

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE EL MOLAR

"BLANCA DE IGUAL"

*Alcanza tus
propósitos
leyendo*



**AYUNTAMIENTO DE
EL MOLAR**



**Desde la Biblioteca “Blanca de Igual”
te proponemos lecturas
para alcanzar propósitos saludables
y que vuelvas
de las vacaciones
con más fuerzas que nunca.**



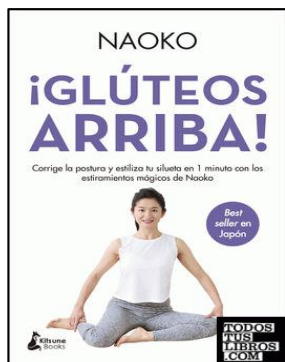
**Todo lo que queramos conseguir
será posible
si le ponemos
ganas, alegría y fuerza.**

¡¡FELIZ VUELTA!!



Un estilo de
vida
más
saludable

Realizar alguna **actividad física** durante 3 ó 4 veces por semana te ayudará a sentirte mejor y unido a una **alimentación completa** y equilibrada que te aporte los nutrientes necesarios, resultará una maravillosa inversión en tu salud a corto y largo plazo.

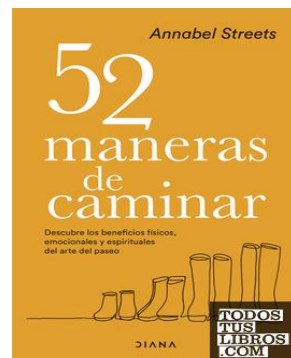


¡Glúteos arriba! : Corrige la postura y estiliza tu silueta en 1 minuto con los estiramientos mágicos de Naoko / Naoko

796.015 NAO iglu

52 maneras de caminar : descubre los beneficios físicos, emocionales y espirituales del arte del paseo / Annabel Streets

613.72 STR 52m

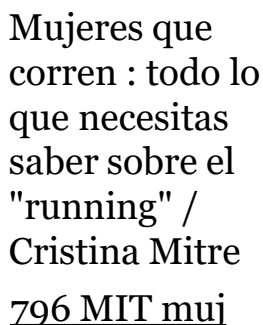
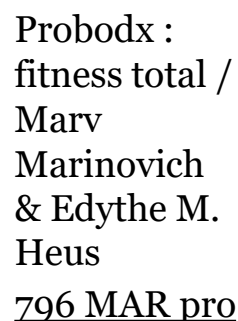
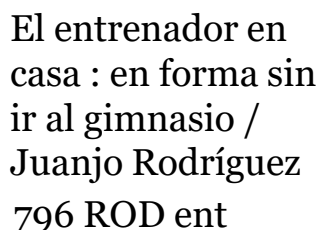
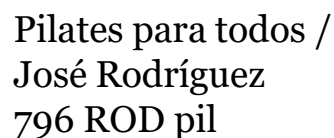
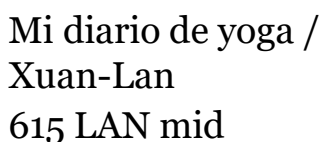


Actividades saludables que alargan la vida / [textos, Anna García]

613.71 GAR act



La llegada de septiembre es el momento perfecto para recuperar la rutina. Apuntarnos al gimnasio, preparar nuestra propia rutina para hacer desde casa o salir a correr, son algunas de las alternativas perfectas para volver a hacer ejercicio.



796 MOR pla

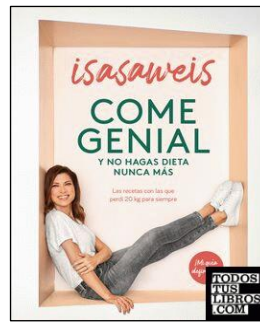


Septiembre

Cuida la alimentación. Con septiembre llega el momento de comer de manera más saludable. Más frutas, más verdura y fuera todo lo que tenga que ver con el azúcar, la bollería o el picoteo (aunque de vez en cuando también nos podemos dar un pequeño capricho). Además, también es un buen momento para dejar de fumar.



