

Vida sana

Guía de lectura marzo

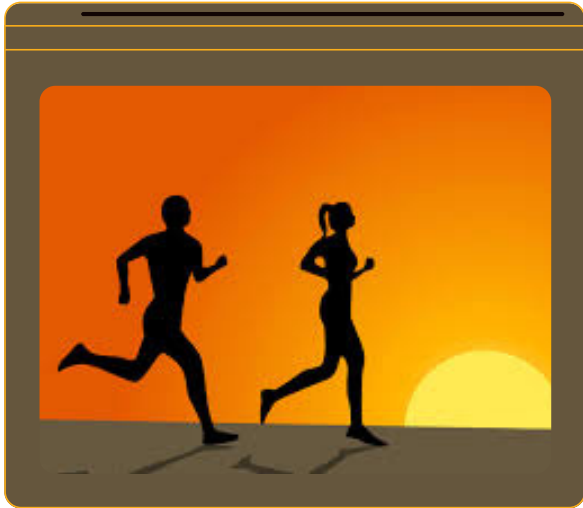


dreamstime.com

DE TORREVIEJA Y SU ALREDEDOR

BIBLIOTECAS DE TORREVIEJA

Running



Correr con inteligencia:
Consejos para corredores de
cualquier edad y capacidad/
Hal Higdon

796 HIG car

La carrera a pie/ Annemarie
Jutel

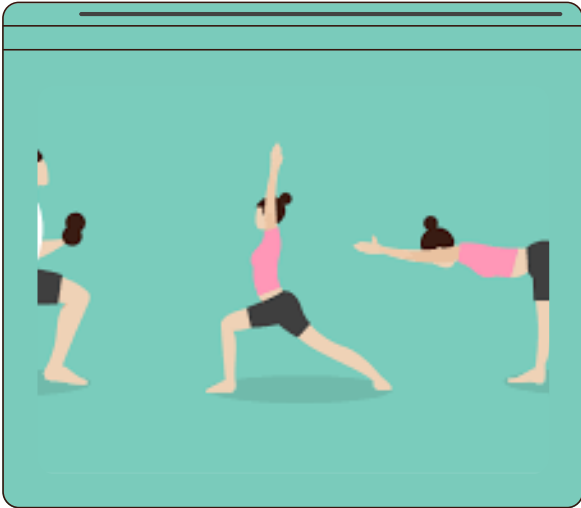
G-796 JUT des

Por qué y como
correr/ George
Sheehan

796 SHE por

El running reduce el riesgo de contraer enfermedades, mejora el sistema cardiorrespiratorio, fortalece los huesos, regenera la masa muscular, permite perder y controlar el peso, combate la celulitis, favorece el descanso y ayuda a combatir el estrés y la ansiedad

Pilates



Espalda sana: Ejercicios/ Tia Stanmore

G-613 STA esp

Pilates/ José Rodríguez

G-613 ROD pil

Atlas ilustrado de pilates/ Ed. Susaeta

G-796 ATL atl

El pilates corrige y mejora la postura corporal, ayuda a ganar flexibilidad, mejora la respiración, gana movimiento y es perfecto para las lesiones de rodilla

Nutrición



Obesidad y nutrición/
María Alemany

616 ALE ali

Saber comer: 64 reglas
básicas/ Michael Pollan

M612 POL sab

Alimentación
cardiosaludable/ M.
D. Carbonell

613 ALI

Llevar una alimentación saludable te mantiene fuerte, protege tu sistema inmunitario, mantiene sana la piel, previene la osteoporosis, regula el tránsito intestinal, mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y mejora el rendimiento del cerebro.

Nutrición



Mis queridos comilones:
consejos y dietas para
adelgazar sin pasar hambre/
Carlos R. Jiménez

613 JIM mis

La cocina de la salud: el
manual para disfrutar de una
vida sana/ Ferrán Adriá

G-613 ADR coc

Cocina fácil y sana:
ensaladas

M641 COC

Llevar una alimentación saludable te mantiene fuerte, protege tu sistema inmunitario, mantiene sana la piel, previene la osteoporosis, regula el tránsito intestinal, mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y mejora el rendimiento del cerebro.

Deporte y vida sana



La ciencia de la salud: mis
consejos para una vida sana/
Valentín Fuster

G-616 FUS cie

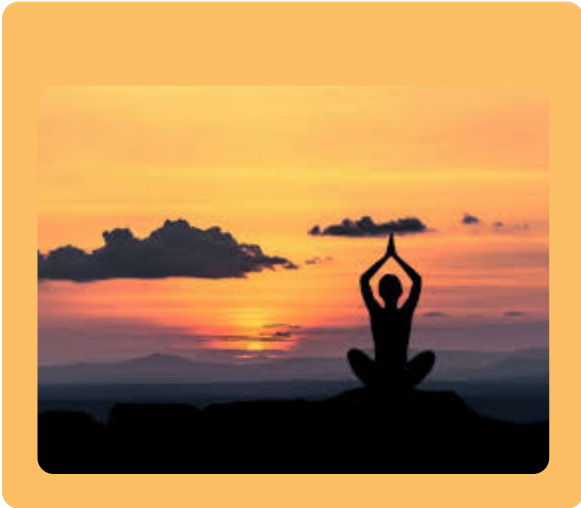
Entrenamiento por la ciudad:
Cómo estar en forma
aprovechando el entorno
urbano/ Santiago García
796 GAR ent

Un cuerpo
perfecto en 3
minutos/ Yoko
Mizoguchi
G-615 MIZ cue

El entrenador en casa: En
forma sin ir al gimnasio/
Juanjo Rodríguez

796 ROD ent

Yoga



Hatha Yoga ilustrado: para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la concentración/ Martin Kirk

G-615 KIR hat

Yoga para una vida sana: la perfecta armonía del cuerpo y la mente/ Ramiro A. Calle
D615 CAL yog

Mi diario de yoga/
Xuan-Lan Trinh

G-615 TRI mid

Yoga para mi bienestar: me escucho, me cuido, me quiero/ Xuan Lan Trinh

G-615 TRI yog

El yoga reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca, ayuda a relajarse, mejora la confianza, reduce el estrés, mejora la coordinación y la concentración, ayuda a dormir mejor y a hacer la digestión.