

Libri, come rispettare i buoni propositi per il 2008

ROMA. Smettere di fumare, dimagrire, rimettersi in forma, migliorare con se stessi e con gli altri, insomma fare tutto quello che avreste voluto fare e non avete fatto nell'anno appena trascorso. «Come rispettare i buoni propositi» è il titolo che ognuno dà ad ogni anno nuovo e quindi anche a questo 2008, ma è anche il titolo di un divertente manuale appena pubblicato da **Morellini** editore nella serie Pink generation, dedicata alle donne - e non so-

lo - del terzo millennio (pag. 295, euro 9,80). L'autrice Marie Belouze-Storm, giornalista freelance specializzata in salute, spiega in otto capitoli tutti i segreti per sferrare un attacco all'ultimo sangue contro i vizi, ma rilassandosi, fino all'ultimo buon proposito che è «imparerò a memoria questo glossario». Magari arrivare a tan-

to non è necessario, ma appuntare bene a mente tutte le voci che compongono il glossario può essere utile. La prima cosa è l'arte di imparare a man-

tenere i buoni propositi, perché ad esprimerli sono capaci tutti, tutti i giorni. Quindi fissare obiettivi piccoli e realistici per poi non rimanere troppo delusi e annunciare la decisione a chi vi circonda così magari si trova anche qualcuno che vi dà una mano e che potrebbe dividerli con voi. Poi ridere perché è sempre un buon rimedio, mantenere la calma, guardare in faccia la realtà. Quando comunque non funzionano i sistemi per man-

giare bene, o per mangiare fuori dai pasti senza sensi di colpa, oppure quelli per emanciparsi dal cioccolato senza rinunciarsi del tutto, allora affidatevi al moto, confortandovi con un dato statistico: 48% è la percentuale attuale delle donne che praticano attività fisica; nel 1968 erano solo il 9%, quindi almeno c'è una speranza nelle percentuali. E poi, comunque vada, non smettete di provare a smettere, perché «non è l'ennesimo buon proposito, ma il modo di arrivare prima o poi al successo».

