BORRÓN Y CUENTA NUEVA

BIBLIOTECA MUNICIPAL

"BLANCA DE IGUAL"

ÁREA DE CULTURA, TURISMO Y TRADICIONES

AYUNTAMIENTO DE EL MOLAR

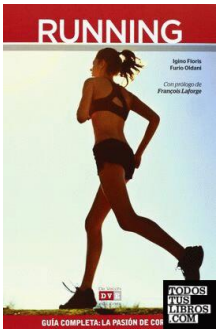
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE EL MOLAR "BLANCA DE IGUAL"

¿Cuáles son los propósitos de Año Nuevo más comunes?

Encuentra tus propias metas y persíguelas.

SI QUIERES LOGRAR CAMBIOS EN TU VIDA:

- ✓ **Busca lo que te motiva.**
- ✓ **Sé realista.**
- ✓ **Aprende a fijar objetivos.**
- ✓ **Elabora un plan de acción.**
- ✓ **Céntrate en los logros.**



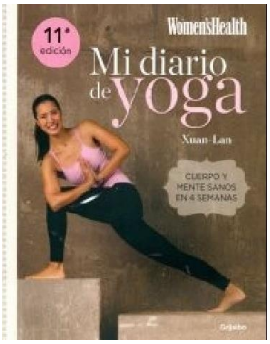
Running : guía completa : la pasión de correr / Furio Oldani e Igino Floris
796.015 FLO run

Actividades saludables que alargan la vida / Anna García
613.71 GAR act

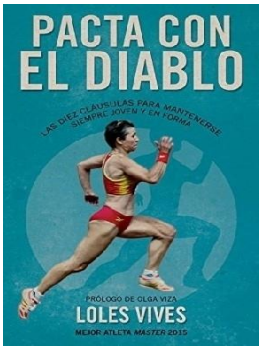
PONERME EN FORMA

PONERSEENFORMA

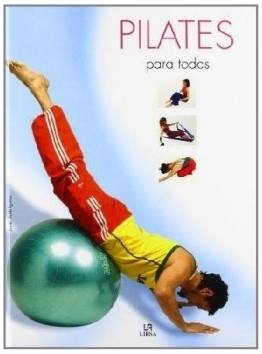
Mi diario de yoga / Xuan-Lan
615 LAN mid



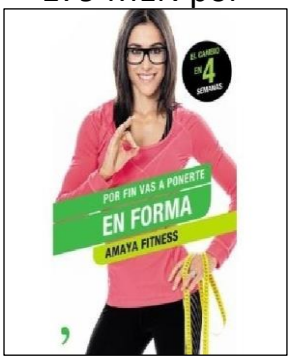
Pacta con el diablo / Loles Vives
71 VIV pac



Pilates para todos / José Rodríguez
796 ROD pil



Por fin vas a ponerte en forma / Amaya Fitness
179 MEN por



DEJAR DE FUMAR

Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo / Allen Carr
613.84 CAR esf

Es fácil dejar de fumar para siempre / Allen Carr
613 CAR esf

COMER SALUDABLEMENTE

Psiconutrición : aprende a tener una relación saludable con la comida / Griselda Herrero Martín, Cristina Andrades Ramírez
<u>613.2 HER psi</u>

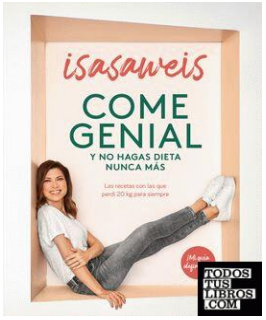
Come comida real : una guía para transformar tu alimentación y tu salud / Carlos Ríos
<u>613.2 RIO com</u>

Comida sana : para chicas con prisas / Georgina Gerónimo y Mar Armengol
<u>613.2 GER com</u>

Sopas para la salud : deliciosas, tonificantes y completas /Amber Locke
<u>641 LOC sop</u>

PERDER PESO

Come genial y no hagas dieta nunca más /Isasaweis
<u>641.5(083.12) ISA com</u>



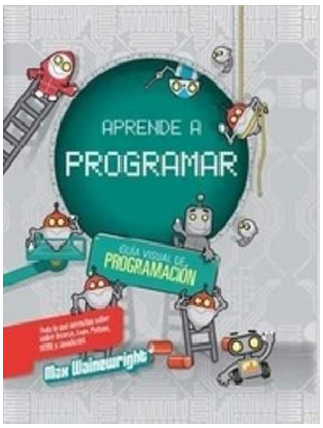
Pon a punto tu intestino : cuatro semanas para recuperar tu salud intestinal, perder peso y fortalecer tu sistema inmune / Jeannette Hyd
<u>616.34 HYD pon</u>

