

# EXPOSICIÓN JUNIO

**¡Alimentación + ejercicios  
= vida saludable!**



***BIBLIOTECA MUNICIPAL DE EL MOLAR***

***"BLANCA DE IGUAL"***



**AYUNTAMIENTO DE  
EL MOLAR**

***CONCEJALÍA DE CULTURA***



796 GAL ent

ENTRENAMIENTO MENTAL PARA CORREDORES / JEFF GALLOWAY



796 CAL met

MÉTODO ABEL ANTÓN / ÁLEX CALABUIG



796 LIU ent

ENTRENAMIENTO DE FONDO PARA MUJERES / DONG LIU



796 MOR pla

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN / JOHN MORA



613.2 GER com

COMIDA SANA PARA CHICAS CON PRISA / GEORGINA GERÓNIMO



613.2 KUS lib

EL LIBRO DE LA MACROBIOTICA / MICHIO KUSHI



613.2 MAR lib

ALIMENTOS INCOMPATIBLES / JACKIE HABGOOD



613.2 MUL com

COMER SIN MIEDO / J. M. MULET



796 BUR nut

NUTRICIÓN EN EL DEPORTE / LOUISE BURKE



796 OLA est

¡ESTILÍZATE! / MICHAEL OLAJILDE



796 BAU gim

GIMNASIA, JUEGO Y DEPORTE PARA MAYORES / ROBERT BAUR



796 CAN 20 m

20 MINUTOS A LA SEMANA PARA ESTAR EN FORMA / RICARDO  
CÁNOVAS



613 KEM lib

LIBRO DE ENTRENAMIENTO PARA LA ESPALDA / HANS- DIETER KEMPF



796 CRO pil

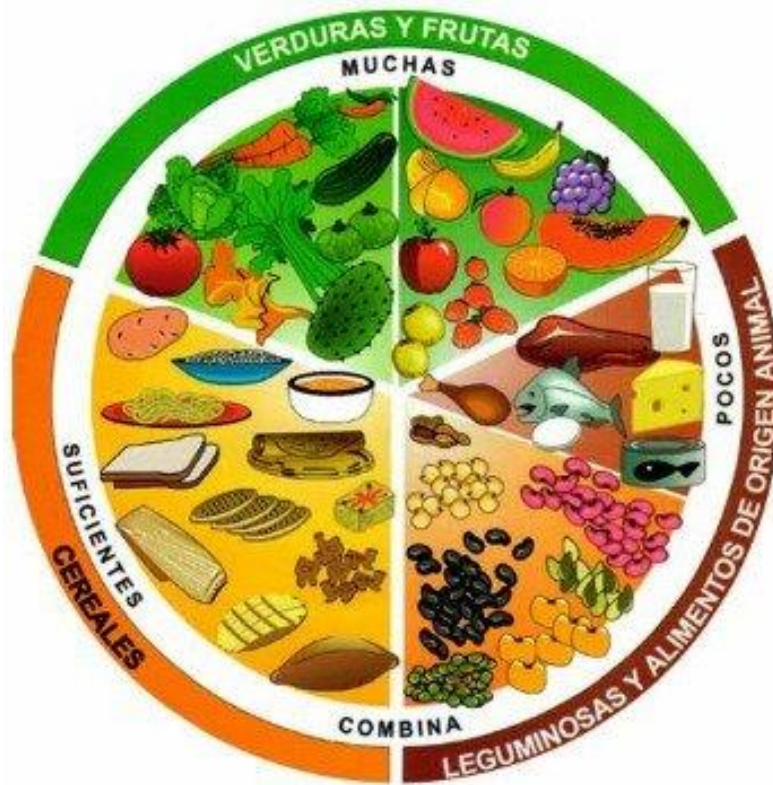
PILATES EN CASA / ANN CROWTHER



796 EVA pro

PROGRAMA DE MUSCULACIÓN / NICK EVANS





613 SAN soy

SOY LO QUE COMO / YOLANDA SANZ



613.2 ESC apr

APRENDE A COMER Y A CONTROLAR TU PESO / ANTONIO ESCRIBANO



613.2 MOR ali

ALIMENTACIÓN SANA VS. TRANSGÉNICOS, ADITIVOS Y NANOTECNOLOGÍA / ALBERT RONALD



616.34 DAV sin

SIN TRIGO, GRACIAS / WILLIAM DAVIS



613 KAP ali

ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN NI LÁCTEOS / MARION KAPLAN

