

VIDA SANA



Biblioteques Municipals de Sabadell

HÀBITS SALUDABLES	PÀG. 3
TERÀPIES ALTERNATIVES	PÀG. 6
MENT SANA	PÀG. 8
ALIMENTACIÓ SALUDABLE	PÀG. 10
ACTIVITAT FÍSICA	PÀG. 14
ENTORN SOCIAL I CULTURAL	PÀG. 17
INFANTS ACTIUS I SALUDABLES	PÀG. 19



Cuida el teu cos... És l'únic lloc que téns on viure!

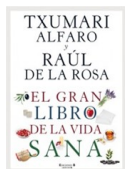
Jim Rohn

Gaudir d'un **estil de vida saludable** és un actiu que no ens podem permetre passar per alt; per aconseguir-ho s'han de tenir en compte diversos factors que ens ajudaran de manera decisiva: tenir una actitud mental positiva, gaudir d'una alimentació variada i equilibrada, fer activitat física cada dia, i evitar el consum de substàncies nocives, entre d'altres.

Actualment, aquesta preocupació per dur una vida sana es troba dins les prioritats de moltes persones, però hem de procurar que aquesta tendència no sigui una moda passatgera de la societat actual, i que els hàbits de vida saludable **perdurin com a via per estar i sentir-se més sa, i com a mitjà per a prevenir malalties.**

Amb aquesta guia et proporcionem una sèrie d'eines i recursos, accessibles a les Biblioteques Municipals de Sabadell, per gaudir d'una vida saludable.

HÀBITS SALUDABLES



Alfaro, Txumari; de la Rosa, Raúl. *El gran libro de la vida sana*. Ediciones B, 2011.

El mediàtic expert en medicina naturista, Txumari Alfaro, engloba en aquest llibre diversos aspectes per portar uns hàbits de vida saludables: l'alimentació, l'entorn, les teràpies alternatives, etc. Exposat de manera clara i senzilla, és excel·lent per tenir-lo de llibre de consulta.



Bejar, Sylvia de. *Es encara més el teu sexe! Tot el que has de saber per gaudir de la teva sexualitat*. Edicions 62, 2008.

Una de les obres sobre sexualitat més venudes a Espanya de la mà de Sylvia de Béjar, experta universitària en *Sexualitat Humana i Educació Sexual*. El llibre ofereix eines i recursos per comprendre la pròpia sexualitat des del punt de vista femení, i la importància que té en la salut física i mental.



Estivill, Eduardo. *Que no te quiten el sueño. El método Estivill para el insomnio de los adultos*. Planeta, 2012.

El Dr. Estivill analitza amb detall quines són les coses que impedeixen dormir als adults: la feina, l'estrès, l'ansietat, els aparells electrònics, etc. i descriu una sèrie de pautes per poder aconseguir un descans complet.



Fuster, Valentí; Corbella, Josep. *La ciencia de la salud. Els meus consells per a una vida sana*. Columna, 2006.

El cardiòleg Valentí Fuster acosta els seus coneixements de medicina al públic general. Amb la col·laboració del periodista Josep Corbella, Fuster es serveix també de la seva àmplia experiència amb milers de pacients per tal de fer més propers els temes que aborda.



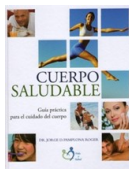
Grimalt, Francesc; Grimalt, Ramon. *Salvem la pell*. La Campana, 2006.

Quan parlem d'hàbits saludables i de la salut i prevenció de malalties, no podem oblidar-nos d'aquells aspectes relacionats amb la pell. Els cabells que cauen, la suor, els cosmètics, les taques del sol... Tots aquests temes i molts més són tractats amb rigor científic i, alhora, amb un llenguatge entenedor.



Martorell i Sabaté, Eduard; Martorell i Sabaté, Anna. *Sans i estalvis. Trucs senzills per viure més i millor*. Comanegra, 2014.

Els germans Eduard i Anna Martorell, biòleg i psicòloga respectivament, presenten una obra divulgativa que aporta, en clau pràctica, tota mena de consells relacionats amb l'alimentació, l'activitat física, la higiene i la importància de l'equilibri emocional per a assolir un benestar complet.



Pamplona Roger, Jorge D. *Cuerpo saludable. Guía práctica para el cuidado del cuerpo.* Safeliz, 2010.

La medicina preventiva és una de les claus d'èxit d'un cos sa. En aquest manual, el Dr. Jorge D. Pamplona mostra de manera clara i propera com funciona el cos humà i proposa consells i pautes per cuidar-lo, a través de petits canvis en els hàbits.



Ruiz, Amelia. *Belleza y cosmética natural.* Océano Ámbar, 2006.

Aquest llibre vol ensenyar a aprofitar totes les possibilitats de la natura (herbes, fruits, essències, plantes, flors i també aliments frescos) per elaborar els nostres propis tractaments de bellesa i cosmètics casolans. Incorpora consells, exercicis, tractaments i molta informació per cuidar-se de forma natural.



Scott, Tom; Grice, Trevor. *Ladrones de cerebros. Lo que todo joven debería saber sobre las drogas y el alcohol.* Palabra, 2008.

Popularment sempre s'ha dit que fumar cànnabis no fa mal. Aquest manual ens fa veure que prendre qualsevol tipus de droga, fins i tot les anomenades 'inofensives', pot afectar seriosament el nostre cervell. Adreçat a joves i persones que s'hi relacionen.



Seoane, Alberto. *Consigue dejar de fumar con el doctor Fum. Utiliza el método de la reducción gradual asistida.* Paidós, 2014.

A través del mètode de *reducció gradual assistida*, el Dr. Fum ens ajuda a deixar l'insà hàbit del tabac. L'objectiu final, aprendre a viure sense desitjar fumar, s'aconsegueix reduint gradualment el consum de nicotina.

