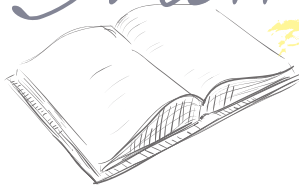
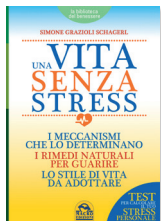




Momenti di relax



Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



UNA VITA SENZA STRESS

DI SIMONE GRAZIOLI SCHAGERL

MACRO EDIZIONI, € 16,50

La vita quotidiana ormai sembra più una stancante corsa a ostacoli che un piacevole percorso da assaporare giorno per giorno. E sempre più persone accusano la pressione dello stress spesso addirittura somatizzandone gli effetti. L'autrice, biologa nutrizionista, è esperta in medicina naturale e si occupa di tutte quelle problematiche che derivano dallo stress cercando di trovare poi una cura a esso. Questo libro mira proprio a scandagliare i meccanismi che si trovano dietro agli stati d'ansia procedendo poi con la spiegazione dei rimedi naturali e lo stile di vita da adottare per contrastare i suoi effetti negativi. Sono tanti gli organi che vengono colpiti e tante le patologie che

ne scaturiscono, ma le giuste integrazioni di vitamine, sali minerali, amminoacidi e acidi grassi e il ricorso alla fitoterapia possono essere di aiuto per risolvere questa difficile situazione. Ripristinare un equilibrio e una salute psico-fisica è difatti il primo e fondamentale step per far fronte a una condizione che mina la serenità di un'alta percentuale dell'intera popolazione mondiale. Inoltre un test che analizza il vivere quotidiano a 360 gradi (dalla cura della persona a quella della casa, dall'attività fisica all'alimentazione, dall'ambiente in cui si vive ai momenti di relax) vi aiuterà a calcolare il vostro stress personale, per correre prontamente ai ripari e ritrovare finalmente una sana vitalità.



MEGLIO NUDI CHE INQUINATI

di A. M. CLEMENT E B. CLEMENT

Vengono riscontrati sempre più frequentemente casi in cui la salute viene minacciata dagli indumenti che indossiamo. Spesso i tessuti utilizzati per creare abiti e biancheria intima vengono prodotti con materiali che risultano dannosi per la nostra salute. Anche se alcuni di questi vantano delle proprietà eccezionali (come quella antibatterica, antimicrobica, antiodore, ecc.), essi nascondono in realtà additivi chimici altamente tossici. È per questo che è necessario tornare ai tessuti naturali e a un bucato biologico. Gli autori elargiscono preziosi consigli per operare scelte virtuose e valide alternative ai capi che siamo abituati ad acquistare, ignari che dietro di essi si nascondano acerrimi nemici del benessere nostro e dei nostri cari (disponibile anche in ebook).

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO, € 11,90



LA CUCINA DELL'ARMONIA

di NYA KASSOFF

Tante ricette senza glutine e anche crudiste che sanno esaltare in maniera sorprendente ogni tipo di vegetale per ottenere da loro tanta energia e tanti preziosi nutrienti. Le fotografie di Masha Davydova sapranno valorizzare ulteriormente l'originalità delle ricette presentate dall'autrice facendo allo stesso tempo crescere la gioia di cucinare per sé e per gli altri. Colazioni e snack salutari come il Porridge di amaranto e zucca e Barrette di fichi, o piatti saporiti come Hummus con ceci croccanti alla tahina e ancora piatti principali come Riso Venere al cocco con pesche grigliate o Crostata di asparagi e cavolo rapa, solo per citare alcune delle tante delizie. Per portare armonia in tavola e dentro di noi. SONDA, € 19,90