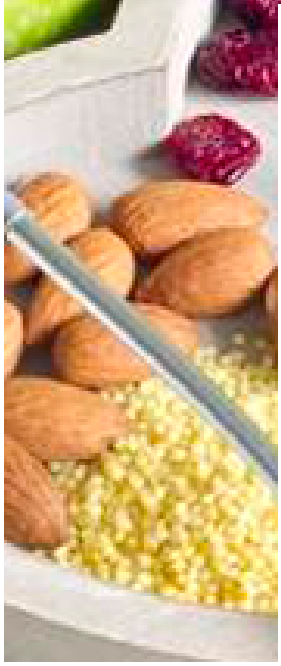
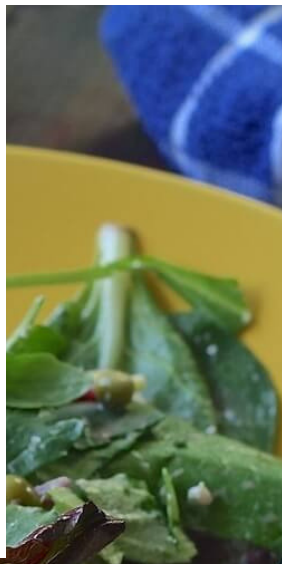


EMPEZAMOS EL 2019
CON UN BUEN
PROPÓSITO:

QUEREMOS CUIDARTE

RED DE BIBLIOTECAS
MUNICIPALES
DE ELCHE



¡Puedo adelgazar! : 7 kilos y 3 tallas menos en 3 meses sin medicamentos

¡Siempre tengo hambre! : libérate de tus antojos, aprende a identificar los alimentos dañinos y pierde peso para siempre

¡Yo sí conseguí adelgazar! con mis recetas proteicas

¿Cómo dejo de dejar de fumar?: descubre por qué volviste a caer y recupera tu vida

¿Dejar de fumar?

1.000 trucos para dejar de fumar

101 consejos para comer sano: el placer de preservar la salud a través de los alimentos