# MEJORA TU ELASTICIDAD

TOCAR EL SUELO  
SIN FLEXIONAR  
PIERNAS

30 SEG X 2

ZANCADA  
CRECIENTE

30 SEG CADA PIERNA X 2

ESTIRAR  
ISQUIOTIBIALES  
SENTADA

30 SEG CADA PIERNA X 2

PUENTE

1 MIN

ESTIRAR  
ISQUIOTIBIALES  
HACIA ARRIBA

30 SEG CADA PIERNA

PIE A MANO  
EN POSICION  
PLANCHA

30 SEG CADA LADO X 2

TOCAR EL  
PIE CON LA  
MANO CONTRARIA

30 SEG CADA PIERNA

FITNESS  
EN  
femenino

796 AUS pil

PILATES PARA TODOS / DENÍSE AUSTÍN

796 MES aqu

AQUAGYM / MASSIMO MESSINA

613.7 TAY yog

YOGA PARA MUJERES / LOUISE TAYLOR

796 GON esc

ESCUELA DE PÁDEL / CARLOS GONZÁLEZ

615 FAU rel

¡RELAX! / SUSANNE FAUST

796 KAU esp

EL ESPÍRITU DE LA ROCA / RON KAUK

796 KEN vol

VOLEIBOL / BONNIE KENNY

616 (03) KEN dic

MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE / MICHAEL  
KENT

# LOS ALIMENTOS CON MÁS FIBRA

## VERDURAS



Coles de Bruselas



Maíz



Brécol



Cebolla



Ajos



Judías verdes



Alcachofas



Guisantes

## FRUTAS



Fresas



Moras



Naranjas



Grosella



Peras



Frambuesas

## CEREALES



Avena



Pan integral



Salvado de trigo

## LEGUMBRES



Garbanzos



Lentejas



Alubias

612 MOG apr

APRENDE A QUITARTE AÑOS / VICTORIA J. MOGILNER

613 FUS cie

LA CIENCIA DE LA SALUD / VALENTÍN FUSTER

613 FUL ver

LA VERDAD SOBRE LA COMIDA / JILL FULLERTON – SMITH

613 BAR ant

ANTIAGING NATURAL / VICTORIA BARAS VALL

612 GAO end

ENDORFINAS: LAS HORMONAS DE LA FELICIDAD / JOSÉ MIGUEL GAONA

612 TOH con

CONFIESO QUE HE COMIDO / MANUEL TOHARIA

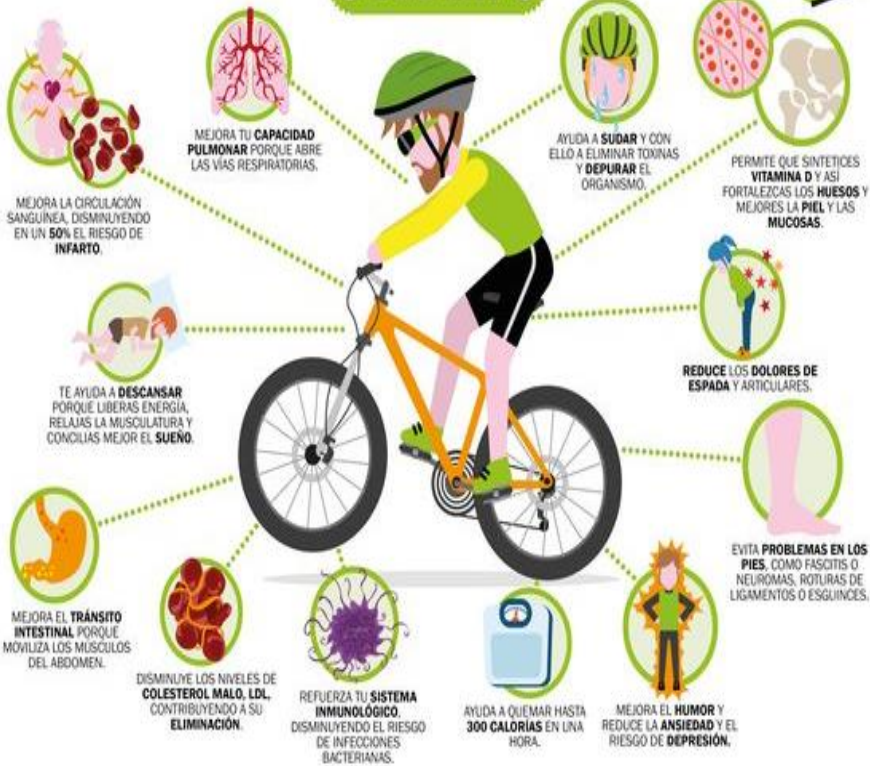
612.39 ALI

ALIMENTOS BUENOS, ALIMENTOS DAÑINOS / READER'S DIGEST

