

BRUTTO TEMPO? FATE ESERCIZIO CON UN BEL LIBRO

Decodificare i sintomi per capire i disturbi. Esercizi per il vostro benessere. La dieta dell'indice glicemico. Cucinare sano e spendere poco. Il cibo e la sua storia. Liberarsi dai pregiudizi e vivere sereni

IL GRANDE DIZIONARIO DELLA METAMEDICINA

di **Claudia Rainville Sperling & Kupfer**, 575 pagine, 24 euro.

Ogni sintomo è il messaggio di una sofferenza emotiva. La Metamedicina decodifica i segnali attraverso cui si esprimono disturbi e malesseri. Una serie di domande aiutano il paziente a prendere coscienza della causa della propria malattia per poter poi porvi rimedio. Il volume è frutto di ben 25 anni di ricerche e applicazioni e affronta le cause psicosomatiche di oltre 1.300 malattie.

MI MERITO IL MEGLIO

di **Lucia Giovannini Sperling & Kupfer**, 285 pagine, 17 euro.

Questo manuale propone 40 esercizi che insegnano a sviluppare la capacità di ritrovare serenità, pace e benessere. Delusioni, insoddisfazioni e frustrazioni creano infelicità. Essere felici non è frutto di fortuna, ma conseguenza di un allenamento costante per combattere paure e insicurezze. Ricercando gioia, fiducia in noi stessi e nelle nostre capacità miglioriamo anche la qualità della vita.

GLI INDICI GLICEMICI

di **Michel Montignac Edizioni Tecniche nuove**, 88 pagine, 9,90 euro.

È importante considerare che il modo di alimentarsi può influire sul benessere. Sapere cosa mangiamo e quali sono le combinazioni giuste è il primo passo per migliorare la salute. L'autore, ideatore della dieta dimagrante dell'indice glicemico (IG), spiega cosa sono e quali sono i grassi «buoni» scegliendo i cibi in base ai loro effetti sul metabolismo. Completano il libro due tabelle con l'indicazione degli indici glicemici degli alimenti.



RICETTE LOW COST

di **M. M. Campanelli e A. Banderali Edizioni Red!**, 120 pagine, 13,50 euro.

Un libro ricco di proposte interessanti che aiuta ad evitare errori alimentari seguendo una dieta sana ed equilibrata. In cui vengono salvaguardate qualità, varietà e... soldi. Contiene, poi, informazioni e consigli su dove fare la spesa acquistando cibo genuino al prezzo giusto. Quali alimenti scegliere in stagione, i tipi di cottura e i condimenti più adatti. Per chiudere, un'ottantina di ricette scelte: dagli antipasti al dolce con indicate calorie e costi.



IL CIBO PARLA

di **Fabrizio Meloni Hermes Edizioni**, 118 pagine, 11,90 euro.

Il volume nasce da un'approfondita ricerca antropologica sul cibo e l'alimentazione, con innumerevoli informazioni storiche, culturali e sociali sull'argomento. È una lettura piacevole che aiuta a compiere scelte alimentari più consapevoli, su cosa mangiamo e come lo cuciniamo. C'è poi una dieta cromatica legata a cinque colori degli alimenti raggruppati per specifiche caratteristiche e benefici.



L'UNICA COSA CHE CONTA

di **Raffaele Morelli Mondadori**, 130 pagine, 17,50 euro.

Siamo unici e irripetibili perciò dobbiamo amarci così come siamo, solo così potremo raggiungere la felicità. L'autore, psichiatra e psicoterapeuta, indica come raggiungere salute, benessere e serenità intellettuale e spirituale. Liberarsi da pregiudizi, luoghi comuni o convincimenti imposti dalla cultura come positivi e importanti, è il primo passo per capire ciò che davvero conta nella vita per ognuno di noi.