

La Vitamina Che Ti Far Vivere 100 Anni Il Miracolo Della Vitamina K2

Un libro concreto, diretto, a tratti ironico e persino umoristico, scientificamente solido e simpaticamente autobiografico. Al centro di tutto, due protagonisti: un medico "pentito" diventato uno dei pionieri della Telemedicina italiana e un virus che ha messo in ginocchio tutto il mondo. Un virus che il medico "pentito" è stato chiamato a sconfiggere e che nel breve volgere di una settimana ha invece sparigliato tutte le carte in tavola, portando il dottore spedito in "prima linea" sul confine di una gran brutta avventura sanitaria. Come un pesce rosso attraverso una narrazione brillante e incalzante fa luce sulle tante contraddizioni di questi tempi di pandemia, smonta tante fake news che hanno invaso la rete e suggerisce molte indicazioni concrete: come organizzare la casa se c'è un familiare con il Covid-19, cosa è bene fare e cosa è meglio evitare, quali accortezze mantenere. Il domani che tutti aspettiamo, il post-Covid, non dev'essere semplicemente il tornare come prima, ma un impegno a diventare migliori, scardinando alcuni vecchi modelli che hanno mostrato tutta loro inadeguatezza. In sanità come nella vita di tutti i giorni. "Un medico che diviene paziente non è una novità, ma il fatto che tutto questo sia accaduto nel giro di un paio di mesi e che venga raccontato in forma romanzata, anche a tratti leggera e divertente, è qualcosa che può scrivere, senza il rischio di passare per l'irriverenza, solo chi ci è passato. In questo libro non c'è solo la storia personale di un professionista ma sono raccolte anche una miriade di piccole e grandi indicazioni pratiche e di comportamento: cosa è bene fare e cosa evitare, come proteggere se stessi e i propri familiari, ma anche cosa è inutile fare e come difendersi da alcune fake news tremendamente accattivanti". (Max Giusti)

Le vie dell'Inferno sono lastricate di buone intenzioni... e di vuoti di bottiglia. Dai Bacchanali dei Romani al Martini Dry di Churchill, da "Gli ubriachi" di Velazquez ai quadri di Hopper, dai "collassi" di Henry Chinaski (l'alter ego di Bukowski) alla memorabile sbornia del capitano Willard di "Apocalypse Now: Juan Bas ripercorre tutta la deriva post-alcolica nella Storia, nella letteratura, nel cinema e nei fumetti. Gli astemi, extraterrestri venuti da qualche sconosciuta galassia, non potranno mai vivere un solo giorno di postumi. I bevitori di tutto il mondo invece sono soggetti a soffrirne ben trentuno tipi diversi. Cefalea, secchezza delle fauci, sudori freddi, vampi, tachicardia, nausea, vomito, depressione, sentimentalismo: dopo una bella scuffia, pur di stare meglio, siamo disposti a qualsiasi compromesso e spergiuriamo che mai più toccheremo un solo goccio d'alcool. Ma non finisce qui: in questo coltissimo e devastante Trattato è racchiusa la risposta al perché, dopo aver appena superato i nefasti e appiccicosi gorgi del doposbornia, cadiamo di nuovo in tentazione.

Poeta dai tempi della scuola media, sempre alla ricerca della serenità nella poesia perfetta e della bellezza. Fa i suoi primi passi a Torino e Milano, con un'edizione internazionale, avendo ottenuto il Premio della critica come poesia pura. Ritorna in Sardegna, terra che ispira ancora di più il poeta nel suo percorso di ricerca della poesia d'arte, come Erich Fromm nella sua "L'arte di amare", e come Pirandello nei suoi racconti di pura poesia. La poesia campidanese è scritta al naturale, senza dizionario per non

intaccarne il cuore e il contenuto. Ci saranno critiche, ma la poesia è così, bella come la interpreta il poeta. Il lettore deve considerare il tutto, e la poesia, bella o brutta che sia, cerca di portarlo in un percorso poetico, poesia intesa come bellezza del mondo, come l'hanno celebrata grandi poeti storici e grandi poeti contemporanei. L'autore non è influenzato dalla metrica, usa un metro libero, in rima baciata, o rima alternata, alcune volte le strofe sono quartine e sestine. Poeta autodidatta che cerca sempre di migliorarsi, in spirito di solitudine come eremita che esalta l'amore per la vita e per le sue bellezze.

I cibi che ti allungano la vita

Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi

Le diete che ti hanno rovinato la vita

Ti ricordi, Baggio, quel rigore? Memoria e sogno dei mondiali di calcio

Tutto ciò che devi sapere su come prenderti cura della scoliosi e del tuo bambino, mese dopo mese.

