

> IN LIBRERIA <

✉ laura.avalle@gvssrl.com

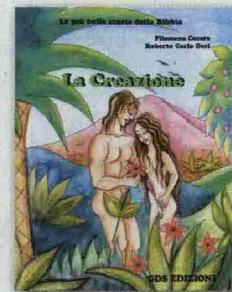
www.ecostampa.it



Guardarsi dentro per rinascere a nuova vita

Ecce il libro giusto per risollevarsi da una crisi, o per uscire da una situazione di stallo. *Reinventarsi* è un percorso guidato all'autoanalisi che mira a superare i condizionamenti mentali in grado di limitarci nell'azione e nel rapporto con gli altri. Solo imparando a capire ciò che si nasconde dietro i nostri comportamenti si può accettare la realtà e trovare la soluzione più adatta al problema. È l'ora di guardarsi veramente dentro ed essere consapevoli di ciò che si è.

Reinventarsi, Mario Alonso Puig, Salani editore, 12 €



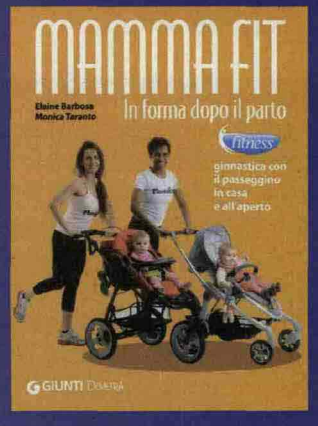
Educare giocando

Ecco un'interessante iniziativa editoriale, che si propone di educare divertendo. Ogni uscita della collana, dedicata a *La Creazione*, *L'Arca di Noè* e la vita di Gesù, per citarne alcuni, affianca alle parole scritte anche disegni da colorare, un cd audio, quiz e giochi per consentire al piccolo lettore di recepire i messaggi giocando. Super consigliato!

Le più belle storie della Bibbia, Filomena Cecere e Roberto Carlo Deri, Gds Edizioni, 10,80 €

Torna in forma dopo il parto

Si chiama MammaFit ed è un metodo di tonificazione muscolare studiato apposta per le neomamme, oltre che un'associazione culturale e sportiva dilettantistica. È stato ideato dalle istruttrici ed esperte di fitness Elaine Barbosa e Monica Taranto ed è un vero e proprio allenamento da fare in ogni momento, aiutandosi con la carrozzina e con piccoli attrezzi. Grazie a questa ginnastica, la mamma potrà tornare in forma senza separarsi mai dal suo bambino. *MammaFit*, Elaine Barbosa e Monica Taranto, Giunti Demetra, 8,50 €



Più fisicità, più felicità

Riprendere in mano la propria vita reale, troppo spesso sostituita da quella virtuale. Lo psicanalista Claudio Risé lancia l'allarme a cominciare dai sensi, sempre più surrogati dalla tecnologia che si sostituisce a loro, rendendoli inattivi e sempre meno reattivi. Ecco allora come fare per riappropriarsi del tatto, del gusto, della vista, dell'olfatto e dell'udito, perché la felicità passa anche da qui! Provare per credere.

Guarda Tocca Vivi, Claudio Risé, Sperling & Kupfer, 16,50 €



Perdere peso a vista d'occhio

Una vita sempre fuori casa e un pranzo consumato di fretta? In queste condizioni sembra impossibile fare attenzione alla dieta. Tuttavia, un metodo per fare attenzione alle calorie c'è. Basta imparare a riconoscere visivamente i cibi, a seconda della qualità e della quantità, traducendo in immagini i numeri. Il libro della nutrizionista Maria Makarovic insegna la misurazione a occhio, proponendo due programmi per perdere peso in tre giorni e in tre settimane. *Dimagrire senza bilancia*, Maria Makarovic, Mondadori, 19 €



Il viaggio come terapia

È una geografia di Stati d'animo quella che la giornalista e viaggiatrice Federica Brunini descrive nella sua ultima fatica letteraria. C'è un luogo giusto per ogni occasione e il libro si propone come guida semiseria al viaggio in quanto terapia, classificato a seconda della distanza e del dispiacere da superare. Ci sono dunque luoghi più indicati per digerire una delusione d'amore e mete ideali per staccare la spina dallo stress lavorativo. A ciascuno la sua cura di viaggio più adatta. Un libro da leggere e poi da mettere in pratica... se potete.

Travel Therapy, Federica Brunini, Morellini Editore, 11,90 €