REVISTES



Integral. Integral.

Cuerpamente. Oasis.

Salud alternativa. Salud alternativa.

Yoga Journal. Globus Comunicació.



WEBS I APPS



Canal Salut. Vida saludable. http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciutadania/vida_saludable/

Ubicat dins del Canal Salut del Departament de Salut, al web Vida saludable hi trobareu conceptes i recomanacions sobre els hàbits diaris que cal seguir, per tal de tenir cura de la salut i prevenir malalties, gaudir de la vida i d'un envelliment actiu i saludable.



Farmaceuticonline. <http://www.farmaceuticonline.com/ca/temes-de-salut>

La salut és l'absència de malaltia. En el web del Col·legi de Farmacèutics trobareu informació sobre moltes patologies, les seves causes, com prevenir-les i consells. Inclou monogràfics sobre la dieta i informació sobre temes d'actualitat.



Promoció de la salut. http://www.diba.cat/web/salutpublica/promocio_salut

Recurs molt complet amb pautes i consells per a viure de forma saludable les activitats de la vida quotidiana, com respirar, menjar i beure, l'activitat física, reposar, dormir, treballar, comunicar-se i divertir-se (i també consells específics per a cada etapa vital o problema de salut).



Quit Now



T'has proposat portar un estil de vida saludable? Marca't reptes, i si ets dels que encara fumen prova amb *Quit Now*. Aquesta aplicació, desenvolupada a Catalunya, ens permet marcar-nos reptes, i compartir èxits, amb la finalitat de deixar de fumar per sempre. Gratuïta.



Sleep Better



Amb aquesta aplicació milloraràs els teus hàbits i dormiràs com un nen. Utilitzant-la aprendràs com els mals hàbits (el consum de cafeïna, l'alcohol, els alts nivells d'estrès diari...) influeixen en l'hàbit de dormir. Gratuïta.

[Consulta: 13/07/2015]

TERÀPIES ALTERNATIVES



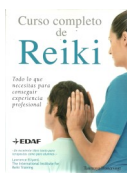
Arnau, Juan. *La medicina india. Según las fuentes del Ayurveda*. Kairós, 2013.

L'*Ayurveda* es practica a l'Índia des de fa milers d'anys. És un art de curació i una forma de viure; atén per igual el cos, la ment i l'esperit. Aquest llibre recull un estudi sobre les fonts originals d'aquesta tradició mil·lenària.



Castillo García, Encarna. *Manual de fitoterapia*. Elsevier, 2007.

Obra de referència sobre fitoteràpia. Un manual molt tècnic i rigorós escrit per més d'una quarantena d'especialistes, que promou un ús racional i científic de les plantes medicinals. Inclou protocols d'actuació, tractaments per a patologies, contraindicacions i consells per als professionals.



Honorevgt, Tanmaya. *Curso completo de Reiki. Todo lo que necesitas para conseguir experiencia profesional*. Edaf, 2009.

El *Reiki* és un mètode de curació que basa la seva pràctica en la imposició de mans per transmetre el ki -o energia vital- al pacient i fer-lo fluir per tal que arribi a un estat d'equilibri i torni a estar sa. Aquest llibre s'adreça als futurs professionals i a tots aquells interessats a aprendre'n els secrets.



Hempen, Carl-Hermann. *Atlas de acupuntura*. Paidotribo, 2010.

Carl-Hermann Hempen és doctor en medicina, internista i metge naturòpata a Munich, on exerceix i ensenya acupuntura i medicina xinesa. En aquesta obra ofereix una visió general de la història de l'acupuntura a la Xina i Europa. Descriu els fonaments de la medicina xinesa, i les seves diferències amb la medicina occidental.

Introducción
a la
musicoterapia



Lucas Arranz, Miriam. *Introducción a la musicoterapia. Síntesis*, 2013.

La música pot tenir una finalitat terapèutica. Aquest llibre ens introdueix en aquesta disciplina i explica en quins àmbits pot ser de gran utilitat. Parla de les tècniques que s'utilitzen i marca les línies generals per portar a terme un programa de musicoteràpia adaptat a cada cas.



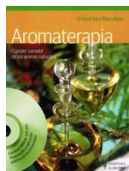
Pilate, Pascal. *Osteopatía. Cómo mejorar la movilidad y elasticidad del cuerpo*. La Esfera de los libros, 2013.

Manual que introdueix tant en els fonaments de l'osteopatia com en la seva aplicació en la vida quotidiana. Tècniques i exercicis fàcils de seguir per prevenir i curar dolors corporals.



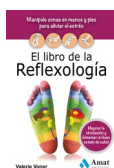
Puig, Lluís. *El fisioterapeuta a casa. Consells pràctics per moure'ns millor*. Viena, 2010.

Tothom sap per experiència que els mals hàbits posturals poden acabar passant factura a la nostra salut, benestar i bon humor. En aquest llibre, Lluís Puig, professor universitari i fisioterapeuta de professió, explica de manera clara i didàctica com podem estalviar-nos molts patiments sense restar res de la nostra activitat diària.



Sanz Bascuñana, Enrique. *Aromaterapia. El poder sanador de los aromas naturales*. Hispano Europea, 2011.

Amb un enfocament molt pràctic, l'obra explica què són i per a què serveixen els olis essencials més utilitzats, i mostra diversos tractaments amb aquests olis: tractar molèsties comunes, recuperar l'equilibri i aconseguir el benestar de forma natural.



Voner, Valerie. *El libro de la reflexología. Manipule zonas en manos y pies para aliviar el estrés*. Amat, 2014.

La reflexologia consisteix en pressionar punts concrets dels nostres peus i mans que reflecteixen parts del nostre cos per alleujar l'estrès, i dolors crònics. Aquesta guia ofereix informació sobre com utilitzar la tècnica i identificar les zones a tractar.