# CÓMO MONTAR EN BICICLETA Y MEJORAR TU SALUD

UNO DE LOS DEPORTES MÁS COMPLETOS QUE EXISTEN ES EL CICLISMO. NO HABLAMOS DE PONERTE A COMPETIR, PERO SI PRUEBAS ESTA PRÁCTICA TE ASEGURAMOS QUE TE IRÁ PICANDO EL GUSANILLO Y QUE CADA DÍA TU MISMO TE PONDRÁS NUEVAS METAS Y LOGRARÁS SUPERAR TUS OBJETIVOS.

## BENEFICIOS

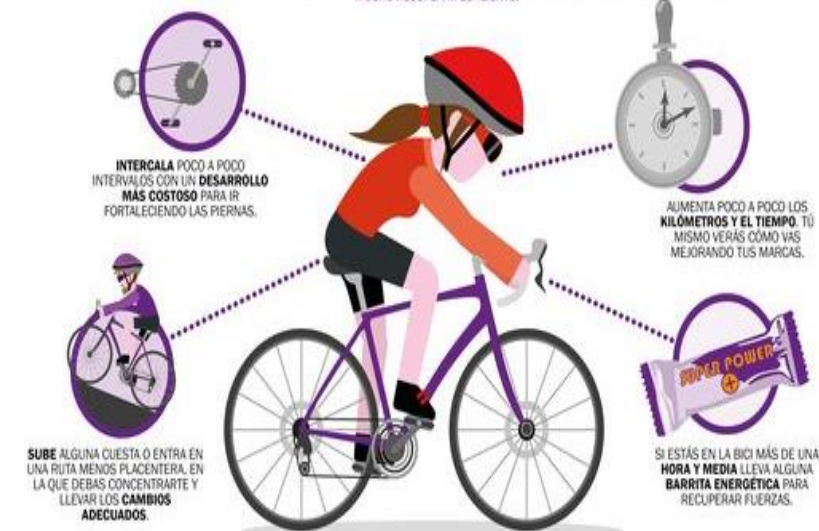


## PRIMEROS PASOS



## BICI EN SERIO

CUANDO YA TENGAS UN **RODAJE** COMO LOS COCHES Y AJUSTANTES AL MENOS **MEDIA HORA** PEDALEANDO SIN QUE TU FRECUENCIA CARDÍACA SE DISPIRE O TE CUESTE MUCHO RECUPERAR EL ALIENTO.



BUSCA UNA TALLA DE BICI ADECUADA A TU ESTATURA Y COMPLEJIÓN.

ESTATURA	160/165	165/170	170/175	175/180	180/185	185/190
TALLA	50	52	54	56	58	60

796 CIC pav

CICLISMO: SALUD Y EJERCICIO / ED PAVELKA

796 DAT gra

GRANDES RUTAS EN BICI POR ESPAÑA / BERNARD DATCHARRY

796 GAL jue

EL JUEGO INTERIOR DEL TENIS / TIMOTHY GALLWEY

796 BAN pro

PROGRAMA PASO A PASO DE GOLF / STEVE BANN

613.71 GAR act

ACTIVIDADES SALUDABLES QUE ALARGAN LA VIDA / ANNA GARCÍA

796 ROY pil

PILATES EN CASA / CARLA ROYO – VILLANOVA

796 PAC ens

FÚTBOL: LA ENSEÑANZA Y EL ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL 7 / RUI PACHECO



# Fuentes *vegetales* de Hierro



CEREALES INTEGRALES



ESPINACAS  
Y  
ACELGAS



FRUTOS SECOS



PEREJIL



COL RIZADA



ESPECIAS



FRUTAS  
DESECADAS



LEGUMBRES



MÚRGOLAS  
(Y OTRAS SETAS)

615 CHA ant

ANTIOXIDANTES NATURALES / JACK  
CHALLEM

613.2 MAR com

COMER PARA SER MEJORES / ADAM  
MARTÍN

613.2 PER ali

ALIMENTOS QUE CURAN / JORGE PÉREZ –  
CALVO

613.2 SHI enz

LA ENZIMA PRODIGIOSA / HIROMI  
SHINYA

613.2 SHI enz

LA ENZIMA PARA REJUVENECER / HIROMI  
SHIMYA

612.39 GRAN nut

NUTRICIÓN Y SALUD / FRANCISCO  
GRANDE COVIÁN

Debes tomar **VITAMINA C**  
para mejorar la absorción



# ASÍ SE DEBERÍA VER TU PLATO



Llena al menos 1/2 de tu plato con vegetales verdes.