50 dominadas: programa de 7 semanas

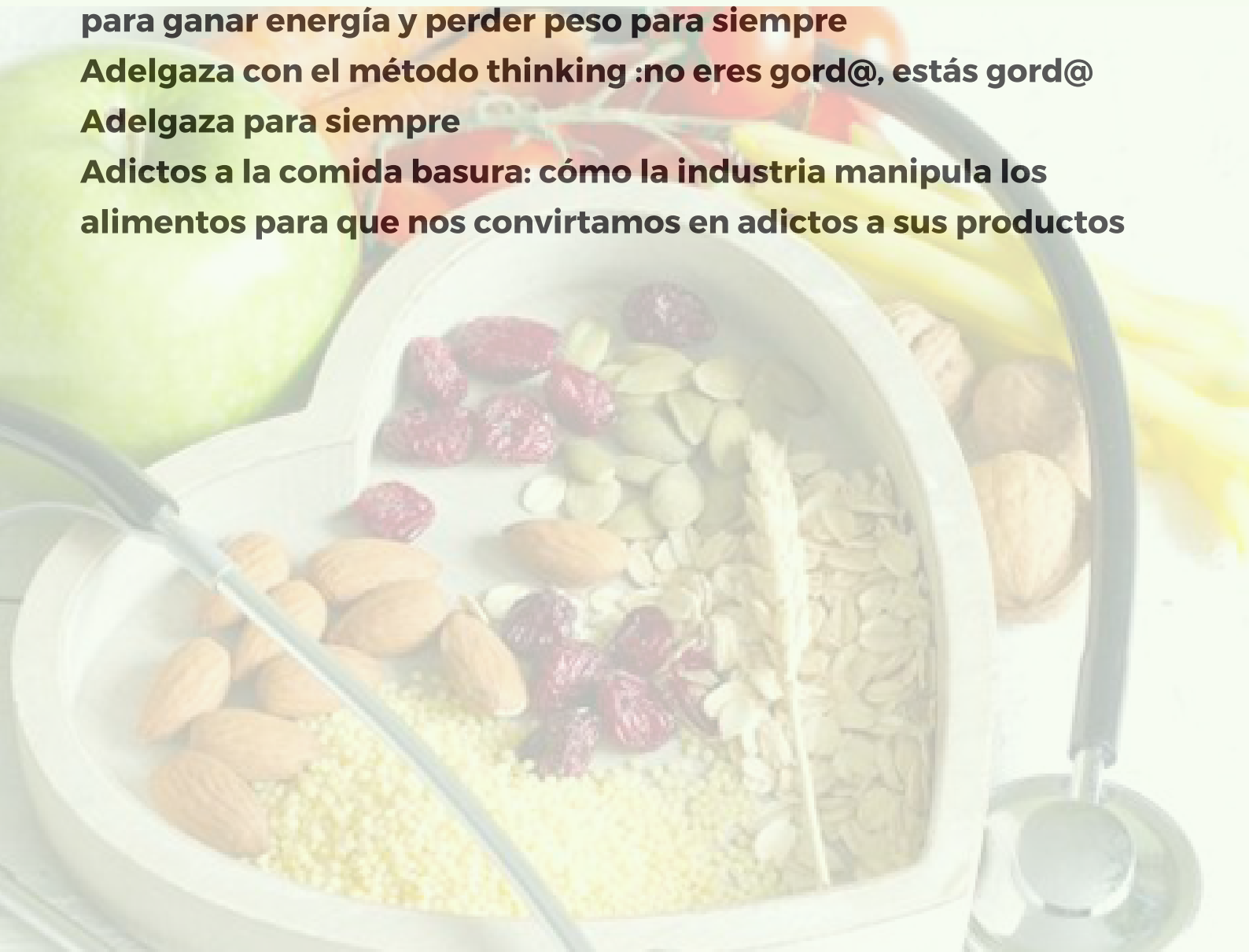
50 síntomas que no debes pasar por alto

Activa tu metabolismo para cambiar tu vida: el método definitivo para ganar energía y perder peso para siempre

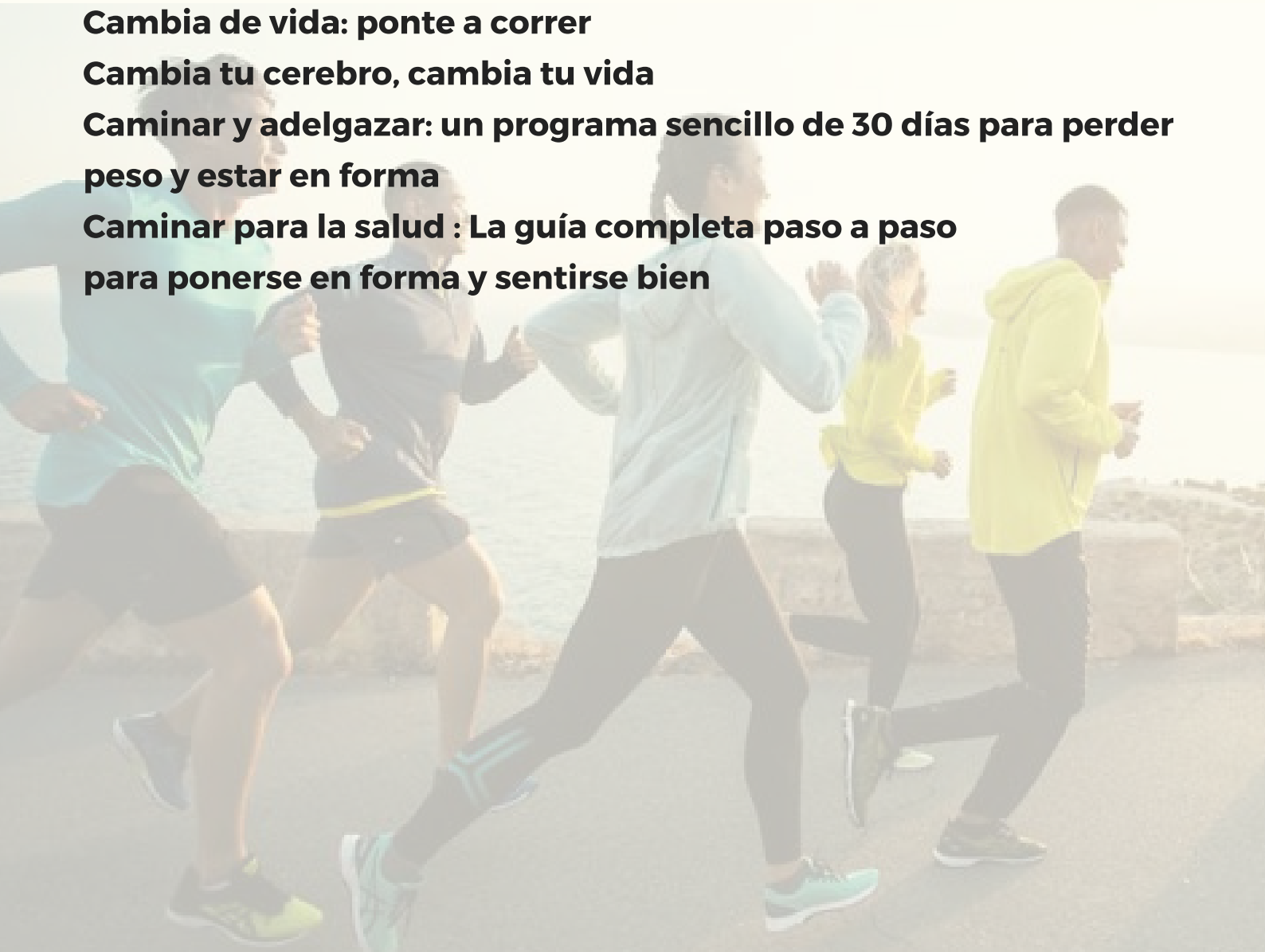
Adelgaza con el método thinking :no eres gord@, estás gord@

