

Guia de lectura

PROPÒSITS D'ANY NOU



SUMARI

Pròleg	4
Estudiar anglès	5
Pensar en positiu	7
Deixar de fumar	9
Fer exercici	10
Estalviar	13
Llegir més!	14
Menjar sa	15
Ser més ecològic	18
Viatjar més	19
Convertir-me en el meu propi cap	21
Trobar feina	22
Fer el camí de Santiago	23

PRÒLEG

Cada 31 de desembre el món es paralitza i celebrem la fi d'un any i l'entrada a l'any següent. A les dotze de la nit, després de menjar-nos el raïm al ritme de les dotze campanades, ens passen pel cap tot un seguit de propòsits per al nou any.

Aquest any sí que sí, aquest any toca complir els propòsits que ens fem i per això des de la biblioteca et volem ajudar proposant-te **llibres, revistes i DVDs** que et serviran per dur-los a terme. Si t'has proposat algun dels ítems que et llistem a continuació, aquesta guia de lectura et serà molt útil!

Propòsits amb els quals la biblioteca et pot ajudar:

- Estudiar anglès
- Pensar en positiu
- Deixar de fumar
- Fer exercici
- Estalviar
- Llegir més
- Menjar sa
- Ser més ecològic
- Viatjar més
- Convertir-me en el meu propi cap
- Trobar feina
- Fer el camí de Santiago



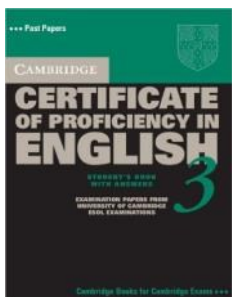
ESTUDIAR ANGLÈS



CAMBRIDGE CERTIFICATE IN ADVANCED ENGLISH

Aquest paquet és convenient per a estudiants i professors. Conté el llibre de l'estudiant més dos CDs d'àudio. El llibre compta amb quatre proves completes per al Certificat de Cambridge en l'examen d'Anglès Avançat. Aquests documents proporcionen als candidats l'oportunitat per familiaritzar-se amb el contingut i el format de l'examen CAE i practicar utilitzant exàmens d'anys anteriors genuïns de Cambridge.

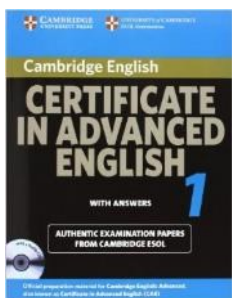
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CAMBRIDGE CERTIFICATE OF PROFICIENCY IN ENGLISH

Conté quatre conjunts d'exàmens de Cambridge. *Cambridge Certificate of Proficiency on English 3* proporciona la preparació d'exàmens més autèntica disponible, permetent que els candidats es familiaritzin amb el contingut i el format de l'examen. Aquest llibre amb respostes conté una secció completa de claus i transcripcions, a més d'un CD d'àudio.

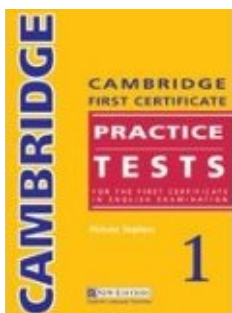
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



CAMBRIDGE ENGLISH ADVANCED

Aquest llibre ofereix el material necessari per preparar els exàmens d'anglès coneguts com a Certificate in Advanced English (CAE). En concret hi trobaràs: quatre exàmens oficials, un material visual atractiu que t'ajudarà a preparar els tests de parla, fulls de respostes per fotocopiar i practicar a casa, dos CDs d'àudio per la prova d'escolta i explicacions clares i il·lustrades.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

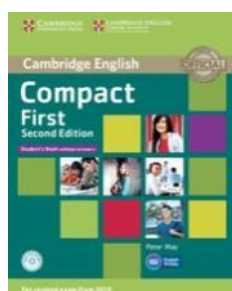


CAMBRIDGE FIRST CERTIFICATE PRACTICE TESTS

Aquests dos manuals han estat dissenyats per que els estudiants es familiaritzin amb el format exacte dels exàmens First Certificate in English (FCE), així com per expandir el seu vocabulari i millorar les habilitats que es requereixen a l'examen. Cadascun dels dos volums té sis tests complets.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (Vol.1)

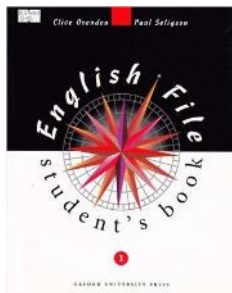
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (Vol.2)



COMPACT FIRST

Compact first ofereix als estudiants de nivell B2 una preparació minuciosa i pràctica de la gramàtica, vocabulari i habilitats de llenguatge necessàries per a l'èxit de l'examen First Certificate in English. Deu unitats cobreixen les quatre proves de l'examen: lectura, escolta, escriptura i parla.

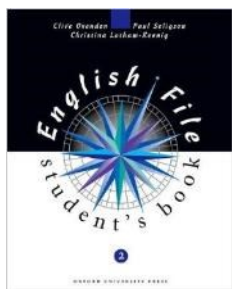
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ENGLISH FILE 1

Curs d'anglès general per a joves i adults especialment dissenyat per a l'autoaprenentatge i per a programes d'ensenyament a distància. Al final del nivell 1 hauràs après a expressar-te de manera senzilla però correcta en el present, passat i futur. Coneixeràs unes 1.200 paraules i expressions freqüents i seràs capaç de defensar-te en situacions quotidianes. Correspon als nivells A1 i A2 del marc de referència europeu.