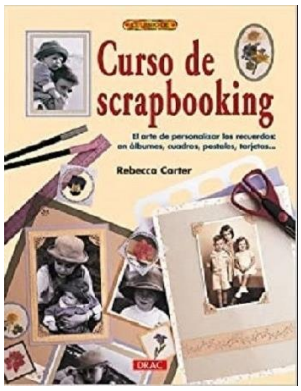
Pierde peso con comida real : recetas ricas y fáciles / Vicky Fernández.
<u>641.55 FER pie</u>

APRENDER ALGO NUEVO

Aprende a tocar teclados / Cesare Regazzoni, Francesco Roda
<u>786 REG apr</u>

Aprende a programar : guía visual de programación / Max Wainewrigth
<u>J 087.5 WAI apr</u>

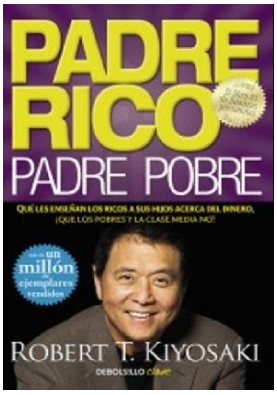


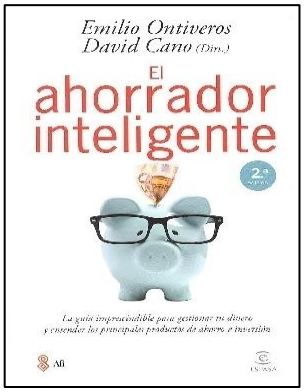


Curso de scrapbooking : el arte de personalizar los recuerdos : en álbumes, cuadros, postales, tarjetas / Rebecca Carter
<u>745 CAR cur</u>

AHORRAR DINERO

Padre rico, padre pobre / Robert T. Kiyosaki
<u>330.322 KIY pad</u>





El ahorrador inteligente / Emilio Ontiveros, David Cano
<u>330 ONT aho</u>

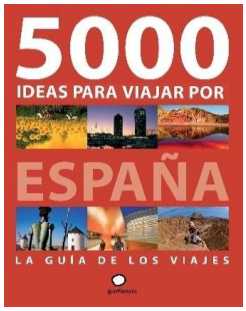
Mueve tus ahorros y gánate un sueldo / Francisca Serrano.
<u>33 SER mue</u>

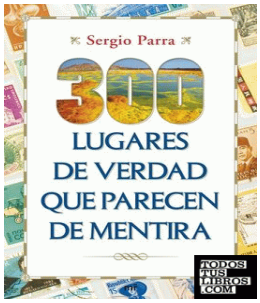
VIAJAR A NUEVOS LUGARES

Guía para viajar solo : consejos prácticos e inspiradores para viajeros "singles" / Sarah Reid
<u>910.4(036) REI gui</u>

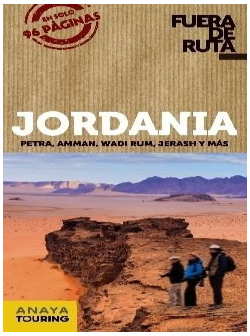
Viajar por el mundo / Malcolm Croft
<u>J 911.3 CROF via</u>

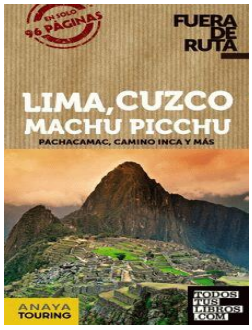
5000 ideas para viajar : España : la guía de los viajes
<u>913(460) 500</u>

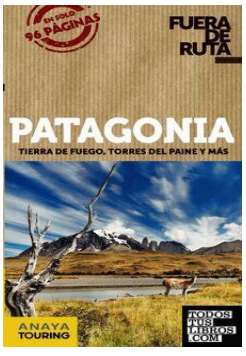


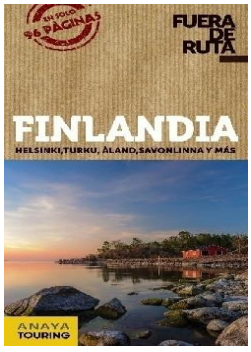


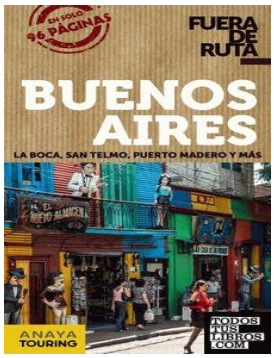
300 lugares de verdad que parecen de mentira / Sergio Parra
<u>910.4(100) PAR 300</u>

