



LIBRODOL

Paracetalector 1 g.

CONTINGUT

Aquesta caixa conté una guia de lectura amb recomanacions per a persones adultes. Llig atentament les instruccions d'ús.

COMPOSICIÓ

100 % lectures. El procés cerebral que activa la lectura desenvolupa la creativitat i la imaginació.

PER A QUÈ SERVEIX

L'hàbit de la lectura és essencial en el desenvolupament educacional, personal i emocional de les persones. A més a més, contribueix a la felicitat, la salut i l'èxit personal.

ADVERTÈNCIES

Llegir és divertit, ens transporta a distints llocs i moments. Ens permet viure mil aventures. I és un gran antídoto del avorriment i la soletat.

La lectura ajuda a la comprensió de textos, la millora del vocabulari i l'escriptura. Per tant, ajuda a l'aprenentatge.

La lectura és salut. Retarda l'envelliment mental.

POSOLOGIA

Una estona tots els dies.

EFFECTES POSITIUS

Aguditza l'astúcia, l'empatia i la concentració.

Estimula el raonament i el pensament crític.

Acompanya i entreté.

Combat l'estrés i l'insomni.

S'associa amb un menor risc de demència.

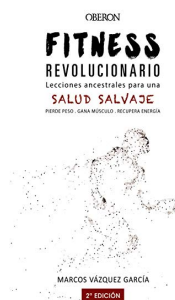
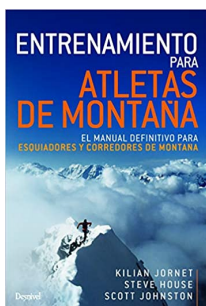
POSSIBLES EFFECTES ADVERSOS

Perjudica seriosament la ignorància.

Més informació a www.bibliotecaspublicas.es/lavall/



Sense recepta mèdica.





RECOMANACIONS DE LECTURES SOBRE ESPORT I VIDA SALUDABLE

TESTIMONIS DE SUPERACIÓ AMB L'ESPORT

- **Bajo el aro** / P. Gasol.
- **Córrer i viure: troba la força, l'equilibri i la felicitat** / E. Forsberg.
- **Correr o morir** / K. Jornet.
- **El factor humano** / J. Carlin.
- **El fútbol a sol y sombra** / E. Galeano.
- **El más grande: mi propia historia** / M. Ali.
- **La jugada de la meva vida** / A. Iniesta.
- **Marc Márquez: somnis que es compleixen** / E. Pérez de Rozas.
- **Nacidos para correr: la historia de una tribu oculta, un grupo de superatletas** / C. McDougall.
- **Open: memorias** / A Agassi.
- **Pedaleando en la oscuridad** / D. Millar.
- **Rafa: mi historia** / R. Nadal.

ESPORT

- **Cómo prevenir y tratar lesiones deportivas: guía para deportistas** / J. D. Metzl
- **Correr con eficacia: reinventa tu forma de correr para mejorar tu estabilidad, fuerza y velocidad.**
- **Danza y confinamiento : un recorrido teórico sobre la danza contemporánea para personas adultas, niñas y niños y más de 100 ejercicios prácticos para trabajar en casa** / P. Cases.
- **El entrenamiento funcional aplicado a los deportes** / M. Boyle.
- **El método pilates: atlas ilustrado.**
- **Entrenamiento para atletas de montaña : el manual definitivo para esquiadores y corredores de montaña** / K. Jornet.
- **Estiramientos de cadenas musculares** / J.R. Gomariz.
- **Fitness revolucionario : lecciones ancestrales para una salud salvaje** / M. Vázquez.
- **Iniciación a los deportes en la naturaleza** / M. Pinos
- **Juegos de motricidad para la tercera edad** / J.M. Cancela.
- **Las personas discapacitadas también juegan: 65 actividades para favorecer el desarrollo físico y psíquico.**
- **Liberando tensiones (reflexoterapia, digitopresión)** / C. Sobrín Valbuena.
- **Musculación : entrenamiento avanzado : periodización para conseguir fuerza y masa muscular** T. Bompa.
- **Plans eco en família** / L. Fraguas.
- **Taekwondo : técnica, táctica, estrategia, competición** / J. Benito.
- **Tai Chi para mantenerse joven** / L. K. Chuen
- **Técnicas del snowboard : fundamentos esenciales para todos los niveles** / C. Kleh.
- **Triatlón: la guía completa** / J. Beckinsale.
- **Yoga** / Silvia Hurtado.

ALIMENTACIÓ I VIDA SALUDABLE

- **Alimentación y fuerza** / S. M. Kleiner.
- **100 alimentos que mejoran tu salud.**
- **100 consejos para cocinar sano.**
- **Cocina saludable: más de 400 recetas basadas en la dieta mediterránea.**
- **Con gusto y sin gluten** / B. Askanazy.
- **Desengánchate del azúcar** / Ch. Debeugny.
- **Dime que comes y te diré que bacterias tienes: el intestino, nuestro segundo cerebro** / B. García-Orea.
- **Elimina grasa abdominal y cuida tu corazón.**
- **Exploracions del planeta Menjar** / P. Puigdomenech.
- **La fruta, un sano placer** / B. Kranz.
- **Las claves de la alimentación sana.**
- **Más vegetales, menos animales** / J. Basulto.
- **Recetas vegetarianas del mundo** / S. Brown.
- **Revitalízate! Las mejores recetas de la cocina energética** / J. Pérez-Calvo
- **Vivir vegano** / C. Garnier.