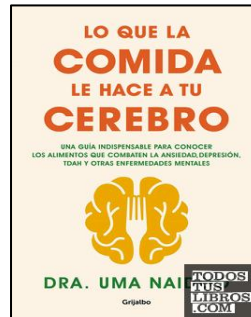
Come comida real : una guía para transformar tu alimentación y tu salud / Carlos Ríos
613.2 RIO com



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



Come mierda / Julio Basulto
613.2 BAS com



Lo que la comida le hace a tu cerebro : una guía indispensable para conocer los alimentos que combaten la ansiedad, la depresión, el TDAH y otras enfermedades mentales / Uma Naidoo

El método come sano, vive sano: un plan para cuidar tu salud, tus hormonas y abandonar las dietas para siempre / Laura Jorge



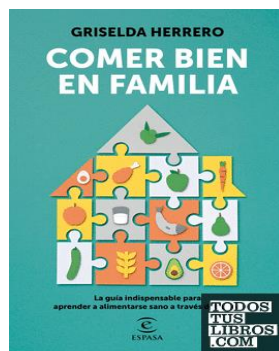
612.39 JOR met

616.8 NAI loq



Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes : el intestino, nuestro segundo cerebro / Blanca García-Orea Haro

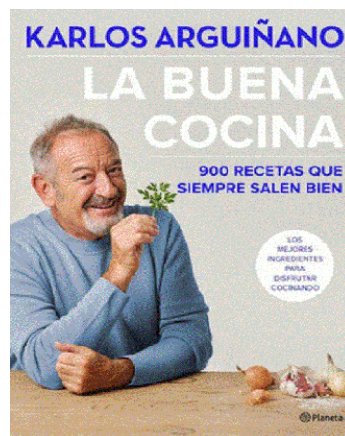
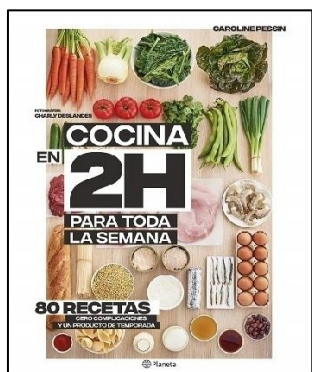
612.39 GAR dim



Comer bien en familia / Griselda Herrero Martín

613.2 HER com

Cocina en 2H para toda la semana : 80 recetas : cero complicaciones y un producto de temporada / Caroline Pessin

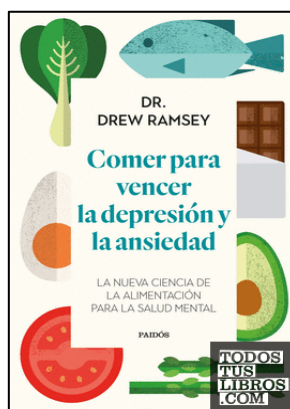


La buena cocina / Karlos Arguiñano
641.55(083.12) ARG bue



Es fácil dejar de fumar para siempre / Allen Carr

613 CAR esf



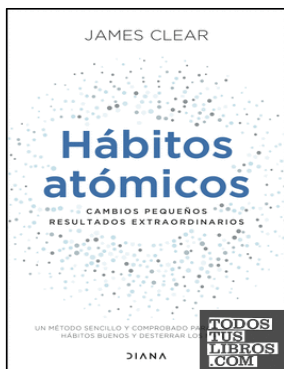
Comer para vencer la depresión y la ansiedad : la nueva ciencia de la alimentación para la salud mental / Drew Ramsey

616.891 RAM com

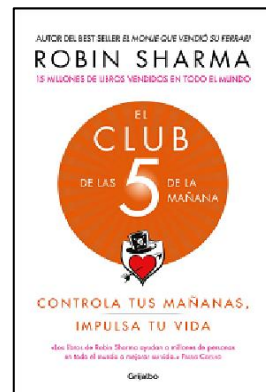


Ser más productivo

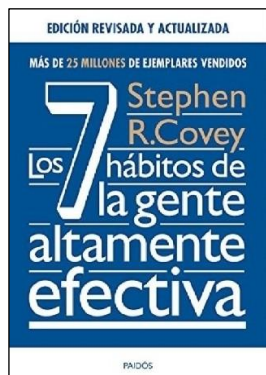
Controlar las distracciones mentales y mejorar la concentración te ayudará a ser más productivo en tu trabajo, lo que influirá en tu **desarrollo personal**, profesional y tu **autoestima**. Tomar conciencia en todo momento de dónde te encuentras y de lo que estás haciendo te ayudará a centrar y **aprovechar el tiempo** al máximo.



