

		Tirada: 220.417	Sección: -	
		Difusión: 158.157 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 512	
Nacional	Femenina	Audiencia: 553.549 (E.G.M)	Ocupación (%): 87%	
Mensual		01/07/2008	Valor Pág. (€): 5.885,00	
			Valor Pág. (€): 5.885,00	
			Página: 160	Imagen: No

LIBROS

CORAJE FRENTE AL CÁNCER
Pablo Álvarez
CajAstur

Mostrar y entender la lucha diaria que mantienen los afectados de cáncer y sus seres más allegados es el objetivo de este libro. Mediante casos reales y testimonios de profesionales de la medicina verás como la superación es posible.

ÓMEGA-3: LA DIETA ESENCIAL
Evelyn Tribble
Ediciones Granica

Un manual con el que descubrirás los beneficios de las grasas omega 3. Aprendiendo a incorporarlas en tu dieta conseguirás que tu salud mejore en todos los aspectos: reducción del riesgo de infarto, prevención frente al cáncer...

MEDICINA NATURAL
Christopher Vasey
Ediciones Urano

Este reconocido naturópata te enseña cómo recuperar y mantener tu bienestar general gracias a la medicina natural. Con una dieta saludable, unos buenos hábitos físicos, psíquicos y emocionales reequilibrarás tu organismo y gozarás de una vida mucho más sana.

EL MÉDICO EN LA COCINA
José Ignacio Salmerón
Alianza Editorial

Con las veladas gastronómicas de José Ignacio Salmerón descubres una vertiente más humana de los médicos: sus dotes culinarias y el amor por los fogones. También desvelan anécdotas profesionales y aspectos poco conocidos de su trabajo.

EN FORMA SIN DOLOR
Nick Woolley
Gaia Ediciones

Mediante simples técnicas de masaje y suaves ejercicios podrás disminuir y comprender las causas más frecuentes del dolor, recuperar la movilidad óptima y mejorar tu rendimiento atlético. Por fin podrás ponerte en forma sin tener que preocuparte de las lesiones. Esta guía también describe las diferentes áreas del cuerpo, sus posibles problemas o desequilibrios, y cómo debes estirar y tonificar los músculos con una completa serie de ejercicios.

DEJAR DE FUMAR PARA DUMMIES
Dr. David Brizer
Ediciones Granica

¿Has pensado en liberarte para siempre del humo del tabaco? Esta guía te ayudará durante todo el proceso de dejar de fumar a comprender tu adicción, resistir la tentación de coger un cigarrillo o sobreponerte a las recaídas. Esta vez y con la ayuda de los tratamientos de apoyo alternativo que propone el autor, conseguirás tu objetivo.

LOS 100 PRIMEROS DÍAS DEL BEBÉ
Véronique Mahé
Ediciones Robinbook

Si eres madre primeriza y te sientes perdida, con este manual sabrás qué hacer. Consejos médicos, trucos prácticos o juegos para bebés que te ayudarán en todo momento. ¿Cuánto tiempo van a molestarle los cólicos?, ¿cuándo dormirá toda la noche? o ¿por qué no tiene la piel fina? son solo algunas de las preguntas a las que da respuesta.

SABER DE ACEITE
Carlos Herrera
Styria de Ediciones y Publicaciones

Una guía completa, útil, práctica y detallada para que aprendas a saborear y disfrutar del aceite de oliva en la cocina. Seguro que a partir de ahora valorarás mucho más sus propiedades nutritivas.