

Un libro per... vivere meglio

Scelti per voi



Una selezione di libri per stare meglio con se stessi e con gli altri e iniziare con rinnovata serenità gli anni 10 del 2000.

1 - ALESSANDRO BARICCO
Emmaus

Feltrinelli - € 13,00

Per vivere meglio la propria età o i rapporti con i figli adolescenti.

L'ultimo romanzo del torinese Alessandro Baricco racconta il percorso di quattro giovani uomini alla scoperta del mondo e di loro stessi, delle loro potenzialità positive e negative. Baricco sembra considerare l'adolescenza non come recitano i luoghi comuni, una malattia inevitabile, ma un'occasione spesso mancata per porre le basi di una vita adulta più consapevole.

2 - ERRI DE LUCA
Il peso della farfalla

Feltrinelli - € 7,50

Per vivere meglio grazie alla poetica di un grande scrittore.

Con il suo stile immaginoso e insieme semplice e scarso, Erri de Luca tratta ancora una volta temi ecologici. L'eterno duello tra l'uomo, la sua volontà di prevaricazione e la natura sembra or-

mai arrivato alla fase finale. Due solitudini diverse stanno per affrontarsi: il grande camoscio, fermo sotto l'immensa e protettiva volta del cielo, e il cacciatore, il ladro di bestiame...

3 - LUCIA GIOVANNINI
Tutta un'altra vita

Sperling & Kupfer - € 17,00

Per vivere meglio i propri desideri e aspirazioni.

Un'appassionante lettura per vincere le paure e intraprendere la strada della realizzazione personale e professionale. Molto più di un manuale, un libro da leggere e rileggere. "Se ti senti prigioniero di una vita che non ti piace e tutto ti sembra sbagliato... niente paura! Hai solo bisogno di fare chiarezza! Questo libro ti aiuterà efficacemente a scoprire i tuoi reali desideri e a individuare la strada giusta per realizzarli. Diventa chi sei davvero!"

4 - ANNA VILLARINI
GIOVANNI ALLEGRO
Prevenire i tumori

mangiando con gusto - a tavola con DIANA

Sperling & Kupfer - € 19,50

Per vivere meglio, mangiando meglio.

L'interessante libro spiega come coniugare un'alimentazione ricca di gusto con la prevenzione dei tumori. Coordinato dal dottor Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, DIANA è il Progetto che dal 1995 studia le relazioni tra alimentazione e tumore al seno e che ha coinvolto migliaia di donne in tutta Italia. Ripresi dal libro gli studi spiegano come, modificando la propria dieta, sia possibile ridurre i fattori di rischio del tumore e delle recidive e alleviare gli effetti collaterali delle terapie aumentandone l'efficacia. Qui sono raccolte tante ricette facili e appetitose.

5 - STEFANO MONTANARI
Rifiuto: Riduco e Riciclo per vivere meglio - Guida alle buone pratiche

Arianna Editrice - € 12,00

Per vivere meglio riciclando e riducendo i consumi.

Non l'ennesimo manuale per riciclare i rifiuti in modo ecologico, ma un libro ricco di interventi autorevoli e pareri sulla questione rifiuti, a partire dall'emergenza della Campania. Attraverso uno stile divulgativo e propositivo, il volume curato da Stefano Montanari raccoglie le voci più competenti del panorama italiano e internazionale sulla gestione virtuosa e intelligente dei rifiuti.

6 - NUVOLETTA M. ROSA
Legami d'amore

Fanucci Editore - € 20,50

Per vivere meglio i rapporti di famiglia.

Romanzo di esordio di Maria Rosa Nuvoletta, il libro è un grido di dolore e di rabbia per una vita sospesa tra l'amore verso la propria famiglia e il rifiuto per la scelta che si è fatta. La storia di Barbara, donna come noi, e dei suoi rapporti con la sua famiglia, nel contesto di una realtà complessa come quella di Napoli.