

letture

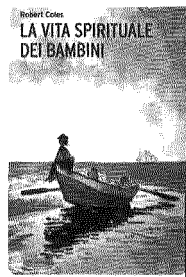
Recensioni di **Valeria Palumbo**,
caporedattore centrale del mensile *L'Europeo*

Dalla poltrona alla maratona



Rimanere sciolti e rilassati. Non spaventarsi e fare passi più corti in salita. E... non approfittare delle discese. Possono sembrare consigli banali, ma non se vengono da Daniel Ford, un superman in grado di affrontare l'ultramaratona dei Due Oceani, Russell Murphy, consulente di psicologia sportiva, e Paul Cowcher, personal trainer di podisti famosi. I tre autori di **Running**, manualetto facile a partire dal titolo, partono dall'abc perché si rivolgono proprio ai principianti assoluti, forti della convinzione che in poche settimane si possa passare dalla poltrona alla maratona.

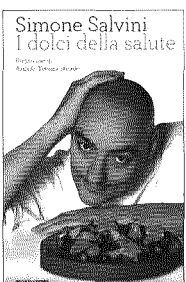
De Vecchi, 142 pagine, 9,90 euro



Castelvecchi
382 pagine, 25 euro

I bambini e la religione

Si può essere perfettamente laici, non credenti, ma prima o poi il problema con i figli bisogna porsi: come affrontare i temi religiosi e le loro domande sulla spiritualità? Premio Pulitzer, specialista di psichiatria pediatrica e professore a Harvard, Robert Coles cerca di dare le risposte nel saggio **La vita spirituale dei bambini**.



Mondadori
191 pagine, 19,90 euro

Ricette per salutisti golosi

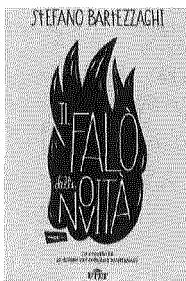
Chi ha detto che i dolci fanno male? Non è il caso, per esempio, della finta banana rosé, del cannolo croccante e delle frittelle di mele. Che sono alcune delle oltre 70 ricette sane e golose proposte dallo chef Simone Salvini, esperto di cucina vegetariana e collaboratore della Fondazione Umberto Veronesi, nel libro **I dolci della salute**.



Tecniche nuove
144 pagine, 15,90 euro

Racconti di guarigione

Cristina Garusi, chirurgo plastico dell'Istituto europeo di oncologia, con la fotografa Isabella Balena e la giornalista Anna di Cagno, raccontano nel libro **A seno nudo** l'esperienza di 14 donne: dalla scoperta del cancro alla mammella fino agli interventi di ricostruzione. Una battaglia dura, ma terminata con una vittoria.



Utet
237 pagine, 12 euro

Creatività e tecnologia

Oltre 200 tweet sulla creatività, interviste, letture e citazioni letterarie che Stefano Barthez Zaghi, autore della «Ginnastica mentale» di OK (a pagina 115), ha passato in rassegna. Per dimostrare, nel libro **Il falò delle novità**, che la mente ha sempre la possibilità e lo spazio di reinventare e reinventarsi.