

CONDIVIDI     

## NOTTI IN BIANCO ADDIO - CI VUOLE UN FIORE

**Claudio Zeni**

25/07/2020

### TOP TEN

1. Cambiare l'acqua ai fiori  
di Valérie Perrin, E/O (€ 18.00)
2. Riccardino  
di Andrea Camilleri, Sellerio Editore Palermo (€ 15.00)
3. L'ombra del vento  
di Carlos Ruiz Zafón, Mondadori (€ 14.00)
4. L'enigma della camera 622  
di Joël Dicker, La nave di Teseo (€ 22.00)
5. Il colibri  
di Sandro Veronesi, La nave di Teseo (€ 20.00)
6. Aprire un locale ti rovina la vita - Se non sai come farlo  
di Luca Malizia, Ghoga Edizioni (€ 19.70)
7. Come un respiro  
di Ferzan Ozpetek, Mondadori (€ 17.00)
8. L'infinito viaggiare. Abramo e Ulisse

Vuoi pubblicizzare  
la tua attività su  
Goloso & Curioso?

**CONTATTACI**

### NEWS ED EVENTI

GUARDA TUTTE LE  
NEWS >

### RICETTE

GUARDA TUTTE LE  
RICETTE >

### PUBBLICA IL TUO VIDEO



Bigoli con le sarde



Introducing Italy with Audley  
Travel

LEGGI INFO >

di Ludwig Monti e Brunetto Salvarani, [EDB](#) Edizioni (€ 9.00)

9. La misura del tempo

di Gianrico Carofiglio, Einaudi (€ 18.00)

10. Le incredibili virtù dei succhi verdi

di Colette Hervé Pairain, Edizioni Il Punto d'Incontro (€ 9.90)

## LO SCAFFALE

### NOTTI IN BIANCO ADDIO

di Nerina Ramlakhan, Edizioni il Punto d'Incontro (€ 13.90)

Il libro affronta in maniera pratica e scientifica i disturbi del sonno, dalla difficoltà ad addormentarsi, ai risvegli notturni frequenti o troppo anticipati, al costante rimuginio di pensieri che impedisce di riposare sereni. Questi problemi sono divenuti ormai universali in un mondo dominato dalla frenesia. La dottoressa Nerina Ramlakhan propone comprovati metodi per superarli e ritrovare i propri ritmi e la propria serenità. In un'epoca nella quale mille impegni si accavallano e vengono resi ancora più soffocanti da timori e preoccupazioni, cerchiamo disperatamente di fare tutto e di farlo bene, con il rischio però di ritrovarci infine "troppo stanchi per dormire". Come riconquistare allora un sonno davvero ristoratore, profondo e rilassante? Quali sono gli alleati di questo sonno? "Notti in bianco addio" risponde a queste domande insegnandoci a: capire i meccanismi del sonno, riconoscere le cause che alterano il sonno, esterne (alcol, caffeina) e interne (incubi, problemi respiratori, bruxismo), ricaricarsi di energia con una sana dormita, scegliere l'alimentazione adatta al proprio corpo, entrare in uno stato di rilassamento prima di coricarsi, la routine serale che stimola il sonno naturale, dormire ovunque capiti, anche in albergo, tecniche e soluzioni per un riposo ristoratore.

### CI VUOLE UN FIORE

di Paolo Beccegato e Renato Marinaro, Edizioni [Dehoniane](#) Bologna (€ 10.00)

L'inquinamento chimico, i danni alla salute, il pervasivo dissesto idrogeologico, le isole di plastica, la perdita di biodiversità. Il mondo attorno a noi si mostra con un volto minaccioso per le vite di chi lo abita. Il degrado ambientale è infatti sempre anche degrado di vite umane: è violazione di diritti, malattia, talvolta morte per le persone e per intere comunità. Esiste, infatti, un profondo, drammatico legame tra la crisi ecologica e l'inequità della realtà economica globale: non viviamo due crisi distinte, ma un'unica pervasiva crisi socio-ambientale. Di questo narrano molte delle storie raccolte nel volume: di un ambiente degradato, ma anche della risposta attraverso buone pratiche di cura.

CONDIVIDI     

[INDIETRO](#)



## CLAUDIO ZENI

Claudio Zeni, laureato in Letterature e Lingue straniere è nel mondo del giornalismo dall'età di 18 anni. Appassionato di sport, enogastronomia e turismo collabora con media locali, nazionali ed internazionali di settore. Tra i principali riconoscimenti giornalistici assegnatigli si ricorda il premio nazionale Gennaro Paone

ACQUISTA SU AMAZON



ACQUISTA >



MACCHINE DA CUCIRE