Wauters, Ambika. *La biblia de la homeopatía. Guía completa de los remedios homeopáticos*. Gaia, 2008.

Una obra sintètica que ens introdueix a la pràctica homeopàtica, molt adequada per a tots aquells que vulguin conèixer el remei més idoni per guarir algun mal.

WEBS I APPS



ABC Homeopatía. <http://www.abchomeopatía.com/>

Web sobre l'homeopatía amb un cercador per símptomes, dolències i remeis, que acosta aquesta pràctica als ciutadans no especialitzats que cerquen una alternativa mèdica.



Remedios caseros – Iremedy



Aplicació que permet consultar amb rapidesa i a qualsevol lloc els remeis naturals per a millorar un centenar de mals. Gratuïta.

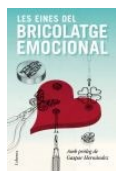


El abc de las plantas



Aquesta App, desenvolupada pel Centre d'Investigació sobre Fitoterapia, permet buscar per patologia, i mostra la descripció, indicacions i recomanacions de l'ús de cada planta, i quines són les més recomanades per a cada patologia. Gratuïta.

MENT SANA



Les eines del bricolatge emocional. Columna, 2010.

Basat en el programa de TV3 *Bricolatge emocional*, aquest llibre tracta en diferents capítols diversos factors emocionals concrets que van afectant les vides de les persones, incloent opinions i consells d'especialistes sobre diferents camps emocionals.



Gunaratana, Henepola. Meditar és senzill. La pràctica de l'atenció plena. Viena, 2013.

Aquest manual de meditació s'ha convertit en una obra imprescindible per a la gent que vol introduir-se en el món de la meditació, pel seu caràcter divulgatiu i entenedor.



Martínez Tomás, Maria Carmen. Ho'oponopono. Lo siento, perdóname, te amo. Océano, 2012.

Aquest mètode hawaïà d'autosanació es practica pronunciant amb intenció sincera aquestes quatre paraules: ho sento, perdona'm, t'estimo i gràcies. Ens permet prendre responsabilitat en allò que estigui produint malestar o sofriment.



Punset, Eduard. El que ens passa per dins. Un milió de vides al descobert. Destino, 2012.

El divulgador Eduard Punset exposa en aquest llibre, basant-se en la ciència i confirmant-ho amb l'experiència de casos recollits pel seu grup de suport psicològic, com el coneixement sobre un mateix és clau per entendre les emocions pròpies, i com aquestes ajuden a les persones a afrontar els reptes que es van presentant a la vida.



Punset, Elsa. Una motxilla per a l'univers. 21 rutes per viure amb les nostres emocions. Pòrtic, 2012.

L'escriptora i filòsofa Elsa Punset ofereix en aquest llibre una guia per entendre els altres i aconseguir l'èxit en el món de les emocions. Exposat en forma de preguntes i respostes breus i concretes, intenta respondre a qüestions transcendents i quotidianes per a comprendre millor les relacions humanes.



Quintana Cabanas, José María. El estrés, ¿descargarlo o prevenirlo? CCS, 2011.

Aquest llibre recull en poques pàgines un resum general de què és l'estrès, quines són les causes que el provoquen i com prevenir-lo i tractar-lo, apostant més per la prevenció que no pas pel posterior tractament.



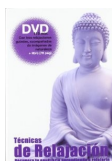
Rojas Marcos, Luis. *Superar la adversidad. El poder de la resiliencia*. Espasa, 2010.

D'una manera senzilla, amena i divulgativa, el psiquiatre i investigador Luis Rojas Marcos explica en aquest llibre què és la resiliència i com serveix aquesta per tal de superar les adversitats que van apareixent i van afectant l'estat físic i emocional de les persones.



Santandreu, Rafael. *Les ulleres de la felicitat. Descobreix la teva fortalesa emocional*. Rosa dels Vents, 2014.

Conegut pel recent gran èxit de vendes *L'art de no amargar-se la vida*, el psicòleg Rafael Santandreu continua amb aquest llibre el seu camí de difondre la psicologia cognitiva, tractant de desenvolupar la fortalesa emocional de les persones.



***Técnicas de relajación*. OK, 2010.**

Conjunt de DVD més llibre que introdueix a les persones en el món de la relaxació, fent una explicació general sobre què és la relaxació i les diferents tècniques que hi ha sobre el tema. El DVD conté diferents relaxacions guiades així com sons que fan propensa la relaxació.



Temes, Roberta. *Tapping. Un sistema revolucionario para librarse de las emociones negativas, aliviar fobias, estrés, ansiedad... y mucho más*. Urano, 2014.

Basat en els mateixos principis que l'acupuntura, el tapping consisteix a colpejar molt suauament amb els dits a sobre de determinades zones del cos. En aquest llibre, la doctora Temes, desenvolupa les bases del Tapping i ofereix instruccions per a aplicar-lo.

WEBS



Benestar emocional. <http://www.bemocion.msssi.gob.es/ca/>

Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en el qual es responen esquemàticament preguntes sobre diferents aspectes que afecten el benestar emocional, així com també ofereix la possibilitat de realitzar tests sobre el tema i inclou breus guies sobre autoajuda.



Música relajante. <http://www.musicarelajante.es/>

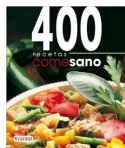
Web que ofereix principalment música relaxant en línia dividida en diferents tipologies musicals però també ofereix alguns vídeos i articles relacionats amb el món de la relaxació.



Yogateca: la web de los amantes del yoga. <http://www.yogateca.com/>

Web molt completa que ofereix recursos sobre el ioga i la meditació. Inclou articles sobre diversos aspectes relacionats amb el ioga i les seves variants, vídeos per a realitzar sessions de ioga i entrevistes.

