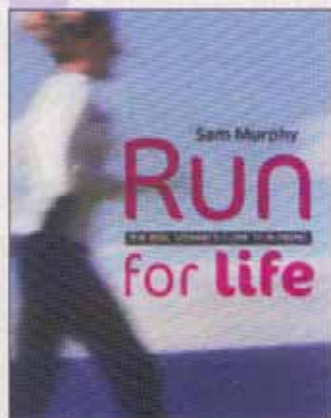


La corsa per donne che hanno troppo da fare



Run for life
Sam Murphy, Kenness Publishing, € 22,95

Sorrere fa bene alla salute, è il modo più naturale per mantenersi in forma, e il miglior sistema per prevenire e curare la depressione. Ma allenarsi con regolarità può essere difficilissimo per una donna che svolga una vita attiva. Lo sa bene Sam Murphy, runner appassionata e personal trainer che nel 2001 è riuscita a laurearsi con lode in Scienza dello Sport. Per questo il suo libro, sottotitolato 'Guida alla corsa per le donne come te', non offre solo le basi corrette per cominciare e continuare, ma affronta anche in dettaglio una serie di problematiche femminili: dal comportamento da adottare prima e dopo un parto ai modi per riuscire a districarsi tra i mille impegni quotidiani, per trovare il tempo da dedicare allo sport. Con uno stile vivace e brillante che vi aiuterà a superare tutti i dubbi, ammesso che ne abbiate ancora.

PIÙ FELICI IN 60 SECONDI

«Posso fare qualcosa di meglio per prendermi cura di me in questo preciso istante?» è la domanda centrale che tutti possiamo fare a noi stessi, più volte al giorno, per imparare a vivere meglio e sviluppare rapporti migliori con gli altri. Lo afferma Spencer Johnson, già autore del best seller *L'One Minute Manager*, che ha insegnato a un'intera generazione come affrontare in «un minuto» le questioni più spinose della nostra esistenza. Un modello di non poca importanza per chi vive velocemente ma non vuole rinunciare a niente. In un dialogo tra un uomo d'affari e uno zio che può vantare un successo a 360 gradi, l'autore ci illustra come diventare persone migliori in tutto quello che facciamo ed essere più felici da soli e con gli altri.



Un minuto tutto per te
Spencer Johnson, Sperling & Kupfer Editori, € 10,50

PER COPPIE, FIGLI E GENITORI

Ecomenu per i più piccoli

Un approccio davvero soft alla cucina vegetariana, senza eccessive preclusioni, questo libro dedicato ai bambini, ma ricco di idee sfiziose e nutrienti per chiunque ami frutta e verdura. Ricette basate su ingredienti reperibili ovunque, che non richiedono laboriose preparazioni, con sezioni specifiche su prime colazioni, spuntini, picnic, dolci e bevande gustose.



Ricette vegetariane per bambini, Nicola Graimes, Tecniche Nuove, € 18,90

Educazione sessuale

Avete difficoltà a parlare di sesso con i vostri figli (o con i vostri genitori)? Qui è raccolto tutto lo scibile in tema, aggiornato e riveduto in un'ottica assolutamente moderna e priva di pudori inutili. Dall'eiaculazione precoce all'omosessualità, dall'autoerotismo al fisting, ogni argomento è trattato con estrema cura e competenza. Il libro ideale da regalare...



Il libro del sesso
Suzi Godson, Mel Agace, Sonzogno, € 24,00

Contracezione naturale

I metodi naturali sono affidabili? Chi può utilizzarli? Come imparare a conoscerli? Nel video «Un amore così, mi piace» vengono presentati con un linguaggio vivace, fresco e accattivante, attraverso l'intervento di medici e specialisti e la testimonianza di donne e coppie che li utilizzano. Corredato anche da un libro, che funge da supporto didattico.



Un amore così, mi piace
VHS + libro, Celeste Film, San Paolo, € 14,50