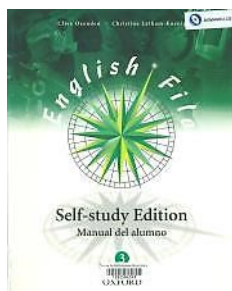
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ENGLISH FILE 2

Curs de llengua pensat per l'autoaprenentatge amb manual per a l'alumne, transcripcions i solucionari i material audiovisual d'acompanyament. Al final del nivell 2 t'hauràs introduït en la gramàtica anglesa i coneixeràs les seves normes gramaticals bàsiques, començaràs a escriure els teus propis textos i incorporaràs nous termes al teu lèxic. Correspon al nivell B1 del marc de referència europeu.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ENGLISH FILE 3

Aquest curs ofereix orientació pas a pas, objectius clars d'aprenentatge, exercicis fàcils d'entendre, consells i activitats de comunicació. Al final del nivell 3 hauràs ampliat el teu vocabulari, analitzat i escrit sobre temes diversos, desenvoluparàs les teves capacitats d'escriure, llegir i entendre la llengua anglesa i milloraràs la pronunciació i la teva capacitat d'estudi. Es correspon amb el nivell B2 del marc de referència europeu.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



INGLÉS: CURSO COMPLETO DE AUTOAPRENDIZAJE

Curs complet d'autoaprenentatge que inclou 2 llibres, un llibre de l'alumne i un annex amb exercicis, quatre CDs d'àudio per la pràctica de la parla i l'escolta, i un DVD amb la pel·lícula de Billy Wilder *Primera Plana* en versió original.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



SPEAK UP

Speak Up és una revista en anglès pensada i dissenyada per aprendre anglès, però és molt més que això: és també un magazín amb opinions, informacions, crítica i totes les novetats imaginables sobre el món del cinema i l'espectacle.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (Revista)

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (Pel·lícules)

PENSAR EN POSITIU



LA FUERZA DEL OPTIMISMO

Luis Rojas Marcos

Aprendre a sentir i pensar en positiu és una inversió summament rentable per vèncer la batalla contra el pessimisme i desenvolupar al màxim les possibilitats de viure sans i feliços. El psiquiatra Luis Rojas Marcos repassa la història del optimisme, explora les seves característiques i descriu estratègies per fomentar-lo.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

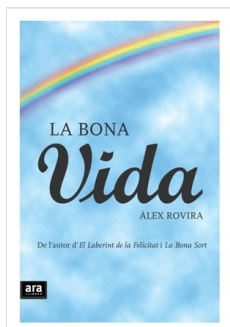


USTED PUEDE SANAR SU VIDA

Louise L. 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](#)

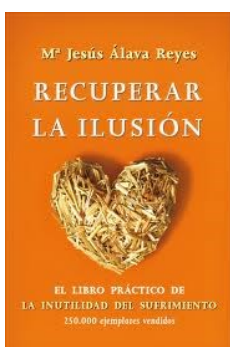


LA BONA VIDA

Àlex Rovira 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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



RECUPERAR LA ILUSIÓN

Maria Jesús Álava

Maria Jesús Álava s'ha convertit en una de les psicòlogues més importants d'Espanya. Aquest llibre és una obra estructurada en deu capítols que ens dona exercicis i pautes per aplicar dia a dia per deixar de patir inútilment. Unes pàgines que es convertiran en un pilar fonamental.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

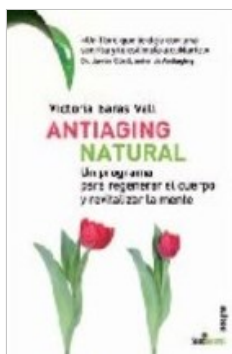


UNA MOCHILA PARA EL UNIVERSO

Elsa Punset

Quan ha de durar una abraçada? De què serveix plorar? Què podem fer per canviar la nostra sort? Té algun propòsit l'enamorament? Com aprenem a tenir por? A partir de quin edat aprenem a mentir? Quants amics necessitem? A aquestes i moltes altres preguntes responen Elsa Punset en aquest llibre.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

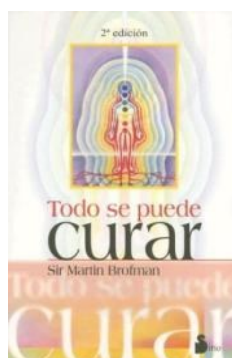


MEDITACIÓN PRÁCTICA

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. 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, 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.

⇒ [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](#)



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](#)

DEIXAR DE FUMAR



LOS EXFUMADORES SOMOS INVENCIBLES

Josep Maria Ramon Torrell

Aquest llibre, signat per un dels millors experts en tabaquisme del nostre país, uneix divulgació mèdica amb una mica de “coaching” terapèutic dirigit tan a aquells que han deixat de fumar com a aquells que pretenen fer-ho. Un llibre divulgatiu amb elements motivacionals que ens explica per què els ex-fumadors són diferents dels no fumadors; com el seu sistema neurològic és diferent i es transforma un cop abandonat l'hàbit.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR, SI SABES CÓMO

Allen Carr

Allen Carr va decidir escriure aquest llibre després de deixar de fumar sense cap esforç. Empès pel creixent interès que tenien les persones properes a ell pel seu mètode, va decidir explicar la seva experiència. Avui en dia, aquest mètode ha estat avalat i recomanat per les autoritats sanitàries europees.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (llibre)

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#) (dvd)

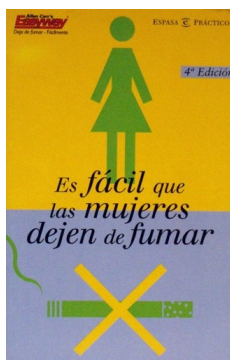


ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE

Allen Carr

El mètode definitiu, avalat per milions de lectors a tot el món, per deixar de fumar per sempre. Un llibre i un CD d'hipnoteràpia destinat a reforçar els continguts escrits. 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](#)



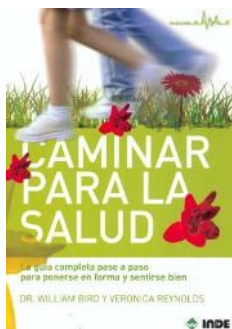
ÉS FÀCIL QUE LES DONES DEIXIN DE FUMAR

Allen Carr

L'efectivitat del mètode d'Allen Carr per deixar de fumar és evident. Tot i que Allen Carr defensa que el seu mètode funciona per a tots els fumadors, sense tenir en compte el sexe, sí que existeixen algunes preocupacions recurrents que semblen concernir només a les dones. Per exemple, senten més temors que els homes, o també relacionen els cigarrets amb la imatge que tenen d'elles mateixes.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

FER EXERCICI



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.