ALIMENTACIÓ SALUDABLE



400 recetas como sano: basadas en la dieta mediterránea. Everest, 2007.

Aquest llibre conté una ampla selecció de receptes basades en la cuina mediterrània, considerada una de les més sanes del món per ser lleugera i saludable, a més de pobra en greixos i rica en fibres, vitamines i principis nutritius.

Ferran Adrià
Valentí Fuster
Josep Corbella

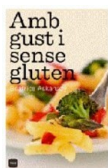
LA CUINA
DE LA SALUT

El manual per tenir una vida sana



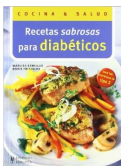
Adrià, Ferran; Fuster, Valentí; Corbella, Josep. La cuina de la salut. El manual per tenir una vida sana. Planeta, 2010.

Aquest llibre ens ensenya a menjar bé i sa, i alhora gaudir-ne. En aquesta obra s'inculquen hàbits nutricionals sans i atractius per prevenir el colesterol, la pressió arterial alta i l'obesitat, i posa especial èmfasi en la importància de l'activitat física.



Askanazy, Beatrice. Amb gust i sense gluten. Mina, 2007.

Es tracta d'un receptari imprescindible per a totes aquelles persones a qui el diagnòstic d'una al·lèrgia els condiciona la dieta. Inclou receptes delicioses per a persones amb intolerància al gluten, al sucre i als làctics. Plats fàcils que sorprenen els paladars més exigents.



Fritzsche, Doris; Szwillus, Marlisa. Recetas sabrosas para diabéticos. Hispano Europe, 2008.

Volum de la col·lecció *Cocina & salud* dedicat als diabètics, on hi trobaran prop d'un centenar de receptes variades i consells pràctics per a combatre la hipoglucèmia.



La fruta: quan, per què, com, qui, on. Pagès, Afrucat, 2012.

El llibre mostra de manera didàctica com atansar el consum de fruita en els infants. D'una banda explica per què és necessari que els infants mengin fruita, i per altra, dóna instruments per motivar-los a consumir-ne, i idees pràctiques i receptes per incorporar la fruita de manera fàcil i divertida a la dieta dels nens i nenes.



Leiz, Karin. Las verduras de muchas maneras. RBA, 2012.

La seva autora volia deixar constància de la seva cuina amb verdures com un llegat de tradició familiar. Dins es troben els tipus de verdures més importants, i moltes propostes de diverses procedències per cuinar qualsevol verdura.



Rigolfas, Rita; Padró, Laura; Cervera, Pilar. Educar en l'alimentació i la nutrició. Tibidabo, 2010.

Guia indispensable perquè els més joves tinguin una primera presa de contacte amb el món de la nutrició i amb l'adquisició de bons hàbits alimentaris. Hi trobaran una àmplia informació sobre les característiques que componen una dieta saludable, a més d'un munt de casos pràctics que exemplifiquen com identificar i resoldre problemes o trastorns alimentaris.



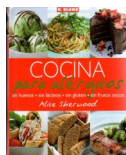
Rodríguez, Toni. *Delicias veganas. Más de 80 exquisitas recetas*. Océano, 2011.

El veganisme és una opció d'alimentació que proposa una dieta rica en cereals, fruites, verdures, llegums però lliure d'ingredients d'origen animal. Amb aquest llibre, el xef vegà Toni Rodríguez convida a descobrir la cuina vegana a través de les seves delicioses i originals receptes, explicades pas a pas.



Senpau, Pilar. *Alimentos que fan bategar el cor. Les propietats per a la salut de la cuina catalana*. Proa, 2007.

La doctora Senpau, especialitzada en dietètica, fa un ampli recorregut per la gastronomia catalana. Un viatge on cada plat, al costat dels nutrients que el conformen i els aspectes beneficiosos per a la salut, està acompanyat de les paraules entranyables d'aquesta autora.



Sherwood, Alice. *Cocina para alérgicos*. Blume, 2008.

L'autora enfoca positivament el problema de les al·lèrgies alimentàries. El resultat és una col·lecció de més de 100 receptes que permet gaudir a tota la família d'un àpat deliciós. Cada recepta pot elaborar-se sense un o més dels quatre grans al·lèrgens alimentaris: ous, productes làctics, fruits secs i gluten.

WEBS I APPS



Ets el que menges. <http://www.etselquemenges.cat/>

Web creada per un equip de professionals de la salut i la comunicació que uneixen els seus coneixements per difondre d'una manera rigorosa, contrastada i innovadora, el món de la salut al voltant de la nutrició. Inclou articles sobre alimentació saludable, consells pels pares, receptes, agenda d'activitats i un llistat de botigues eco.



Sentir. Revista digital. <http://revistasentir.com/ca/>

Revista online d'alimentació i estil de vida saludable. Inclou articles sobre nutrició i salut, informació sobre els aliments, receptes, notícies, recomanacions de música, cinema i llibres, etc.



Intolerapp



Aplicació molt útil per les persones que pateixen al·lèrgies alimentàries. Analitzant el codi de barres d'un producte, l'aplicació et diu quina de les 3 intoleràncies més comunes (lactosa, gluten i ou) conté. Gratuïta.



Healthy Recipes

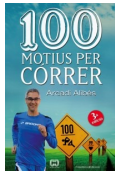


Aplicació que compta amb més de 500.000 receptes saludables. Permet elaborar receptes adequades a les necessitats dietètiques de cada individu (baix en greix, vegetarià, sense gluten). Cada recepta compta amb informació nutricional detallada. Gratuïta.



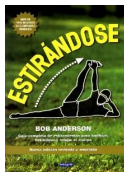


ACTIVITAT FÍSICA



Alibés, Arcadi. *100 motius per córrer*. Cossetània, 2014.