Quando Torres si sveglierà suo malgrado dal torpore comatoso che lo attanagliava da anni, dovrà fare ancora una volta i conti con il suo passato ambiguo e a doppia faccia. Ma chi è veramente il personaggio tenebroso e scarico di oggi che ha rinunciato al mondo nascondendosi nelle sue più nere fantasie sulla sua morte?!E' stato veramente nell'aldilà? La sua forza di adattamento alle situazioni più ingarbugliate sarà quella irruenta e intraprendente del suo passato, o quella calcolatrice e professionale dettata e acquisita dalle sue esperienze di vita. A tratti la sua personalità bastarda lo salverà, ma avrà bisogno di appoggi e di una nuova iniziazione al crimine per far rinascere la sua personalità di rigido incorruttibile. Sarà spietato come non mai, ma si ritroverà con il cuore a pezzi. Vivrà nella sua nuova identità ritrovata, o la non vendetta sarà solo l'atto conclusivo della sua stessa fine? Uno scritto da leggere con la massima attenzione specie nella parte iniziale per le sue difficoltà interpretative, che da' a volte spaccati incontrovertibili di vita attuale. Lo scrittore si pregia di inserti dialettali nel descrivere situazioni che presentano realtà diverse in contesti diversi. L'autore parla di situazioni e accadimenti che presentano una loro veridicità, ma con personaggi di pura invenzione.

In un'epoca come la nostra, in cui le cattive abitudini alimentari sono molto diffuse e l'obesità è diventata una vera pandemia, la via per recuperare il peso forma può essere piena di ostacoli: lo sa bene chiunque abbia tentato di perdere gli odiati chili di troppo con diete drastiche o "fai da te". Ecco perché è facile perdersi d'animo e rinunciare. Ma le soluzioni esistono, basta seguire i consigli giusti! Grazie all'esperienza maturata negli anni con i pazienti, in questo libro la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Con un linguaggio semplice e argomenti scientifici confermati da una ricca bibliografia in appendice, ci insegna come passare all'attacco, evitando le bufale che spesso si trovano in Internet. Con un

approccio chiaro ma rigoroso, vengono illustrati nel dettaglio il funzionamento del metabolismo, il ruolo degli ormoni, gli alimenti più indicati per problemi specifici come colon irritabile o cellulite, le proprietà nutritive dei cibi e i parametri più corretti per valutare la propria situazione (peso, misure e BMI). Perché ormai tutti sanno che mantenere il peso forma significa aumentare la qualità e la durata della vita. E rimodellare il proprio corpo grazie a un programma dietetico sicuro può riportare indietro le lancette dell'orologio biologico. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata - e che, grazie al metodo della dottoressa, ha ritrovato il piacere di stare davanti allo specchio - e molte ricette veloci, leggere e gustose (con opzioni vegetariane), per dimagrire senza troppe rinunce e senza perdere il buonumore.

Un professore universitario di trentacinque anni, dopo una carriera "da cane ammaestrato", sente improvvisamente il bisogno di sfuggire all'oblio di una vita banale e ritrovare la verità su se stesso. Così, dai racconti dei contadini emiliani incontrati in gioventù a quelli dei culturisti delle palestre di oggi, Walter Siti, personaggio protagonista, vive e descrive i desideri della propria sessualità ossessiva insieme alle storie sporche delle corruzioni che avvelenano il mondo dell'università italiana. Tra invidie, scambi di favori e denaro, falsità, superficialità di corpo e morale, questa autobiografia contraffatta getta uno sguardo lucido e spietato sulla società e la politica italiane, in tutta la loro peccaminosa disonestà. L'esordio letterario di Walter Siti, un libro, intenso e scandaloso, in bilico tra saggio, satira, invettiva e canzoniere d'amore.

Dimagrisci e non ti ammali

La dieta facile per l'inverno

COME PERDERE 5 CHILI IN 7 GIORNI CON LA DIETA DEL SORRISO. Tutto quello che devi fare e mangiare, day by day!

Vivi consapevole

ANNO 2022 LO SPETTACOLO E LO SPORT SETTIMA PARTE

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIO OSTENTAZIONE, IMPOSIZIONE E MENZOGNA. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi

italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso! Per mantenere una buona salute devi fornire al tuo corpo più di 30 vitamine, minerali e altri composti che esso non può produrre. Ne assumi abbastanza? Molti esperti non la pensano così. La loro teoria è che la dieta tipica delle società moderne, carente di alcuni minerali e vitamine, potrebbe essere correlata all'elevata prevalenza di alcune malattie croniche attuali. Ma è vero? • Le carenze o i deficit di questi nutrienti ci fanno ammalare? • In quali casi dovremmo ricorrere agli integratori multivitaminici? L'autrice affronta questi problemi, sulla base delle novità fornite dalla scienza. Ti fornisce le chiavi per ottenere le giuste quantità di vitamine e di minerali e per ottimizzare la tua salute. «Una piccola oasi tra il territorio arido di molte diete miracolose e / o di moda, false promesse e studi rigorosi» «Scritto in un linguaggio semplice, è utile per ogni lettore che cerca di migliorare la propria salute e di prevenire le malattie, e per chi vuole allontanarsi dai miti e dalla pseudoscienza.» Con questo libro imparerai: • Come si distinguono le vitamine dai minerali • Quali vitamine dovrebbero essere sostituite a distanza dopo pochi giorni e ciò che il tuo corpo può immagazzinare e rilasciare quando ne hai bisogno • Perché c'è un dibattito sulle dosi raccomandate e perché non sempre una maggiore quantità è migliore. Il libro comprende sezioni speciali • Come posso migliorare la mia dieta • Quali altri fattori del mio stile di vita posso migliorare • Gli alimenti ricchi di minerali e di vitamine scarse nella dieta **Indice: VITAMINE E MINERALI • Storia di una scoperta che ha cambiato la salute umana • Vitamine: queste sostanze quasi magiche • Le ultime scoperte • A cosa servono le vitamine? • Minerali: la nostra parte non trasformabile • A cosa servono i minerali? • Fonti di vitamine e minerali • Dati sorprendenti: da dove prendere le vitamine e i minerali • Noi non siamo ciò che mangiamo, ma ciò di cui abusiamo • La fine di una pianta non è la nostra sopravvivenza, ma la sua • Il contenuto di micronutrienti nelle piante è molto variabile • Come si perdono le vitamine degli alimenti? È NORMALE AVERE DEFICIT DI VITAMINE E MINERALI? • Come sappiamo se consumiamo abbastanza vitamine e minerali? Un'agricoltura superproduttiva non ci fornisce più micronutrienti? Consumiamo abbastanza vitamine e minerali nei paesi sviluppati? • Quali sono le vitamine e i minerali più rari nella popolazione nei paesi sviluppati? COME ASSUMERE VITAMINE E SALI MINERALI A PARTIRE DALLA DIETA • Mangiamo vero cibo per ottenere i nutrienti necessari • Strategie per consumare più vitamine e minerali senza ricorrere agli integratori • Come aumentare il consumo dei micronutrienti più scarsi nella dieta e MANTENERE UNO STILE DI VITA PIU' SALUTARE • Se la vostra salute è cagionevole, non prendetevela con i vostri geni • Come possiamo migliorare la nostra dieta • Quali altri aspetti del nostro stile di vita possiamo migliorare**

L'autrice María I. Tapia è una dottoressa in Biochimica e Biologia Molecolare. Per quasi vent'anni ha sviluppato la sua carriera nel settore agro-alimentare e nella farmaceutica (regolazione del metabolismo, sviluppo di nuovi vaccini, alimenti funzionali, miglioramento della qualità della frutta, individuazione e controllo dei contaminanti chimici e microbiologici nei prodotti alimentari, qualità dell'acqua ...). La sua esperienza professionale gli dona una visione «dall'interno», che gli consente di avvicinare i lettori e d'insegnare loro a distinguere le informazioni scientifiche dalle affermazioni pubblicitarie. PUBLISHER: TEKTIME

Compendio de L'evoluzione Dietetica Del Dr. Gundry - Disattiva I Geni Che Stanno Uccidendo Te E La Tua Vita a Cura.

Readtrepreneur - Dichiarazione di non responsabilità: questo NON è il libro originale, ma un riassunto non ufficiale. Questo sommario è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è in alcun modo affiliato all'autore originale. Perdere peso e mantenersi in salute sembra una battaglia? Bene, è davvero una guerra. I tuoi nemici sono i tuoi stessi geni, supportati da milioni di anni di evoluzione e l'unico modo per vincere è superarli in astuzia. Devi sapere che: • Le piante ti fanno bene perché sono "cattive" per te, la carne ti fa male perché è "buona" per te. • I dolcificanti artificiali hanno gli stessi effetti dello zucchero sulla salute e sulla vita • L'assunzione di antiacidi, statine e farmaci per l'ipertensione e l'artrite mascherano i problemi di salute invece di affrontarli In questo libro troverai un ottimo piano dietetico e suggerimenti facili da memorizzare che ti manterranno sano e in rotta verso il tuo benessere fisico e spirituale. PUBLISHER: TEKTIME

Non Chiederei

Detox 30. Depura il tuo corpo e inizia a dimagrire senza grandi sacrifici allenandoti comodamente a casa. Con Video Alma della luna

