

8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES

LIBROS



QUE

TE CUIDAN



CUIDAN TU MENTE....

"Sentirse bien contigo misma":

Las claves para aumentar la autoestima
en la mujer

Carolynn Hillman. 159/HIL/cla

"Desanimada":

Cómo pueden las mujeres superar sus pequeñas depresiones

Jennifer James. 159/ham/des

"Desnudas":

Aprende a quererte tal como eres

Mónica Ceño. 159/CEÑ/apr

"¿Has dicho algo, Susana?":

Guía para mujeres que desean expresarse con confianza

Paulette Dale. 159/DAL/has

"Celebrando ser Mujer":

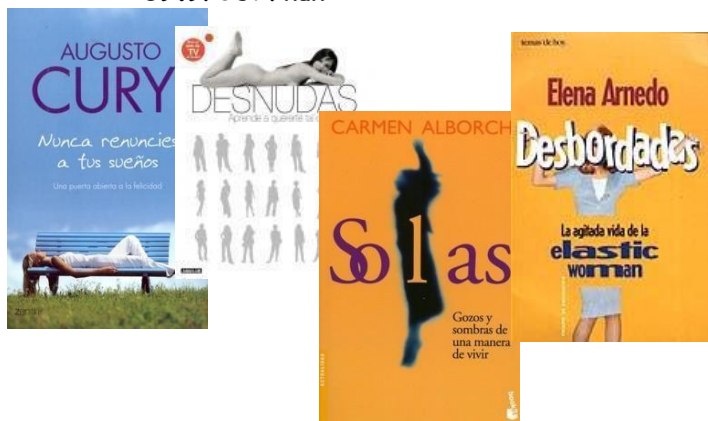
Cuando hacerlo todo... no lo es todo, una guía para mujeres que hacen demasiado

Carolyn Allen Zeiger. 159/ZEI/cua

"Nunca renuncies a tus sueños".

Una puerta abierta a la felicidad

159.9/CUR/nun



"Solas":

Gozos y sombras de una manera de vivir

Carmen Alborch. 159/ALB/sol

"20 pasos para seguir adelante"

Jorge Bucay. 159/BUC/vei

"Cómo decir no, sin sentirse culpable":

Y decir Sí a más tiempo libre para lo

que más nos guste

Patti Breitman. 159/BRE/com

"El complejo de cenicienta":

El miedo a las mujeres a la independencia

Colette Dowling. 159/DOW/com



"Equilibristas: entre la maternidad y la profesión"

Inmaculada Gilaberte explica en forma de cartas a su hija las dificultades, tensiones y también alegrías del día a día experimentadas por una mujer profesional que no desea renunciar a su carrera, y lucha al mismo tiempo por reconocerse en su nuevo papel como madre

"El equilibrio emocional"

Isabel Menéndez. 159/MEN/equ

"Como conocer sus sentimientos y aprender a manejarlos"

Gary D. Mckay. 159/MCK /com

"Toma un café contigo mismo":

La importancia del encuentro con la autoestima como clave del éxito en la vida

Walter Dresel. 159/DRE/tom

"Pequeña guía para ser feliz":

Tenemos que aprender a vivir, vivir realmente... amar el viaje, no el destino

Anna Quindlen. 159/QUI/peq

"Simplifica tu vida":

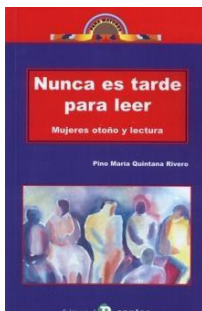
Pistas para moderar la marcha y disfrutar de las cosas importantes

Elaine St. James. 159/ST/sim

"Nunca es tarde para leer":

Mujeres otoño y lectura.

Pino María Quintana Rivero. 028/QUI/nun



Este libro ha sido pensado para mujeres de mediana edad que se inician en este apasionante mundo de la lectura. A través de lecturas de diferentes autores se propone un trabajo de estimulación cognitiva, de desarrollo de la autoestima y de compromiso social.

CUIDAN TU CUERPO.....

"Cuidados naturales para las mujeres"

Txumarri Alfaro. 613/ALF/cui

"Auras":

Guía completa para conseguir salud y bienestar

Jane Struthers. 159/STR/aur

"Nuestros cuerpos, nuestras vidas":

Un libro escrito por mujeres para mujeres
613/NUE/nue

"Quiero un cuerpo sano":

Guía completa sobre la alimentación y el control de peso

Dra. Rosa Zuleta. 613/QUI/qui

"El poder curativo de la respiración":

50 ejercicios de respiración para el cuerpo, el espíritu y el alma

Marieta Till. 612/TIL/pod

"Mujeres":

Soluciones naturales y médicas a los problemas femeninos

Ruth Trickey y Kaz Cooke. 618/TRI/muj

"1001 maneras de relajarse"

Susana Marriott. 615/MAR/mil

"El dolor de cabeza":

Cómo aliviar tu cefalea y ...

