

# Guia de lectura de salut



## ***“Els llibres són la medicina de l'ànima”***

Benvingut/da a la nostra **guia de lectura** dedicada a la **salut** on trobaràs una selecció de llibres que tracten temes rellevants per tenir una vida sana i equilibrada amb l'objectiu d'ajudar-te a **millorar el teu benestar general**, adoptar hàbits de vida saludables i entendre millor el funcionament del teu cos i de la teva ment.

Una guia realitzada conjuntament amb els/les professionals del **Centre d'Atenció Primària** de Sant Joan de Vilatorrada conjuntament amb la **Biblioteca Cal Gallifa** i adreçada a **tots els públics** ja que hi hem inclòs als infants, els joves i les persones grans.

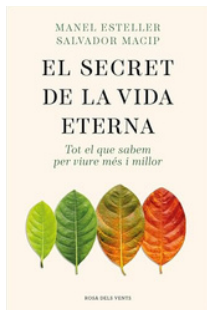
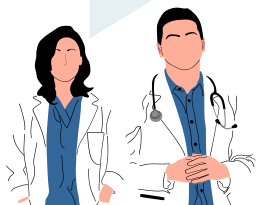
Aquesta selecció de llibres és només el principi d'un **viatge emocionant cap al teu benestar**.

A la biblioteca en podreu trobar molts més.!



# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

Invertir temps i esforços en cuidar la nostra **SALUT i benestar emocional** ens permetrà gaudir d'una vida més equilibrada, feliç i saludable.



**El secret de la vida eterna**  
Manel Esteller;  
Salvador Macip



**Tu cerebro tiene hambre: 5 grandes cambios que te ayudarán a perder grasa y ganar salud**  
Dr. Marian García



**Adiós al dolor**  
Dra. Helena  
Miranda



**La ciència de la salut**  
Valentí Fuster

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

L'ALIMENTACIÓ és un factor clau per a la nostra salut i benestar. Fer eleccions alimentàries saludables i adoptar hàbits alimentaris positius té un impacte en la nostra qualitat de vida i en la prevenció de malalties.



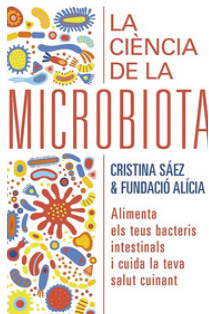
**¡Es la microbiota, idiota!**  
Dr. Sari Arponen



**Mi dieta cojea**  
Aitor Sánchez



**Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes**  
Blanca García-Orea Haro



**La ciència de la microbiota**  
Cristina Sáez & Fundació Alícia

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL



**Un hort per ser feliç**  
Marc Estévez



**¡Cómete el mundo! guía de comida sana para principiantes**  
Julio Basulto



**Come mierda**  
Julio Basulto

Quan som capaços de reconèixer, comprendre i gestionar les nostres **EMOCIONS**, podem reduir els nivells d'estrès, millorar la nostra capacitat per fer front als reptes i promoure relacions interpersonals més saludables.



**Russ Harris**  
**La trampa de la felicidad**

Libérate de la ansiedad. Empieza a vivir.

**La trampa de la felicidad**  
Russ Harris

**rodeados de idiotas**

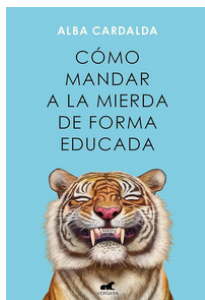


Los cuatro tipos de personalidades  
(o cómo entender a quienes  
cuesta tanto entender)

thomas erikson

**Rodeados de idiotas**  
Thomas Erikson

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL



**Cómo mandar a la mierda de forma educada**  
Alba Cardalda



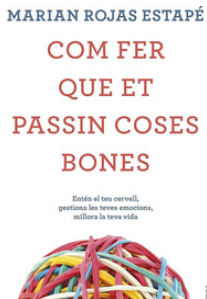
**¿Por qué como si no tengo hambre?**  
Marian del Álamo



**Estresiliente: cómo combatir el estrés con resiliencia emocional**  
Dra. Sam Akbar



**El petit ikigai**  
Francesc i Miralles  
i Héctor García



**Com fer que et passin coses bones**  
Maria Rojas Estapé



**Una bofetada de realitat**  
Russ Harris

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

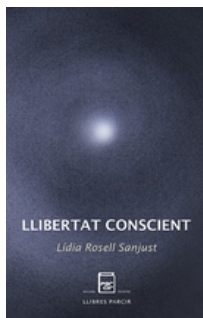
La gestió del **DOL** és un aspecte crucial del benestar emocional i de la resiliència humana. És important reconèixer la seva importància i buscar els recursos i el suport necessaris per passar per aquest procés de manera saludable i constructiva.



