos con la energía creativa.** 294 Osh
- Punset, Eduard. **El Viatge a la felicitat : les noves claus científiques.** 155 Pun
- Ricard, Matthieu. **El Arte de la meditación : ¿por qué meditar?¿sobre qué?¿cómo?** 153 Ric
- Serrano, Sebastià. **Els Secrets de la felicitat.** 155 Ser
- Servan-Schreiber, David. **Curación emocional : acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanàlisis.** 616.89 Ser
- Weller, Stella. **Cuida tu espalda.** 613.7 Wel

## REVISTES

- **Integral**
- **Cuerpomenta**
- **Salud alternativa**
- **Yoga journal**



## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Adrià, Ferran. **La Cuina de la salut : el manual per tenir una vida sana.** 613.2 Adr
- Folch, Montse. **Frutoterapia : descubre los beneficios de la fruta y la zumoterapia.** 613.2 Fol
- Frey, Hannah. **Alimentación limpia : cocina natural : saborear a conciencia para vivir mejor.** 641 Fre
- Menassé, Vittorio. **El Gran libro de la cocina vegetariana.** 641 Men
- Martínez, Toni. **Cocina vegana del mundo.** 641 Mar
- Piriz, Leire. **Zumoterapia para las 4 estaciones : gana salud con los frutos de la Madre Tierra.** 613.3 Pir
- Ruiz Jiménez, Miguel Àngel. **El Gran libro de la nutrición infantil.** 613.2 Rui
- Senpau, Pilar. **Alimentos que fan bategar el cor : les propietats per a la salut de la cuina catalana.** 613.2 Sen
- Vassallo, Jody. **Recetas básicas con verduras.** 641 Vas
- Zaplana, Carla. **Sucs verds : font de salut, bellesa i benestar.** 613.3 Zap

## **ACTIVITAT FÍSICA**

- Cosby, Melissa. *Pilates para principiantes : ponte en forma con ejercicios que tonifican los músculos y potencian la concentración y el bienestar.* 613.7 Cos
- Costillas i Pérez, Beatriz. *Excursionisme en BTT : manual pràctic.* 796.6 Cos
- Cowcher, Paul. *Correr : tu deporte a fondo.* 796.42 Cow
- González-Carvajal, Carlos. *Pádel.* 796.34 Gon
- Picas, Núria. *Córrer per ser lliure.* 796.52 Pic
- Rodríguez, José. *Aquagym : salud y bienestar a través del agua.* 797.2 Rod

## **ENTORN SOCIAL I NATURAL**

- Danks, Fiona. *La Naturaleza : un lugar de recreo : actividades, descubrimientos, trabajos manuales, juegos, aventuras.* 796.1 Dan
- *Huerto urbano.* 63.51 Hue
- Longás, Jordi. *Catalunya : 50 excursions inolvidables.* 796.51(46.71) Lon
- *Racons : temps d'aventura : 22 excursions a peu i amb BTT proposades pels telespectadors.* 796.5(46.71) Rac
- Waring, Philippa. *Feng shui para principiantes.* 133 War



### **Biblioteca de Collbató**

Passeig Mansuet, 9-11  
08293 Collbató  
tel. 93 777 93 41  
correu-e: b.collbato@diba.cat

### **Horari d'hivern**

Dilluns a divendres: 16-20:30h  
Dimecres i dissabte: 10-14h

### **Horari d'estiu**

Dilluns a divendres: 16-20:30h  
Dimecres:10-14h

# **GUIA DE LECTURA**

## **VIDA SANA**

**Del 10 de febrer al 19 de març del 2016**