La figlia di Burger

UNA GUIDA COMPLETA E FACILE DA SEGUIRE PER PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA SCOLIOSI IN GRAVIDANZA! I consigli di uno specialista per superare la gravidanza anche se soffri di scoliosi "Guida essenziale per affrontare una gravidanza sana con la scoliosi" è una guida che ti accompagna di mese in mese spiegandoti tutto ciò che hai bisogno di sapere per aver cura della tua colonna vertebrale e di quella del tuo bambino. Il libro ti supporta e ti aiuta lungo tutto il viaggio che ti condurrà a mettere al mondo un figlio in salute. Leggendolo, acquisirai: - Informazioni accurate e aggiornate sulla scoliosi e su come essa si riflette sulla tua gravidanza. - Informazioni su cosa aspettarti durante la gravidanza, settimana per settimana.- Informazioni compatibili sia per pazienti già sottoposti a operazione chirurgica, sia per chi, a oggi, non si è ancora operato.- Risposte chiare e dettagliate riguardo frequenti interrogativi sulla scoliosi e la gravidanza.- Strumenti essenziali che ti permettono di decidere riguardo temi importanti, inclusa l'epidurale, le tecniche di parto, le alterazioni della colonna vertebrale dovute agli ormoni, e molto altro ancora per proteggere il tuo bambino.- Suggerimenti per aiutarti a minimizzare inutili aumenti di peso e mantenere un alto livello di assunzione di elementi nutritivi.- L'ultimissima ricerca nutrizionale che sfata il mito dell'alimentazione in gravidanza e rivela una sorprendente selezione di super cibo.- Consigli professionali su come rimanere in forma e nutrirti durante ogni trimestre della gravidanza.- Consigli per gestire gli effetti collaterali, inclusi nausea e mal di schiena.- Esercizi per la scoliosi sicuri, veloci e divertenti da svolgere durante la gravidanza e dopo il parto.- Consigli per rinforzare il

pavimento pelvico, alleviare il dolore alla schiena e per smaltire il grasso accumulato nella zona addominale dopo il parto.- Consigli su come rilassarti per ridurre il dolore e aumentare il tuo benessere. Questo libro fornisce risposte e consigli professionali alle donne in gravidanza che soffrono di scoliosi, ed è ricco di informazioni per far fronte agli sconvolgimenti fisici ed emotivi di chi si trova in questa condizione. Dal concepimento alla nascita e oltre, questa guida ti accompagnerà per mano fino a quando diventerai una madre felice e orgogliosa del proprio figlio in salute.

IL TUO CANE AL TOP, è il libro che ti insegna a capire cosa ti offre il mercato del cibo per cani, quali siano gli innumerevoli inganni sulla qualità degli alimenti. Imparerai a leggere le etichette così da poter effettuare un acquisto consapevole e basato sulla qualità. Ti parlerò della dieta basata sull'equilibrio minerale e di quanto sia INDISPENSABILE per il benessere del tuo cane. E poi l'integrazione, grande alleata della salute di Fido. Scoprirai il potere nascosto dell'acqua e come sfruttarlo al meglio.

Un viaggio a ritroso nel tempo per indagare il proprio passato, e forse spiegare il presente, è quello che compie coraggiosamente la protagonista Alma. Non è un libro autobiografico, tuttavia come dice Marguerite Yourcenar: "Ogni essere che ha vissuto l'avventura umana sono io". Il percorso a volte sembra accidentato e forse sarebbe meglio fermarsi, tuttavia per Alma (nel nome è già scritto il suo destino) è fondamentale scandagliare i recessi della sua anima per indagare su una parte di sé che non conosceva o di cui magari si era dimenticata. I ricordi fanno rivivere il dolore, certo, ma anche la felicità, che non sempre appare come tale mentre la si vive, a volte offuscata da interferenze che distraggono e portano la protagonista a interrogarsi sulle sue scelte. Su tutto emerge, trasversale, la certezza di aver voluto percorrere quella strada avendola individuata come itinerario della propria anima, avendo riconosciuto all'istante una parte di sé in una persona incontrata in una sera qualunque, tra persone qualsiasi, in un luogo come tanti, ma in un momento fondamentale della sua vita, perché come sostiene Hesse: "Amore è ogni moto della nostra anima in cui essa sente se stessa e percepisce la propria vita". E per Alma Paolo è stato il grande amore, l'amore assoluto e imperfetto che diventò il suo destino. Tiziana M.L. Gazzola è nata a Solagna, in provincia di Vicenza, un piccolo paese alle porte di Bassano del Grappa dove ha frequentato il Liceo Ginnasio "G.B. Brocchi". Si è laureata a Padova in Lettere moderne e, grazie a questa laurea e all'aiuto della madre, ha potuto mantenere la propria famiglia durante e dopo il matrimonio con un militare americano. Ha tre

figli e sei nipotini. Ora che è in pensione ha fatto della scrittura il suo mestiere. Ha pubblicato il suo primo libro Una doppia storia con la casa editrice AltroMondo Editore, presente alla Fiera del Libro di Francoforte 2018.