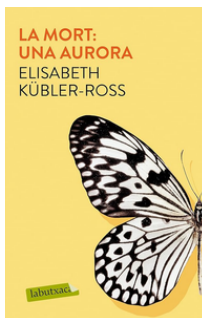
**El mensaje de las lágrimas**  
Alba Payàs Puigarnau



**El duelo: crecer en la pérdida**  
Manuel Nevado  
José González



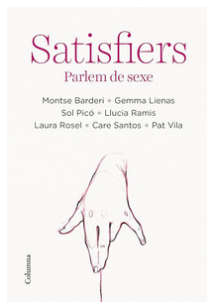
**Llibertat conscient**  
Lidia Rosell Sanjust



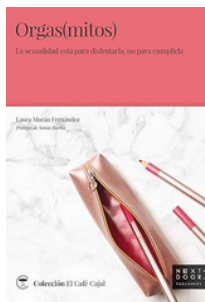
**La mort: una aurora**  
Elisabeth Kübler-Ross

# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL

És important que les **DONES** mantinguin un seguiment regular amb professionals de la salut, com ara ginecòlegs i metges de família, per aconseguir una detecció precoç i una intervenció efectiva en cas de problemes de salut, com també resoldre dubtes i informacions errònies.



**Satisfiers**  
Parlem de sexe



**Orgas(mitos)**  
Laura Morán  
Fernández



**Ser mare: l'abans i el després**  
Dr. Eduard Estivill  
Dr. Gonzalo Pin  
Dr. Carlos Salvador



# SALUT I BENESTAR EMOCIONAL



**La maternitat i l'encontre amb l'ombra pròpia**  
Laura Gutman



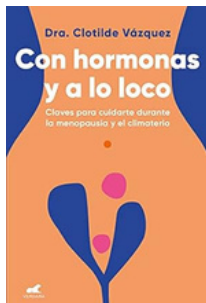
**9 mesos des de dins**  
Eduard Gratacós



**Qué se puede esperar cuando se está esperando**  
Laura Gutman



**Manifiesto pot la menopausia**  
Dra. Jen Gunter



**Con hormonas y a lo loco**  
Dra. Clotilde Vázquez



**Pérdidas de risa: memories de una mujer imperfecta**  
Sílvia Abril

# PER A PARES I MARES

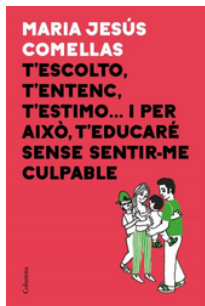
Els **INFANTS** que creixen en un entorn de suport emocional tenen més probabilitats de desenvolupar una autoestima saludable, relacions positives amb els altres i habilitats per resoldre problemes de manera constructiva.



