



Biblioteques
de L'Hospitalet

RECOMANACIONS CONEIXEMENTS



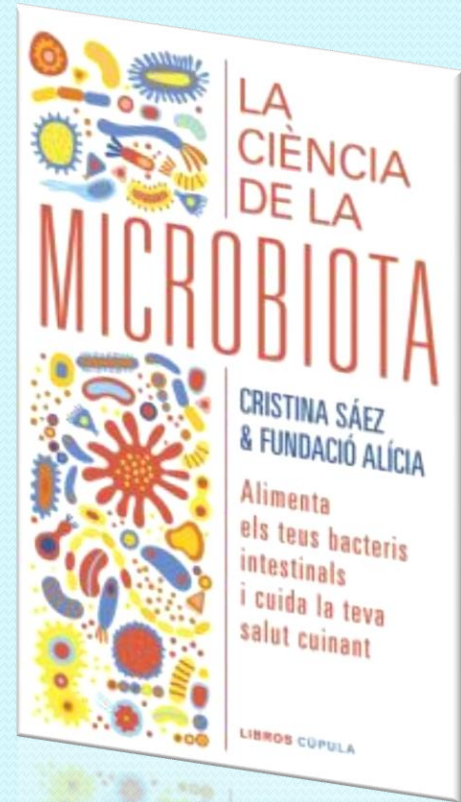
Recomanacions fetes per la [Biblioteca Bellvitge](#)

Cristina Sáez i Fundació Alícia

La ciència de la microbiota: alimenta els teus bacteris
intestinals i cuida la teva salut cuinant

Barcelona: Cúpula, 2022

Ofereix una exploració profunda sobre el món complex i vital dels microorganismes que habiten el nostre cos. El llibre detalla com una microbiota intestinal equilibrada és crucial per a la salut global, influenciant tant la digestió com el sistema immunitari.

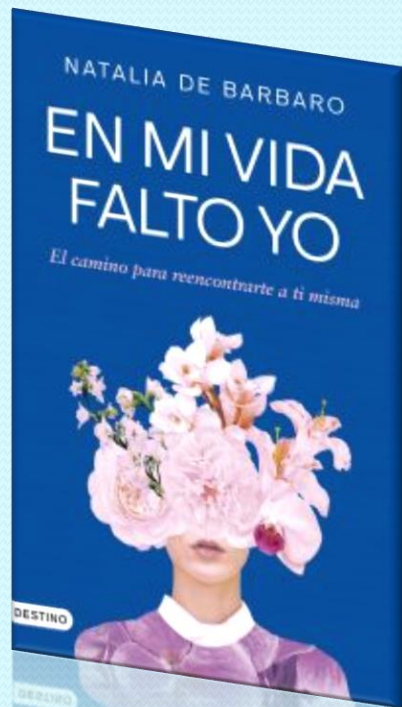


Natalia de Barbaro

En mi vida faltó yo: el camino para reencontrarte a ti misma

Barcelona: Destino, 2024

Obra commovedora i poètica que explora com les dones poden alliberar-se de rols autodestructius i escoltar la seva pròpia veu interior. Amb exemples personals i professionals, Barbaro ofereix eines per a l'autoconeixement i l'autoempoderament, fent d'aquest llibre una guia essencial per a qualsevol dona que busqui una vida més plena i satisfactòria.

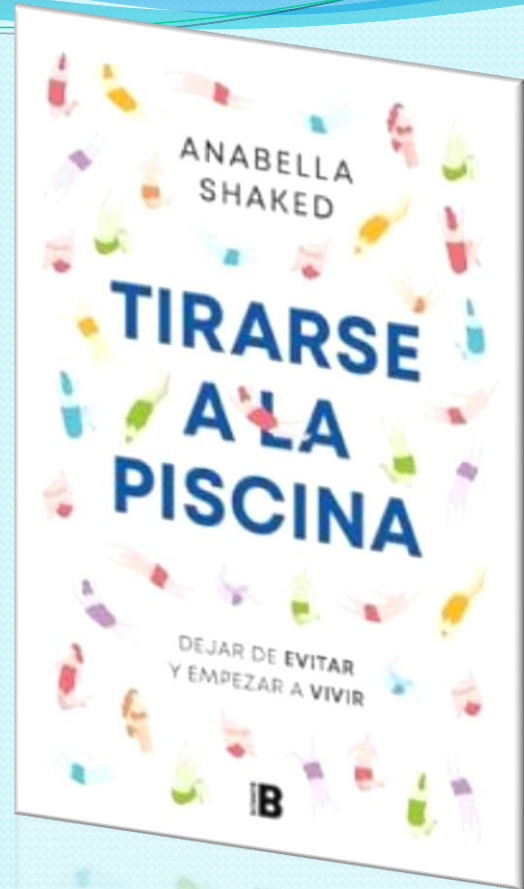


Annabella Shaked

Tirarse a la piscina: dejar de evitar y empezar a vivir

Barcelona: Somos B, 2024

Llibre pràctic que ajuda els lectors a comprendre i superar l'evitació, proporcionant eines per a enfrontar desafiaments i complir somnis. Shaked ofereix una guia per desmuntar els mecanismes interns que ens impedeixen avançar, destacant la importància d'aprofitar la nostra capacitat d'elecció per viure una vida satisfactòria i plena de sentit.

