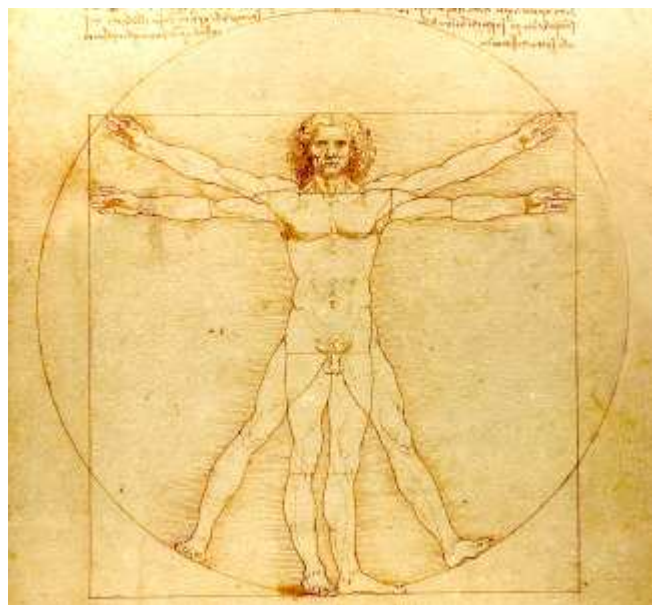
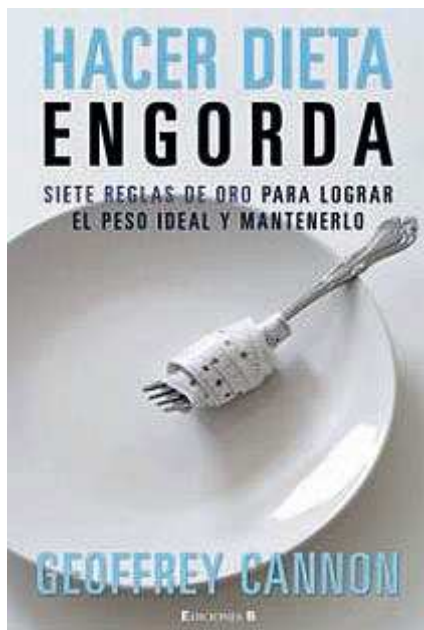


La biblioteca us recomana...

BIBLIOTECA MUNICIPAL
JOSEP M. LLOMPART



HACER DIETA ENGORDA:

SIETE REGLAS DE ORO PARA LOGRAR
EL PESO IDEAL Y MANTENERLO

Geoffrey Cannon

Ediciones B, 2009

Dins la campanya *La Biblioteca recomana*, us proposem aquest llibre amb un títol a priori contradictori: *Hacer dieta engorda*; descobreix personalment que hi ha de cert a aquesta afirmació i aconseguix el teu pes ideal d'una manera fàcil i sana

Fer dieta és un típic desig d'any nou. Molta gent les abandonen al cap de pocs dies i se senten culpables. Qui les segueixen rigorosament recuperen el que han perdut en molt poc temps, i fins i tot hi ha els qui posen en risc la seva salut. Tots ells desconeixen la veritat, fer dieta engreixa.

Aquest llibre ens proposa set regles que qualsevol pot complir sense esforç i a més garanteixen resultats duradors. Una obra única i revolucionària per acabar amb les dietes i la culpa. Per aconseguir el pes desitjat i mantenir-ho amb molt poc esforç.

Mens sana in corpore sano

Menjar sa, esport, relaxació... amb aquesta selecció de llibres que us hem preparat des de la Biblioteca Josep Maria Llompart volem que arribis a la primavera amb la màxima vitalitat possible. Oblida't dels abrics, de les baixes temperatures, dels menjars contundents de l'hivern, és hora de tornar al carrer, de gaudir dels nostres paisatges, sortir a fer esport i preparar-nos per l'estiu... acompanyat naturalment d'una dieta sana i equilibrada.