**El Gran libro de Lucía, mi pediatra**  
Dra. Lucía Galán Bertrand



**Ompler'm de petons: com criar els vostres fills amb amor**  
Carlos González



**T'escolto, t'entenc, t'estimo... I per això, t'educaré sense sentir-me culpable**  
Maria Jesús Comellas



**Educar sin perder los nervios**  
Tania Garcia

# PER A PARES I MARES



**El Cerebro del niño explicado a los padres**  
Dr. Álvaro Bilbao



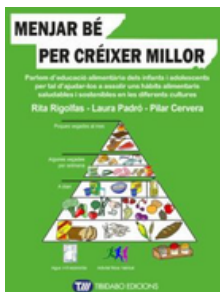
**Som la llet**  
Alba Padró



**Totes les lactàncies molen**  
Mireia Serra  
Saïoa Baleztena



**Llet amb galetes**  
Juan Llorca  
Melisa Gómez



**Menjar bé per créixer millor**  
Rita Rigolfas  
Laura Padró  
Pilar Cervera



**Camí de papallona**  
Eva Roig

# PER A PARES I MARES



**No necessito el xumet**  
Romina Pérez Toldi



**Bolquers fora!**  
Mercè Seix  
Meritxell Noguera



**La Lia deixa el bolquer**  
Anna Estapé



**Criar con salud mental: lo que tus hijos necesitan y sólo tu les puedes dar**  
Dra. Maria Velasco



**Estima'm quan menys ho mereixi... Perquè és quan més ho necessito**  
Jaume Funes



**El día que mi hija me llamó zorra: claves para educar en la adolescencia**  
Sara Desirée Ruiz

# PER A NENS I NENES

La curiositat natural dels **INFANTS** és la força que els guia en el camí cap al coneixement i la comprensió del món que els envolta.



**La Petita  
Ciència de la  
salut**  
Valentí Fuster



**Mi mundo en  
calma**  
Bárbara Tovar  
Cristina Picazo



**Tu què faries?**  
Valentí Fuster



**Hola, cuerpo  
fabuloso**  
Valentí Fuster



**El Cos humà:  
preguntes enginyoses.  
Respostes ràpides**  
Aguas Rodríguez Prieto

# PER A NENS I NENES

contes sobre les emocions



**Tinc un volcà i no vull respirar**  
Míriam Tirado  
Joan Toru  
Edat: 4-6 anys



**Guapa**  
Canizales  
Edat: 4-6 anys



**Fora del pot de vidre**  
Deborah Marcero  
Edat: 4-6 anys



**Què li passa a la Mireia**  
Montserrat Cervera  
Edat: 4-6 anys



**Contes per tenir valor**  
Àlex Rovira  
Francesc Miralles  
Edat: 7-10 anys



**M'acompanyes? Un conte per educar i establir una afecció segura**  
Deborah Marcero  
Edat: 7-10 anys

# PER A NENS I NENES

contes per explicar les malalties mentals



**El meu avi**  
Marta Altés  
Edat: 4-6 anys



**La maleta de la memòria**  
Àngels Bassas  
i Salvador Macip  
Edat: 7-10 anys



**Àvia, ja sé que has oblidat el meu nom**  
Jaume Cela  
Edat: 11-13 anys

contes per gestionar el dol



**L'illa de l'avi**  
Benji Davies  
Edat: 4-6 anys



**La iaia embolica la troca**  
Xavi Simó  
Edat: 7-10 anys



**L'hivern del Sr. Jeroni**  
Eulàlia Canal  
Edat: 11-13 anys

# PER A PREADOLESCENTS



**La Regla mola:  
si sabes cómo  
funciona**  
Anna Salvà  
Ribera



**Pubertat positiva  
per a noies**  
Barbara  
Pietruszczak



**El Semen mola:  
pero necesitas  
saber cómo  
funciona**  
Anna Salvà Ribera



**Pubertat positiva  
per a nois**  
Barbara  
Pietruszczak



**Explica-m'ho: 101  
preguntes fetes per  
nens i nenes sobre un  
tema apassionant**  
Katharina von der  
Gothen



**¡Hola,  
consentimiento!**  
Yumi Stynes  
Dra. Melissa Kang



## PER A PREADOLESCENTS

històries per identificar-te amb el/la protagonista



**Oriol Pelacanyes**  
Eva Santana  
Edat: 7-10 anys



**Em dic Goa**  
Míriam Tirado  
Edat: 11-13 anys

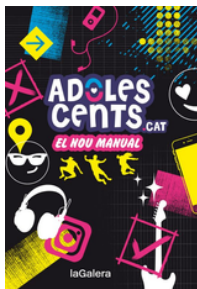


**Diari del Greg**  
Jeff Kinney  
Edat: 11-13 anys

## PER A JOVES



**Ansiedad: a mi también me pasa**  
Iria Pérez-Bonaventura



**Adolescents.cat: el nou manual**



**Del cielo al infierno en un post**  
Ángela Mármol

# PER A JOVES

En una etapa marcada per grans canvis físics, psicològics, emocionals i socials, prioritzar la salut mental dels **JOVES** no només els ajuda a enfrontar els reptes actuals, sinó que també els prepara per a un futur més saludable i equilibrat.