Aquest llibre proposa 100 motius per practicar aquest esport tan senzill, tan atractiu i tan popular. Córrer no elimina els problemes de la gent, però sí que redueix la possibilitat de tenir malalties cardiovasculars, enforteix els músculs, els ossos i els tendons, retarda l'osteoporosi, ajuda a dormir millor, a combatre l'ansietat i la depressió i, fins i tot, allarga la vida sexual.



Anderson, Bob. *Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo*. RBA Integral, 2010.

Obra de referència del *fitness*, conté exercicis per estirar cada part del cos, inclou sèries d'estiraments pels diferents moments del dia, exercicis específics per a cada esport, tècniques d'enfortiment i programes per superar el mal d'esquena. Conèixer millor el cos i les seves necessitats, permet desenvolupar el potencial personal i de forma gradual, millorar el benestar físic per a tota la vida.



Bird, William. *Caminar para la salud. La guía completa paso a paso para ponerse en forma y sentirse bien*. Inde, 2006.

Caminar és un exercici simple, agradable i molt efectiu. Aquest manual il·lustrat ens mostra tot el que podem assolir caminant, tant si volem perdre pes com si volem reduir l'estrès i millorar la salut cardíaca, enfortir els ossos o simplement gaudir en companyia. Hi trobarem dietes, introducció als primers auxilis, equipament i com programar excursions a peu.



Estrés postural. *Ejercicios y mejora de los hábitos*. Mira, 2004.

S'aborda el tema de la postura de l'esquelet de manera multidisciplinar, amb propostes per una pràctica corporal saludable. Les il·lustracions articulen aquesta obra que estimula didàcticament el lector per aprendre en l'acció, més que no pas en la teoria.



Garrofé, Lluís. *Caminar per ser feliç. El mestre de les xiruques*. Pagès, 2013.

Caminar per ser feliç no és el relat de les gestes muntanyenques del Lluís Garrofé, qui passarà a la història per ser la persona amb més edat en assolir tots els 3.000 del Pirineu, sinó que coneixerem alguns dels seus secrets (alimentació saludable, exercici diari, la solidesa de les seves creences...) per entendre com ha pogut arribar a la seva edat en una plenitud física i mental que persones molt més joves que ell no tenen ni han tingut mai.



Kieser, Werner. *La salud no tiene edad. Fortalecimiento muscular para una vida sana.* Amat, 2008.

Aquest llibre mostra el funcionament de l'aparell locomotor i com podem enfortir i mantenir el cos sa i sense dolors, per millorar la nostra qualitat de vida. L'obra explica els principis bàsics de l'entrenament *kieser training* i els seus múltiples beneficis per la salut a qualsevol edat.



Robinson, Lynne. *Pilates. La guía más accesible, didáctica y completa para principiantes, nivel intermedio y avanzado.* Blume, 2012.

Manual molt complet, accessible i didàctic, recomanat per alumnes i mestres. Parteix dels principis que regeixen el *pilates*, segueix la progressió natural dels exercicis i inclou treballs de duració variable per treure el màxim profit a les rutines. Presenta diverses seccions sobre equipament, salut, exercicis prenatals i per després del part, i *pilates* en diversos entorns (al gimnàs, a la feina, a les arts escèniques i a l'esport).



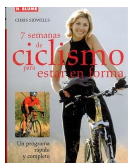
Rodríguez, José. *Aquagym: salud y bienestar a través del agua.* Libsa, 2010.

L'aigua és el lloc més apropiat per entrenar la pau mental, però a més, la lentitud dels moviments i la manca d'impacte sobre les articulacions, fa que aquest mitjà sigui el més adequat per mantenir la salut amb una pràctica esportiva gens agressiva. L'*aquagym* i altres disciplines com l'*aqua chi* o el *water pilates* s'expliquen pas a pas en aquest manual d'ús.



Rodríguez, Juanjo *El entrenador en casa. En forma sin ir al gimnasio.* Planeta, 2014.

Mètode d'entrenament molt didàctic per practicar a casa i estar sempre en forma, de la mà d'un entrenador personal. Adreçat a homes i dones de totes les edats, conté rutines, taules i exercicis de menor a major intensitat, tots ells il·lustrats; també secrets per tonificar el cos, com prevenir lesions musculars, estiraments, i recomanacions alimentàries per adquirir hàbits saludables.



Sidwells, Chris. *Ciclismo para estar en forma: programa completo en sólo siete semanas.* Blume, 2007.

El ciclisme no és només un esport, sinó una afició que qualsevol pot practicar independentment de l'edat i la forma física; ajuda a perdre pes, a tonificar el músculs i a enfortir els pulmons, i és divertit. Aquest llibre ajuda a posar-se en forma i dominar el ciclisme. Inclou consells per triar el tipus de bicicleta, preparar l'equip, recomanacions d'alimentació i exercicis complementaris per obtenir millors resultats.

WEBS I APPS



Bicicleta i manta. <http://www.bicicletaimanta.cat>

Notes d'un ciclista itinerant, fent la volta al món. Raimon Escapa, sabadellenc, periodista i expert en cicloturisme, relata a la seva web, els seus viatges en bicicleta arreu del món. Actualment està fent la volta al món sencera i pedalant.



El Rodal de Sabadell. <http://natura.ues.cat/elRodal/?la=elRodal>

Portal sobre el rodal de Sabadell de la Unió Excursionista de Sabadell. Presenta diversos itineraris per a conèixer el rodal de Sabadell, les seves fons, masies i altres elements de patrimoni cultural i natural.



Endomondo



Entrenador personal de butxaca que fa que el *fitness* sigui més divertit i social. Permet triar entre més de 50 esports diferents per comptar la duració de l'entrenament, la distància recorreguda, la velocitat, les calories cremades, fer un pla d'entrenament personalitzat, i seguir i motivar els amics. Gratuïta.



