

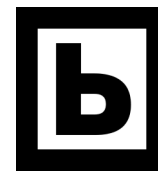
ENTRENAMIENTO

Actividades físicas para mayores/ A. Melendez 613 MEL act
Actividades físico-deportivas para la tercera edad 796 HER act
Anatomía del entrenamiento funcional / Kevin Carr 796 CAR ana
Chi Kung / Lam Kam Chuen 613 CHU chi
Ejercicios que te curan.../ Denis Pedneault 615 PED eje
! En forma! : glúteos, abdominales y piernas.../Rüdiger, Margit 613 RUD enf
Energía : puede con todo... / Schonert-Hirz 615 SCH ene
Entrenamiento razonado del deportista/ J. Vrijens 796 VRI ent
El gran libro del Yoga /Trokes, Anna 615 TRD gra
Manual de Pilates / Verena Geweniger,... 613 GEW man
El método Sakuma.../ 613 SAK met
Los orígenes del Tai-chi/ A. Fernández 796 FER ori
Pilates + yoga / Jill Everett 796 EVE pil
Pilates para todos / Denise Austin 796 AUS pil
Stretching facil paso a paso /Smith, Karen 613 SMI str
Todo se puede entrenar / Toni Nadal 796 NAD tod
Yoga : para ser mas flexibles / Max y Liz Lowenstein 615 LOW yog



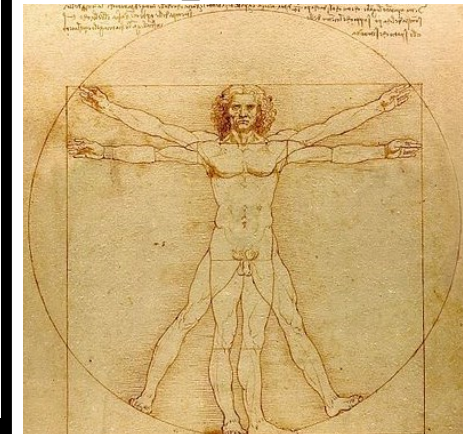
ALGO DE DEPORTE

100 excursiones por la Sierra de Madrid / D. Pliego M-908.46 MAD sie
Actividades acuáticas/ M. Pappas Gaines 796 PAP act
Atletismo : iniciación y perfeccionamiento / V. Polischuk 796 POL at
Aikido Total/ J. Padró 796 PAD aik
Anatomía & estiramientos esenciales para running / G. Seijas Albir
Baloncesto: aprender y progresar/ Wissel 796 WIS bal
Bicicleta: salud y ejercicio/ Chris Carmichael 796 CAR bic
Biciclosos : ¿por qué vamos en bici? / Pedro Bravo 796 BRA bic
Ciclopedia : guía ilustrada de ciclismo / R.Dineen 796 DIN cic
Correr es algo más / Isabel del Barrio 796 BAR cor
Correr es vida / Chema Martínez 796 MAR cor
Curso de Taekwondo / Pil-Won Park 796 PIL cur
Cycling / Ismael Barriguete Castro 796 BAR cyc
Enciclopedia del golf/ M. Campbell 796 CAM enc
Fútbol: recurso y consignas.../ F. Molina 796 MOL rec
Una historia del mundo en 500 rutas / S. Baxter 795 BAX his
Lecciones de Karate/ F. Di Mariano 796 DIM lec
Manual del buen excursionista/A. Merino 796 MER man
Movernos en el Agua/ C. Jordi 976 JAR mov
Natación terapéutica/ Mario Lloret Riera [et al.] 796 NAT
Senderismo en España/ Miles Roddis 796 ROD sen
Técnicas de entrenamiento para ciclistas / Ed Pavelka 796 TEC
Tratado de natación 2 vol./Francisco Camiña Fernández 796 CAM tra
Viviendo el Karate en la Comunidad de Madrid 796 VIV



BIBLIOTECA
"JUAN DE MENA"
TORRELAGUNA

Mens sana in corpore sano



Guía bibliográfica

Plantas medicinales, nuestra alimentación, realización espiritual, medicina alternativa, conexión cuerpo-mente, remedios naturales...

En la biblioteca encontrarás una selección de libros en los que podrás encontrar información acerca de tus temas de interés.