A més no volem que aquest benestar sigui sols exterior, també ho ha de ser interior, ja que per aconseguir una felicitat plena cal estar en forma tant per dins com per fora, es per això que aquesta guia també inclou llibres que us serviran per gestionar i conduir les nostres vides.

Venga! Posa't en forma!

Emperadriu Eugènia, 6
(s'Escorxador).
07010 Palma.

Tel. 971753942 · bibjmllompart@a-palma.es
www.a-palma.es

HORARI

DILLUNS A DIVENDRES: 8:30 a 20:30h
DISSABTE: 9 a 13h

LLIBRES:

ANDERSON, Bob; BURKE, Ed; PEARL, Bill
Estar en forma: el programa de ejercicios más eficaz para ganar fuerza, flexibilidad y resistencia
Integral, 2001

BAJRAJ, Graciela
Ensaladas apetitosas, rápidas y frescas
Alba, 2007

BÖS, Klaus
Caminar y carrera suave
Hispano Europea, 2008

CABELLO PRIETO, Alfonso
Natación para adultos
Gymnos, 1997

CANNON, Geoffrey
Hacer dieta engorda: siete reglas de oro para lograr el peso ideal y mantenerlo
Ediciones B, 2009

CARR, Allen
Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo
Espasa Calpe, 2003

CASTRO, Mercè; SIERRA, Charo [coord.]
Las claves de la alimentación sana
RBA Revistas, 2010

DOMINGO, Jesus [ed.]
Squash
Tutor, 2002

DUKAN, Pierre
El método Dukan ilustrado
RBA, 2011

FOLCH, Montse
El método de la Dra. Folch
Styria, 2007

GONZÁLEZ, José Francisco
Sentirse bien y ser feliz: la salud y la felicidad son un todo
Edimat, 2003

GRILLPARZER, Marion
La dieta mágica de la col
Edimat, 2005

HANC, John
Manual práctico del corredor: del footing al maratón
Tutor, 2006

HELMKAMP, Andreas; MACK, Norbert; SCHMIDT, Mathias R.; WINSKI, Norbert
Entrenamiento para todo el cuerpo
Edimat, 2006

JEANMAIRE, Tushita M.
Empezar el día con energía
Edimat, 2005

KUHN, Dörte
Con curvas y en forma
Edimat, 2006

LITTLEFORD, John; MAGRATH, Andrew
Tenis: golpes y tácticas
Tutor, 2010

LOWEN, Alexander
El lenguaje del cuerpo: dinámica física de la estructura del carácter
Herder, 2005

MARRIOT, Susannah
1001 maneras de permanecer joven naturalmente
Pearson educación, 2007

MONTIGNAC, Michel
El método Montignac especial mujer ilustrado
Salsa, 2009

MUNAR MUNAR, Margalida
Menjar ràpid, sa i bo
Hiperdimensional, 2006

PEGNUM, Juliet
¡Diviértete con el yoga!
Grijalbo, 2010

SÁDABA, Javier
No sufras más: la felicidad en la vida cotidiana
Península, 2012

SCHMAUDERER, Achim
Ejercicios para la espalda
Edimat, 2006

SERRANO, Sebastià
Els secrets de la felicitat
ARA Llibres, 2007

TRÖKES, Anna
Fuerza a través del yoga
Edimat, 2005

TRÖKES, Anna
Yoga: mayor energía y calma
Edimat, 2006

WADE, Jennifer
Moldea tu cuerpo
Edimat, 2006

WADE, Jennifer
Quemando grasas: su programa de fitness
Edimat, 2004

WATZLAWICK, Paul
El arte de amargarse la vida
Herder, 2005

Música:

The call of nature
Biem/stempra, 2000
Inclou: Desert Winds, Native Earth i Return to the rainforest

KVARNSTRÖM, Jonas
Gentle giants: orcinus orca
Holborne, 1989

SUNSHINE
Recorda (70's-80's)
Tumbet Music, 2010

ZenxZen
EMI-Odeon, 2003
Amb: Norah Jones, Coldplay, Hevia,...

Revistes relacionades:

Cuerpo y mente
Saber vivir
Sport Live