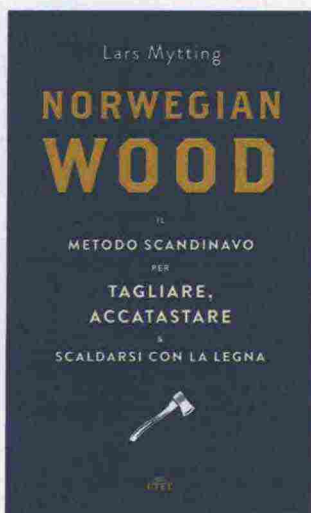


Starbene

TEMPO LIBERO

5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



Norwegian Wood
Lars Mytting
(Utet, 22 €)

IL CASO LETTERARIO

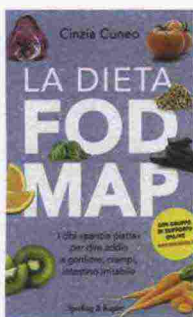
L'arte di fare legna

Non hai bisogno di un camino o una stufa per apprezzare il bestseller del momento, *Norwegian Wood*, che nel titolo cita sia un famoso romanzo (di amore e morte) dello scrittore giapponese Haruki Murakami, sia una canzone dei Beatles. Ma qui l'autore, lo svedese Lars Mytting, racconta come tagliare la legna, accatastarla, farla asciugare e bruciarla. Non è però un manuale per boscaioli, ma una meditazione sull'istinto di sopravvivenza e sul rapporto tra noi e la natura, fatto di tempi lunghi e silenzi. Ti puoi tuffare tra pagine che parlano dell'antica arte del legno, delle stagioni, dell'eterna circolarità della vita. Perché nei gesti millenari si nasconde un'inattesa via di salvezza anche ai tempi del teleriscaldamento.

L'APPUNTAMENTO

Un salotto letterario (con autore) a casa tua

Organizzare un tè pomeridiano oppure un aperitivo in casa leggendo alcuni estratti di un libro e discutendone con amici e amiche, ma soprattutto con chi quelle pagine le ha messe nero su bianco. È questa in sintesi la formula di *Book at home*, il nuovo progetto lanciato dalla casa editrice Mds editore con l'intento di restituire fascino e attrattiva alla lettura collettiva. Se l'idea di questo moderno salotto letterario ti stuzzica, devi solo riunire un pubblico di 15-30 persone (oltre a trovare lo spazio in cui ospitarle) e metterti in contatto con l'editore: scelto il libro (e quindi l'autore con cui confrontarvi), insieme potrete quindi decidere se organizzare una presentazione, un reading o ancora un forum su un argomento attinente all'opera, estendendo magari anche l'invito a terzi.

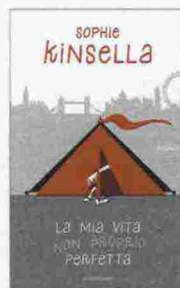
Info su bookathome.it V.G.

La dieta FodMap
Cinzia Cuneo
(Sperling & Kupfer, 17,90 €)

IL RICETTARIO

A pancia sgonfia

Pancia a palloncino? Prova con la dieta FodMap, messa a punto all'australiana Monash University di Melbourne da un gastroenterologo e una dietista. Lo scopo è limitare i cibi che fermentano e gonfiano: tra gli alimenti da evitare, per esempio, carciofi, cavolfiore, funghi, mele, pere e latte. Per capire meglio come funziona trovi in libreria *La dieta FodMap*, con oltre 100 ricette per metterla in pratica.



La mia vita non proprio perfetta
Sophie Kinsella
(Mondadori, 20 €)

IL ROMANZO

Il magico potere di Instagram

Fanatiche di Sophie Kinsella, ecco per voi il suo ultimo, divertente romanzo. Katie, ragazza di campagna che vive a Londra, fa una vita grama di stage mal pagati, shopping sui banchetti dell'usato e dieta ipocalorica da portafogli vuoti. Nonostante ciò, la protagonista riesce a far credere a tutti di avere una vita fantastica postando su Instagram foto patinate e modaiole...



Dipende dalla schiena
Laura Bertelè
(Mondadori, 17 €)

IL MANUALE

L'altra schiena

La postura è un fattore chiave del benessere: da essa dipende la salute di tutto il corpo. Così come gli alberi sono modellati dall'ambiente che li circonda, anche gli uomini sono sculture in movimento, plasmate dalla vita. Laura Bertelè, medico ortopedico, ha messo a punto un rivoluzionario metodo di rieducazione posturale grazie alla comprensione delle nostre emozioni, con relative correzioni.



Ho mangiato abbastanza
Giorgio Serafini Prosperi
(Sonzogno, 17 €)

IL METODO

La dieta del pensiero

La lotta di Giorgio con i chili di troppo è iniziata da ragazzino: non c'è dieta che non abbia provato... e fallito. L'unico risultato ottenuto è di aver peggiorato via via il suo rapporto con il cibo, mentre il suo peso ha superato i 140 kg. Ma l'incontro con un medico indiano, un viaggio e soprattutto la meditazione hanno ne hanno fatto scivolar via una sessantina. Senza dieta, palestra e medicine.