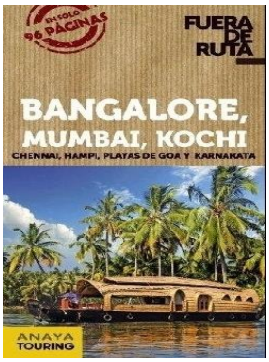


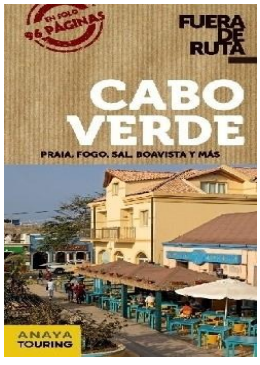








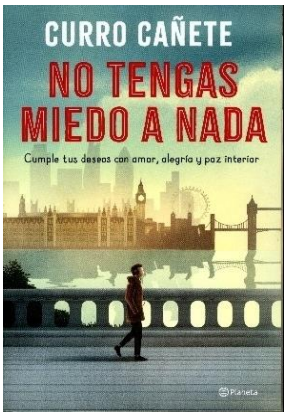




2023 is my year to...

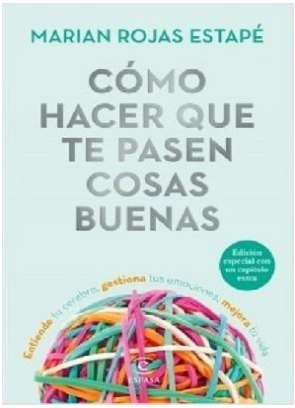
DISFRUTAR DE LA VIDA

Vivir mola / Olga Fernández
159.942 FER viv



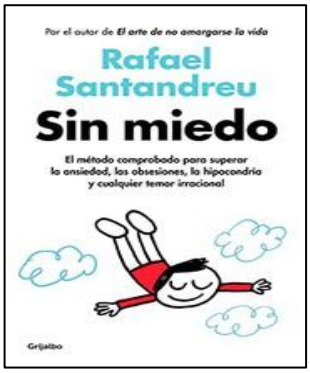
No tengas miedo a nada : cumple tus deseos con amor, alegría y paz interior / Curro Cañete
159.947 CAÑ not

Encuentra tu persona vitamina / Marian Rojas Estapé
159.923 ROJ enc

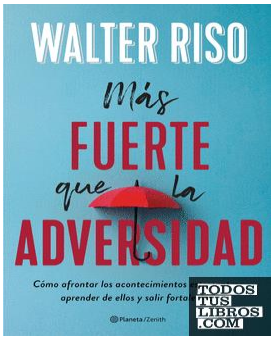


Cómo hacer que te pasen cosas buenas : entiende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida / Marian Rojas Estapé
159.9 ROJ com

Sin miedo : el método comprobado para superar la ansiedad, las obsesiones, la hipocondría y cualquier temor irracional / Rafael Santandreu
159.942 SAN sin



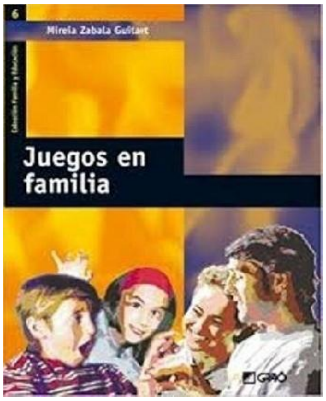
Más fuerte que la adversidad : cómo afrontar los acontecimientos estresantes, aprender de ellos y salir fortalecido / Walter Riso
159.942 RIS mas



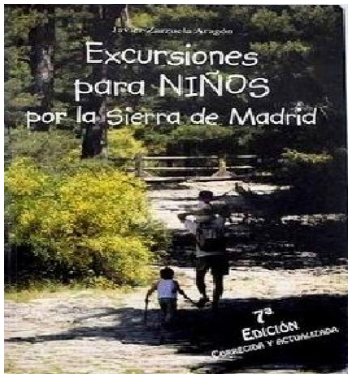
SENTIR MENOS ESTRÉS

PASAR MÁS TIEMPO CON LA FAMILIA

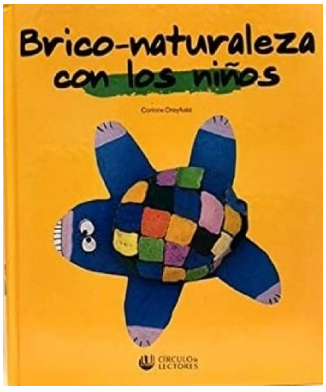
Viajar con niños : el libro de las familias viajeras / textos y mapas, Lonely Planet
379.852 VIA