BIBLIOTECA MUNICIPAL "JUAN DE MENA"
C/ San Francisco, 19 28180 Torrelaguna (Madrid)
91.843.16.19 biblioteca@torrelaguna.es
www.torrelaguna.es/biblioteca

SALUD MENTAL Y AUTOAYUDA

El alma está en el cerebro / Eduardo Punset 159 PUN alm
 Aprender a vivir / José Antonio Marina 159 MAR apr
 Aprendiz de sabio / Bernabé Tierno 159 TIE apr
 El arte de no amargarse la vida / R.Santandreu 159 SAN art
 Buenos días alegría / Jesús Matos 159 MAT bue
 Cómo rejuvenecer tu cerebro -- Tikal 159 COM
 Corazón y mente / V. Fuster, L. Rojas 159 FUS cor
 Deshaciendo errores / Michael Lewis 159 LEW des
 Diez minutos para sentirse zen / S. Berger 159 BER die
 Encuentra tu persona vitamina / Marian Rojas Estapé 159 ROJ enc
 Felices / Elsa Punset 159 PUN fel
 Fuertes, libres y nómadas.../ Elsa Punset 159 PUN fue
 La ilusión de vivir / Enrique Rojas 159 ROJ ilu
 Inteligencia emocional para la vida cotidiana / J. Bariso 159 BAR int
 Karate mental / Bernabé Tierno 159 TIE kar
 Los miedos y el aprendizaje de la valentía / J. A. Marina 159 MAR mie
 Una mochila para el universo / Elsa Punset 159 PUN moc
 Nada es tan terrible / Rafael Santandreu 159 SAN nad
 Nuestra incierta vida normal / L. Rojas Marcos 159 ROJ nue
 Optimismo vital / Bernabé Tierno 159 TIE opt
 Optimismo y salud / Luis Rojas Marcos 159 ROJ opt
 Palabras para cada amanecer / H. Prather 159 PARA pal
 Los pilares de la felicidad / Bernabé Tierno 159 TIE pil



Valentin Fuster
 Luis Rojas Marcos
 con colaboración de Emma Roverto
Corazón y mente
 LA CIENCIA DEL CEREBRO EN EL MUNDO DE LA FELICIDAD

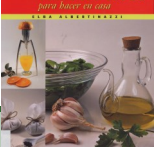


Por el autor de los pilares de la felicidad / El arte de no amargarse la vida
Rafael Santandreu
Ser feliz en Alaska
 Mentes fuertes
 contra viento y marea



Somos lo que hablamos/ Luis Rojas Marcos 159 ROJ som
 Las 3 claves de la felicidad / M. Álvarez Reyes 159 ALA tre
 Viaje al optimismo / Eduardo Punset 159 PUN via
 Vivir bien la vida / J. K. Rowling 159 ROW viv

Remedios naturales
 para hacer en casa



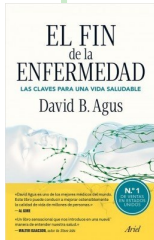
REMEDIOS CASEROS

La botica de la abuela: los remedios y consejos ... 613 BOT
 Guía médica familiar: Planta medicinales I y II 616 GUI
 Manual de ginecología natural para mujeres / Rina Nissim 618 NIS man
 Primeros auxilios : el médico en casa /Lavilla Royo, Fco. 616 LAV pri
 Remedios caseros : cómo usarlos eficazmente.../Pahlow, M. 615 PAH rem
 Remedios naturales para hacer en casa /Albertinazzi, Elba 615 ALB rem

La enzima para rejuvenecer

¡Renúvate! / Kathrin Klemp, Christina Niemann. 613 KLE ren
 ¡Sientete bien! / Lidia La Marca 613 MAR sie
 Adiós al dolor... / Helena Miranda 616 MIR adi
 Alergias e intolerancias alimentarias / Marta González 616 GON ale

Alta tensión / Alfonso Jiménez Gutiérrez 616 JIM alt
 Anorexia y bulimia / Rosina Crispo 616 CRI ano
 Anticáncer : una nueva forma de vida / D. Servan-Schreiber 616 SER ant
 Anti-edad / Armin E. Heufelder, Wilfried P. Bieger. 613 HEU ant
 Aprende a respirar.../ Hiltrud Lodes 612 LOD apr
 El arte de dormir / Rob Hobson 616 HOB art
 Cáncer : manual de supervivencia / Javier de Castro 616 CAS can
 La ciencia de la salud / Valenti Fuster 613 FUS cie
 El colesterol / Manuel Toharia 616 TOH col
 Cómo prevenir y tratar el dolor de espalda / Pajares 616 PAJ com
 Cuestiones de mujer/ Tamborini, Alain 618 TAM cue
 Los cuidados de la piel / Coleman, Vernon 616 COL cui
 Cuidate sus arterias / Cristol, Robert 616 CRI cui
 La enzima para rejuvenecer / Hiromi Shinya 613 SHI enz



La enzima prodigiosa / H. Shinya 612 SHI enz
 El fin de la enfermedad / David B. Agus 61 AGU fin
 Hipertensión arterial / Honorato Pérez, J. 616 HON hip
 Mi revolución anticáncer / Odile Fernández 616 FER mir
 Obedece a tu cuerpo / Lise Bourbeau. 616 BOU obe
 Osteoporosis : 100 preguntas más frecuentes.../ R. Belenguer 616 BEL ost
 Permiso para quejarse / Jordi Montero 616 MON per
 Ser mortal : la medicina y lo que importa al final / Atul Gawande 612 GAW ser
 Sal y piel : beneficios, riesgos y prevención / M.F. Avril 616 SOL
 Los trastornos gastrointestinales / Heaton, Kenneth 616 HEA tra
 El viaje es la recompensa / Francisco Luzón 616 LUZ via

CUÍDATE...