⇒ [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 passos: estudiar les taules desplegable que il·lustren les rutines pas a pas; repassar els exercicis i llegir les instruccions; i, finalment, fer les sessions de 15 minuts amb la guia DVD.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

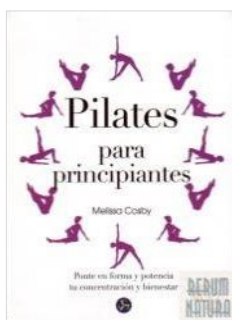


YOGA: TU PLAN PERSONAL EN 15 MINUTOS

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](#)

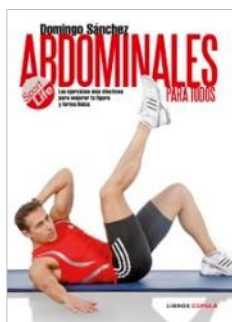


PILATES PARA PRINCIPIANTES

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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

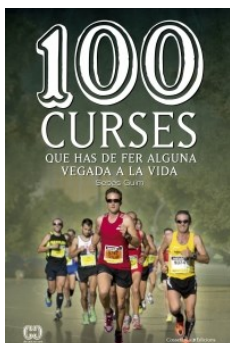


ABDOMINALES PARA TODOS

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](#)



100 CURSES QUE HAS DE FER ALGUNA VEGADA A LA VIDA

Sebas Guim

100 curses que has de fer alguna vegada a la vida t'ofereix un ampli ventall de curses de diferents tipus i distàncies, i sobre diferents superfícies. Des de les curses populars per carretera o muntanya fins a aquelles que es disputen sota el nivell del mar, en illes, entre muntanyes, damunt de llacs glaçats o sobre deserts de dunes... o d'altres que permeten gaudir de l'aurora boreal.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

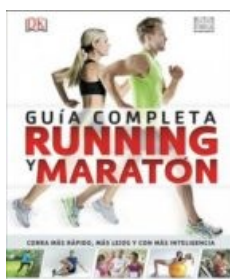


CÓRRER PER SER FELIÇ

Arcadi Alibés

Amb la fita impressionant de noranta-nou maratons a les cames per tots els continents, el periodista Arcadi Alibés explica l'èpica i la filosofia de la cursa, la mentalitat dels corredors, les experiències més insòlites i, alhora, a través de les seves vivències, ens ofereix un manual pràctic per córrer maratons, just abans de disputar la que farà cent.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GUÍA COMPLETA RUNNING Y MARATÓN

Aquest llibre està dirigit tan a aquells que es volen iniciar en la pràctica d'aquest esport com a aquells que ja el dominen i busquen consells per millorar la seva tècnica i obtenir millors resultats. Cada capítol aborda una àrea diferent, des del funcionament dels músculs i les claus de la biomecànica que potencien el seu rendiment, fins a bases per a una correcta preparació: exercicis d'escalfament, refredament i recuperació, programes setmanals, consells sobre nutrició i motivació, com reduir el risc de lesions, etc.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Tamara Rial; Piti Pinsach

Reprograma el teu cos de forma intel·ligent: alleugereix el teu mal d'esquena, redueix la cintura, millora el teu rendiment esportiu i la teva funció sexual... Els exercicis hipopresius són molt més que abdominals. Molt populars des de fa uns anys, la seva pràctica t'ensenya a descobrir el mapa de la teva zona abdominal i a incorporar a la teva rutina certes pautes posturals i respiratòries que aportaran beneficis a la teva salut.

⇒ [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](#)

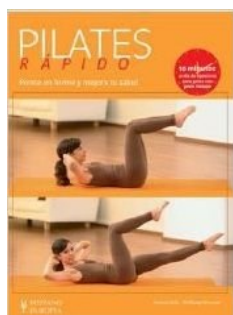


GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

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](#)

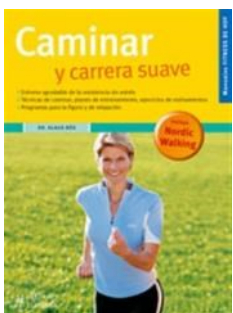


PILATES RÁPIDO

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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

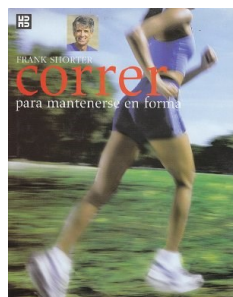


CAMINAR Y CARRERA SUAVE

Klaus Bös

Caminar està de moda, i és lògic! Vols estar més sa, prim i relaxat? Vols tenir cura de la teua 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!

