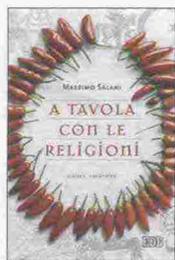


LIBRI

di Paola Babich

## STARE MEGLIO DENTRO E FUORI

A MISURA DI GRANDI E PICCINI, PAGINE ISTRUTTIVE E INTERESSANTI CHE CI DANNO UNA MANO A CONOSCERE MEGLIO NOI STESSI E IL NOSTRO CORPO



### A tavola con le religioni

**Massimo Salani** ci introduce a un tema interessante, che non può mancare di incuriosire. Ogni religione ha una normativa alimentare, per tutte il cibo è un dono di Dio e la rinuncia ad esso assume un forte valore simbolico. Qui si prendono in esame l'Ebraismo, il Cristianesimo, l'Islam, l'Induismo, il Buddhismo e il Jainismo, approfondendo l'aspetto relativo alle norme alimentari, quello teologico, e fornendo una serie di ricette di piatti tipici delle feste religiose, dalla Pasqua ebraica al Natale, al Ramadan. ✓ **EDB, 20 €**



### Amore e sesso in tempo di crisi

La pluripremiata giornalista e scrittrice messicana **Lydia Cacho** ci svela quel che non si dice circa la nostra salute sessuale e riproduttiva e anche il benessere emotivo. Cosa ci succede dopo i 40 anni? Come incide il cambiamento fisiologico sul desiderio sessuale? Quanto conta piacersi dopo una certa età? Un libro documentato, controcorrente, che punta ad aprirci gli occhi, ad aiutarci a convivere con il nostro corpo imparando ad ascoltarlo davvero. ✓ **Fandango, 25 €**



### Il lettore di pensieri

Mario, 11 anni, si sveglia in ospedale; non ha dolori, ma si sente confuso. Durante una partita di calcio ha preso una botta alla testa, ma con la sua parata ha fatto vincere la sua squadra. "Come hai fatto a prendere quella palla?" gli chiedono gli amici. "Perché l'ho vista" risponde Mario. Ecco entrare in scena il sistema nervoso, che **Francesca**

**Capelli**, attraverso questo ironico racconto, riesce a spiegare in modo chiaro e adatto ai bambini: grazie anche a schede esaustive, il mondo dei neuroni, dell'encefalo, della nostra affascinante mente non è più un mistero. ✓ **Raffaello, 7,50 €**



### La cura ormonale

Spesso alle donne viene rimproverato di essere lunatiche, stressate, tese o distratte. Ma queste caratteristiche, spiega **Sara Gottfried**, ginecologa, derivano sovente da modificazioni ormonali. L'autrice ha creato un piano di recupero che riequilibra lo stato ormonale e ripristina le funzioni naturali senza la necessità, almeno per i casi meno gravi, di una prescrizione medica. Ha provato su di sé come curare i problemi di salute più basilari, riuscendo a dormire meglio, ad avere maggiore energia, a migliorare l'umore, ad aumentare la produttività. ✓ **Tecniche Nuove, 29,20 €**

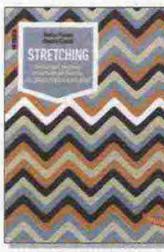


### Le fiabe per...

imparare a mangiare in modo sano

"Se volete dei figli intelligenti, raccontate loro le fiabe e se volete dei figli molto intelligenti, raccontate loro molte fiabe", diceva Einstein. **Teresa Denise Spagnoli**, medico, ci spiega come favole e fiabe agiscano sullo sviluppo del bambino, rappresentando un vero e proprio "laboratorio" di emozioni. Valido anche

per i messaggi nutrizionali da trasmettere ai più piccoli, per migliorarne le abitudini a tavola. ✓ **Franco Angeli, 20 €**



### Stretching

Allungarsi è un bisogno naturale e in questo libro molto pratico le autrici **Marina Finozzi** e **Ornella Ciarcia** ci insegnano a essere più elastici, rilassati e in forma. Oltre trenta esercizi efficaci, adatti a ogni età, illustrati da foto e inseriti in quattro percorsi, ciascuno rivolto a una specifica categoria di persone, dai principianti assoluti agli sportivi. Un valido aiuto anche per migliorare coordinazione, circolazione e consapevolezza del nostro corpo. ✓ **Vallardi, 9,90 €**



### Generazione H

**Maria Rita Parsi** si occupa qui della generazione di ragazzi che sin dalla più tenera età sono esposti al fascino del web, che spesso diventa un mondo parallelo più attraente di quello reale. Occorre riflettere seriamente sul fenomeno, domandarsi come relazionarsi con i giovanissimi e vigilare affinché non vengano superati i limiti oltre i quali si corrono dei pericoli. Non si tratta di demonizzare il web, ma di valutare che non si può sostituire l'esperienza diretta con surrogati della realtà che possono produrre "desocializzazione". Per proteggere il benessere psicofisico dei giovani. ✓ **Piemme, 17,50 €**



### Siamo gonfi non siamo grassi

Lo provano sia gli uomini sia le donne: il senso di gonfiore è un disagio dalle cause molto diverse. Possono entrare in gioco un'alimentazione sbagliata, uno scompenso ormonale in gravidanza, la menopausa o la ritenzione idrica che colpisce milioni di persone. Questa sensazione viene spesso confusa, però, con l'eccesso di grasso. Il metodo di Nicola Sorrentino identifica le ragioni dei problemi e suggerisce soluzioni legate a un sano stile di vita: igiene alimentare, attività fisica, dieta (ne propone 4 tipi, da una settimana ciascuno). ✓ **Mondadori Electa, 16,90 €**