CURAR CON LAS MANOS

Acupuntura / David J. Sussmann 615 SUS acu
 Cómo cura el Reiki /Stenglin, Roland 615 STE com
 Manos que curan / Barbara Ann Brennan 615 BRE man
 Manual de reflexología / Alicia López Blanco 615 LOP man
 Reiki / Patricia Tomoe Abella 615 TOM rei
 Reiki : nuevos ejercicios / Satyam S. Kathrein 615 KAT rei



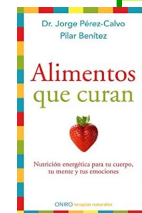
Relajación



Bailando con / Jarem Sawatsky 159 SAW bai
 Burbujas de paz / Sylvia Comas BP 159 COM bur
 Gran atlas del masaje -- Libsa 615 GRA
 El libro completo de los masajes / A. Ciscar 615 CIS lib
 Mindfulness para la felicidad / Ruth A. Baer 159 BAE min
 Mindfulness para todos los días --Luciernaga 159 MIN
 Masaje en familia / Wendy Kavanagh 615 KAV mas
 Masajes relajantes / K. Schutt 615 SCH mas
 Plantando semillas / Thich Nhat Hanh BP 159 NHA pla
 Que no te quiten el sueño / Eduard Estivill 613 EST que

ALIMENTOS, NUTRICIÓN...

Adictos a la comida basura / Michael Moss 613 MOS adi
 Alimenta tu cerebro / David Perlmutter 612 PER ali
 Alimentos que curan / Jorge Pérez-Calvo Soler 613 PER ali
 Come Bien, no hagas dieta / Hermanos Torres 641 TOR com
 Comer o no comer / Antonio Orti... 612 ORT com
 Comer para vencer al cáncer / Paula J. Fonseca
 Cómo comer mejor / James Wong 641 WON com
 Confieso que he comido / Manuel Toharia 612 TOH con
 El detective en el supermercado / Michael Pollan 613 POL det
 Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes/García-Drea 613 GAR dim
 Eliminar toxinas : guía práctica /Harper, Jennifer 613 HAR eli
 Enciclopedia de los alimentos y su poder... 3 V./Pamplona 613 ENC
 Entre el placer y la necesidad / F. García Olmedo 612 GAR ent
 Guía completa de prebióticos y probióticos / Raman 612 RAM gui
 Guía practica de la alimentación /Bobillo, Mercedes
 El libro de las vitaminas/ C. Scott-Moncrieff



Otra manera de vivir / Jane Goodall 613 GOOD otr
 Que tus alimentos sean tu medicina /L. Hdez 613 HER que
 La revolución de los 22 días / M. Borges 613 BOR rev
 Saber comer / Michael Pollan Jiménez 612 POL sab
 La salud está en su despensa / M. Mejías 613 MEJ sal
 El secreto de la buena digestión / Á. Quintas 612 QUI sec
 Super nutrientes : guía práctica/ Costain 613 COS sup
 Tu peso ideal para siempre / Barry Sears 613 SEA tup
 Tu relación con la comida habla de ti / Sumati 613 SUM tur
 Verde que te quiero verde / Dra. Vidales 613 VID ver

TERAPIAS ALTERNATIVAS

Atlas de medicina naturalista y alternativas / Romagosa 615 RDM atl
 Atlas de las plantas medicinales.../ Ramón Forés 581 FOR atl
 La biblia de los cristales / Judy Hall 615 HAL bib
 Las constelaciones familiares / Joy Mann 615 MAN con
 Cromoterapia / Francesco Padrini... 615 PAD cro
 La farmacia verde / Corinne Y. Netzer... [et al.] 615 FAR
 Las flores de Bach / Güt Blome 615 BLO flo
 El gran libro de la homeopatía / Vincenzo Fabrocini 615 FAB gra
 El gran libro de la medicina china / Li Ping 615 PIN gra
 Guía familiar de aceites esenciales / J. Lawless 615 LAW gui
 Guía familiar de medicina china / T. Williams 615 WIL gui
 Guía práctica de las medicinas alternativas 615 GUI
 Integral: ecología, salud y vida natural [P.seriada]
 Materia médica homeopática / Lathoud 615 LAT mat
 Med. tradicional alternativa / J. Romagosa 615 RDM med
 Plantas medicinales / P. Font Quer 615 FON pla
 Plantas medicinales y curativas / R. Forés 615 FOR pla
 El poder curativo de la meditación 615 POD
 Tratamientos naturales / Ramon Forés 615 FOR tra

