

Este libro, que pertenece a la colección En Forma de Ediciones Tutor, es la versión española de la británica que lleva por título original Walk Slim. Siguiendo la misma línea que en sus otros libros, The Walk Diet, The Rhythm for Life-Seven Highly Effective Ways to Walk Away from Stress y Walk Aerobics, los autores proponen caminar como un método sencillo, seguro, cómodo y barato, indicado a cualquier edad, para perder peso, mejorar la sensación de bienestar y la capacidad cardiovascular a la vez que reduce el estrés. Consta de cuatro partes, la primera con recomendaciones sobre el calzado, la postura, el control de la frecuencia cardíaca, un programa de ejercicios de calentamiento y estiramiento, y un listado de alimentos para una dieta sana. Las dos partes siguientes, ensalzan las ventajas del ejercicio aeróbico en niños y mayores de 50 años y sus efectos beneficiosos sobre el estrés y la capacidad cardiorrespiratoria. La cuarta y última parte, incluye numerosas recetas para comer saludablemente y el contenido de grasa y fibra de los alimentos de la dieta que proponen.

Se trata de un libro breve, entretenido, no médico pero con autores documentados sobre el tema, dirigido a cualquier lector con curiosidad sobre el mismo.

Dra. E. Ortega Montero

L SNOWDON y M HUMPHREYS. *Caminar y adelgazar*. Madrid: Ediciones Tutor SA, 2001, 158 págs.