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



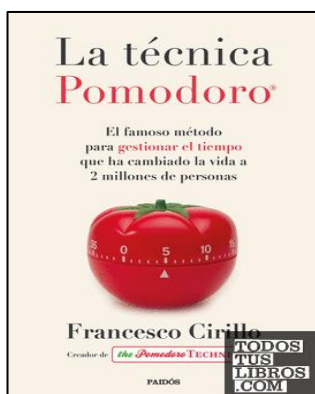
El Club de las 5 de la
mañana : controla
tus mañanas,
impulsa tu vida /
Robin Sharma
159.923 SHA clu



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



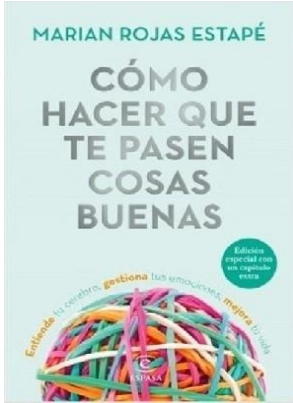
Pequeños
hábitos, grandes
cambios : cómo
las acciones más
sencillas
cambiarán
radicalmente tu
vida -- ¡para
siempre! /
Steven Handel
613 HAN peq



La técnica
Pomodoro : el
famoso método
para gestionar el
tiempo que ha
cambiado la vida a
2 millones de
personas /
Francesco Cirillo
658 CIR tec



Hola SEPTIEMBRE



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

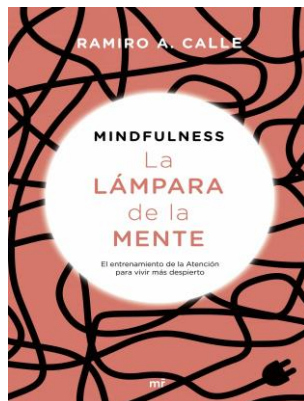


El poder de confiar en ti : aprende a tener fe en ti y conseguirás lo que quieras / Curro Cañete

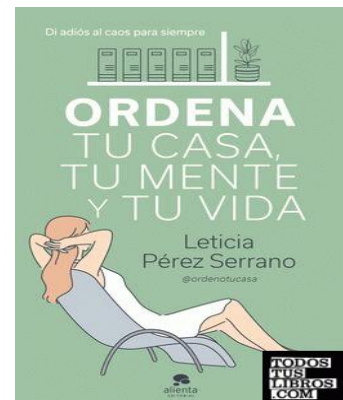
159.923.2 CAÑ pod

Mindfulness, la lámpara de la mente : el entrenamiento de la atención para vivir más despierto / Ramiro Calle

159.952 CAL min



Deja de perder el tiempo : técnicas efectivas para poner fin a la procrastinación en 5 semanas / Garland Coulson



Ordena tu casa, tu mente y tu vida / Leticia Pérez Serrano

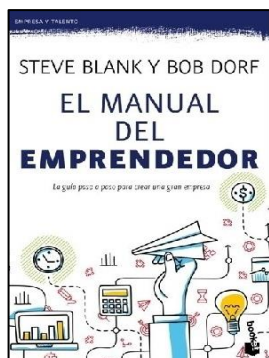
316.728 PER ord

PRODUCTIVIDAD
NO ES HACER MUCHAS COSAS,
SINO ELIMINAR TODO AQUELLO
QUE NO TIENE QUE HACERSE



Reciclarte

Realizar un **curso** de especialización, informarte sobre la enseñanza online de un tema que te interesa, aprender un **nuevo idioma** o **tocar un instrumento** pueden ser actividades tan interesantes como gratificantes.

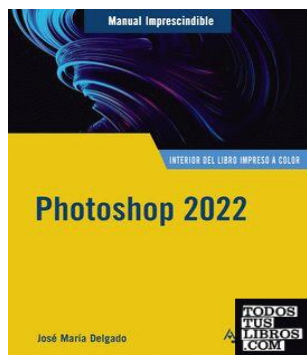


El manual del emprendedor : la guía paso a paso para crear una gran empresa / Steve Blank y Bob Dorf

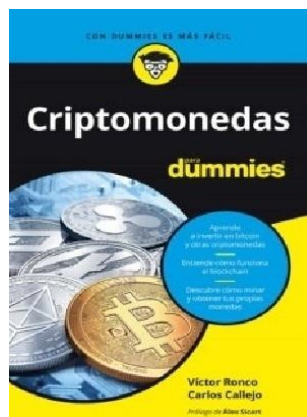
658 BLA man



Recursos multimedia en streaming: música, danza educativos, de aprendizaje de idiomas...