Sworkit Lite



App per aquelles persones que els agrada fer exercici però no tenen temps d'anar al gimnàs; pots crear rutines d'entrenament si tens alguna establerta per un entrenador personal, o pots triar alguna de les rutines que hi ha programades a l'aplicació. Disposa de diversos tipus d'exercicis, ja sigui de *fitness*, *ioga* o *pilates*. Gratuïta.

[Consulta: 13/07/2015]

REVISTES



Excursionisme. UEC.

Men's health. Motorpress Ibérica.

Runner's world. Motorpress Rodale.



ENTORN SOCIAL I NATURAL



Bridgewater, Alan. *Autosuficiencia. Una guía para vivir en el siglo XXI.* Acanto, 2012.

Guia clara i pràctica per portar una vida més gratificant i plena. Si desitges viure al camp o si simplement vols que el teu hort urbà sigui més autònom, trobaràs tot el que necessites per retrobar-te amb la natura i gaudir d'una millor qualitat de vida.



Casanovas, Ester. *Pagesos de ciutat. Manual il·lustrat per fer hort en testos, jardineres i taules.* Viena, 2014.

Ester Casanovas ens guia pas a pas per aprendre a cultivar les nostres pròpies verdures i hortalisses ecològiques. Seguint els seus consells, aviat podrem iniciar-nos en l'horticultura aficionada i d'autoconsum amb la mínima inversió possible. Podeu consultar el blog de l'autora a www.picaronablog.com.



Costa Duran, Sergi. *La casa ecológica: ideas prácticas para un hogar ecológico y saludable.* Loft, 2010.

Guia amb consells pràctics i productes útils per saber com construir l'edifici i com condicionar l'interior d'un habitatge de manera que impacti el menys possible en l'entorn.



Cottenceau, Armelle. *Las mejores ideas para cultivar tu huerto: trucos y consejos para conseguir la mayor productividad con el mínimo esfuerzo.* Cúpula, 2014.

Descobreix tots els trucs per portar una alimentació més saludable i construeix a mida el teu propi hort ecològic. Aprendre a sembrar les verdures i llegums que més t'agradin, consumir-les en la seva temporada, elaborar conserves ... i, tot això, gairebé sense esforç.



Fenwick, Margaret. *Eco chic. Pequeños gestos para cuidar de ti y de tu planeta.* Martínez Roca, 2010.

Guia que ens ensenya a exercir un efecte positiu en la nostra vida i en la del nostre planeta, fent-nos conscients de petits gestos com l'ús de l'energia a la nostra llar, els nostres hàbits alimentaris, els objectes que adquirim o tot allò amb el que gaudim.



García, Begoña. *El cistell local. Guia per a comprar aliments de quilòmetre zero a Catalunya.* Serbal, 2013.

Aquest llibre ens proposa quins aliments podem consumir a Catalunya si volem omplir el nostre cistell d'aliments sans i saludables, fixant-se en els mètodes de cultiu o producció i destacant els que respecten el medi ambient i el benestar social.



Guedj, Marcel. *Una casa sin alergias ni contaminantes. Soluciones prácticas para cada habitación*. Océano, 2011.

Adoptar bons hàbits en l'organització i el manteniment de la casa, lluitar contra les humitats, purificar l'aire i triar bé els electrodomèstics, entre altres prevencions, faran que la teva salut i la de la teva llar siguin envejables.



López Romero, Josep. *Els jardins secrets. La necessitat de cultivar un espai propi per tenir unes relacions sanes*. Proa, 2010.

Què vol dir tenir un jardí secret? Per què és necessari cuidar aquest espai? El periodista, escriptor i coach Josep López, exposa en aquest llibre la necessitat dels éssers humans de tenir un espai vital propi per preservar la salut en les relacions interpersonals.



Moro Vallina, Miguel. *Vivir con menos. Prácticas para ahorrar y cuidar la tierra*. Nobel, 2012.

Guia de pràctiques ecològicament sostenibles que de forma amena i molt gràfica ens fa pensar i plantejar-nos nous hàbits, nous costums que redundaran en benefici del nostre estalvi i també en la salut del nostre planeta.



Purtí i Prat, Iona. *Feng Shui práctico. Cómo armonizar cada rincón de la casa para favorecer tu salud, bienestar y prosperidad*. Océano/Ámbar, 2007.

El Feng Shui gaudeix de gran popularitat a tot el món per les seves reconegudes virtuts per al benestar de les persones. Aquest llibre ofereix un mètode fàcil per promoure la salut, la prosperitat i el benestar a partir del coneixement i millora del propi espai vital.

WEBS I APPS



Tu casa y tu vida sostenible. <http://www.vidasostenible.org>

Electrodomèstics, aliments, energia, vehicles, turisme. Recull de consells i guies per un consum responsable i sostenible. Presentats per la Fundació Vida Sostenible.



Ecoagricultor. <http://www.ecoagricultor.com>

Portal que promou l'agricultura i el consum ecològic. Informació sobre agricultors, grups de consum, mercats, productors, receptes, restaurants.

iHuerting



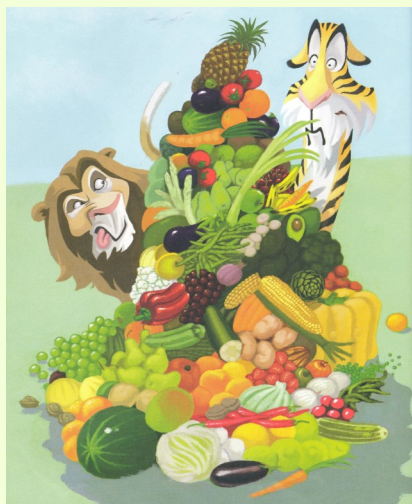
App molt útil per cuidar de l'hort urbà de forma fàcil i entretinguda. Ajuda a reconèixer plagues, incorpora receptes per elaborar amb els fruits de l'hort, i és també una xarxa social on pots trobar altres horticultors 'urbanites' i intercanviar fotografies, impressions, trucs i receptes. Gratuïta.