Il bello del pancione

Prendiamo Coscienza degli ALIENI, imparando a riconoscerli - Vol. 1

alla chimica, all'architettura, alla meccanica, alla medicina, all'economia domestica, alle arti, al commercio, ecc. Precedute da un sommario della storia del progresso umano. ... 1. traduzione italiana sull' 8. ed. tedesca, arricchita con note ed aggiunte per le scoperte italiane. Materie prime ricavate dall'interno e dalla superficie della terra e dall'acqua

Disattiva i geni che stanno uccidendo te e la tua vita

Un'arrogante rockstar

I cibi che ti allungano la vita Edizioni Riza

Negli ultimi anni, anche a causa della pandemia di Covid-19, il rapporto di molte persone con l'alimentazione è nettamente peggiorato. I dati parlano chiaro: dai primi sei mesi del 2020, il numero di uomini, donne e adolescenti con disturbi del comportamento alimentare è aumentato del 30%. È un fenomeno che ha colpito soprattutto i più giovani. Ma come è potuto succedere? Sicuramente i social hanno contribuito a creare questa situazione che è diventata una vera e propria emergenza sanitaria parallela: fit-influencer, diete fai-da-te, beveroni dimagranti e app contocalorie hanno veicolato messaggi completamente sbagliati, non soltanto sull'ideale di un corpo perfetto e inarrivabile, ma anche su abitudini alimentari che nulla hanno a che vedere con la scienza. Il problema prende una piega ancora più netta e profonda quando, come sta accadendo, queste abitudini non rappresentano più solo una criticità sociale e psicologica, ma si riflettono sulla salute fisica. Tra le più frequenti e frustranti conseguenze, dovute a questa lotta con la bilancia, troviamo: la bassa disponibilità energetica, l'interruzione del dimagrimento nonostante l'allenamento e le diete ipocaloriche, adolescenti e post-adolescenti colpite da amenorrea, osteoporosi e disfunzioni tiroidee, e la lista non smette di allungarsi. Per questo motivo Giulia Biondi, dottoressa in Biologia della nutrizione, creatrice del metodo Bilanciamo® e divulgatrice amatissima sui social, ha deciso di scendere in campo e mettere a disposizione le sue competenze per aiutare tutte le persone che desiderano fare chiarezza - a fronte della disinformazione che circola intorno al cibo - per ripartire, resettarsi e rieducarsi. Con esempi concreti, ricette e idee per colazioni, spuntini e pasti principali, spiegazioni comprensibili e consigli pratici, questo libro è più di un manuale: è una guida. Un corso base di formazione sulla nutrizione, che ti accompagnerà nelle scelte alimentari, ti insegnerà a nutrirti nel modo corretto e a dire per sempre addio alle diete che ti hanno rovinato la vita.

Dedicato a chi detesta la determinatezza dei ruoli sociali prestabiliti, e a chi non rinuncia a indagare la complessità dell'animo di ogni donna. Nuova Zelanda. La newyorkese Nancy, docente universitaria di astrofisica, conduce un tranquillo ménage quotidiano insieme al marito Michael e alla piccola Chloe. Quando i due coniugi partono con la figlia per una vacanza-fuga alle isole Fiji, la suocera Edith si presenta a sorpresa nel loro stesso albergo con il pretesto di badare alla nipotina. Quando Michael tenta di

convincere la madre a fare ritorno a casa, Edith ha (o inscena?) un malore ed è trasportata d'urgenza in ospedale. Di ritorno dalla clinica, Michael muore tragicamente in un incidente d'auto. La vita di Nancy ne è sconvolta. Si troverà a fare i conti con l'assenza del suo compagno di vita. E con Edith. Il rapporto tra suocera, nuora e nipote evolverà, per i successivi dieci anni, in maniera imprevedibile. Attraverso le varie fasi della vita, Nancy ed Edith saranno nemiche e poi complici, contendenti e poi di nuovo alleate. La vita dispensa dolore – e gioia – quando meno ce lo si aspetta, e i concetti di spazio, tempo e luce che Nancy insegna all'università prendono all'improvviso a riguardare qualcosa di molto più intimo: un universo interiore. Nelle atmosfere domestiche che prendono vita dalla sciolta penna di Christine Leunens nulla rimane nascosto: ci sono il dolore, le ricriminazioni e i dispetti; ma anche l'ironia, la leggerezza e la necessità di rifarsi una vita.

Compendio de l'evoluzione dietetica

Un programma alimentare per proteggere il cervello e rafforzare la memoria.

Il bacio inspiegabile del sole

La coach delle unghie

Mar... è

Il vero elisir di giovinezza è il cibo che consumiamo giorno per giorno. La scienza ha dimostrato che la longevità non dipende tanto dai geni ereditati, quanto dalle buone abitudini, soprattutto a tavola. In primo luogo è importante non eccedere nella quantità di cibo, ma è fondamentale anche la scelta degli alimenti giusti, che ci nutrono senza appesantirci. Per garantirci una vita lunga e in salute è necessario fornire all'organismo i nutrienti, le vitamine, i minerali e gli enzimi che servono per l'efficienza di tutti gli organi. Occorre anche fare scorta di sostanze antiossidanti per neutralizzare i radicali liberi, causa di invecchiamento. In questo libro presentiamo tutti i "supercibi" antiage, indispensabili per rigenerare le cellule e mantenerci giovani. Troverai anche le indicazioni pratiche per una dieta anti-ansietà, con i menu da seguire e le ricette leggere e sane per portare in tavola i piatti della longevità.

