

## PRODUCTES ECOLÒGICS I CONSUM RESPONSABLE

613.2 Pam  
Pàmies, Josep  
*Una Dolça revolució*  
Balaguer : Stevia, 2013

63 Hol  
Holmgren, David  
*Permacultura : principios y senderos de la sustentabilidad*  
Buenos Aires : Kaicron, 2013

63.19 Pui  
Puig Roca, Jordi  
*L'Hort del segon origen : l'horticultura del futur amb arrels al passat*  
Barcelona : Barcino ; L'Espluga de Francolí : Museu Vida Rural, 2015

63.51 Cas  
Casanovas, Ester  
*Pagesos de ciutat : manual il·lustrat per fer hort en testos, jardineres i taules*  
Barcelona : Viena, 2014

646 Bad  
Badía Vila, María Amparo  
*Perfumería y cosmética natural*  
Madrid : Paraninfo, 2014

664 Gar  
García, Begoña  
*El Cistell local : guia per a comprar aliments de quilòmetre zero a Catalunya*  
Barcelona : Serbal, 2013

677 Sal  
Salcedo, Elena  
*Moda ética para un futuro sostenible*  
Barcelona : Gili, cop. 2014



Biblioteques de Barcelona  
B. Poblenou-Manuel Arranz



Biblioteques de Barcelona  
B. Poblenou-Manuel Arranz

## VIDA ALTERNATIVA

Sovint adquirim hàbits, rutines, maneres de fer i d'entendre la vida que poden fer un gir, petits canvis que ens poden dur a més qualitat de vida i benestar.

Des de la Biblioteca del Poblenou us mostrem un aparador de suggeriments, ple de bons desitjos, un tast d'alternatives viables i fiables, per a deixar-vos dur per aquests aires de primavera... vine a veure-ho!

## CUINA I NUTRICIÓ

613.2 Can  
Canturri, Núria  
**Mama, em pica! : manual de supervivència per a pares novells en al·lèrgies e intoleràncies als aliments**  
Barcelona : Angle, 2014

613.2 San  
Sans, Oriol  
**La Vida láctea : la guía práctica sobre la intolerancia a la lactosa**  
Barcelona : Amat, 2015

613.2 Sie  
Sierra, José Ignacio  
**Les Al·lèrgies alimentàries en la infància**  
Barcelona : Edebé, cop. 2008

613.3 Pir  
Piriz, Leire  
**Zumoterapia para las 4 estaciones : gana salud con los frutos de la Madre Tierra**  
Barcelona : Zenith/Planeta, 2015

## MENS SANA

153 Pui  
Puig, Anna  
**Exercicis per millorar la memòria**  
Madrid : CCS, 2015

153 San  
Sánchez García, Ana  
**Entrena tu memoria : en 30 sesiones de ejercicios para la mejora cognitiva**  
Valencia : Psylicom, 2016

294 Cal  
Calle, Ramiro A.  
**Sadhana : la práctica espiritual**  
Barcelona : Kairós, 2014

613.7 Cal  
Calle, Ramiro A.  
**El Gran libro de la meditación**  
Barcelona : MR, 2015

613.7 Cal  
Calle, Ramiro A.  
**El Gran libro de yoga**  
Barcelona : RBA, cop. 2007

615.8 Cal  
Calle, Ramiro A.  
**Recobrar la mente en tiempos difíciles**  
[Madrid] : Martínez Roca, 2014

616 Gon  
González Svatetz, Carlos Alberto  
**Nutrición y cáncer : lo que la ciencia nos enseña**  
Madrid : Editorial Médica Panamericana, DL 2015

616 Ove  
Overmyer, Luann  
**Ortobionomía : camino hacia el autocuidado : técnicas sencillas para aliviar el dolor y aumentar el bienestar**  
Badalona : Paidotribo, cop. 2012

618 Gra  
Gray, Miranda  
**Las 4 fases de la luna roja : cómo sacar el mejor partido a cada fase de tu ciclo menstrual**  
Madrid : Gaia, 2014

63.38 Bue  
Bueno, Mariano  
**Cultiva tus remedios : guía de cultivo y uso de plantas medicinales en casa**  
Barcelona : RBA, 2012

