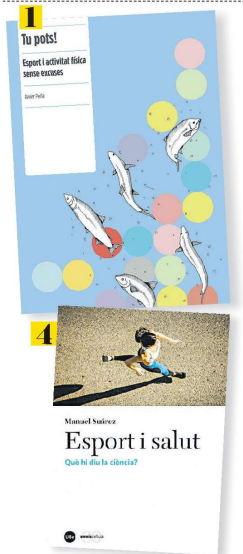
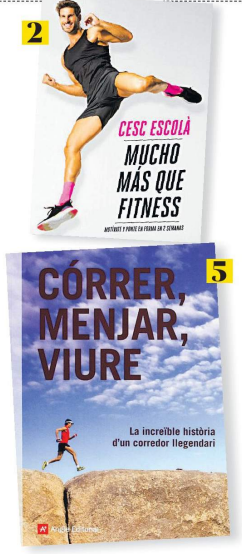




Llibres
Les recomanacions
Per tenir més coneixement sobre l'activitat física



1.
Tu pots!
 Autor: Javier Peña
 Editorial: Eumo Editorial
 Preu: 16,00 €
 El subtítol del llibre, "Esport i activitat física sense excuses", deixa ben clar cap on va. Pot servir com ajuda per a trobar l'esport adequat per a cadascú, independentment de la condició o l'edat de cada persona.



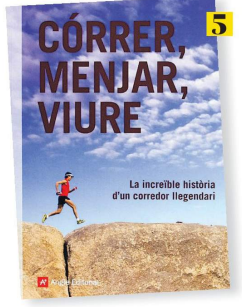
2.
Mucho más que Fitness
 Autor: Cesc Escolà
 Editorial: Planeta
 Preu: 17,95 €
 Un especialista en la preparació física proposa un mètode per posar-se en forma en un període curt de temps, aportant canvis d'hàbits a través d'unes rutines esportives i pautes nutricionals.



3.
Menjar per córrer
 Autora: Mariona Gummà Bertran
 Editorial: Cossetània
 Preu: 13,20 €
 Aquest llibre pretén ajudar les persones que els agrada tant córrer com alimentar-se adequadament. Cada dia són més els que volen portar un estil de vida tan saludable com sigui possible.



4.
Esport i salut
 Autor: Manuel Suárez
 Editorial: Universitat de Barcelona - Servei de Publicacions
 Preu: 16,00 €
 En aquest llibre, el seu autor ens planteja diverses qüestions que van lligades directament amb el fet de practicar algun esport o altres activitats físiques. L'objectiu de l'obra és apostar algunes claus per millorar la nostra condició física d'una forma profitosa i saludable.



5.
Córrer, menjar, viure
 Autor: Scott Jurek
 Editorial: Angle Editorial
 Preu: 17,95 €
 L'autor, un reconegut corredor d'ultramaratons i que ha guanyat diverses vegades les curses més llargues, prestigioses i extremes de tot el planeta, ens fa arribar informació útil per a qualsevol corredor i consells pràctics amb tot el que envolta aquesta disciplina.



6.
Mou-te!
 Autora: Anna M. Puig
 Editorial: Eumo Editorial
 Preu: 15,20 €
 Subtitulat amb la frase "La revolució de seure menys des de petits", aquesta obra ens alerta i busca evitar el risc del sedentarisme des de ben petits. Moure's millora la salut, el benestar, l'autoestima i el rendiment intel·lectual i és una activitat que s'ha de dur a terme d'ençà que som nadons.