



TESTATA	DATA USCITA	SOGGETTO	LETTORI	FONTE	INDICE PAG.
www.repubblica.it	19 lug 2007	Body for life	983.000	Audiweb	227,1 1

SUPPLEMENTO SALUTE

ultimo aggiornamento 19 Luglio 2007

 Stampa  Invia

PAG. 35 **A lezione di salutismo**

Le letture da portare in spiaggia o nello chalet. Alla ricerca del benessere fisico e psichico

di Caterina Viola

Sport

Alimentazione ed esercizio fisico non servono a nulla senza forti motivazioni e grande determinazione, come afferma Bill Phillips in **Body for Life**, trad. di Manuela Cumbo, pagg. 205, 19,95 E, Ed. Kenness, in dodici settimane si possono ottenere non solo un corpo completamente ridisegnato ma anche una nuova vita. Rolf Flichtbeil, invece nel suo **Tennis**, trad. di Giovanni Garbellini, pagg. 158 – 19 E, Mondadori spiega ciò che dobbiamo sapere per iniziare a giocare a tennis o migliorare il nostro gioco, con l'aiuto del DVD allegato. Un set di cinquanta carte contenute in una scatola facilmente trasportabile, ed ecco per voi un libro originale **Il Set del Pilates** di Shirley Archer, pagg. 50 – 12,50 E, Magazzini Salani con 50 esercizi per sviluppare agilità e forza.