\*Los vegetales aportan muchas vitaminas y pocas calorías.

Nuestras sugerencias:

Acelga

Arugula

Brócoli

Repollitos de bruselas

Kale

Espinaca

Lechuga



Llena 1/4 de tu plato con granos integrales.

\*Los granos ricos en fibra te ayudan a sentirte lleno por más tiempo.

Nuestras sugerencias:

Arroz integral

quinoa

frjoles

Pan integral:

frijoles blancos

Lentejas



Llena al menos 1/4 de tu plato con proteínas magras.

\*Estos alimentos te dan proteína y grasas saludables. Esto previene que los niveles de azúcar sean inestables.

Nuestras sugerencias:

Carnes

huevos

U opciones vegetarianas como frijoles

tempeh

edamame



Pescado



❧ 616 (03) KEN dic

MEDICINA Y CIENCIAS DEL DEPORTE /

MICHAEL KENT

❧ 615 FAU rel

¡RELAX! / SUSSANNE FAUST

❧ 796 PAG for

FORTALECIMIENTO PARA MUJERES /

JOAN PAGANO

❧ 796 KAU esp

EL ESPÍRITU DE LA ROCA / RON KAUK

❧ 796 COM pre

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL DEPORTE

/ GILLES COMETTI

❧ 796 FAL sen

SENDERISMO POR EUROPA / GABY FAIK



# HIERBAS Y ESPECIAS

## TU KIT MEDICINAL EN LA COCINA



### ORÉGANO

Alivia dolores estomacales.



### HIERBABUENA

Alivia dolores estomacales. Controla las náuseas.



### MENTA

Detiene el hipo y elimina el mal aliento.



### CÚRCUMA

Anticancerígeno. Acelera el metabolismo.



### JENGIBRE

Desinflama y fortalece el sistema inmunológico.



### PIMIENTA NEGRA

Ayuda en el proceso digestivo.



### AJO

Antiséptico natural. Previene el Alzheimer.



### PIMIENTA CAYENA

Puede prevenir infartos. Excelente quemagrasa.



### TOMILLO

Digestiva. Evita espasmos intestinales.



### CANELA

Regula en nivel de azúcar en la sangre.



### CLAVO

Antibiótico natural. Elimina malos olores.



### ROMERO

Reduce los síntomas de la migraña. Evita la caída del cabello.

🚩 613 PER apr

APRENDE A COMER / CARLOS PÉREZ IÑIGO

🚩 641 FRA gra

EL GRAN LIBRO DE LOS TRUCOS Y CONSEJOS PARA COCINAR /

CHRISTINE FRANCE

# DIETA MEDITERRÁNEA

La dieta mediterránea, muy saludable para el corazón, ha cobrado fuerza por sus beneficios a la salud que se notan en el físico. Aquí te decimos en qué consiste.

## ¿Qué es la dieta mediterránea?

Se trata en la manera en que consumen los alimentos los países de la zona del Mediterráneo, de ahí su nombre. Es una herencia cultural de aquella parte del mundo y consiste básicamente, en un estilo de vida equilibrado.

### 10 puntos clave



## ¿Qué no comer?



## BENEFICIOS

- Menos riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Reduce riesgo de padecer cáncer de mama
- Eleva esperanza de vida
- Menor riesgo de padecer obesidad y diabetes



641 LOC sop  
SOPAS PARA LA SALUD /  
AMBER LOCKE



641 GAL sol  
SÓLO RECETAS QUE SALEN  
BIEN EN EL MICROONDAS /  
CRISTINA GALIANO



641.55 GAL teg  
¿TE GUSTA COMER BIEN Y NO  
TIENES TIEMPO? / CRISTINA  
GALIANO



641 THE 2  
ADELGAZAR CON THERMOMIX



616 FER rec  
RECETAS PARA VIVIR CON  
SALUD / ODILE FERNÁNDEZ



641 ORT coc  
COCINAR, APRENDER Y  
JUGAR / INÉS ORTEGA



# BIBLIOTECA MUNICIPAL DE EL MOLAR "BLANCA DE IGUAL"



CONCEJALÍA DE CULTURA



AYUNTAMIENTO DE  
**EL MOLAR**