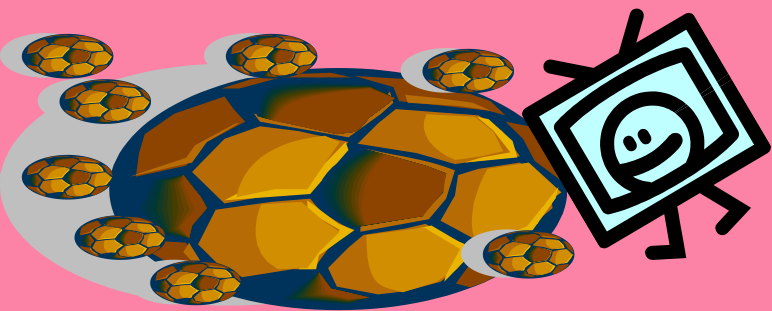


Por fin: Una RECETA MÁGICA  
contra los Riesgos Psicosociales :



# MENOS FÚTBOL Y MÁS REFLEXIÓN

**MENOS COMER Y COMER ...**



**Más ocio**

**Más lectura\***



**MENOS COMPRAS ...**



**Más ejercicio**

\* Guía preventiva muy básica :

1. La mano invisible, de Isaac Rosa. Para saber de dónde venimos y pensar a dónde vamos.
2. Libertad, de Jonathan Franzen. Para salirse un poco de lo poco que solemos.
3. El arte de no amargarse la vida, de Rafael Santandreu. Para la primera fase, por lo menos, de los conflictos psicosociales.
4. HAY ALTERNATIVAS, de Vicenç Navarro y otros. Para entender por fin la economía que nos machaca.
5. Canción Langile baten galderak liburu baten aurrean, de Mikel Laboa, que nos cuenta la Historia.