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

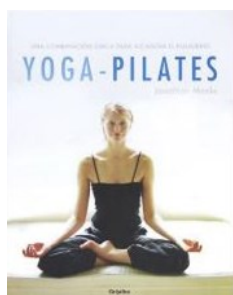


CORRER PARA CUIDAR SU SALUD Y MANTENERSE EN FORMA

Frank Shorter

Corre més de pressa i amb més energia, i aconsegueix noves marques personals amb aquest innovador programa. Sigues el teu propi entrenador de la mà del guanyador de la marató olímpica Frank Shorter i del seu mètode basat en el sentit comú.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



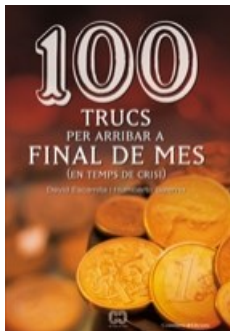
YOGA-PILATES

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. 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](#)

ESTALVIAR



100 TRUCS PER ARRIBAR A FINAL DE MES

David Escamilla; Humberto Salerno

Aquest llibre és una invitació a esmolar l'enginy i a no deixar-nos atrapar per actituds pessimistes, tràgiques o derrotistes. Es tracta d'una eina útil i necessària absolutament oportuna en les coordenades actuals: 100 trucs que ens permetran arribar a final de mes, un centenar de consells que ens ajudaran a aprofitar millor els nostres recursos, a fer servir la creativitat i a aprendre a nedar amb fermesa en un entorn complex.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

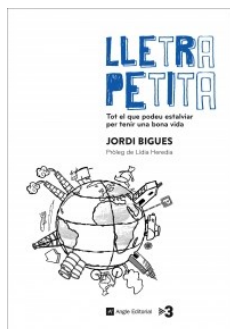


ESTALVIA, ÉS GRATIS

Irene Gelpí

En plena crisi econòmica i ecològica, l'estalvi econòmic i energètic s'ha convertit en una necessitat per a tothom, però a l'hora de la veritat ens costa renunciar al nostre ritme de vida. Irene Gelpí ens proposa, a *Estalvia, és gratis*, una manera d'estalviar fàcil, efectiva i molt quotidiana. El llibre ens ensenya que l'estalvi autèntic es basa en petits gestos que ens costaran ben poc. Intel·ligent, ordenat i ple de sentit comú.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

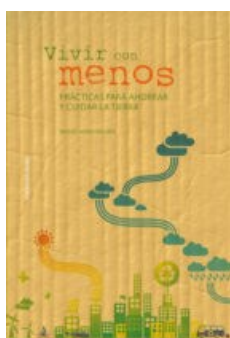


LLETRA PETITA

Jordi Bigues

Llibre basat en el programa de TV3 *Lletra petita*. L'autor ofereix una sèrie d'eines per entendre que les decisions diàries de consum estan lligades als grans reptes globals. Què comprem i com ho consumim importa i molt, i com a consumidors podem adoptar un patró de consum responsable i equilibrat que ens ajudi a estalviar i a portar una bona vida.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



VIVIR CON MENOS

Miguel Moro Vallina

Vivir con menos és una guia de pràctiques ecològicament sostenibles, una col·lecció de propostes per conscienciar i optimitzar els recursos, els del planeta i també el que afecten a la nostra butxaca dia a dia. Aixetes que gotegen, dutxa o banyera, cisternes plenes o a mitges, rentar els plats a mà o a màquina, bombetes convencionals o de baix consum...

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

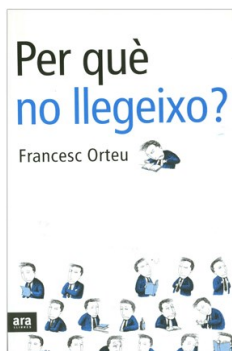
LLEGIR MÉS!



QUÉ LEER

Qué leer és la revista de referència de l'actualitat literària a Espanya: autors i llibres, crítiques, esdeveniments literaris, novetats editorials, notícies, reportatges, llistes dels més venuts... Si t'agrada llegir, no et pots perdre cada mes les recomanacions de *Qué leer*. Perquè *Qué leer* t'explica el que promet el seu títol: què llegir?

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

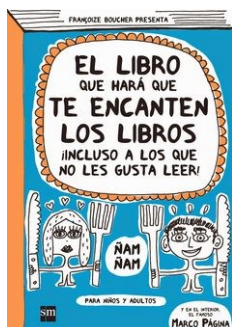


PER QUÈ NO LLEGEIXO?

Francesc Orteu

Per què no llegeixo? és un llibre que intenta explicar als lectors per què la resta de la humanitat no llegeix. L'autor analitza, en clau d'humor, motius com: no llegeixo perquè després no me'n recordo; perquè no llegia quan era petit; per culpa del Monzó; per no semblar pretensions...

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL LIBRO QUE HARÁ QUE TE ENCANTEN LOS LIBROS: ¡INCLUSO A LOS QUE NO LES GUSTA LEER!

Françoise Boucher

Aquest llibre il·lustrat presenta milers de raons autèntiques, veritables i divertides per devorar tones i tones de llibres durant tota la teva vida sense engreixar-te!

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



PER QUÈ LLEGIR ELS CLÀSSICS?

Italo Calvino

Els clàssics són per Italo Calvino aquells llibres que enriqueixen a qui els ha llegit i estimat; però no comporten menys enriquiment a qui es reserva la sort de llegir-los per primera vegada. Llibres que no acaben mai de dir allò que han de dir. Llibres que com més et penses que els coneixes per haver-ne sentit a parlar, més nous, sorprenents i inèdits trobes en llegir-los de veritat.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



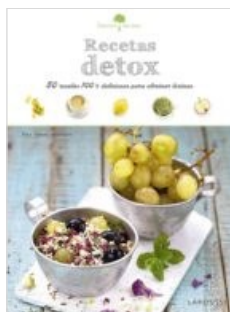
LA MÀGIA DE LLEGIR

José Antonio Marina

Llegir és una necessitat urgent pública i privada. La vida humana transcorre entre paraules. La nostra intel·ligència és lingüística i la nostra convivència, íntima o política, també. Aquest llibre és una introducció poètica, científica i pràctica a la lectura. Un manual per a pares, mestres, professors de secundària i per a lectors curiosos.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