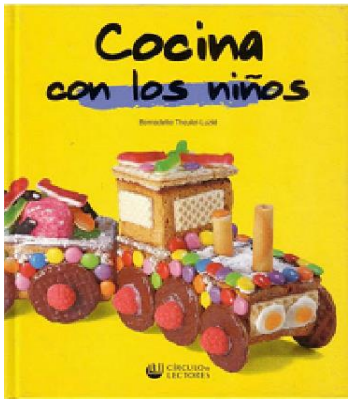
Juegos en familia / Mireia Zabala Guitart
371 ZAB jue



Excursiones para niños por la Sierra de Madrid / Javier Zarzuela Aragón
M 796 ZAR exc



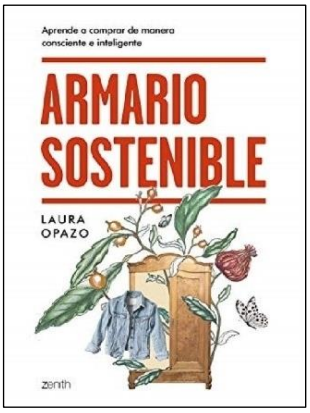
Brico-naturaleza con los niños / [creaciones, textos, ilustraciones y fotografía, Corinne Dreyfus
J 745 DRE bri



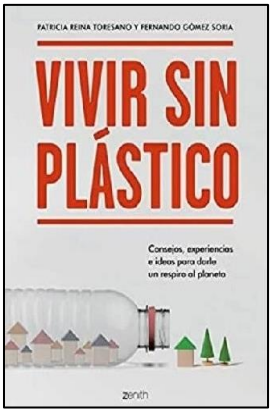
Cocina con los niños / Bernadette Theulet-Luzié
J 641.5 THE coc

2023

Comprometerse con el medio ambiente



Armario sostenible : aprende a comprar de manera consciente e inteligente / Laura Opazo
366.1 OPA arm

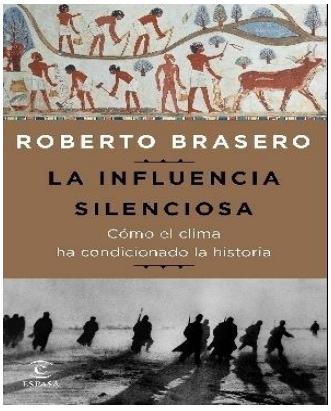


Vivir sin plástico : consejos, experiencias e ideas para darle un respiro al planeta / Patricia Reina Toresano y Fernando Gómez Soria
502.17 REI viv

Cuentos para salvar el planeta / Anna Casals y Paolo Ferri
J N CAS cue

La guerra de los metales raros : la cara oculta de la transición energética y digital / Guillaume Pitron
615.9 PIT gue

Tú puedes salvar el mundo / Ángela Green
504.7 GRE tup



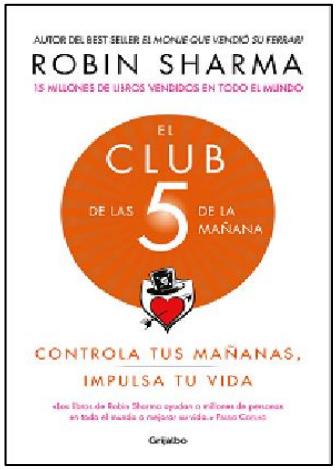
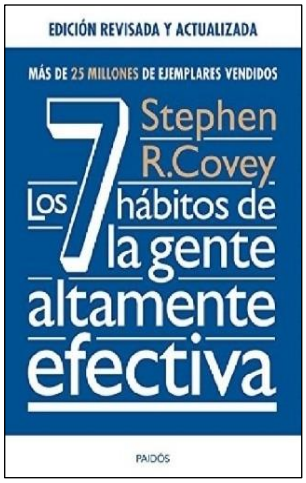
La influencia silenciosa : Cómo el clima ha condicionado la historia / Roberto Brasero
551.583 BRA inf

Crear hábitos para empezar mejor el 2023

Pequeños hábitos, grandes cambios : cómo las acciones más sencillas cambiarán radicalmente tu vida -- ¡para siempre! / Steven Handel
613 HAN peq

Hábitos atómicos : cambios pequeños, resultados extraordinarios /James Clear
159.922 CLE hab

El Club de las 5 de la mañana : controla tus mañanas, impulsa tu vida / Robin Sharma
159.923 SHA clu



Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva : la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa / Stephen R. Covey
174 COV 7ha