Tutto è iniziato con un concerto a cui non avrei mai voluto partecipare... Nick Fletcher è un ragazzo arrogante, bello e cattivo, il tipo in grado di attirarmi come una falena tra le fiamme. È anche una rockstar di fama mondiale, intoccabile per una studentessa universitaria in difficoltà come me. Una decisione impulsiva da parte mia, una risposta feroce da parte di Nick, e ci ritroviamo catapultati l'una nel mondo dell'altro. E a lui non piace per niente. Per lui, sono un'intrusa che lavora al suo tour estivo. Una che non sa tenere chiusa la sua bocca impertinente. C'è qualcosa di innegabile che ribolle tra noi, e non è odio. Ma dietro l'arroganza di Nick c'è un uomo distrutto e non sono più disposta a lasciarmi travolgere da uomini incasinati. Qualunque cosa accada, quando questo tour sarà finito andrò via. Anche se il fuoco che accendiamo brucia più del caldo sole estivo.

"La vera domanda non è se gli Alieni esistono o meno. Loro esistono, piuttosto domandiamoci come ci stanno manipolando e cosa possiamo fare per difenderci!" È questo il pensiero della scrittrice, che ha voluto raccontare le sue esperienze personali in tre libri profondi e intensi. Ogni volume è arricchito con illustrazioni e identikit delle più importanti razze aliene e soprattutto con foto reali di Chip Alieni che l'autrice ha estratto dal suo stesso corpo. Attraverso la lettura, saprà travolgerti e farti riconoscere la verità in quello che dice, rievocandola nelle tue stesse esperienze che non hai mai voluto rivelare a nessuno. Lei lo ha fatto, raccontando esperienze terrificanti, ma anche quelle piene di gioia. Un via all'evoluzione, un urlo alla ribellione contro i rapimenti e le manipolazioni aliene, un ruggito verso tutti coloro che permettono che questo avvenga.

Twilight

Manuale (semiserio) sull'educazione del cane

C'è qualcosa di più

Panorama

Una bianca per morire

Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Perdere 5 kg in soli 7 giorni è un obiettivo importante e impegnativo. Non stiamo qui a prenderci in giro, non è uno scherzo ma una sfida da affrontare con coscienza e volontà. Nessuna formula magica, solo costanza e olio di gomito. Sappi che per compiere con successo questo percorso non ti basterà la sola "dieta" ma dovrai anche seguire tutti i consigli relativi al movimento e alle altre attività benefiche praticare. Abbiamo battezzato questo metodo "DIETA DEL SORRISO", perché non si basa sul concetto di privazione, bensì su quello di esperienza e approvazione. Lo stile di Elena Mandolini è personale, allegro e motivante: da amica, da coach, ma non da nutrizionista (che opportuno ti segua a prescindere). Con la DIETA DEL SORRISO farai nuove esperienze e proverai novità, di cui magari non potrai mai più fare a meno. Si parte da un capitolo "O," che è un po' il proemio di questo avventuroso viaggio. È un po' il momento della valigia, in cui si faranno un po' di premesse metodiche e concettuali ma, soprattutto, ti saranno fornite le giuste motivazioni per affrontare questo viaggio breve ma duro e stimolante, che, in soli 7 giorni, ti farà conoscere e apprezzare una nuova te stessa. Che sia l'inizio di una nuova vita!

«Finalmente il grande giorno sta per arrivare; ora dovrai fare in modo che tutto sia pronto per il gioioso evento preparando la casa per il nuovo amico. Se un cucciolo ha scelto di essere adottato da te, significa che sei una persona speciale ai suoi occhi; significa che (si spera) insieme farete una delle più belle esperienze che la vita vi possa donare». Accogliere un cane nella propria casa è (o, almeno, dovrebbe essere) un atto di grande consapevolezza e impegno. Dal momento in cui metterà la zampa sul nostro zerbino, nulla sarà più come prima. Questo libro, in uno stile leggero e divertente, ci accompagna attraverso le varie fasi del suo inserimento in famiglia: dalla scelta del cucciolo alla pappa, alla nanna, ai giochi... per cominciare il rapporto con Fido nel migliore dei modi. E se non riusciremo a diventare perfetti, pazienza purché non manchino amore, rispetto, e soprattutto tanta ironia. Perché la presenza di un amico a quattro zampe tra le nostre pareti domestiche può portare incredibili benefici sia emotivi sia fisici. Diego Manca, medico veterinario, è anche opinionista di Radiobau. Il suo amore, però, rimangono gli animali, di cui nel tempo libero ama scrivere. È autore, infatti, di vari libri sull'argomento, fra cui Storie con la Coda, Favolario: le favole del veterinario e La salute del gatto in 4e4'otto.

Ovvero come far diventare, oppure no, il tuo beniamino il vero padrone di casa

Vitamine e minerali per un'ottima salute

101 cose da fare prima di mettersi a dieta

Ladri di stelle

2.1

Perdere peso e non ammalarti è il duplice obiettivo che questo libro si propone di farti raggiungere. Troverai i consigli per seguire un'alimentazione adatta a fornire al tuo organismo tutto ciò di cui ha bisogno per prevenire i disturbi invernali, scegliendo cibi che aiutano anche a dimagrire.

