

La salute vien

Pratiche, utili, chiare: ecco le guide più nuove e complete per ritrovare il

Un tragicomico racconto in prima persona, con qualche utile indicazione per chi, come Carmen Covito, smette di fumare. Con fatica. "L'arte di smettere di fumare (controvoglia)", (Mondadori, € 10).

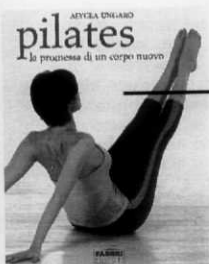


Viene dagli Stati Uniti, ma è stata rielaborata per il pubblico di casa nostra dalla dottoressa Diana Scatozza: "La dieta di South Beach all'italiana", di Arthur Agatston (Sperling & Kupfer, € 15).

Un titolo che è già di per sé un programma. "La dieta si fa contando i passi, meno diete più movimento", di Eugenio Del Toma (Il pensiero scientifico ed., € 14) insegna a nutrirsi e a fare attività fisica nel modo giusto.



Adatto a tutti, dai principianti agli allievi più esperti che vogliono migliorare i risultati già ottenuti. "Pilates, la promessa di un corpo nuovo", di Alycea Ungaro (Fabbri editore, € 18,50).



leggendero

benessere e vivere meglio. Subito e senza fatica

di Stefania Sperzani



Piedi sani
 Benessere generale, agilità, portamento elegante
 J. BÉNICHOU
 M. LIBOTTE

Appoggio, propulsione, freno. Sono queste le funzioni del piede, fondamentali per una perfetta agilità di movimento. Tutti i consigli in "Piedi sani", di Jean Bénichou e Marc Libotte (Red edizioni, € 14,50).

red!



Un corpo armonioso per un viso giovane e bello
 Un rivoluzionario programma anti-invecchiamento fondato sulla ginnastica facciale e su semplici movimenti di dente
 JULIETTE KANDO

10 minuti al giorno per cancellare i segni del tempo dal viso con esercizi semplicissimi. "Un corpo armonioso per un viso giovane e bello", di Juliette Kando (Red edizioni, € 14,50).

red!

Liberarsi da fobie, ansie, tensioni. Come? Con l'ipnosi. Lo insegna la psicologa Pam Young nella guida "Autoipnosi" (Red edizioni, € 16,50).



red!



Perdere peso, ritrovare energia, rafforzare l'autostima. "Run for life", di Sam Murphy (Kenness Publishing, € 22,95) insegna l'arte della corsa per stare bene con se stesse.



Si intitola "La rivoluzione del glucosio" (Fabbri, € 18) il manuale che insegna a perdere peso controllando l'indice glicemico. Con indicazioni, consigli e ricette.

