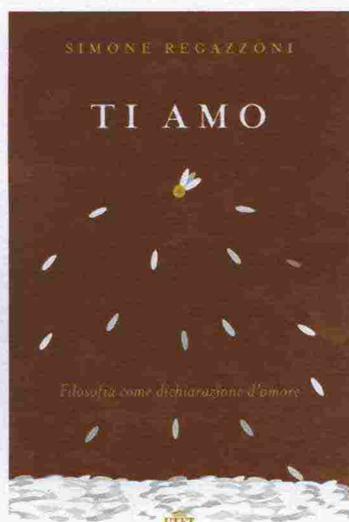


Starbene

TEMPO LIBERO

5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



Ti amo
Simone Regazzoni
(Utet, 15 €)

IL SAGGIO FILOSOFICO

Anatomia del cuore

Anche l'amore, ai nostri tempi, sembra addomesticato. Dovrebbe essere travolgente e pericoloso, morderci ferocemente il cuore per cambiarci l'anima e restituirci al mondo diversi e più ricchi. Quella che ci manca, secondo Simone Regazzoni autore del saggio e docente di Estetica all'Università di Pavia, è una filosofia del sentimento amoroso, che esamini le sue gioie e tristezze, slanci e limiti, ma soprattutto s'interroggi sul suo destino. Un libro per riscoprire tutta la complessità di quell'unico sentimento capace di farci provare la forma più intensa dell'esistere.

Gli appuntamenti della settimana

↳ Flavonoidi, carotenoidi e vitamina C sono alleati della buona salute. Trovarli tutti insieme è facile: basta mangiare un'arancia. Per tutto febbraio puoi fare scorta di agrumi e contribuire ai progetti di prevenzione oncologica di Ant (Assistenza nazionale tumori) acquistando le arance che la onlus distribuirà in molte città italiane. Gli indirizzi su ant.it

↳ A Milano l'aperitivo culturale è underground: sotto la Pinacoteca Ambrosiana si trovano i resti del Foro della Milano romana. Qui puoi passeggiare sulla pavimentazione dove hanno appoggiato i loro calzari Costantino, Teodosio e Ambrogio. Prossimi appuntamenti: 16, 17, 23 e 24 febbraio. Per prenotare (ingresso 15 €, permesso a max 15 persone) criptasansepolcromilano.it.

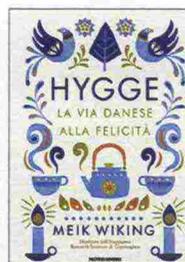


Quando sarai più grande capirai
Virginie Grimaldi
(Mondadori, 19 €)

IL ROMANZO

La psicologa e la vita

In seguito a una serie di sfortunati eventi Julia, psicologa, decide di rendersi utile in un residence per anziani di Biarritz, sua città di origine. In poco tempo si scoprirà integrata in quella che si rivela essere una bizzarra comunità, dove c'è sempre qualcuno che ha qualcosa da insegnarti, colleghe con il cuore spezzato ma ricche di fantasie e anche un amore, che sbuca proprio dietro l'angolo...



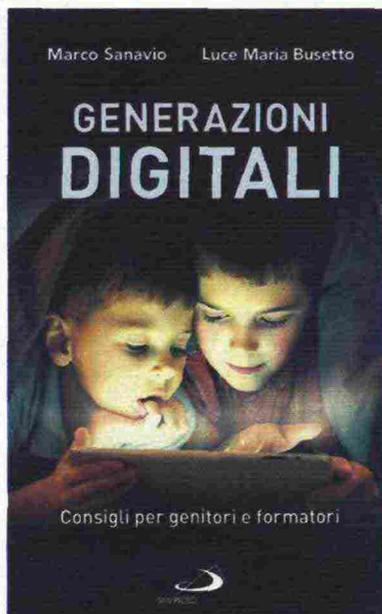
Hygge
Meik Wiking
(Mondadori, 19,50 €)

IL MANUALE

La magia danese

Da anni gli studi di psicologia mettono in vetta alla classifica dei popoli più felici i danesi. Il loro segreto sembra nascondersi nella hygge, parola intraducibile ma il cui significato è "sentirsi soddisfatti". Come? È il piacere di parlare con un'amica dei fatti della vita, di sorseggiare una mug di cioccolata, di osservare il mare e tante altre piccole cose. Impariamo anche noi!

Starbene.it



Generazioni digitali
Marco Sanavio
e Luce Maria
Busetto
(San Paolo
Edizioni, 13 €).

LA GUIDA PER GENITORI

Non cadere nella rete

Ragazzi ipnotizzati dai videogiochi o incollati allo smartphone, mamme che entrano in ansia se non ricevono su WhatsApp la foto del loro bimbo in gita, per non parlare dei terribili casi di bullismo sul web. Che fare e che precauzioni prendere? Questo volume propone diverse soluzioni da adottare sia a casa sia a scuola e tante indicazioni per i genitori, forse i primi che dovrebbero imparare a gestire con più consapevolezza i rapporti con rete e social.



Sonno facile
Shawn Stevenson
(Sperling & Kupfer,
17,90 €).

LA GUIDA PER INSONNI

Dolce dormire!

Passi notte agitate, rigirandoti tra le lenzuola nella speranza di riuscire, prima o poi, ad acchiappare il sonno? Invece di camomille o sonniferi, prova a leggere il nuovissimo libro di Shawn Stevenson, esperto del sonno. Ti spiegherà tutti i segreti per fare pace con il cuscino perché un sonno di scarsa qualità ha effetti davvero negativi sulla nostra salute psicofisica, paragonabili a quelli dell'abuso di alcol.