MENJAR SA

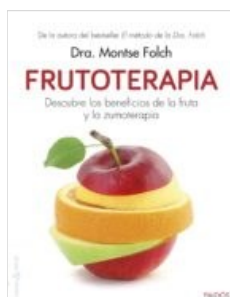


RECETAS DETOX: 50 RECETAS 100% DELICIOSAS PARA ELIMINAR TOXINAS

Ellen Frémont

Un organisme fatigat necessita una cura de desintoxicació basada en una deliciosa alimentació per recuperar la lleugeresa i la vitalitat. Algunes fruites, verdures, cereals i plantes acceleren el procés de purificació. Descobreix els aliats del teu benestar per afegir-los als teus plats. 50 receptes lleugeres i delicioses i menús 100% detox.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



FRUTOTERAPIA

Montse Folch

La doctora Montse Folch, especialista en nutrició i dietètica, ens explica els múltiples beneficis que poden aportar les fruites a la nostra salut, benestar i bellesa. *Frutoterapia* és una guia completa sobre els beneficis curatius i dietètics de la fruita. Inclou una col·lecció de receptes de suc i batuts específics per contribuir a solucionar petits trastorns de salut i millorar el nostre sistema immunitari.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ZUMOTERAPIA PARA LAS 4 ESTACIONES

Leire Piriz

Fruites i verdures: font de salut i benestar natural. Els batuts i els suc combinen una gran varietat d'aliments, de manera que ens permeten incorporar nutrients essencials que ens ajudaran a mantenir una dieta sana i equilibrada. Aquest llibre inclou una àmplia selecció de suc i batuts, classificats per estacions per aprofitar els productes de temporada: així com plans detox i suc revitalitzants que ajuden a alleujar dolències concretes.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

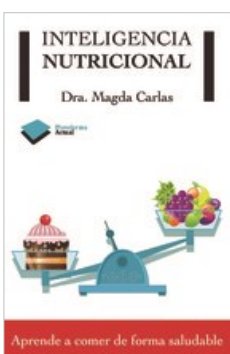


MENJA BÉ, VIU MILLOR

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 t'ajudaran a mantenir-te en forma i a viure millor.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

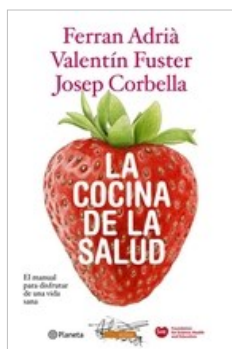


INTELIGENCIA NUTRICIONAL

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 poc a poc? 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?

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

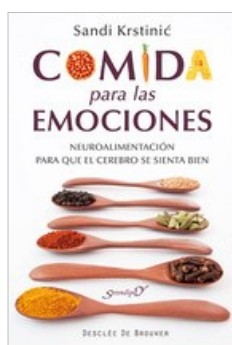


LA COCINA DE LA SALUD

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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COMIDA PARA LAS EMOCIONES

Sandi Krstinić

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](#)

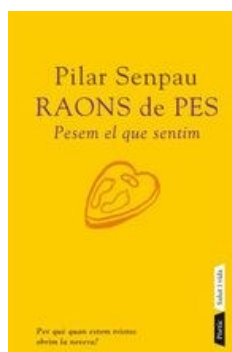


ALIMENTOS QUE FAN BATEGAR EL COR

Pilar Senpau

A més d'aportar-nos els nutrients necessaris, la nostra gastronomia fa que el cor ens continuï bategant 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 dugui a l'hospital.

⇒ [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](#)



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.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

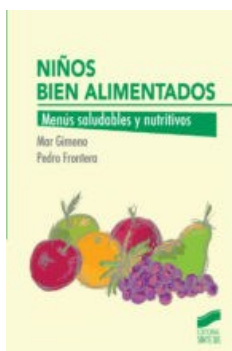


QUÉ COMO Y POR QUÉ: NUEVE CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN FAMILIAR SALUDABLE

Susana Domínguez Rovira

Els nens i nenes requereixen una alimentació rica i equilibrada. Se'ls ha de donar aliments adequats i hem d'aprendre a escollir-los i combinar-los. Menjant el que necessiten, els nens tenen més energia per aprendre i jugar, però sobretot s'acostumen a menjar bé i aquest hàbit els acompanyarà i protegirà tota la vida.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

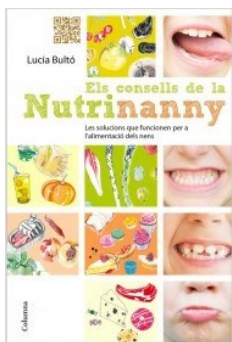


NIÑOS BIEN ALIMENTADOS

Mar Gimeno; Pedro Frontera

Aquest llibre està dedicat a l'alimentació del bebè a partir de 6 mesos, fins a la del nen de preescolar i escolar. Dirigit tan a pares com a professionals de la salut, el llibre exposa les necessitats, tipus d'aliments i la quantitat que han de prendre els nens a cada edat. S'acompanya d'exemples de menús, de receptes senzilles i saludables, així com de casos reals de problemes en l'alimentació dels nens.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



ELS CONSELLS DE LA NUTRINANNY

Lucía Bultó Sagnier

El llibre es presenta al principi com un manual de consulta per als pares, un manual que conté les respostes que els pares busquen. Planteja solucions senzilles als problemes quotidians dels pares amb l'alimentació dels fills. Els consells que dóna l'autora estan basats en estudis científics. El llibre vol ser un manual de consulta que permeti als pares rendibilitzar el temps, tot entenent que avui els pares tenen un temps molt limitat.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



QUÉ HAN DE MENJAR LOS NOSTROS FILLOS?