Tommaso Martini è un ragazzo di sedici anni, con una vita all'apparenza semplice: frequenta le scuole superiori, trascorre molto tempo assieme al suo gruppo di amiche e, cosa non scontata oggi, proviene da una famiglia molto unita. Ha pienamente accettato la sua omosessualità, eppure continua a essere introverso, ad avere poca autostima. Ha paure e insicurezze, come tutti i ragazzi della sua età, soprattutto per quanto riguarda la sfera sentimentale: è talmente spaventato dall'eventualità di soffrire per amore da innalzare un muro all'apparenza incrollabile. Quel muro, tuttavia, non resisterà all'incontro con Marco, il suo nuovo compagno di banco. Ma l'amore non è sempre facile, si sa, e le difficoltà aumentano quando si hanno solo sedici anni e si decide di provare a donare il proprio cuore per la prima volta. E per Tommaso questo sarà solo l'inizio di un lungo viaggio che lo aiuterà a crescere.

"Le mani non hanno età ma una storia, un vissuto da raccontare. L'amore per le proprie mani: è questa la vera bellezza sofisticata, senza standard o tendenze. La cura per una parte del corpo che rappresenta emozioni tradotte in gesti." C'era una volta una ragazzina che desiderava "diventare l'estetista che fa solo le unghie". Quando, a pochi giorni dalla vigilia di un Natale, si imbatte nella pubblicità di un kit per la ricostruzione in sconto e decide di farselo regalare, forse non immagina che quel dono sarà l'inizio di una fantastica avventura che prosegue sempre più bella ancora oggi. O forse sì, chissà, Michela è un po' magica e unisce in modo incredibile la capacità di sognare e una determinazione senza pari. La coach delle unghie è il suo primo libro ed è anche la chiave per entrare nel suo mondo, soprattutto però è un manuale dedicato a chiunque voglia prendersi cura di sé, regalandosi le giuste attenzioni e delle mani favolose. In queste pagine Michela ci guida alla scoperta dell'ABC delle nostre unghie, partendo dalle basi, con il suo stile brillante e con grande semplicità; ci racconta i principi del suo metodo; ci suggerisce la maniroutine più adatta per ogni stagione, con idee, consigli e preparazioni step by step, e arricchisce il tutto con tanti QR Code e con una ricca sezione Q&A nella quale risponde alle domande che più frequentemente le vengono rivolte dalla sua community sempre più numerosa.

La luce del nero

Rassegna internazionale di clinica e terapia

Trattato sui postumi della sbornia

La Clinica veterinaria

ANNO 2021 L'AMMINISTRAZIONE TERZA PARTE

Tutto quello che c'è da sapere mentre si aspetta in una guida pratica, giovane e molto divertente.

Il mondo sta cambiando: abbiamo scoperto che ogni nostro gesto impatta sul benessere del pianeta, degli animali, dei lavoratori. Possiamo fare qualcosa per vivere in maniera consapevole nella nostra quotidianità, compiendo scelte responsabili? Vittoria Tomassini parte da questa domanda per raccontarci, con semplicità e senza giudizi, come modificare le nostre abitudini. Dalla scelta di una dieta vegana o plant-based, passando per la ricerca di prodotti per la persona e per la casa cruelty-free, fino ad arrivare ad acquisti consapevoli per l'armadio: possiamo creare un futuro migliore, senza rinunciare a nulla.

Una corretta alimentazione favorisce la salute generale, ma è importante sapere che alcuni cibi – i super cibi – possono proteggere il cervello e farlo funzionare al meglio fino a età avanzata. Il dottor Barnard, ricercatore impegnato nel campo

della medicina preventiva, ha raccolto qui i risultati degli studi più recenti e ideato un programma rivoluzionario in 3 passi che può rafforzare la memoria e proteggere il cervello dalle malattie che possono colpirlo. L'autore insegna quali cibi privilegiare nella dieta e quali invece eliminare; descrive esercizi, fisici e mentali, e altre semplici scelte che rinforzano la memoria. Leggendo questo libro, non solo è possibile imparare come migliorare il funzionamento del proprio cervello e garantire una memoria d'acciaio, ma anche come mantenerlo in salute, riducendo il rischio di diventare una delle molte vittime della demenza di Alzheimer, dell'ictus cerebrale e di altre condizioni che possono interferire con la vita di relazione. Nel libro: □ I migliori cibi per far funzionare il cervello. □ I pericoli derivanti dall'assunzione dei cibi animali. □ I danni causati dall'assunzione eccessiva di metalli (come il ferro, lo zinco e il rame). □ Un programma alimentare completo, con menu settimanali, ricette e consigli di cucina. Edizione italiana a cura di Luciana Baroni.