INFANTS ACTIUS I SALUDABLES

La infància és el millor moment per adquirir els hàbits que configuren la vida diària de les persones, i la millor opció és ensenyar els infants a triar aquells hàbits beneficiosos per a la salut, que són principalment la higiene, dur una alimentació equilibrada i fer esport. Si desenvolupem en els infants hàbits i costums sans, aconseguirem que visquin més i millor.

Aquest petit recull de recursos vol ajudar els infants i les seves famílies a crear bons hàbits de vida i a prevenir malalties, ja que la prevenció és la millor aposta de futur.



Fem un pacte –digué-. Si aconseguixo que tu, lleó, no dormis tant i tornis a ser àgil; i que tu, tigre, perdis uns ‘quilets’ i tornis a ser ràpid, m’heu de prometre que em deixareu en pau per sempre.

J.M. Cervera, Jordi March. **La gasela Julieta ens posa a dieta.**

PER ALS INFANTS



Anguita, Maria. *Ioga per a petits exploradors*. Estrella Polar, 2013.

El Gopala és un nen inquiet que es diverteix explorant el món que l'envolta. Un bon dia troba unes misterioses petjades. De qui deuen ser? -es pregunta-. Per descobrir-ho comptarà amb l'ajuda d'uns simpàtics animals que fan ioga!



Cervera, Josep M. *La gasela Julieta ens posa a dieta*. Claret, 2010.

A la selva, el lleó i el tigre tenen un gran problema... estan grassos i són lents. La gasela Julieta ho té clar, si li fan cas, ella els ensenyarà com tornar a ser àgils i ràpids. Com? Menjant bé i de tot, és clar!



Cole, Babette. *El doctor Guau y unos consejos para tu salud*. Destino, 2012.

El doctor Guau és un gos molt savi que cuida de la família dels Palomares. Cada cop que Guau marxa de viatge, la salut dels Palomares empitjora dràsticament: amigdalitis, gasos, mareigs. Sort que compten amb Guau per donar consells d'higiene i salut, que si no...



Cugota, Lluís. *Adicciones, ¿hablamos?* Parramón, 2008.

Avui, milions de persones proclamen que la vida sense drogues pot resultar molt més intensa, divertida i feliç. Però potser, per acceptar aquesta convicció, es necessita molta informació. Aquest llibre aporta als joves dades contrastades sobre el consum de drogues, alcohol, tabac i altres conductes addictives, perquè ells, com a persones lliures, tinguin capacitat de decidir i actuar.



Fuster, Valentí. *La pequeña ciencia de la salud*. Planeta, 2011.

Escrit pel cardiòleg i divulgador científic Valentí Fuster, aquest llibre explica, de manera amena i divertida, les virtuts d'una dieta equilibrada, de dur una vida activa i seguir uns hàbits d'higiene favorables; ens ho explica a través del dia a dia d'una nena, la Lisa, que no vol menjar verdures ni fruites, i passa massa estona davant l'ordinador.



Garay, Esther. *Mi primer huerto en casa. Cultiva tus frutas y hortalizas de forma fácil y divertida*. Oniro, 2014.

Els personatges dels contes clàssics t'ensenyaran a plantar el teu propi hort urbà a la terrassa de casa: tomàquets, enciams, pastanagues, maduixes... Inclou un calendari per plantar i recollir, una explicació dels materials i les eines bàsiques així com també una pàgina de manualitats per a personalitzar l'hort amb les mans.



Greathead, Helen. *¡En forma! Una guía sobre tu cuerpo y ejercicio físico*. Everest, 2010.

Te'n recordes quan eres petit? Estaves ple d'energia. T'has adonat que ara ja no fas tant exercici? Potser ja no aguantes tant... Passes molt de temps al sofà? Anima't a fer més exercici. En aquest llibre trobaràs un munt d'idees per provar diferents formes de practicar esports i sobretot divertir-te.



Knighton, Kate. *¿Comida basura? No, gracias*. Usborne, 2009.

Aquest llibre apropa als joves lectors respostes a grans preguntes sobre el tema de l'alimentació de forma clara i simpàtica: quins aliments ens van bé, quins són perjudicials per a la salut i perquè uns són bons i altres dolents...



Matas, Anna M. *Menja'ns a la primavera: de casa i quan toca!* Barcanova, 2014.

Aquest és un llibre molt divertit que us acostarà a les fruites i les verdures de primavera: les cireres, la pastanaga, el bròquil... Aprendre com es cultiven, quines són les seves propietats, quines curiositats amaguen i, sobretot, com és de sa menjar-ne! També trobareu disponible un altre títol de la mateixa col·lecció *Menja'ns a l'hivern*.



VVAA. *Eres lo que comes*. Everest, 2010.

Sí, és cert: ets allò que menges. Tot allò que empasses afecta la manera que el teu cos funciona i sent, i també al teu aspecte. Tots necessitem els mateixos ingredients bàsics dels aliments, però durant la pubertat el cos canvia tan ràpidament que t'ens necessitats especials. En aquest llibre trobaràs tot el que necessites per estar bé i sentir-te millor.

I PER A LES FAMÍLIES



Albares, Javier. *Paso de dormir! 100 consejos perquè els adolescents dormin bé*. Cossetània, 2014.

Els trastorns del son en els adolescents són cada cop més freqüents, encara que poc coneguts. El seu desconeixement pot portar importants problemes personals, de salut, familiars i acadèmics. Aquest llibre intenta explicar de manera senzilla i amena quines són les alteracions del son més freqüents en els joves, així com la millor manera de manejar-les, quan les podem resoldre per nosaltres mateixos i quan ho hauriem de consultar amb un especialista.