**I si et menges una magdalena? una guia jove per viure amb el teu cos**  
Maria Lerín



**Operació biquini**  
Júlia Barceló



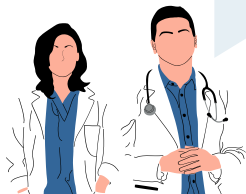
**Sex FAQs : lo que sí preguntan los adolescentes**  
Lara Castro-Grañén



**Sexo afectivo**  
Sonia Encinas

# PER A JOVES

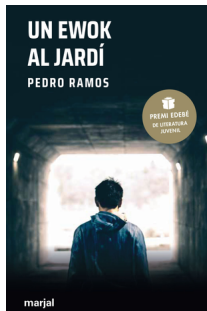
Que els joves llegeixin **FICCIO** representa una oportunitat per ampliar la seva visió del món, desenvolupar la seva empatia i comprendre les complexitats de les emocions humanes. A través d'aquesta experiència, poden trobar inspiració, identificar-se amb personatges i reflexionar sobre qüestions rellevants per al seu creixement personal.



novel·la juvenil



**Jo, Laia**  
Jordi Sierra Fabra



**Un ewok al jardí**  
Pedro Ramos



**Una cançó de molt lluny**  
A.F. Harrold

# FICCIÓ PER ADULTS

Endinsant-se en un **MÓN DE FICCIÓ**, els lectors adults poden escapar de les presses i preocupacions del dia a dia, oferint-los una pausa ben merescuda.

A més a més, llegir estimula la imaginació i la creativitat, alliberant l'estrès i relaxant la ment.



**Em dic Lucy Barton**  
Elizabeth Strout



**Aprende a hablar con las plantas**  
Marta Oriols



**El día en que los leones comerán ensalada verde**  
Raphaëlle Giordano



**Maldito karma**  
David Safier

# FICCIÓ PER ADULTS



**La enfermera de  
Auschwitz**  
Anna Stuart



**El peligro de  
estar cuerda**  
Rosa Montero



**Tu segunda vida  
empieza cuando  
descubres que solo  
tienes una**  
Raphaëlle Giordano



**L'home que  
plantava arbres**  
Jean Giono



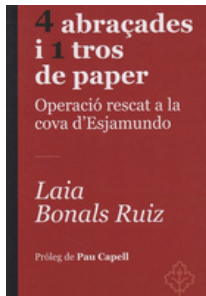
**La Biblioteca de  
la medianoche**  
Matt Haig



**Diferente**  
Eloy Moreno

# RELATS PERSONALS

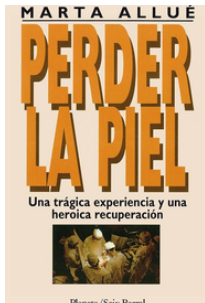
A través d'**HISTÒRIES PERSONALS**, el lector té l'oportunitat d'endinsar-se en les vides i les experiències de persones reals. Això li permet aprendre dels altres, inspirar-se i motivar-se en el seu propi camí.



**4 abraçades i 1 tros de paper: operació rescat a la cova d'Esjamundo**  
Laia Bonals Ruiz



**Ante todo no hagas daño**  
Henry Marsh



**Perder la piel**  
Marta Allué



**El Hombre en busca de sentido**  
Viktor Frankl



## **Centre d'Atenció Primària**

Av. Torrent del Canigó 2,  
08250 Sant Joan de Vilatorrada

**Telèfon:** 938 726 750

**Horari:** de dilluns a divendres, de 8 h a 20 h.



## **Biblioteca Cal Gallifa**

Passeig Gallifa, 1  
08250 Sant Joan de Vilatorrada

**Telèfon:** 938 767 705

**Correu-e:** b.st.joanv@diba.cat

### **Horari d'hivern:**

- Matins: dijous i dissabte, de 9.30 a 13 h
- Tardes: de dilluns a divendres de 15 a 20 h

### **Horari d'estiu (*del 15 de juny al 15 de setembre*):**

- Matins: dijous i divendres, de 9.30 a 14 h
- Tardes: de dilluns a dijous de 16 a 20.30 h

**Primera quinzena d'agost, biblioteca tancada.**

