

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.