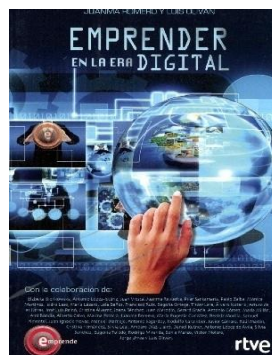


Adobe Photoshop 2022 / José María Delgado Cabrera
004.932 DEL ado



Criptomonedas para dummies / Carlos Callejo y Victor Ronco

336.747 CAL cri



Emprender en la era digital / Juanma Romero y Luis Oliván

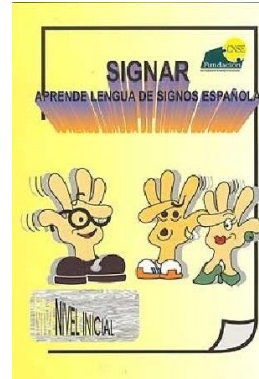
658.8 ROM emp



WELCOME



Manual de
piano y teclado
/ José Antonio
Berzal
786.2 BER man

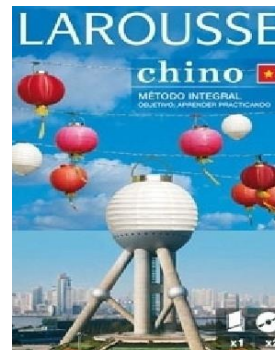


Signar : aprende
lengua de signos
española. Nivel
inicial / [Pilar
Alonso Baixeiras
... et al.]

81 SIG alo

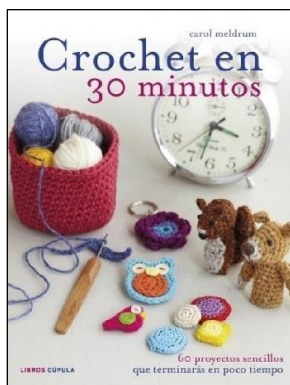


Cocina fácil para
solteros /
Inés Ortega
641.55 ORT coc

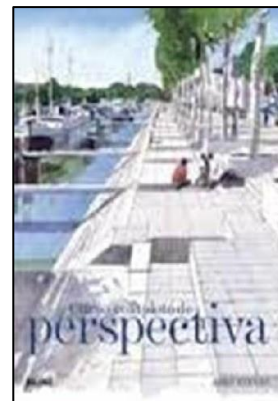


Larousse chino :
método
integral /
Elizabeth
Scurfield

81CH SCU lar

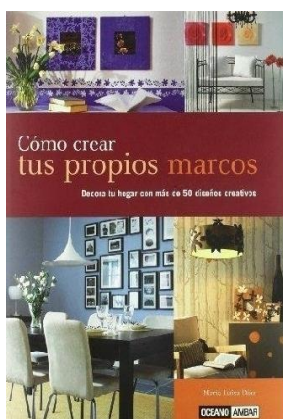


Crochet en 30 minutos :
60 proyectos sencillos
que terminarás en poco
tiempo /
Carol Meldrum
746.4 MEL cro



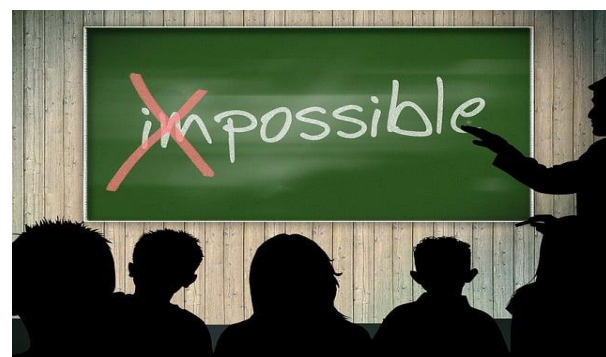
Curso
completo de
perspectiva
/ John
Raynes

742 RAY cur

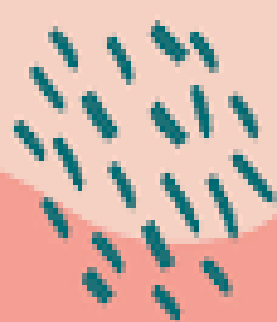


Cómo crear tus
propios marcos :
decora tu hogar
con más de 50
diseños creativos
/ María Luisa
Díaz

745 DIA com



Bienvenido El Mes de Septiembre



Dentro de un año...
¿qué desearás
haber empezado hoy?