Adelgaza para siempre

Adictos a la comida basura: cómo la industria manipula los alimentos para que nos convirtamos en adictos a sus productos

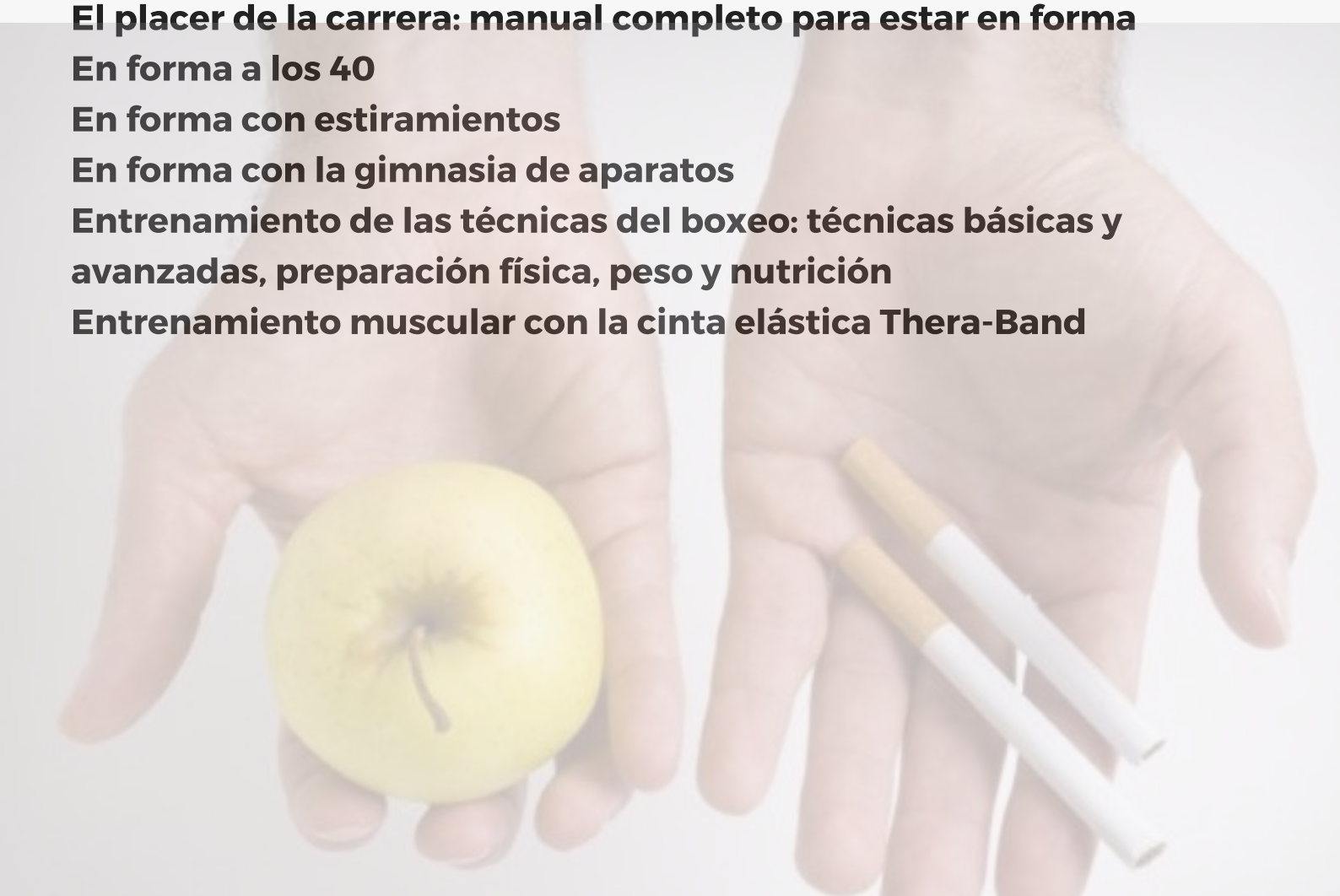


Alimenta tu cerebro: el poder de la flora intestinal para curar y proteger tu cerebro
Alimentación para deportistas: cómo (y por qué) la alimentación puede mejorar el rendimiento de un atleta de cualquier nivel
Alimentación para el deporte y la salud
Alimentación y riesgo cardiovascular
Alimentos anticáncer
Anatomía del corredor
Anatomía del nadador
Antiaging: la guerra contra el envejecimiento
Antienvejecimiento: la auténtica terapia "antiaging" con nutrición ortomolecular
Baja en hidratos de carbono: una dieta revolucionaria: 106 sabrosas recetas para saciarse
Cambia de vida: ponte a correr
Cambia tu cerebro, cambia tu vida
Caminar y adelgazar: un programa sencillo de 30 días para perder peso y estar en forma
Caminar para la salud : La guía completa paso a paso para ponerse en forma y sentirse bien