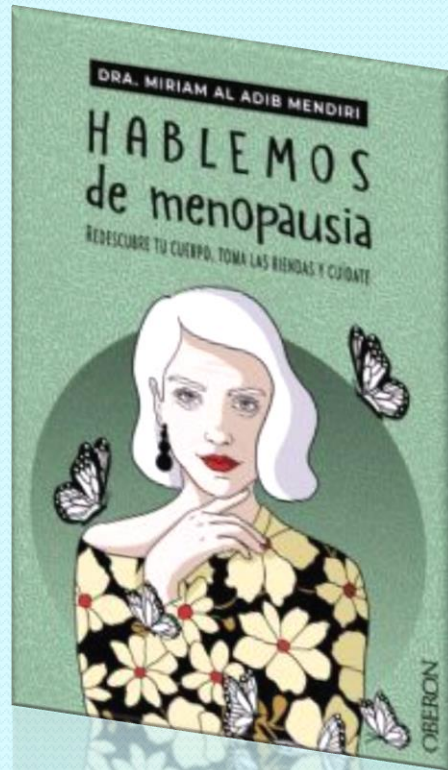


Dra. Miriam Al Adib Mendiri

Hablemos de menopausia: redescubre tu cuerpo, toma las riendas y cuídate

Madrid: Oberon, 2023

Guia comprensiva i empoderadora per a les dones que travessen la menopausa. L'autora aborda els desafiaments físics i emocionals, desmitificant el procés i proporcionant consells pràctics per redescobrir el cos, prendre les regnes de la pròpia salut i mantenir-se activa i equilibrada durant aquesta etapa de la vida.



Paula Martín Clarés

La salud de tu piel está en lo que comes

Barcelona: Zenith, 2023

Guia pràctica per millorar la salut de la pell a través de la dieta. L'autora subratlla la relació directa entre la nutrició i l'aparença de la pell, destacant com determinats aliments poden beneficiar condicions com l'acne, la psoriasi i altres problemes cutanis. Amb un enfocament científic i consells específics per a cada tipus de pell, el llibre proporciona una ruta clara per aconseguir una pell més radiant i saludable, invertint en el benestar intern i extern.

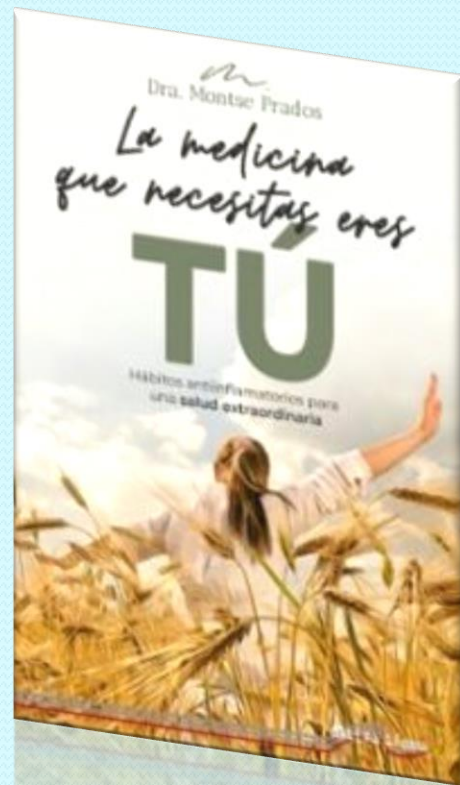


Dra. Montse Prados

La medicina que necesitas eres tú: hábitos antiinflamatorios para una salud extraordinaria

Málaga: Última Línea, 2023

Aquest llibre et guia en un viatge on descobriràs que tu mateix ets la millor medicina. Aprenderàs a transformar els teus hàbits de vida d'una manera senzilla i adaptada als teus valors, sense esforços innecessaris. Amb consells personalitzats, podràs viure amb més salut i benestar.



Xevi Verdaguer

La teva salut comença aquí

Barcelona: Anagrama, 2022

Explora la importància de l'intestí en la salut física i mental, revelant la connexió entre la microbiota i els sistemes nerviós, immunitari i endocrí. El llibre ofereix consells pràctics basats en els últims avenços científics per detectar i combatre la inflamació, així com per mantenir l'equilibri intestinal i seguir els ritmes circadians, ajudant-te a aconseguir un benestar integral i sostenible.





**Bon estiu i
bones lectures!**