¿Por qué no? Cómo curarla

María Isabel Heraso. 616/HER/dol

"Yoga y pilates":

Ejercicios equilibrados para una vida sana

Jacqueline Lysycia. 615/LYS/yog

"Alergias":

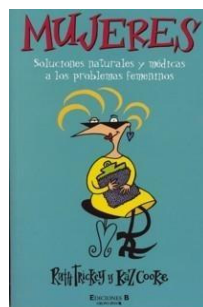
Cómo combatirlas con la alimentación y el grupo sanguíneo

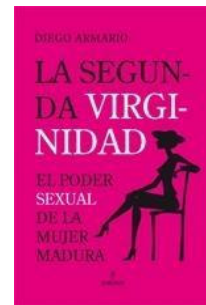
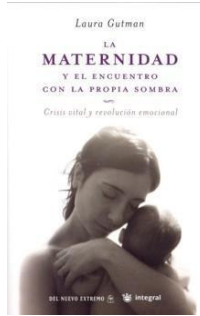
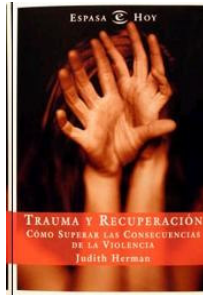
Dr. Peter J. D'Admo. 616/DAD/ale

"La picadura del tábano":

La mujer frente a los cambios de la edad

Elena Arnedo. 618/ARN/pic





"Trauma y recuperación":

Cómo superar las consecuencias de la violencia.

Judith Herman. 616/HER/tra

"La maternidad y el encuentro con la propia sombra":

Crisis vital y revolución emocional

Laura Gutman. 159/GUT mat

"La segunda virginidad":

El poder sexual de la mujer madura

Diego Armario. 613/ARM/seg

"Todo lo que hay que saber sobre El cáncer de mama".

Dr. Robert Buckman. 618/BUC/can

"Guía de la nueva felicidad":

Un manual práctico y completo de terapias naturales, técnicas de autoayuda y métodos de armonización y equilibrio. 615/GUI/gui

"Cuando comer es un infierno":

Confesiones de una bulímica

Espido Freire. 616/ESP/con

"Me llamo Marta y soy fibromiálgica":

Enfermedad silenciosa y desconocida que afecta a miles de personas

Víctor Claudín. 616/CLA/mel

"Consejos de amiga antes del primer hijo"

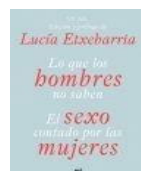
Florence Servan-Schreiber. 159/SER/con

"Lo que los hombres no saben...El sexo contado por las mujeres":

En 13 relatos a temperatura extrema

Antologados por Lucia Etxebarria.

821/134-3/LOQ/loq



TE INFORMAN...

Legislación sobre
igualdad de género

"Legislación sobre igualdad de género."

Francisco y María Luisa Balaguer Callejón
342/LEG/leg



"Estoy embarazada y trabajo":

¿Qué debo saber"

Hilary Boyd. 618/BOY/est

"Adiós corazón":

Aprende a afrontar con éxito los
retos que el divorcio y la ruptura
amorosa plantean

Carmen Serrat-Valera. 159/SER/adi

"La custodia compartida":

Cómo aprovechar ventajas y evitar
tropiezos

Gérard Poussin. 347/POU/cus

"Entre la familia y el trabajo":

Realidades y soluciones para la sociedad
actual.

coord., Anna López Puig. 331/ENT/ent

"Conciliación de la vida profesional y familiar":

Políticas públicas de conciliación en la
Unión Europea.

Paloma de Villota (ed.). 331/CON/con

"Legislación Civil y Mercantil en materia de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres"

2 v. 347/ESP/leg



"Miedo a ser": las imposturas de la feminidad

Carmen García Rivas. 305/GAR/mie

Miedo a ser plantea la búsqueda del auténtico liderazgo femenino, un liderazgo para todas las mujeres, no para unas cuantas que están destinadas a ocupar cargos en la empresa o en los gobiernos. Es el liderazgo que aparece cuando identificas el miedo a no responder a los estereotipos y te das permiso a ser como eres, cuando pierdes el miedo a ser.

TE PROTEGEN....

"Me he casado con un narciso":

Manual de supervivencia para mujeres enamoradas

Umberta Telfener. 159/TEL/meh

"Cómo ser mujer y trabajar con hombres"

Teresa Viejo. 159/VIE/com

"Mi jefe es un psicópata":

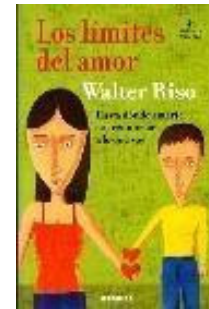
Iñaki Piñuel. 331/PIÑ/mij



"Mujeres malqueridas"

Atadas a relaciones destructivas y sin futuro.

Mariela Michelena. 159/MIC/muj



"Amores que matan: ¡ESTE LIBRO PUEDE SALVAR TU VIDA!"

Acoso y violencia contra las mujeres

Vicente Garrido. 343/GAR/amo

"SOS... Mujeres maltratadas"

María José de Armenta

343/ROD/sos

"Una juez frente el maltrato"

Raimunda de Peñafort

343/PEÑ/jue

"Violencia de género":

Reflexiones sobre intervenciones y judiciales

Emilio Torres Manzanera. 343/VIO/vio

"los límites del amor":

Hasta donde amarte sin renunciar a lo que soy.

Walter Riso. 159/RIS/lim

"Mobbing. Vencer el acoso moral"

Nora Rodríguez. 159/ROD/ven



**Fundación
Municipal
de Cultura
de Siero**

RED MUNICIPAL
DE BIBLIOTECAS

Biblioteca Pública Municipal "Fausto Vigil"

C /Luis Navia Osorio, 1
33510 Pola de Siero



985.72.06.34



bibliopola@ayto-siero.es



Lunes a viernes de 10 a 21 h.
Sábado de 10 a 14 h.

