



ENERO 2020

RED DE BIBLIOTECAS MUNICIPALES DE SALAMANCA  
BIBLIOTECA MUNICIPAL GABRIEL Y GALÁN  
PLAZA GABRIEL Y GALÁN, 14, 37005 SALAMANCA  
TFNO. 923 220099 [HTTP://BIBLIOTECAS.AYTOSALAMANCA.ES](http://bibliotecas.aytosalamanca.es)

BUENO  
PARA TI  
BUENO  
PARA EL  
PLANETA

A large red heart with a hand-drawn, scribbled texture is positioned at the top. Below it, a globe of the Earth is shown, with the continents in green and the oceans in blue. The text 'BUENO PARA TI' is written in blue and white over the heart, and 'BUENO PARA EL PLANETA' is written in blue and white over the globe.

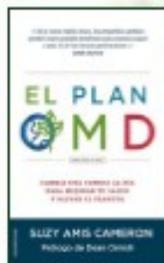
# CUIDANDO LA ALIMENTACIÓN

Cereales de desayuno  
AEFC

Come comida real  
Carlos Ríos  
Paidós

Come y ponte en forma  
Ramón de Cangas  
Oberón

El método de la Dra. Folch  
Montse Folch  
Styria



El plan OMD  
Suzy Amis Cameron  
Rocaeditorial

Este plan se resume en un compromiso claro, una de las comidas que haces al día debe estar compuesta sólo de elementos vegetales, un gesto que agradecen la salud y el planeta. Se plantea además como un movimiento que nos haga reaccionar en cuanto a nuestra responsabilidad con el medio ambiente.

La cocina de las legumbres  
Planeta Gastro

La dieta slow  
Manuel Jiménez Ucero  
Libros Cúpula

La digestión es la cuestión  
Giulia Enders  
Urano

La enzima prodigiosa  
Hiromi Shinya  
Aguilar

La gran cocina macrobiótica  
Bernard Benbassat  
Integral

Otra alimentación es posible  
Claude Aubert  
Fertilidad de la Tierra

Recetas antiaging  
Carme Ruscalleda  
Salsa Books



Sin dieta para siempre  
Gabriela Uriarte  
Vergara

La autora ofrece en este libro sus trucos para tirar la báscula, olvidarse de las dietas y cambiar hábitos alimentarios con comida real. Esta completa guía recoge consejos y pautas para hacer la compra, leer etiquetas, planificar menús, así como recetas sencillas y saludables.

Sin trigo, gracias  
William Davis  
Aguilar



Smoothies: la solución  
antioxidante  
Fern Green  
Planeta

Este libro presenta una manera fácil y divertida de ingerir toda la fruta y verdura que necesita nuestro cuerpo con muy pocas calorías. Incluye un programa práctico de una semana de duración y 66 recetas depurativas llenas de vitaminas y minerales.

Transforma tu salud  
Xevi Verdaguer  
Grijalbo

Zumos verdes  
Carla Zaplana  
Grijalbo

*"Porque somos lo que comemos, podemos literalmente transformar nuestros cuerpos y nuestras mentes eligiendo una alimentación inspiradora"*

# CUIDANDO

# NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE

6 minutos al día: estiramientos

Faye Rowe  
Parragon

Caminar para estar en forma

Les Snowdon  
Tutor

Como respirar para  
mejorar el rendimiento

Erik Franklin  
Tutor

Ejercicios que curan

Jean Drouin  
Grijalbo

El método Sakuma

Kenichi Sakuma  
Kitsune Books

En forma con tu  
entrenador personal  
(2 DVD)

RBA

Gimnasia dulce

Roberta Cavicchioli  
De Vecchi

Gimnasia en casa (DVD)

Divisa

Iniciación al método pilates

(DVD)

Divisa

Iniciación al yoga (DVD)

Divisa

La biblia del pilates

Jo Ferris  
Gaia

La gimnasia zen

Jean-Paul Maillet  
De Vecchi

Manual de fitness

Ann Goodsell  
Mens sana

Mi diario de yoga

Xuan-Lan Trinh  
Grijalbo

Pilates

Isabel Eisen  
Suseta

Yoga: las 100 mejores poses

Susan Hollister

365 ideas para una vida plena

Mario Alonso Puig  
Espasa

Basta ya de estresar(me)

Patrick Amar  
Medici

Cómo hacer que te pasen  
cosas buenas

Marian Rojas Estapé  
Espasa

Deja de intentar cambiar

Rodrigo Martínez de Ubago  
Kolima

Detox emocional

Silvia Olmedo  
Temas de Hoy

El arte de no amargarse la vida

Rafael Santandreu  
Oniro

El cambio está en ti

Neale Donald Walsh  
Santillana

El club de las 5 de la mañana

Robin S. Sharma  
Grijalbo

El libro de las pequeñas

revoluciones  
Elsa Punset  
Destino

El poder del ahora

Eckhart Tolle  
Gaia

La ley del espejo

Yoshinori Noguchi  
Comanegra

La preocupación inútil

Laura Vera Patier  
Desclée de Brouwer

Ser feliz en Alaska

Rafael Santandreu  
Grijalbo

Si puedes volar, por qué gatear

Bernabé Tierno  
Temas de Hoy

Vivir la vida con sentido

Victor Küppers  
Plataforma



# CUIDANDO DE NUESTRO PLANETA

Al borde de un ataque de compras:  
73 claves para un consumo consciente  
Brenda González Chávez  
Debate

Cambiamos el mundo: #huelgaporelclima  
Greta Thunberg  
Lumen

Deja el plástico: guía práctica para  
cambiar el mundo  
Will McCallum  
Península

Guía de buenas prácticas ambientales  
Ecoiuris

La historia de las cosas: de cómo nuestra  
obsesión por las cosas está destruyendo el  
planeta, nuestras comunidades y nuestra salud  
Annie Leonard  
Fondo de Cultura Económica

El hogar ecológico: 150 fórmulas naturales,  
superfáciles y efectivas para un hogar limpio  
y libre de tóxicos  
Karyn Siegel-Maier  
Gaia

Inteligencia ecológica  
Daniel Goleman  
Kairós

Mejor sin plástico: guía para llevar una  
vida sostenible  
Yurena González  
Plataforma

Planeta frito: ideas simples para  
mejorar tu calidad de vida y frenar  
el cambio climático  
Sergio Bulat  
Urano

Residuo cero en casa  
Bea Johnson  
Pol:en

Tu consumo puede cambiar el mundo:  
el poder de tus elecciones responsables,  
conscientes y críticas  
Brenda González de Chávez  
Península

Una verdad incómoda: la crisis  
planetaria del calentamiento global  
y cómo afrontarla  
Albert Gore  
Gedisa

Zero waste para salvar el mundo:  
guía ilustrada para una vida sostenible  
Ally Vispo  
Vergara

## CINE DOCUMENTAL

Home  
Yann Arths-Bertrand, 2009

Informe Tierra  
National Geographic, 2007

La hora 11  
Dirigida por Leila Connors  
Petersen y Nadia Connors, 2008

Una verdad incómoda  
Dirigida por David Guggenheim,  
2006

Una verdad más incómoda:  
ahora o nunca  
Dirigida por Bonni Cohen y  
Jon Skoll, 2017

LA TIERRA  
NO ES DEL  
HOMBRE  
EL HOMBRE  
ES DE LA  
TIERRA