

# VIDA SANA



Es raro el día en que no oímos hablar de vida sana. Parece ser que todos debemos y queremos llevar una vida sana... pero ¿sabemos cómo conseguirlo? ¿Sabemos a qué se refieren los médicos cuando hablan de una vida sana?

Uno de los puntos claves de la vida sana es la dieta y lo que ésta debe incluir. Las dietas, según los expertos, se tienen que seguir desde niños, ya que así se disminuyen los problemas de obesidad en la infancia y adolescencia. La dieta mediterránea, en la que no faltan las verduras, los cereales o el pescado, además de otros ingredientes, como el aceite de oliva, puede ser la respuesta a los problemas de malnutrición tanto en los niños, como en el resto de la población.

Pero cuando hablamos de vida sana no podemos olvidar el cuidado personal y la necesidad de hacer un poco de ejercicio físico diario, así como de abstenerse de ingerir sustancias nocivas para la salud. Y, sobre todo, se debe disfrutar de aire puro. Aquello de *mens sana in corpore sano* debe ser, según los expertos, la espina dorsal de nuestra vida. Mente y cuerpo sanos en una naturaleza libre de contaminación.

¿Ya te estás animando a ponerte en forma? Pues aquí tienes una selección de libros que te ayudarán a conseguirlo. ¡Ánimo!