Marta Figueras Conchillo

Els actuals canvis alimentaris de la nostra societat, juntament amb el nou estil de vida sedentari, poden tenir repercussions negatives sobre la qualitat de vida dels fills; per tant, cal prendre mesures i destacar la importància que una alimentació sana té durant la infància. Una bona educació nutricional des de les primeres etapes de la vida és essencial per adquirir uns hàbits alimentaris correctes.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



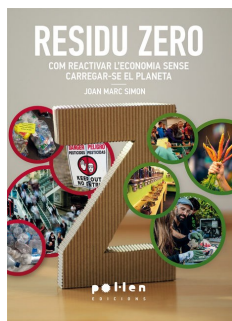
SUPERALIMENTOS PARA LOS NIÑOS

Maria Concepción Vidales Aznar

Els aliments imprescindibles per mantenir el teu fill sa, fort i feliç. Sabies que moltes malalties estan relacionades directament amb la nutrició? Que molts aliments poden ser la clau de la salut física i mental del teu fill? Segurament més d'una vegada t'has preguntat si li estàs donant al teu fill l'alimentació adequada.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

SER MÉS ECOLÒGIC

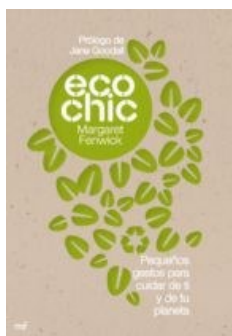


RESIDU ZERO

Joan Marc Simon

Què és la filosofia residu zero? En un món al límit en l'explotació de recursos naturals i humans, és imprescindible repensar l'actual model lineal de l'usar i llençar. És hora de construir un sistema de gestió dels recursos (i no residus) que sigui circular, sense tòxics, que acabi amb la nostra dependència de recursos provinents de zones de conflicte i que sigui capaç de generar ocupació local i de qualitat.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

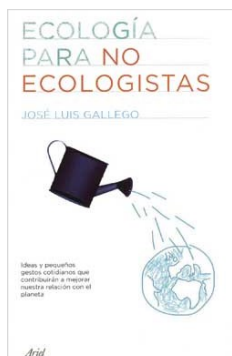


ECO CHIC

Margaret Fenwick

Poc a poc, els nostres hàbits van canviant. Ens estem acostumant a reciclar les deixalles, a no malgastar paper, a mirar la procedència dels aliments que consumim, etc. Però encara hi ha moltes coses que podem fer. Margaret Fenwick ens proposa solucions molt senzilles per aplicar en cadascuna de les nostres activitats diàries. Amb aquesta guia aprendràs a exercir un efecte positiu en la teva vida i la del planeta.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

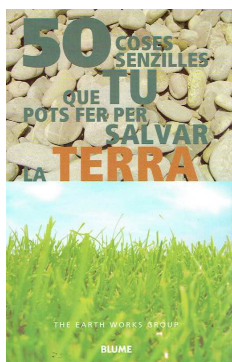


ECOLOGÍA PARA NO ECOLOGISTAS

José Luis Gallego

Aquest és un llibre d'ecologia per a no ecologistes, un pràctic i senzill manual sobre com tenir un comportament ecològic en el nostre dia a dia, sense que això ens obligui a fer canvis de vida dràstics. Trobarem idees per a petits gestos quotidians que contribuiran a millorar la nostra relació amb el planeta i ens ajudaran a estalviar.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

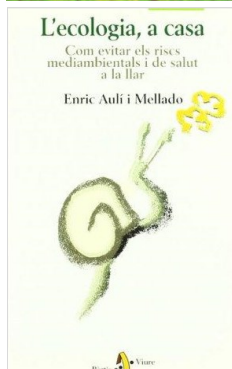


50 COSES SENZILLES QUE TU POTS FER PER SALVAR LA TERRA

Earth Works Group

L'objectiu del llibre és acostar als lectors el coneixement de com les nostres accions repercuteixen al medi ambient amb la finalitat d'animar-los per portar a terme accions quotidianes respectuoses amb el nostre entorn.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



L'ECOLOGIA A CASA

Enric Aulí i Mellado

Casa nostra és potencialment plena de "perills ambientals", com ara les radiacions electromagnètiques i el telèfon mòbil, els gasos de les cuines i calefaccions, alguns productes de neteja, els petits éssers vius causants d'al·lèrgies o, simplement, el soroll. *L'ecologia a casa* conté un bon grapat d'idees per a mantenir una casa sana i amiga del medi ambient. I, per tant, amiga nostra.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

VIATJAR MÉS



VIAJAR

La primera revista espanyola de viatges, ofereix cada mes a les seves pàgines les firmes de més prestigi, els reportatges més espectaculars i la informació més precisa, actualitzada i completa. *Viajar* és una revista de qualitat per a un públic exigent i la publicació de referència per als professionals del turisme.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



DESCOBRIR CATALUNYA

Descubrir Catalunya es caracteritza per la fotografia de qualitat i ofereix reportatges sobre tota la geografia catalana. Els seus articles tracten una àmplia varietat temàtica que inclou, entre d'altres, la descripció de paisatges, rutes, festes, pobles, tradicions, patrimoni, gent, gastronomia i natura.

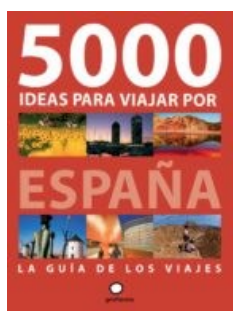
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EXPERIÈNCIES DESCOBRIR

La revista neix per mostrar i recollir una nova tendència en el sector turístic, que els darrers anys aposta per l'anomenada 'experiència', és a dir, per aquella proposta en què està tot organitzat, en què hi ha contacte amb la gent del territori, que inclou guies, tast, etc.