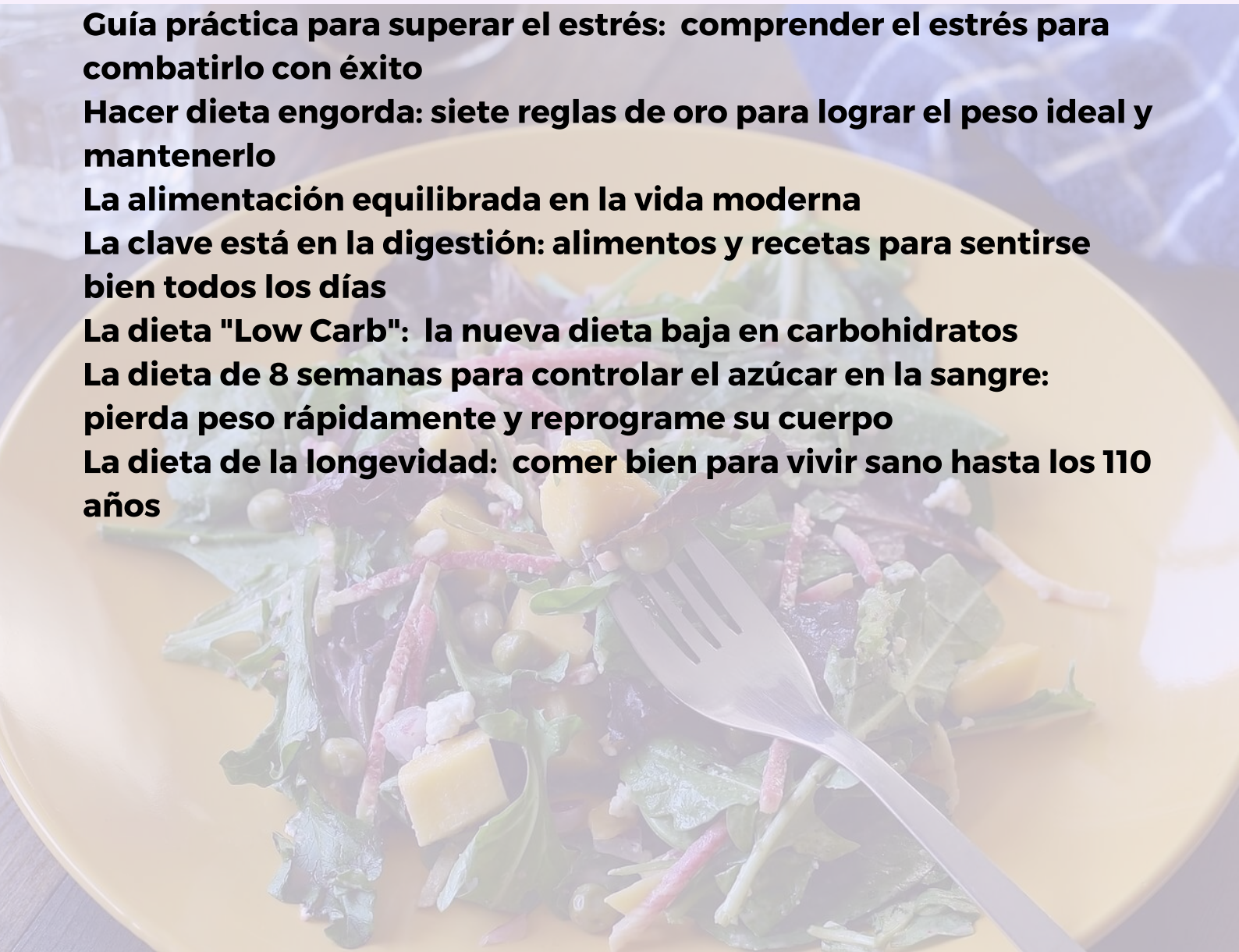


Comer para no morir: Descubra qué alimentos han demostrado científicamente ser capaces de prevenir y curar enfermedades
Comer para vencer al cáncer: recomendaciones nutricionales para prevenir el cáncer y para el paciente oncológico
Cómo engordamos : y qué hacer al respecto
Con la micronutrición adelgazo de verdad
Corazón y mente: claves para el bienestar físico y emocional
Correr: tus pasos hacia el equilibrio
Correr es muy sencillo: 42 claves para convertirse en maratoniano
Danza del vientre para estar en forma
Dieta Dukan y salud: lucha contra la diabetes, la hipertensión, la arteriosclerosis y el sobrepeso
Dieta paleo moderna : las claves de la dieta paleo escritas por la autora del exitoso blog: paleo moderna
Dieta para estar en Zona
Dietética antiaging y anticáncer
Ejercicio físico: el talismán de la salud
El camino del cambio : el método que ha transformado a David Bustamante
El código de la obesidad: descifrando los secretos de la pérdida de peso

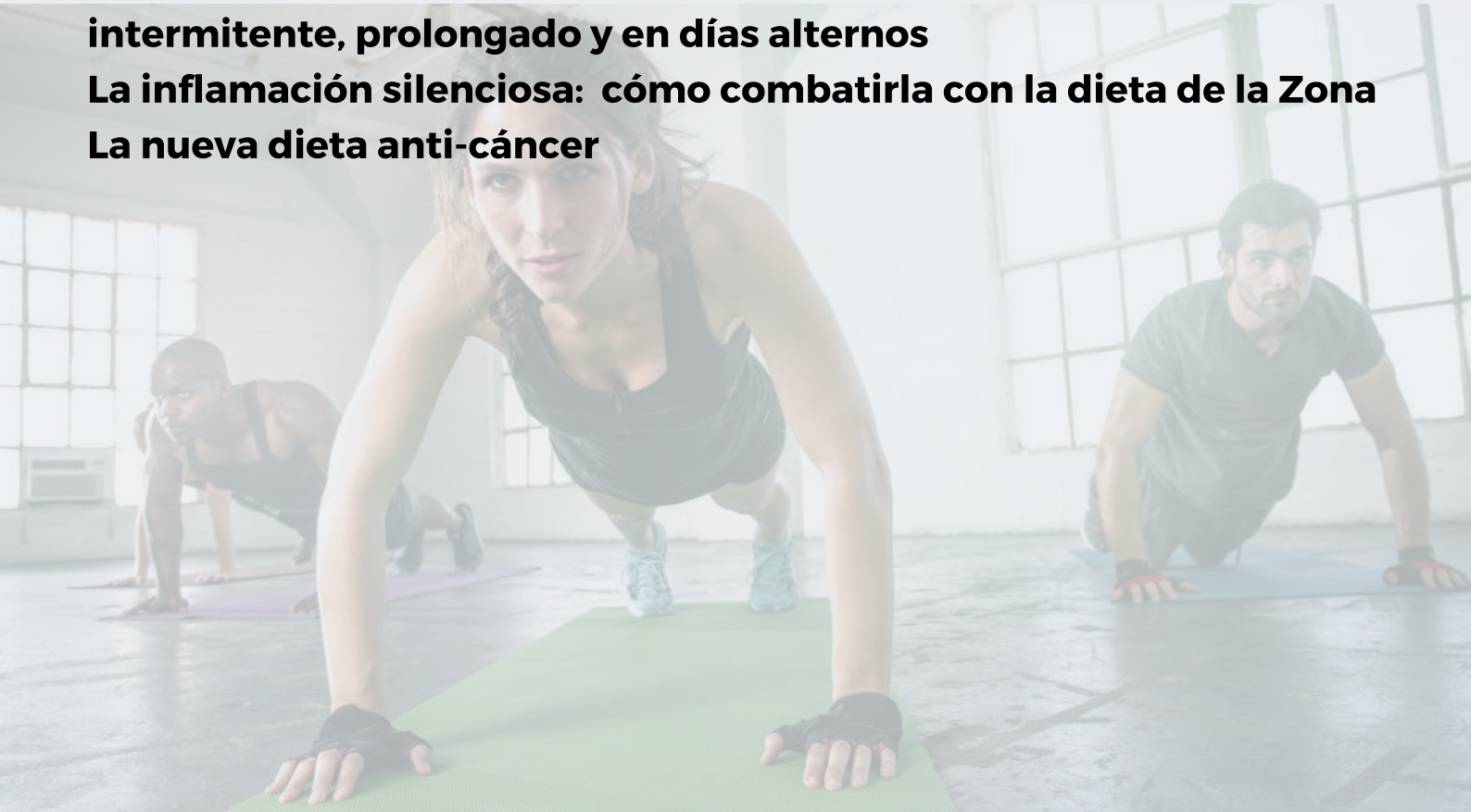
El fin de la enfermedad: las claves de una vida saludable
El gran libro de la alimentación: todo lo que hay que saber para comer de manera saludable de la A a la Z
El libro de los superalimentos: los mejores para deportistas
El libro del fitness
El libro del método paleo: 100 días para salvar tu vida : nutrición, ejercicio y hábitos saludables del método paleo
El maratón
El mejor medicamento eres tú: la salud está en tus manos
El método de la Dra. Folch: el sistema eficaz para comer, adelgazar y sentirse bien
El método Dukan ilustrado: cómo adelgazar rápidamente y para siempre
El mono obeso: la evolución humana y las enfermedades de la opulencia: diabetes, hipertensión, arteriosclerosis
El paciente inteligente: qué saber y qué hacer por su salud en tiempos de crisis
El placer de la carrera: manual completo para estar en forma
En forma a los 40
En forma con estiramientos
En forma con la gimnasia de aparatos
Entrenamiento de las técnicas del boxeo: técnicas básicas y avanzadas, preparación física, peso y nutrición
Entrenamiento muscular con la cinta elástica Thera-Band