Junio-Septiembre 2018

Biblioteca M. Torrente Ballester  
Paseo de los Olivos 10-22. 37004 Salamanca



# 10 PASOS PARA UNA VIDA SANA



# Deporte

**Natación y salud: guía de ejercicios y sesiones**

Gymnos

**Pilates + yoga**

Jill EVERETT

Vergara

**Pilates completo para hombres: el método definitivo para estar en forma y conseguir un rendimiento óptimo**

Daniel LYON

Paidotribo

**Pilates en casa**

Carla ROYO-VILLANOVA

Temas de Hoy

**Pilates en casa: ejercicios, recetas y consejos para ponerse en forma paso a paso**

Ann CROWTHER

RBA

**Pilates para la espalda [DVD]**

**Pilates para una espalda sana**

Tia STANMORE

RBA

**Planificación y control del entrenamiento en natación**

Fernando NAVARRO

Gymnos

**La promesa de Pilates: un cuerpo nuevo en 10 semanas**

Alycea UNGARO

H. Blume

**Relajación creativa: técnicas y claves para el entrenamiento, la competición y la práctica deportiva**

David de PRADO DÍEZ

INDE

**La rodilla en el deporte**

Eduardo ESCOBAR

Gymnos

**Saber moverse: cuídate y ponte en forma con los ejercicios de la mañana**

Cristina MÉRIDA

Temas de Hoy

**Tercera edad: actividades físicas y recreación**

Denise COUTIER

Gymnos

**Y me siento tan joven así: 15 años de gimnasia con gente mayor (experiencias-métodos)**

Mia SCHMIDT

Paidotribo



# Deporte

## Guía de la musculación: descripción anatómica de los movimientos

Elmar TRUNZ-CARLISI  
Editorial Hispano Europea

## Habilidades motrices

Albert BATALLA FLORES  
INDE

## Iniciación a los deportes en la naturaleza: guía práctica

Martín PINOS QUILES  
Gymnos

## Juegos en movimiento para la 3ª edad

Bärbel SCHÖTTLER  
Paidotribo

## Lesiones del corredor

Ángel de la RUBIA  
La esfera de los libros

## Libro de entrenamiento para la espalda: un programa garantizado para vencer el dolor de espalda

Hans-Dieter KEMPF  
Paidotribo

## Listos para correr

Kelly STARRETT  
Paidotribo

## Manifestaciones de la motricidad

Sofía de la PIÑERA  
INDE

## Manual de aeróbic y step

Iraima FERNÁNDEZ GONZÁLEZ  
Paidotribo

## Manual del instructor de clases colectivas con pesas

Marina URQUIZA GONZÁLEZ  
Gymnos

## El método Pilates

Trevor BLOUNT  
Sirio

## Mi curso de antigimnasia: despierte su cuerpo y encuentre su energía bienestar

Marie BERTHERAT  
Paidós

## El movimiento humano: bases anatómicas y fisiológicas

Antxon GORROTXATEGI  
Gymnos

## Musculación: el diseño anatómico y su función

Everett AABERG  
Tuto

## Musculación: entrenamiento personalizado

Ramón LACABA VELASCO

## Natación y discapacitados: intervención en el medio acuático

Juan VÁZQUEZ  
Gymnos



# Alimentación

## 100 recetas y menús

Michel MONTIGNAC  
Salsa books

## ¡Adelgaza!: sin que te tomen el pelo ni te quiten salud

José Enrique CAMPILLO ÁLVAREZ  
Temas de Hoy

## La alimentación es la cuestión: 42 claves para comer de manera inteligente

Melanie MÜHL  
Planeta

## Alimentación y nutrición

Francisco GRANDE COVIÁN  
Salvat

## Alimentos buenos, alimentos dañinos

Reader's Digest Seleccione

## Alimentos de régimen

Ana María LAJUSTICIA  
Plaza & Janés

## Alimentos para tu salud

John BRIFFA  
Hispano Europea

## Los alimentos y la salud

Marián DAL-RE  
Aguilar

## Aprende a comer

Ana María LAJUSTICIA  
Plaza & Janés

## La Biblia vegetariana: una guía completa sobre la cocina natural y alimentación sana

Sarah BROWN  
RBA

## La buena cocina con fibra

Anna PRANDONI  
De Vecchi

## La buena cocina desintoxicante

Anna PRANDONI  
De Vecchi

## La buena cocina sin azúcar

Patrizia CUVELLO  
De Vecchi

## La buena cocina sin colesterol

Patrizia CUVELLO  
De Vecchi

## La buena cocina sin gluten

Patrizia CUVELLO  
De Vecchi

## La buena cocina sin leche

Anna PRANDONI  
De Vecchi

## Los cereales: conózcalos y aprenda a cocinarlos

Walter PEDROTTI  
Susaeta

## La clave está en la sangre

Neil STEVENS  
Sirio

## La cocina de la salud: el manual para disfrutar de una vida sana

Ferrán ADRIÁ  
Planeta

## Cocina para alérgicos

Alice SHERWOOD  
H. Blume

## Cocinar sin gluten: 50 recetas para comer bien y de manera saludable

Camille ANTOINE  
Larousse

## Colesterol

Luis MASANA MARÍN  
Amat

# Alimentación

## El colesterol

Manuel TOHARIA  
Acento

**Combinaciones alimentarias: cómo asociar correctamente los alimentos**  
Susaela

**Comer con la cabeza: cómo alimentarse de manera sana, sostenible y respetando el bienestar familiar**  
Élise DESAULINIERS  
Errata Naturae

**Comer sano para vivir más y mejor: cómo añadir años a tu vida y vida a tus años con una alimentación equilibrada**  
José Enrique CAMPILLO ÁLVAREZ  
Destino

