

Darrigol, Jean Luc. *Colesterol: prevención de la arteroesclerosis y de las enfermedades cardiovasculares: dietética, fitoterapia y complementos alimenticios*. Bilbao: Mensajero, 2003. 230 p. (Medicina práctica; 4)

Standl, Eberhard. *Diabetes: qué es y cómo convivir mejor con ella*. Barcelona: Herder, 2004. 166 p.

ESTRÈS, DEPRESSIÓ, TABAQUISME, AUTOAJUDA

Álava, María Jesús. *La Inutilidad del sufrimiento: claves para aprender a vivir de manera positiva*. Madrid: La Esfera de los Libros, 2006. 282 p.

Collingwood, Jane. *En forma para superar el estrés*. Madrid, etc.: Pearson/Alhambra, 2007. 160 p.

Gándara Martín, Jesús J. de la. *Angustia y ansiedad: causas, síntomas y tratamiento*. Madrid: Pirámide, 1999. 149 p. (Mujer y salud)

Ferré i Grau, Carme. *Depressió pacients i familiars*. Valls: Cossetània, 2005. 119 p. (Eina; 29)

Marín Tuyà, Dolors. *Avui deixo de fumar: com aconseguir-ho superant l'ansietat*. Barcelona: Viena, 2005. 182 p. (Oxigen; 7)

A les biblioteques trobareu més llibres, revistes, dvd, etc. de temes similars.

També podeu consultar el catàleg col·lectiu de les Biblioteques de les comarques de Barcelona: **bibliotecavirtual.diba.cat**

Biblioteca Sant Adrià
Pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n
08930 – Sant Adrià de Besòs
Telèfon: 93 462 14 79
a/e: b.st.adriab@diba.cat

Segueix-nos al **facebook**



Ajuntament de Sant Adrià

**Biblioteca
Font de la Mina**
C/ Ponent, 21-25
08930 – Sant Adrià de Besòs
Telèfon: 934621541
a/e: b.st.adriab.fm@diba.cat

Segueix-nos al **facebook**



**Diputació
Barcelona**



Les dones i la seva salut

Guies de lectura de Salut, 3

SEGONA EDICIÓ ACTUALITZADA

Abril 2012



Biblioteques de Sant Adrià

**Biblioteca Sant Adrià
Biblioteca Font de la Mina**

Per a qualsevol dubte o problema de salut no dubteu en adreçar-vos al vostre metge de capçalera.

Trobareu altres informacions d'interès i publicacions a la web del Departament de Salut de la Generalitat : CANAL SALUT
<http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut> [consulta: 28/02/2012]

GENERAL

Fuster, Valentí. *La Ciència de la salut: els meus consells per a una vida sana*. Barcelona: Columna, 2006. 314 p. (Idees. Columna)

Bosqued Lorente, Marisa. *Superwoman: el estrés en la mujer*. Barcelona: Paidós, 2009. 140 p. (Divulgación/Autoayuda; 257)

Mujeres y salud. Barcelona: Programa "Mujer, Salud y Calidad de Vida", 1996- [Revista]

PER ESTAR EN FORMA



Counsilman, James E. *La Natación: ciencia y técnica*. Barcelona: Hispano Europea, 2007. 537 p. (Herakles)

Iyengar, B. K. S. *L'Arbre del ioga: guia per a integrar el ioga a la vida diària*. Lleida: Pagès, 2010. 218 p. (Espiritualitats; 12)

Jiménez Solana, José María. *Libro completo de Reiki: todos los niveles de Reiki...* Madrid: Gaia, 2000. 305 p. (Cuerpo/Mente)

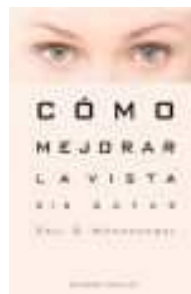
Dreyer, Danny. *El Caminar CHI: los cinco pasos decisivos para una salud duradera y llena de energía*. Badalona: Paidotribo, 2009. 292 p.

PER CUIDAR-SE UNA MICA MÉS

Mohanambal, S. *Cómo mejorar la vista sin gafas*. Barcelona: Obelisco, 2004. 76 p. (Salud y vida natural)

Larsen, Christian. *Pies sanos: identificar y eliminar las posturas y los movimientos incorrectos...* Barcelona: Paidotribo, 2007. 159 p.

Gil Sánchez, María Pilar; Sánchez-Carpintero Abad, Ignacio. *Cuidados de la piel: conductas y hábitos para mantenerla joven y sana*. León: Everest, 2006. 215 p. (Salud para todos)



GINECOLOGIA, EMBARÀS, PART I LACTÀNCIA

Huete, Anna. *Regla sin dolor: prevención y tratamiento con métodos seguros, naturales y no agresivos*. Barcelona: Océano Ámbar, 2007. 111 p. (Salud y vida natural)

Balbás, María Jesús. *Bueno chicas, esto se acabó: una guía para desdramatizar la menopausia*. Barcelona: Ediciones B, 2008. 334 p. (No ficción)

Soler, Françoise. *Tú decides cuándo tener un hijo: manual para conocer tu cuerpo y evitar o favorecer la concepción de una manera natural*. Barcelona: RBA, 2009. 154 p. (Integral)

La biblia del embarazo. Barcelona: Grijalbo, 2006. 392 p.

Curtis, Glade B.; Schuler, Judith. *El embarazo después de los 35*. Barcelona: Paidós, 2003. 424 p. (Cuerpo y salud. Paidós; 56)

Roca, Elisenda; Basil, Carlota. *¿Qué puedo comer si estoy embarazada?* Barcelona: Grijalbo, 2004. 164 p.

Torras i Rifà, Àngels; Tirado i Torras, Miriam. *Vincles: gestació, part i criança conscients: consells i experiències*. Barcelona: Alta Fulla, 2005. 244 p. (Els Tres muslos; 12)

González Rodríguez, Carlos. *Un Regalo para toda la vida: guía de la lactancia materna*. Madrid: Temas de hoy, 2008. 319 p. (Vivir mejor)

Smulders, Beatrijs. *Posparto seguro: y los primeros meses tras el parto: ¡Las primeras semanas de vida del bebé...* Barcelona: Medici, 2009. 319 p.



MALALTIES, DOLORS, CANVIS I PREVENCIÓ

Masià, Jaume. *Después del cáncer de mama : cómo mejorar la calidad de vida durante y después de la enfermedad*. Barcelona: RBA, 2009. 191 p. (Integral)

Gepner, Patrick. *La Osteoporosis: qué es y como prevenirla*. Barcelona, etc.: Paidós, cop. 2005. 143 p. (Cuerpo y salud; 65)

Crotzer, Shoosh Lettick. *Yoga para la fibromialgia: mejorar la calidad de vida con el movimiento, la respiración y la relajación*. Madrid : Tutor, 2010. 128 p. (Manuales breves de yoga)



Mestre, Ma. Àngels. *Parlem de fibromiàlgia: jo l'he guanyat, tu també pots*. Mataró: Càlamo, 2007. 272 p.

Sutcliffe, Jenny. *Cómo fortalecer la espalda*. Barcelona: Mens Sana, 2003. 96 p.

Charlish, Anne. *Remedios naturales para artritis y reumatismo*. Madrid: Pearson/Alhambra, 2008. 160 p.