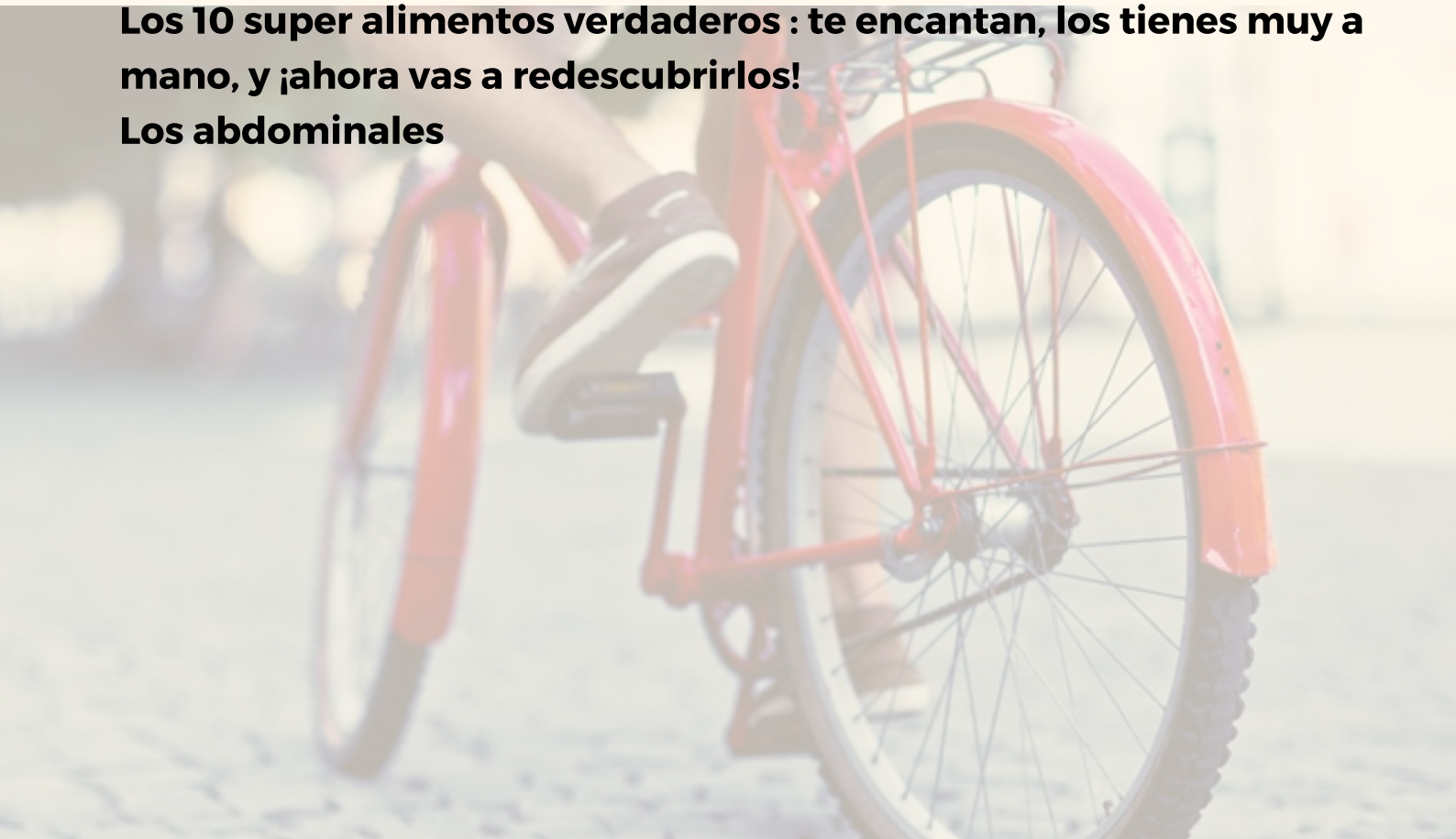
Eres lo que comes: la dieta que cambiará tu vida
Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo
Es fácil perder peso
Esos malditos 5 kilos: el método José Cano para ponerte en forma
Estar en forma : el programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia
Estar en forma: un hábito de vida saludable
Estiramientos de cadenas musculares
Estupenda en 9 semanas y media
Grasas buenas: cuida tu salud con la nutrición evolutiva
Guardar la línea sin perder las formas
Guía completa para corredoras: la mejor ayuda para iniciarse, estar motivada, perder peso, correr sin riesgo de lesiones
Guía para correr los 5.000 y los 10.000 m: planes de entrenamiento para corredores de todos los niveles
Guía práctica para superar el estrés: comprender el estrés para combatirlo con éxito
Hacer dieta engorda: siete reglas de oro para lograr el peso ideal y mantenerlo
La alimentación equilibrada en la vida moderna
La clave está en la digestión: alimentos y recetas para sentirse bien todos los días
La dieta "Low Carb": la nueva dieta baja en carbohidratos
La dieta de 8 semanas para controlar el azúcar en la sangre: pierda peso rápidamente y reprograme su cuerpo
La dieta de la longevidad: comer bien para vivir sano hasta los 110 años