**Comer sano para vivir mejor: 50 recetas sin gluten, sin lácteos y sin almidón**  
Elena WAGNER  
Grijalbo

**Comer, adelgazar y no volver a engordar**  
Michel MONTIGNAC  
Muchnik

**Cómete el tarro**  
Marta VEGÉS  
Planeta

**Comida amiga: de mujer a mujer**  
M<sup>ra</sup> José ROSELLO  
Plaza & Janés

**¡Cómo puedes comer eso!: un juicio sumarísimo a la industria alimentaria**  
Christophe BRUSSET  
Península

**Confieso que he comido: mis memorias metabólicas**  
Manuel TOHARIA  
Le Pourquoipas

**Controla tu colesterol**  
Juan MADRID CONESA  
Espasa Calpe

**Las delicias de Ella**  
Ella WOODWARD  
Salamandra

**La dieta antiazúcar**  
Javier Vergara

**La dieta desintoxicante: cómo limpiar y regenerar tu cuerpo paso a paso**  
Elson M. HAAS  
RBA

**Dieta mediterránea, dieta inteligente: una forma sana y segura de alimentarse y adelgazar**  
Teresa BENACHES  
Edaf

**El dilema del omnívoro: en busca de la comida perfecta**  
Michael POLLAN  
Debate



# Deporte

**Entrenamiento acción periférica del corazón**  
Matt ROBERTS  
H. Blume

**Fitness esencial: un método rápido, completo y**  
Jennifer WADE  
RBA

**Equilibrio y movilidad con personas mayores**  
Debra J. ROSE  
Paidotribo

**Fitness para adelgazar**  
Efua BAKER  
Círculo de Lectores

**Estar en forma: el programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia**  
Bob ANDERSON  
Oasis

**Estiramientos: el método que le permite mantenerse ágil, en forma y hacer ejercicio con seguridad y sin tensión**  
Suzanne MARTIN  
H. Blume

**Fisiología del deportista**  
Alfredo CÓRDOVA MARTÍNEZ  
Gymnos

**Fisiología especial**  
Gregorio MARTÍNEZ VILLÉN  
Gymnos

**Fitness acuático: manual de instructor**  
Mary E. S. SANDERS  
Gymnos

**La fuerza: fundamentación, valoración y entrenamiento**  
Juan Manuel GARCÍA MANSO  
Gymnos

**Fundamentos de fisiología del ejercicio**  
José LÓPEZ CHINARRO  
Ediciones pedagógicas

**Gimnasia dulce: para estar siempre en forma sin cansarse**  
Roberta CAVICCHIOLI  
De Vecchi

**Gimnasia zen: para mantener la energía y la armonía entre el cuerpo y el espíritu**  
Jean-Paul MAILLET  
De Vecchi

**Guía de la menopausia: la necesidad de cuidarse**  
Santiago PALACIOS  
Pirámide



# Deporte

## La carrera a pie

Annemarie JUTEL  
INDE

## Ciclismo total

José Luis ALGARRA  
Gymnos

## Core

Hollis Lance LIEBMAN  
RBA

## Correr es algo más

Isabel del BARRIO  
Grijalbo

## Correr para pensar y sentir

Francesc TORRALBA  
Lectio

## Correr por la montaña: manual práctico

Marc BAÑULS  
Desnivel

## Cualidades físicas

Enric M<sup>a</sup> SEBASTINI  
INDE

## Deporte recreativo

Oleguer CAMERINO FOGUET  
INDE

## Deporte y alimentación: guía dietética para el deportista

Albert-François CREFF  
Hispano europea

## Educación postural

José Luis ARAGUNDE  
INDE

## Ejercicio terapéutico: fundamentos y técnicas

Carolyn KISNER  
Paidotribo

## Ejercicios que curan: cómo corregir tu postura corporal

Jean DROUIN  
Grijalbo

## En forma después de los 50: guía práctica de ejercicio

Francisco SOTO MAS  
Gymnos

## En forma, serenos y esbeltos caminando: mejore su salud paso a paso

Klaus BÖS  
Oasis

## Entrenamiento de la fuerza

Médica Panamericana

# Alimentación

## La enzima para rejuvenecer: combate el envejecimiento, revitaliza tus células, recupera tu energía

Hiromi SHINYA  
Aguilar

## La enzima prodigiosa 2

Hiromi SHINYA  
Aguilar

## La enzima prodigiosa: una forma de vida sin enfermar

Hiromi SHINYA  
Aguilar

## Es fácil perder peso

Allen CARR  
Espasa Calpe

## Los grupos sanguíneos y la alimentación

Peter D'ADAMO  
Ediciones B

## La guía completa de la nutrición del deportista

Anita BEAN  
Paidotribo

## Guía completa para cocinar con ingredientes veganos: sustituya con sencillez lácteos, huevos, carnes y pescados de sus comidas preferidas por productos vegetales

