

UNA VITA SENZA STRESS

Recensione del libro "Una vita senza stress" di Simone Grazioli Schagerl. Un libro chiaro e completo che rende le conoscenze scientifiche sullo stress chiare e accessibili a tutti



È edito da Macro il libro di Simone Grazioli Schagerl **Una vita senza stress**, una guida utile e appassionante pensata appositamente per i “non addetti ai lavori” che ha lo scopo di illustrare con argomentazioni complete ma chiare i **meccanismi che determinano lo stress**, i fattori di protezione e di rischio associati allo **stile di vita** e i modi per **autovalutare il proprio livello di stress**.

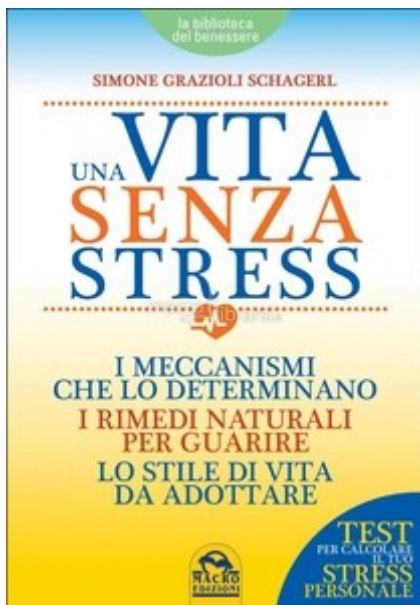
Un testo utile sia a chi vuole “saperne di più”, sia a chi è in cerca di suggerimenti e proposte pratiche per operare, nella vita quotidiana, scelte più “a misura d’uomo”.

Una vita senza stress è possibile?

Lo stress, questo sconosciuto! Eh sì perché nonostante sia, al giorno d’oggi, un termine piuttosto abusato sembra che raramente se ne conosca realmente il significato; tant’è che “stress” sembra a volte essere diventato una sorta di “pozzo di San Patrizio”, **un concetto indeterminato a cui ricorrere quando le cose non vanno per il verso giusto**.

“È lo stress!” si dice... Il libro di Simone Grazioli Schagerl - esperta di medicina naturale, biologa,

nutrizionista, ricercatrice universitaria - si propone di mettere ordine e fare un po' di chiarezza a questo riguardo.



Questo vuole essere un libro scritto per i **non addetti ai lavori**, frutto della **competenza**, della **capacità di scrittura** e di **documentazione accorta** dell'autrice che riesce a ridare, al concetto di stress, tutta la tridimensionalità che gli è propria illustrandone le sfaccettature con parole semplici ma completezza di informazione.

Lo stress viene trattato come un **fenomeno biologico** che si manifesta in molteplici ambiti della nostra vita dal **cibo** che ingeriamo, agli **agenti ambientali**, agli **eventi** cumulativi che attraversiamo nella nostra vita.

Lo stress che ci circonda e quello che possiamo ridurre

E, se proprio non vi bastasse, il libro non si limita a fornire una rassegna completa delle **conoscenze scientifiche** ad oggi maturate sui **meccanismi biologici, psicologici e ambientali dello stress**; ma porta con sé una marcia in più: l'autrice vi guiderà verso una valutazione critica delle **scelte quotidiane** e una serie di proposte da poter adottare – ognuno a seconda delle sue possibilità ed esigenze – per rendere il vostro **ambiente di vita** più consono al vostro benessere.

Scoprirete che ci sono innumerevoli comportamenti e **abitudini quotidiane**, in apparenza banali e scontate, che possono insospettatamente fare la differenza sui nostri livelli di **stress**! E se volete verificare con mano quanto tutto questo faccia al caso vostro, troverete nel libro anche un questionario col quale potrete **autovalutare il vostro livello di stress**: uno strumento in più per aiutarvi a riflettere sulla vostra capacità di **gestire lo stress** e sull'ambiente in cui vivete.

“Se hai veramente capito qualcosa puoi spiegarlo in modo semplice”, questa la frase di Richard Feynman con la quale l'autrice presenta l'introduzione del libro, un libro senz'altro ben riuscito anche nel suo intento di tradurre **conoscenze specialistiche e scientifiche** in un **modo divulgativo** e accessibile al grande pubblico.