63.51 Ser  
Serra de Manresa, Valentí  
**Hortalisses i flors remeieres : les herbes santes dels caputxins**  
Barcelona : Mediterrània, 2014

796.422 Tre  
Tremoleda, Sílvia  
**Enganxa't al running : consells, motivació i alimentació per a dones que corren (o volen començar a fer-ho)**  
Barcelona : Columna, 2014

613.3 Vid  
Vidales Aznar, María Concepción  
**Zumoterapia : un zumo para cada dolencia : mejora la salud, depura el organismo y aumenta las defensas**  
Barcelona : Cúpula, DL 2010

613.3 Zap  
Zaplana, Carla  
**Sucs verds : font de salut, bellesa i benestar**  
Valls : Cossetània, 2015

641 Bar  
Barreiro, Maria Luisa  
**Zerogluten : recetas para celíacos y no celíacos**  
Barcelona : Grijalbo, 2013

641 Ben  
Benbassat, Bernard  
**Nueva gastronomía macrobiótica**  
Barcelona : RBA, 2013

641 Bru  
Brunner, Anne  
**Algas : sabores marinos para cocinar**  
L'Hospitalet de Llobregat : Hispano Europea, DL 2011

641 Coc  
**Cocina vegetariana : comida rica sin complicaciones : deliciosas recetas, pasos ilustrados con fotografías e información nutricional**  
[New York] : Love Food, 2014

641 Rod  
Rodríguez, Toni  
**Cupcakes veganos : las recetas más sanas y deliciosas para endulzar la sobremesa**  
Barcelona : Océano, 2013

641 Vic  
Vicent, Sílvia  
**Cuinar per a celíacs : tornar a gaudir del plaer de menjar**  
Lleida : Pagès, 2012

641 Zap  
Zaplana, Carla  
**Superfoods : receptes i aliments del futur per viure millor avui**  
Valls : Cossetània, 2016

## **SALUT I BENESTAR**

577.1 Shi  
Shinya, Hiromi  
**L'Enzim per rejuvenir : desafia l'envelliment, revitalitza les cèl·lules, recuperar l'energia**  
Barcelona : Ara Llibres, 2013

577.1 Shi  
Shinya, Hiromi  
**L'Enzim prodigiós**  
Badalona : Ara Llibres, 2013

577.1 Shi  
Shinya, Hiromi  
**L'Enzim prodigiós. 2**  
Barcelona : Ara Llibres, 2015

612.7 Guy  
Guyard, Jean-Claude  
**Manual práctico de kinesiología**  
Barcelona : Paidotribo, cop. 2002

613.2 Fol  
Folch, Montse  
**L'Enzim mediterrani : un mètode saludable a base d'enzims per endarrerir l'envelliment i prevenir les malalties**  
Barcelona : Columna, 2014

613.7 Fel  
Feldenkrais, Moshe  
**Autoconciencia por el movimiento : ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal**  
Barcelona [etc.] : Paidós, 2014

615.8 Ber  
Beresford-Cooke, Carola  
**Teoría y práctica del shiatsu**  
Barcelona : Paidotribo, cop. 2008

615.8 Jim  
Jiménez Solana, José María  
**Cáncer y Reiki**  
Móstoles : Gaia, 2014

615.8 Kal  
Kalbantner, Karin  
**Shiatsu para bebés y niños : contactos felices para los más pequeños**  
Barcelona : Urano, 2013

615.8 Mah  
Mahé, André  
**El Plasma de Quinton : el agua del mar, nuestro medio interno**  
Barcelona : Icaria, DL 1999

615.8 Nov  
Nova, Cecilia  
**Cómo cura el agua de mar : beber agua marina para tratar insomnio, dermatitis y otras dolencias**  
Barcelona : RBA, 2013

615.8 Svo  
Svoboda, Robert  
**Ayurveda : descubra cuál es su constitución, cómo ha de vivir según ella y cómo prevenir o curar enfermedades**  
Barcelona : Kairós, 2003

615.8 Vya  
Vyas, Kiran  
**El Yoga de los ojos : mejore su vista con el ayurveda**  
Barcelona : Obelisco, 2004

