

REVISTAS



ASTURSALUD

<https://www.asturias.es/portal/site/astursalud>



MINISTERIO DE SANIDAD

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es



CLAVE DE LOCALIZACIÓN

1-La Calzada, 2-Roces, 3-Pumarín Gijón-Sur, 4-El Coto,
5-Contrueces, 6-La Camocha, 7-Montiana, 8-El Llano,
9-La Arena, 10-El Natahoyo, 0-Polígono de Pumarín

<http://bibliotecas.gijon.es/>

<http://bibliotecas.gijon.es/page/10865-contrueces>



Actividad física y salud

GUÍA DE LECTURA

2017

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Más zapatilla, menos pastillas



Por tu salud, muévete,

6 de abril, Día Mundial de la Actividad Física

En el año 2002 la Organización Mundial de la Salud (OMS) insta a los Estados Miembros a la celebración anual del Día Mundial de la Actividad Física o Move for Health, desde entonces, el 06 de abril se convierte en el Día Mundial de la Actividad Física. El objetivo de esta celebración es crear conciencia y adherencia, para combatir el sedentarismo y la creciente carga de enfermedades crónicas, transmitiendo un mensaje positivo de que “nunca es demasiado tarde para mantener una VIDA ACTIVA”

7 de abril, Día Mundial de la Salud

El Día Mundial de la Salud, que se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud, nos ofrece una oportunidad única para movilizar la acción en torno a un tema de salud específico que preocupe a las personas de todo el mundo.



Red Municipal de Bibliotecas

Biblioteca de Contrueces

ACTIVIDAD FISICA

Se hace salud al andar: adelgaza y ponte en forma caminando. Pautas y entrenamientos para todas las edades [5]

IÑAKI FERRANDO
La esfera de los libros (2015)
613FER

Bellydance [DVD] [5]

Hollywood Music Center (2006)
793 BEL

Hablemos del ejercicio físico y de sus beneficios para la salud [0,1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]

MARTÍN CAICOYA GÓMEZ-MORÁN
Pearson Alhambra (2006)
796 CAI

En forma a partir de los 50 años [5]

CRISTINE CAIVANO
Pearson Educación (2006)
796 CAI

Correr: tu deporte a fondo [0, 5]

PAUL COWCHER Y TOMMASO BERNABEI
Lectio (2013)
796 COW

Gimnasia en casa [DVD] [0, 2, 5, 6, 8, 10]

Divisa (2005)
796 GIM

Gimnasia para mayores: manténgase joven [DVD] [1, 5, 9, 10]

Divisa (2000)
796 GIM

Aquagym [5]

MASSIMO MESSINA
De Vecchi (2004)
796 MES

Total Pilates [5]

MALCOLM MUIRHEAD
Pearson Educación (2004)
796 MUI

Pilates aeróbico: precisión, armonía, tonificación [DVD] [2, 5, 6, 9]

Divisa (2005)
796 PIL

¡Odio el Gym! [5]

SERGIO VERÓN
Edaf (2013)
796 VER

Rutas y senderos para disfrutar de Asturias [0, 4, 5, 7, 8, 9]

PILAR FDEZ. ARTEAGA, MACRINO FDEZ. RIERA
Zahorí (2013)
AST 79 FER

Jugando en casa: gimnasia para madres, padres e hijos (2-5 años) [5]

TATE BONANY JANÉ, MANEL CAMARASA ALBESA
Paidotribo (1994)
PADRES OCIO BON

32 razones para ir al monte con niños: rutas fáciles por la montaña asturiana [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9]

ORLANDO MERÁS GONZÁLEZ
KRK (2010)
PADRES OCIO MER

SALUD

El detective en el supermercado: come bien sin dejarte engañar... [0, 5, 8, 9]

MICHAL POLLAN
Temas de Hoy (2009)
612 POL

Consume y calla: alimentos y cosméticos que enriquecen a la industria y no mejoran nuestra salud [0, 5]

ANA ISABEL GUTIÉRREZ SALEGUI
Foca (2014)
613 GUT

Hablemos de la comida, las claves para una buena alimentación [0, 2, 5, 6, 7, 9]

ÁLVARO LUENGO
Pearson (2005)
613 LUE

Querida comida, querida salud: una guía científica y sencilla para vivir más y mejor [1, 2, 4, 5, 9]

CALIXTO SAURA
Nobel (2013)
613 SAU

Tomando control de su salud [0,1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10]

VIRGINIA GONZÁLEZ, ETC
Bull Publishing Compàny (2013)
616 TOM

Recetas para dietas: hipertensión, colesterol alto y diabetes [3, 5, 8, 9]

GRACIELA BAJRAJ
Alba (2004)
641 BAJ

Qué como y por qué: nueve claves para una alimentación familiar saludable [0, 1, 5]

SUSANA DOMÍNGUEZ ROVIRA
RBA (2014)
PADRES SALUD DOM

