

La muestra bibliográfica recoge más de medio centenar de volúmenes

## **ALIMENTACIÓN, EJERCICIO Y MENTE: TEMAS DE LA NUEVA EXPOSICIÓN DE LIBROS EN LA BIBLIOTECA**

**Vva. de la Cañada, 9 de sept.-** La Biblioteca Municipal F. Lázaro Carreter dedica este mes su exposición bibliográfica a los libros sobre salud y bienestar. La muestra recoge medio centenar de volúmenes en los que se abordan temas relacionados con la alimentación, el ejercicio y la mente. En ellos, además de información útil, se incluyen consejos y propuestas para disfrutar haciendo deporte, combatir el estrés o alimentarse mejor.

“Villanueva de la Cañada es un municipio que fomenta la lectura entre sus vecinos y apuesta por su bienestar. Son muchas las actuaciones que desde el Ayuntamiento se llevan a cabo en esta línea y esta exposición es un ejemplo más al que hay que añadir, también en septiembre, la vigésimo sexta edición de la Fiesta de la Bicicleta o el inicio del Proyecto Fifty-Fifty”, destacó la concejala de Deportes y Cultura, Rosa M<sup>a</sup> García.

*Corazón y mente: claves para el bienestar físico y emocional* de Valentín Fuster; *Nutrición para vivir* de Lisa Hark y Darwin Deen, *Secretos de longevidad* de Maoshing Ni, *Rutas verdes desde Madrid* de Javier Leralta o *Descubre tus cañadas*, editado por la CM, son algunos de los títulos que forman parte de la muestra.

### **Novela**

La exposición incluye también una pequeña selección de novelas relacionadas con esta temática entre las que se encuentran títulos como *Caminando hacia la cima* de Raquel Gay, *Cuentos para pensar* de Jorge Bucay, *Como agua para chocolate* de Laura Esquivel, o *El factor humano: Nelson Mandela y el partido que salvó una nación* de John Carlin.

Los títulos de los volúmenes que forman parte de esta muestra se recogen en una guía que los vecinos tienen a su disposición en la Biblioteca Municipal así como en la web municipal. Además, todos los participantes en la XXVI Fiesta de la Bicicleta recibirán la citada guía.