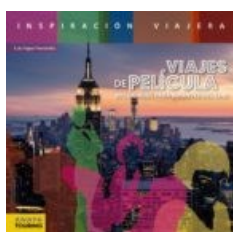
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



5000 IDEAS PARA VIAJAR: ESPAÑA

Amb ajuda d'aquesta completa guia, el viatger trobarà sempre les millors propostes per planificar el seu viatge. Il·lustrada amb magnífiques fotografies i detallats mapes a tot color, aquest volum ofereix informació imprescindible per treure el màxim partit a qualsevol visita pel territori espanyol: descobrir les poblacions més interessants, recórrer els espais naturals més espectaculars, assistir als millors museus, practicar els esports més divertits o provar els plats més saborosos.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



VIAJES DE PELÍCULA

Luis Argeo Fernández

Viajes de película ens proposa una visió a través del cinema de les ciutats més visitades del món com Roma, Londres, París, Viena, Nova York o Praga. El seu autor, Luis Argeo Fernández, director de cinema i autor de diverses guies, ha seleccionat cada un d'aquests destins, sempre urbans, per situar l'ull de la seva particular càmera i descriure els carrers, alhora que evoca les escenes de pel·lícules rodades o ambientades allà.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

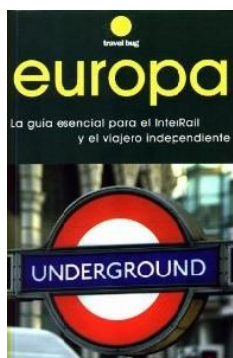


PARQUES Y RESERVAS DEL MUNDO

Francisco Santolalla Fragero

Guia per descobrir els més valuosos paradisos naturals del món. Tundres, boscos, estepes, deserts, sabanes, selves pluvials i muntanyes apareixen davant del lector a través d'una selecció dels espais protegits que millor els representen. Passejar per qualsevol parc serà una experiència més satisfactòria un cop sabem els secrets de la natura que aquí se'ns desvetllen.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EUROPA

Ibon Martín Álvarez

Aquesta guia està concebuda perquè sigui la guia essencial per al InterRail i al viatger independent, per viatjar amb un pressupost ajustat sense renunciar a part de l'itinerari. D'aquesta manera, es tracten de manera concisa i clara 38 països que faciliten al viatger tota mena de dades d'utilitat.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



GUÍA DE VIAJE PARA CRUCERISTAS POR EUROPA

Gabriela Pagella

Aquesta *Guía de Viaje para Cruceristas por Europa* facilita una informació clara i real de les múltiples oportunitats i tipus de creuers que s'ofereixen en el mercat mundial. A més es trobaran tots els detalls sobre els ports d'escala que efectuen aquests vaixells, excursions, recomanacions sobre visites, gastronomia o compres.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

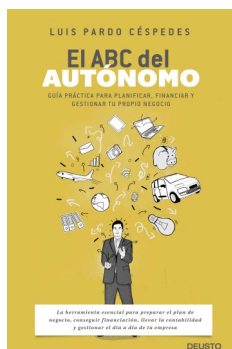


RUTAS CON LOS MEJORES SABORES: GUÍA REPSOL

Guía Repsol, avalada per una experiència de més de tres dècades donant suport a la millor gastronomia, presenta una selecció d'aliments per tal d'orientar els amants de la bona taula i recórrer Espanya a través dels seus sabors.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

CONVERTIR-ME EN EL MEU PROPI CAP



EL ABC DEL AUTÓNOMO

Luis Pardo Céspedes

Ser autònom requereix dur a terme diversos passos, tràmits i gestions per als quals resulta fonamental conèixer a fons les normatives i aspectes legals. Exigeix, a més, tenir claredat sobre els conceptes clau. Aquest llibre fa un repàs de tot el que cal saber per emprendre un projecte professional del tipus que sigui.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



¿TIENES UNA STARTUP?

Luis Pardo Céspedes

Obra que ofereix un repàs a tots aquells aspectes que es consideren clau per obtenir èxit en un sector tan competitiu i sobreexposat en els últims anys com és el dels negocis a internet. On i com es troba a un inversor? És necessari fer un “business” plan? Quan és el moment de fer-ho? Com puc protegir la meua idea? Quins criteris fa servir un inversor per avaluar un projecte? Quins són els sectors en els quals hi haurà més oportunitats?

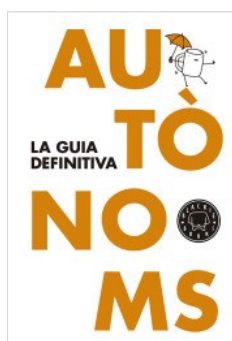
⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EMPRENDEDORES

Emprendedores és la revista líder del món pel que fa a l'economia i les finances. Les seves pàgines són una completa guia per a tots aquells empresaris, directius i executius que volen estar informats sobre els nous projectes i idees, així com conèixer en profunditat les tècniques de gestió.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



AUTÓNOMOS: LA GUIA DEFINITIVA

Toni García Ramón

Ser autònom a Espanya és difícil i no sembla que les coses hagin de canviar. En aquest llibre donem algunes xifres, n'anticipem altres i en general tractem d'omplir alguns buits que ens semblaven rellevants, però no és aquest un treball saberut sobre el panorama econòmic i social dels autònoms sinó més aviat una guia, un manual sobre tot allò que sempre va voler saber sobre els autònoms i mai es va atrevir a preguntar.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



NO HI HA CRISI (SI TU VOLS)

Ramon Badia

Guia per gestionar petites i mitjanes empreses que vulguin superar una situació difícil. Els canvis, sota la denominació de crisi, ens obliguen a adaptar-nos, a reinventar-nos. Caldrà dotar-nos, doncs, d'aquestes eines i també d'una dosi d'il·lusió i perseverança molt gran. Tot és possible! No hi ha límits!

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

TROBAR FEINA



COMO BUSCAR TRABAJO CON REDES SOCIALES (Y SIN ELLAS)

Alfredo Vela Zancada

Ja no n'hi ha prou amb disposar d'un currículum ben estructurat, ara cal preparar el currículum social, que és la suma de què has estudiat, què saps fer i com ho comuniques al món globalitzat en el qual vivim; vindria a ser el que avui en dia es diu "Marca Personal". Els paradigmes tradicionals sobre la recerca de feina han variat i per això cal afrontar la recerca de feina (bé sigui activa o passiva) de manera molt diferent.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



COMO TRIUNFAR EN LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO

John Lees

Aquest llibre et mostrarà les tècniques per: ser capaç de mirar més enllà de l'anunci i tenir un coneixement privilegiat del que l'empresa busca realment; enfrontar-te a tot tipus d'entrevistes i preguntes; destacar entre tots els candidats; convertir-te en el candidat recordat per ser brillant, estar ben informat i ser capaç d'oferir alguna cosa diferent respecte a la resta d'entrevistats...