La dieta de la proteína: come rico y pierde peso en dos semanas.
Recetas fáciles, sencillas y sanas adaptadas de la cocina mediterránea
La dieta de los 17 días: la dieta saludable del doctor Moreno
La dieta del metabolismo acelerado: la última dieta que harás en tu vida
La dieta inteligente: adelgaza sin privarte de nada
La dieta paleo : transforma tu vida en 30 días con la dieta de nuestros orígenes
La dieta que se adapta a ti: para evitar la ansiedad por comer y adelgazar sin esfuerzo
La dieta que sí funciona: descubre cómo perder peso y eliminar grasas sin efecto yo-yó
La dieta Sirtfood : un método revolucionario para ganar salud y perder peso
La dieta Smart: el método eficaz para comer y perder peso de forma saludable
La fast diet : pierde peso, recupera la salud y vive más tiempo gracias al secreto de la dieta intermitente
La guía completa del ayuno : cuida tu cuerpo mediante el ayuno intermitente, prolongado y en días alternos
La inflamación silenciosa: cómo combatirla con la dieta de la Zona
La nueva dieta anti-cáncer



La paradoja vegetal : los alimentos ocultos en los alimentos "saludables" que provocan enfermedades y ganancia de peso
La revolución del sueño : transforma tu vida, noche tras noche
La revolución Smartfood : dieta fundamental para la prevención del cáncer, de las enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas, y el control de peso
La revolucionaria dieta de la Zona: el estilo de vida que ha permitido a millones de personas alcanzar su peso ideal y combatir enfermedades crónicas
La solución autoinmune : prevenir e invertir el espectro de síntomas inflamatorios y enfermedades autoinmunes
La verdad sobre el colesterol: descubre los falsos mitos acerca del colesterol, un programa efectivo sin medicamentos para rebajarlo
Las recetas de Adelgaza para siempre
Las recetas de Michel Montignac o la gastronomía que adelgaza
Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable
Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentación y salud
Los 10 super alimentos verdaderos : te encantan, los tienes muy a mano, y ¡ahora vas a redescubrirlos!
Los abdominales