Cosner, Holly Jean. *Pilates con tu bebé. Un completo programa de ejercicios para después del parto*. Oniro, 2006.

El mètode *pilates* pot ajudar a recuperar ràpidament la figura després del part i a treballar les zones més afectades per l'embaràs. Aquest llibre ofereix un mètode ràpid per practicar a casa, on mare i nadó compartiran experiències.



Figueras, Marta. *Què han de menjar els nostres fills. Guia per a una bona nutrició infantil*. Pòrtic, 2012.

Els pares han de ser conscients de la importància d'una alimentació sana des de les primeres etapes de la vida. L'autora inclou propostes de menús, taules de nutrients i dona resposta a molts interrogants i mites infundats.



Gavin, Mary L. *Niños en forma. Guía práctica para evitar el sobrepeso infantil*. Pearson/Alhambra, 2005.

Actualment l'excés de menjar ràpid i la manca d'exercici físic són una de les principals amenaces per a la salut dels nens. Aquesta guia proporciona respostes per ajudar els pares a fomentar una nutrició adequada i un estil de vida actiu i saludable als seus fills.



Kalbantner-Wernicke, Karin. *Shiatsu para bebés*. Urano, 2013.

Un llibre pràctic, útil i didàctic, que ens ensenya pas a pas com realitzar petites manipulacions corporals per ajudar al nadó a relaxar-se, a dormir, etc.



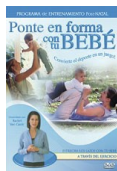
Kater, Kathy. *De carne y hueso. Diez lecciones esenciales para edificar la estima corporal de sus hijos*. Granica, 2006.

Dirigit a pares preocupats per l'augment de casos d'obesitat i trastorns alimentaris dels joves, aquest llibre desmunta molts mites i prejudicis. L'autora dona eines per a ajudar als fills a menjar bé, acceptar-se a un mateix, valorar la salut, tenir models realistes i a no acceptar els missatges que envien els mitjans de comunicació.



Marriott, Susannah. *Superalimentos para el embarazo: deliciosos consejos para mejorar tu dieta*. Grijalbo, 2011.

Aliments amb propietats nutritives especials que aquest llibre ajuda a conèixer, a preparar i emmagatzemar. Inclou receptes i alguns consells sobre com cultivar de forma domèstica algunes verdures, fruites i herbes beneficioses per a la salut.



Ponte en forma con tu bebé [DVD] Iluro, 2010.

Exercicis inspirats en els moviments que realitzen cada dia les mares amb els seus nadons, per tal de treballar zones específiques i tonificar els músculs.



Quera, Jordi. 30 excursions per a nois i noies. Anem d'excursió per Catalunya. CIM, 2014.

Un llibre per iniciar-se en família a l'excursionisme. Conté 30 excursions ordenades segons dificultat, que l'autor ha triat entre totes les publicades a la revista *Cavall Fort*.



Suriol Puigvert, Noemí. Bebès a l'aigua! Jugar, flotar, nedar. Ediciones Luciérnaga, 2013.

Aquest llibre ens explica el mètode *Lenoarmi* per a créixer i moure's de forma segura i divertida a l'aigua. Especialment adreçat a famílies amb nadons de 0 a 3 anys, ajuda a aprendre i prevenir, educar i jugar, gaudir de la piscina i del mar amb els més petits.

WEBS I APPS



En família. <http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/>

Web promoguda per l'*Asociación Española de Pediatría*, coordinada per pediatres, i adreçada a famílies. Tracta diversos temes de salut on destaquem l'apartat Vida Sana i Prevenció.



Família i escola. http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar_i_creixer_en_familia/

Espai elaborat pel Departament de Benestar Social i Família, i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Adreçat principalment a famílies, hi ha informació, orientacions i recursos sobre els hàbits saludables dels infants, prevenció de malalties, ús correcte de les tecnologies, etc.



Pequerecetas. <http://www.pequerecetas.com/>

Cuina, menús i receptes per bebès i infants.



Diana hace deporte



Aquesta App conté diversos jocs amb l'objectiu de divertir i, alhora, conscienciar els més petits de la importància de l'esport i de l'activitat física en el dia a dia per gaudir de bona salut. Està adreçada a infants de 3 a 8 anys. Gratuïta.



TuNutriplay



Joc per a fomentar l'alimentació saludable en els nens. Un personatge, nen o nena, camina per la ciutat i troba diversos aliments; si el nen tria els aliments no saludables, té punts negatius i engreixa. A poc a poc els infants coneixen els aliments que són bons per a la salut. Gratuïta.

BIBLIOTEQUES MUNICIPALS DE SABADELL

• Biblioteca Vapor Badia

C. de les Tres Creus, 127-129

Tel. 93 745 17 03

bibliovaporbadia@ajsabadell.cat

• Biblioteca del Nord

Rda. de Navacerrada, 60

Tel. 93 724 64 01

bibliodelnord@ajsabadell.cat

• Biblioteca del Sud

Pg. dels Almogàvers, 49

Tel. 93 720 51 74

bibliodelsud@ajsabadell.cat

• Biblioteca de Ponent

Pl. d'Ovidi Montllor, 5

Tel. 93 717 39 74

bibliodeponent@ajsabadell.cat

• Biblioteca dels Safareigs

C. del Papa Pius XI, 165

Tel. 93 717 53 43

bibliosafareigs@ajsabadell.cat

• Biblioteca de la Serra

Pl. de Cristóbal Ramos, 1

Tel. 93 726 34 68

bibliolaserra@ajsabadell.cat

• Biblioteca de Can Puiggener

Pl. del Primer de Maig, 1

Tel. 93 716 51 50

bibliocanpuiggener@ajsabadell.cat

www.sabadell.cat/bims



Ajuntament
de Sabadell

Biblioteques Municipals



Diputació
Barcelona