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



¡ESTÁS CONTRATADO!

Judi James

Segons Judi James buscar feina ja és en si mateix, una feina. *¡Estás contratado!* explica tots els factors que hem de tenir en compte per dur a terme amb èxit una entrevista de treball i trobar feina en aquests temps de crisi.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

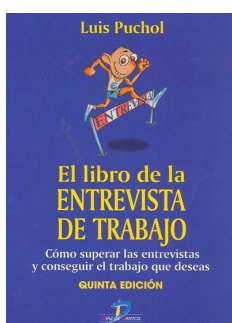


BUSCAR TRABAJO POR INTERNET

José Sánchez-Alarcos

La metodologia seqüencial del llibre s'estructura en sis etapes: estratègia de recerca (autoavaluació de capacitats i identificació de sectors), currículum online (consells, pautes i models), portals i webs d'ocupació, consultores de recursos humans, xarxes socials (crear un perfil i saber utilitzar les principals xarxes socials) i autoocupació (conèixer els diferents instruments que ofereix internet per treballar per compte propi).

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL LIBRO DE LA ENTREVISTA DE TRABAJO

Luis Puchol; Carlos Ongallo

Aquest llibre pretén ser el teu millor amic en aquest tràngol, ajudant-te a ensortir-te de les entrevistes de feina. Trobaràs resposta als següents interrogants: què és una entrevista de treball i què pretén? Quins tipus d'entrevistes i d'entrevistadors hi ha? Com he de preparar-me per fer bones entrevistes? Quines preguntes em pot fer l'entrevistador? Quines preguntes puc o he de fer jo per la meva part? Com puc dominar els nervis?

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

FER EL CAMÍ DE SANTIAGO

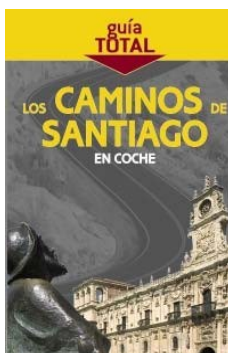


EL CAMINO DE SANTIAGO: GUÍA PRÁCTICA DEL PEREGRINO

José María Anguita Jaén

Un equip de diversos autors han recorregut novament el camí per realitzar aquesta edició completament actualitzada d'aquest clàssic entre les guies de la ruta jacobea. Tots ells estan coordinats per José M. Anguita Jaén, especialista en història medieval i director del Centre d'Estudis del Camí de Sant Jaume i de la revista *Iacobus*. La guia se centra fonamentalment al Camí Francès, que és el més conegut i històricament documentat.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL CAMINO DE SANTIAGO EN COCHE Y EXCURSIONES A PIE POR LOS MEJORES TRAMOS

Aquesta guia pretén respondre a les necessitats de la gran majoria dels que es plantegen "fer el Camí", però disposen d'una mica menys del mes que fa falta per fer-ho a peu des dels Pirineus a la ciutat de l'Apòstol. En aquesta guia no s'han inclòs albergs per considerar que aquests són per a ús exclusiu dels pelegrins a l'estil tradicional.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

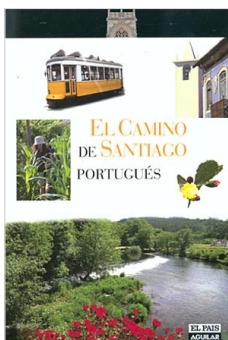


EL CAMÍ DE SANT JAUME

Carme Marsal; Rafa Domínguez

Recuperat fa ja 15 anys per l'Associació d'Amics del Camí de Sant Jaume juntament amb altres entitats, *El Camí de Sant Jaume* recupera i fa possible una tradició tan antiga com actual: el pelegrinatge des de casa. Montserrat, centre espiritual de Catalunya, és el lloc d'inici d'aquest singular itinerari que va des del cor de Catalunya al cor de Galícia.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)

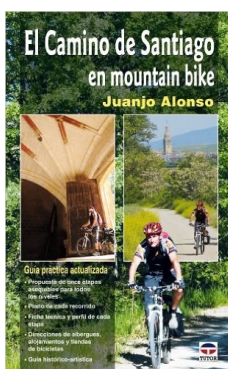


EL CAMINO DE SANTIAGO PORTUGUÉS

Paco Nadal

El País-Aguilar presenta la primera guia que recull la totalitat el Camí Portuguès a Santiago de Compostel·la, una ruta encara poc coneguda per la majoria dels pelegrins no portuguesos i una ocasió per recórrer de sud a nord un país ple d'història, art i natura a través d'antics camins que creuen boscos, terres de conreu, llogarets, viles i ciutats històriques.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



EL CAMINO DE SANTIAGO EN MOUNTAIN BIKE

Juanjo Alonso

Després de l'èxit contrastat d'edicions anteriors, Juan José Alonso ens convida de nou a fer el Camí de Sant Jaume en bicicleta de muntanya, oferint al pelegrí 11 etapes assequibles per a la majoria dels practicants de bicicleta de muntanya. A cada etapa inclou una fitxa tècnica i un perfil amb les dades de quilòmetres i altitud que necessita conèixer el pelegrí per emprendre la ruta de cada dia.

⇒ [Veure disponibilitat al catàleg Aladí](#)



BIBLIOTECA CAN MILANS

- 📍 Església, 6
08393 CALDES D'ESTRAC
- ☎ 937 913 025
- ✉ b.caldese.cm@diba.cat
- 🌐 <http://bibliotecacanimilans.blogspot.com>
- 📘 <http://facebook.com/canmilans>