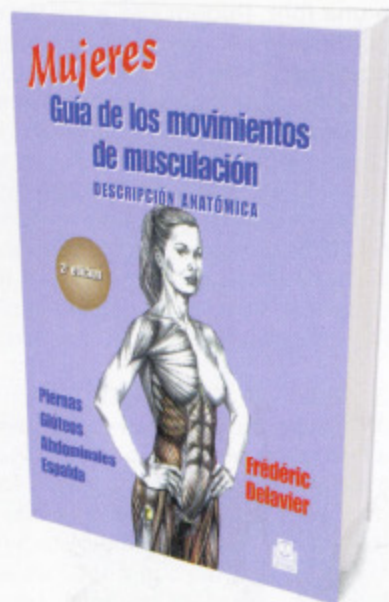


# Llibres



## Guía de los movimientos de musculación (mujeres)

Frédéric Delavier / Paidotribo / 26 €

En venda a les recepcions de tots els clubs DIR i a les DiR Shop de DIR Diagonal, DiR Sant Cugat i DiR Castillejos.

Completament dedicada a les dones, aquesta obra presenta tots els exercicis necessaris per afinar la silueta. Acompanyant els exercicis, es descriuen les especificitats de la dona mitjançant uns informes complementaris que ajudaran a compondre un programa d'exercicis específic per a cada morfologia.



## Totes les coses que no ens vam dir

Marc Levy  
Columna  
19,50 €

La Júlia està a punt de casar-se quan li comuniquen que el seu pare, sempre distant per la seva feina, és mort. Aquest, però, encara li reserva una última sorpresa: un darrer viatge plegats on explicar-se, per fi, tot allò que mai no s'havien dit. Un llibre original que convida a fer una reflexió sobre les segones oportunitats que ofereix la vida.



## Aprendo yoga

André Van Lysebeth  
Urano  
16 €

Un llibre imprescindible tant per iniciar-se en la pràctica del ioga com per perfeccionar-ne la tècnica. Inclou explicacions molt detallades i fotografies descriptives dels moviments, i presenta les principals tècniques de respiració i relaxació. També dóna les pautes d'una dieta saludable. Una obra per als amants del ioga.



## Paraules per ser feliç

Francesc Torralba  
Ara Llibres  
16,95 €

Francesc Torralba ens regala la seva selecció de paraules sàvies: cites i pensaments de diferents personatges de la nostra història. De Joan Maragall a Kierkegaard, d'Ovidi a Nietzsche, de Martin Luther King a Joan XXIII, de Pessoa a Ramon Llull, de Simone Weil a Confuci. Mots per créixer, per aprendre, per ser millors, per ser feliços.



## Bueno, bonito y barato

Elena Figueras Albi  
DeBolsillo  
6,95 €

En aquest llibre ens ensenyen a comprar aliments bons per a tots i a comprar barat sense estalviar en qualitat. Aprendre a escollir aliments de temporada, a diferenciar les categories de la carn, a distingir el peix fresc, a saber si les verdures porten dies viatjant d'un continent a un altre. Així podrem estalviar sense que ens donin gat per llebre.

Si vols tenir una activitat complementària amb el teu treball actual i molt gratificant

## L'ESCOLA DE QUIROMASSATGE FERRÁNDIZ SANTIVERI

T'OFEREIX LA POSSIBILITAT DE DIPLOMAR-TE COM A QUIROMASSATGISTA MDF

- \* 110 hores de classe
- \* 14 alumnes per grup
- \* 9 horaris diferents, incloent-hi dissabtes i nocturns

- \* Classes impartides per quiromassatgistes i fisioterapeutes
- \* Sota supervisió mèdica



Més informació dels nostres cursos a [www.itase.net](http://www.itase.net)

**MDF** MÉTODO DOCTOR FERRÁNDIZ

Av. Príncep d'Astúries, 5 (amb Via Augusta) \* 08012 Barcelona

\* Tel. 93 238 07 77 i 93 237 36 06 \* Fax 93 238 59 06 \* [www.itase.net](http://www.itase.net)