

## REVISTAS



## ASTURSALUD

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



## MINISTERIO DE SANIDAD

[www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es](http://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

2019



### 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.



## 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

**7 semanas para ponerte en forma** [5]

BRETT STEWART  
Tutor(2012)  
796 STE

**Rutas de senderismo por Asturias** [5]

FRANCISCO J. CHAO  
Everest (2009)  
AST 79 CHA

**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

**La alimentación y la vida** [2, 4, 5, 7, 8]

FRANCISCO GRANDE COVIAN  
Debate (2000)  
613 GRA

**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 Company (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