Los beneficios del ayuno: hacia el bienestar físico y mental
Los elixires mágicos: cómo mantenerse sano y en forma, sin amargarse la vida
Los secretos de @Sascha fitness: da un giro a tu estilo de vida con los consejos de Sascha para mejorar tu salud, imagen y autoestima
Los secretos de las personas que nunca enferman: lo que saben, por qué les funciona y cómo te puede funcionar a ti
Mantente joven: salud, ejercicios y calidad de vida para la gente mayor
Manual completo de aeróbic con step: más de 200 ejercicios
Manual práctico del corredor: del footing al maratón
Más beicon, menos running: ponte en forma, adelgaza ¡sin tonterías!
Menús para estar sanos y no engordar
Mi dieta cojea: los mitos sobre nutrición que te han hecho creer
Mi dieta ya no cojea: la guía práctica para comer sano sin complicaciones
Mi revolución anticáncer
Mindfulness para runners: ejercicios para mantener cuerpo y mente sanos
Mis recetas anticáncer: alimentación y vida anticáncer
Mujeres que corren: todo lo que necesitas saber sobre el running
Musculación práctica
Musculación sin aparatos: tú eres tu propio gimnasio, la biblia del ejercicio con autocarga
Musculación: entrenamiento avanzado
No consigo adelgazar

No hay excusas: entrénate con Francesc Gasgó y cambia tu cuerpo
Nutrición cetogénica contra el cáncer
Pacta con el diablo
Paleo dieta para deportistas: guía para una alimentación evolutiva
Paleovida: con la que conseguirás mejorar tu vida
Ponerse en forma caminando: incluye 60 sesiones de entrenamiento fáciles de seguir
Ponte en forma caminando
Ponte en forma en 9 minutos y medio
Ponte en forma en 9 semanas y media
Por fin vas a ponerte en forma
Practicar ejercicio físico en la vejez
Practicar ejercicio físico en la vejez: una intervención preventivo-educativa para lograr envejecer saludablemente
Prescripción de ejercicio físico para la salud
Programas de musculación: cómo maximizar la masa muscular, cómo recortar la grasa corporal, cómo modelar el cuerpo
Programas de musculación: la masa muscular, recortar la grasa corporal, modelar el cuerpo
Recetas para vivir con salud
Royal Marines Fitness : manual de entrenamiento físico : ponerse en forma con el programa de los marines reales

Saber cuidarse: los mejores consejos para tu salud
Saber moverse: cuídate y ponte en forma con los ejercicios de la mañana
Salud a ciencia cierta: consejos para una vida sana
Seis semanas para ser un pibón
Senderismo por Banyeres de Mariola y alrededores
Senderos a pie: guía de senderos de pequeño recorrido de la provincia de Alicante
Senderos en bici: guía de itinerarios cicloturistas por la provincia de Alicante
Siete pasos para dejar de fumar
Sin azúcar: endulza tu vida sin arriesgar la salud
Toda la verdad sobre la dieta Dukan : argumentos científicos que avalan su método
Todo está en tu digestión : descubre el origen de tus problemas de salud y cómo curarlos en cinco pasos
Tú eliges lo que comes : cómo prevenir el sobrepeso y alimentarse bien en familia
Tú también puedes : cómo conseguí perder 60 kilos y ganar salud
Un día, una comida: el método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer
Vamos a comprar mentiras: alimentos y cosméticos desmontados por la ciencia
Vivir sin gluten: pautas para fortalecer el sistema digestivo

¡Perder peso!
¡Dejar de fumar!
¡Hacer ejercicio y comer mejor!

¿Quién no se ha planteado esos u otros propósitos con el año nuevo?

¿Cuánto tiempo de ejercicio es necesario?
¿Basta con caminar a buen paso o hay que hacer algo más?
¿De verdad hay que comer 5 ó 6 veces diarias?
¿Es realmente el desayuno tan importante o hay que saltárselo tal como se propone en el ayuno intermitente?
¿Son malas las grasas? Si es así ¿a qué se debe la epidemia de obesidad y diabetes tipo 2 cuando su consumo no ha hecho más que caer desde la década de los 80?
¿Cómo dejo de fumar?

Estas y otras cuestiones las encontrarás en esta guía.
Sin duda, dependiendo de los autores e incluso de la fecha de publicación, encontrás propuestas y teorías diferentes porque son temas que han generado muchos estudios y publicaciones en las últimas décadas.
En cualquier caso, es nuestro deseo ayudar a que se cumplan tus propósitos y que conozcas los títulos que la red de bibliotecas públicas municipales de ELche pone a tu disposición.

Síguenos en

la web
www.elche.es/bibliotecas/

en Facebook
bibliotecasmunicipaleselche

ENERO MARZO 2019: en las bibliotecas
Pedro Ibarra, Aureliano Ibarra y Alberto Miralles

Biblioteques d'ELX