Come un pesce rosso

Le ore dell'inutile pentimento

Scuola di nudo

Raccomandazioni per evitare malattie basate sulla scienza e non sul marketing

Grande dizionario della lingua italiana

Le diete non funzionano e mai funzioneranno, questa è la verità. Allora, dice Mimi Spencer, godiamoci il buon cibo in santa pace, cerchiamo di scegliere quello giusto, mangiamo come dio comanda, con tanto di posate, a tavola, gustandoci ogni boccone. Avere qualche chilo in più non è la fine del mondo. O comunque non è quello il problema. Il problema è che non funziona qualcosa nelle nostre relazioni interpersonali, nei criteri con cui scegliamo cosa comprare al supermercato, nel nostro rapporto con coltello e forchetta. In breve, nel nostro modo di vita. A volte ci si infila in un modello culturale che finisce per starci stretto e fare le grinze come un abito di due taglie in meno. Un modello che parcellizza e sgretola ogni attimo della quotidianità. E che porta a spizzicare più che a mangiare e a desiderare altro da ciò che siamo. Ma è lecito sentirsi grassi e mettersi a dieta? O forse – se in effetti ci sono dei chili di troppo e non ci si sente a proprio agio – è arrivato il momento di riorganizzare la propria vita e pensare a un restyling? Le scorciatoie e i trucchi di Mimi Spencer vanno in quest'ultima direzione. Il messaggio è chiaro: smetterla di considerare il cibo un nemico. Ovviamente – va da sé – con il sorriso sulle labbra.

Il romanzo narra di Leo, un quarantottenne modesto bancario. Insoddisfatto della famiglia e del lavoro, affetto da una attrazione ossessiva per il sesso a carattere compensativo. Per questi motivi esistenziali, inizia una Terapia Analitica, che sospende dopo appena quattro sedute per il silenzio assoluto da parte dell'Analista, che trova

incomprensibile e senza beneficio. La piatta quotidianità di Leonardo si ribalta quando riceve una proposta da un misterioso cliente della banca, che lo porterà a Como per svolgere un lavoro di riciclaggio di denaro. Durante la notte che precede la prima prova a cui è chiamato, Leo racconta gli episodi salienti della sua vita, immaginando di trovarsi in Sedute Analitiche come desiderava che si svolgessero con l'Analista a cui potersi rivolgere. A Como per Leo inizia una nuova vita. Incontra una donna più anziana di vent'anni, affascinante, ricca, cocainomane e spacciatrice in ambienti ricchi; nasce una passione veemente che pare inspiegabile, motivata proprio dalla differenza di età. Inaspettati e successivi eventi, troveranno eco nella citazione di Dostoevskij Sandro Traversi è nato a Roma e svolge da molti anni la professione di Psicoterapeuta. Per decenni si è occupato di Devianza negli Istituti Penitenziari e di Tossicodipendenze. Ha già pubblicato un romanzo "La Traduttrice", oltre a vari Saggi e Studi, in riviste specializzate.

Bella si è appena trasferita a Forks, la città più piovosa d'America. È il primo giorno nella nuova scuola e, quando incontra Edward Cullen, la sua vita prende una piega inaspettata e pericolosa. Con la pelle diafana, i capelli di bronzo, i denti luccicanti, gli occhi color oro, Edward è algido e impenetrabile, talmente bello da sembrare irreali. Tra i due nasce un'amicizia dapprima sospettosa, poi più intima, che presto si trasforma in un'attrazione travolgente. Finora Edward è riuscito a tenere nascosto il suo segreto, ma Bella è intenzionata a scoprirlo. Quello che ancora non sa è che più gli si avvicina maggiori sono i rischi per lei e per chi le sta accanto... Mentre nella vicina riserva indiana riprendono a circolare inquietanti leggende, un dubbio si fa strada nella mente di Bella. Il sogno romantico che sta vivendo potrebbe essere in realtà l'incubo che popola le sue notti. Profondamente seducente e intriso di una suspense straordinaria, Twilight è diventato un classico moderno, ridefinendo i generi all'interno della letteratura young adult e dando vita a un vero e proprio fenomeno di culto. Il miglior libro young adult di tutti i tempi secondo la rivista «Time». «Questo è un libro sull'amore, e non un amore banale, ma una metafora potente che nasconde un messaggio atavico». «TTL – La Stampa» «Una saga romantica, avvincente, appassionante». «Corriere della Sera» «Sembra che Edward Cullen abbia tutte le carte in regola per detronizzare il maghetto inventato da J.K. Rowling». «D – la Repubblica» «Un libro che parla direttamente al cuore: una visione coraggiosa che ribalta molti luoghi comuni e che tocca le corde più segrete». «Il Sole 24 Ore»

La dieta che ti modella

Supercibi per la mente

2: Opere istruttive e polemiche

**Il tuo cane al top. Tutto quello che devi sapere per far star bene il tuo cane
Le grandi scoperte e le loro applicazioni alla fisica**