Joni Marie NEWMAN  
Blume

## Guía de la alimentación natural

Eduard ARNAU  
Oasis

## Guía integral de herboristería y dietética

RBA integral

## El gusto de la salud: las recetas más saludables

Santi SANTAMARÍA  
Grup Editorial 62

## Historia natural y moral de los alimentos

Maguelonne TOUSSAINT-SAMAT  
Alianza

## La importancia de comer sano y saludable

María José ROSELLÓ  
Plaza & Janés

## El libro guía de la alimentación natural

George SEDDON  
Salvat

## Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable

Luis JIMÉNEZ  
Plataforma Editorial

## El método Montignac: especial mujer

Michel MONTIGNAC  
Salsa Books

## El mono obeso: la evolución humana y las enfermedades de la opulencia:

José Enrique CAMPILLO ÁLVAREZ  
Crítica



# Alimentación

**Nutrición y dietética: manual de alimentación saludable**  
UNED

**Nutrición y salud**  
Temas de hoy

**Proteínas vegetales: 50 recetas fáciles para comer bien y de manera saludable**  
Catherine MOREAU  
Larousse

**Recetas "sabrosas" bajas en fructosa: 100 recetas para una digestión tranquila**  
Anne KAMP  
Hispano Europea

**Recetas "sabrosas" en 30 minutos para diabéticos**  
Doris FRITZSCHE  
Hispano Europea

**Recetas "sabrosas" para alergias e intolerancias alimentarias: 100 recetas sin los doce alérgenos principales**  
Friedrich BOLHMANN  
Hispano Europea

**Recetas "sabrosas" para diabéticos**  
Doris FRITZSCHE  
Hispano Europea

**Recetas "sabrosas" sin gluten**  
Trudel MARQUARDT  
Hispano Europea

**Recetas "sabrosas" sin lactosa**  
Simone MAUS  
Hispano Europea

**Recetas Detox: 50 recetas 100% deliciosas para eliminar toxinas**  
Ellen FRÉMONT  
Larousse

**Recetas sabrosas para diabéticos**  
Luis IRIZAR  
Ttartalo

**Recetas veganas**  
Juan ECHENIQUE  
Libsa

**Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien**  
Michael POLLAN  
Debate

**Saber comer: todo lo que una mujer necesita saber sobre la adecuada nutrición femenina**  
Oniro

**¿Sabes por qué no adelgazas?: prepárate para cambiar lo que sabes sobre perder peso**  
Toni CORTÉS

**Sabor, saber y salud: más allá de los alimentos**  
Jaume SERRA  
Alrevés

**Salud natural y complementos alimentarios**  
Serge RAFAL  
Salvat

**El sano placer de las tisanas**  
Ramón ROSELLÓ  
RBA

**Smoothies y zumos saludables: 50 bebidas para vigorizar tu salud y disfrutar saboreándolas**  
Ellen FRÉMONT  
Larousse

**Vitaminas y minerales: guía ilustrada de la salud**  
Karen SULLIVAN  
Köneman

**Vitanutrientes: la solución natural del doctor Atkins**  
Robert C. ATKINS  
Grijalbo

# Deporte

**1000 ejercicios gimnásticos con material fijo y móvil**  
Encarna MARTÍN-LORENTE DÍAZ-MINGUEZ  
Paidotribo

**La actividad física en la tercera edad: gimnasia en grupos-juegos, cuidados activos con ejercicios**  
Martha SCHARLL  
Paidotribo

**Actividad física, condición física y salud**  
Pablo TERGEDOR SÁNCHEZ  
Wanceulen

**Actividades acuáticas para personas mayores: fundamentos teóricos y sesiones prácticas**  
Angeles SOLER VILA  
Gymnos

**Actividades acuáticas recreativas**  
Carlos A. GONZÁLEZ  
INDE

**Actividades en la naturaleza**  
Jaime CASTERAD SERAL  
INDE

**Actividades físicas para mayores: las razones para hacer ejercicios**  
Agustín MELÉNDEZ ORTEGA  
INDE

**Aeróbic**  
Julio DIÉGUEZ PAPI  
INDE

**Andar y correr**  
Isidoro HORNILLOS BAS  
INDE

**Aquagym: la gimnasia acuática**  
Massimo MESSINA  
De Vecchi

**La bicicleta: descubre y practica el cicloturismo**  
François PIEDNOIR  
INDE

**Bicicleta: salud y ejercicio**  
Chris CARMICHAEL  
Paidotribo

**Cambia de vida: ponte a correr**  
Eva FERRER VIDAL-BARRAQUER  
Oniro

**Cardiología y deporte**  
Juan María IRIGOIEN  
Gymnos

**La carrera a pie en femenino**  
Annemarie JUTEL  
INDE

