



BELLI A TUTTI I COSTI

Claudia Magnani, Andrea Paolorosso
Edizioni Sofista. Prezzo: 15,00 euro

Nella società odierna l'apparire è un imperativo, i media ci impongono modelli sempre più perfetti e competitivi, e la nostra autostima vacilla. Da quando la chirurgia estetica è diventata alla portata di tutti, molte persone si rivolgono al chirurgo, anche quando non è assolutamente necessario,

pensando che il bisturi abbia il potere magico di farle diventare perfette! Ma non è sempre così! **Un libro dalla parte dell'utente, che ogni Estetista dovrebbe avere con sé e proporre alle sue clienti, che spiega la chirurgia estetica, senza esaltarla né demonizzarla, per affrontare il prima,**

il durante e il dopo di un intervento con tutte le corrette conoscenze, anche sulla base del racconto di chi ha già vissuto un'analoga esperienza.

Potete ordinare il volume telefonandoci in redazione: 02.747656, 02.747053.

CUCINARE IL RISO MA ANCHE ORZO, FARRO E ALTRI CHICCHI

Grazia Balducci
Tecniche nuove ed

Il riso è un cereale diffusissimo in tutto il mondo. In Italia si dice riso e si pensa al risotto, e da qui parte il libro, fornendo la ricetta base. Scoprirete che con metodo analogo si possono fare anche il farrotto o l'orzotto. E poi ci sono tante altre preparazioni, con le verdure, con il pesce, i formaggi, adatte per tutti i giorni, ma anche per occasioni speciali.

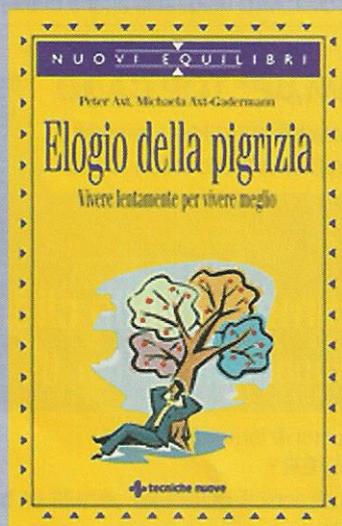


EFFETTI DELLE EMOZIONI SULLA SALUTE

Robert Jhonson
Tecniche nuove ed.

Da tempo è riconosciuta la precisa relazione fra i pensieri e i sentimenti di un individuo e il suo stato di salute. Solo recentemente si sono studiate scientificamente le ragioni di questa relazione. Il libro vuole raggiungere 4 scopi: 1. aggiornare la vostra comprensione delle cause fondamentali della malattia; 2. richiamare l'attenzione su alcuni modi di pensare e sentire che rovinano la nostra salute; 3. descrivere alcune malattie comuni, che sono determinate da tali erronei modi di pensare; 4. presentare un piano per una vita migliore, più sana, e più felice.

E' posto l'accento sul modo in cui le tensioni emotive e i problemi personali insoliti possono predisporre alla malattia. Sono inoltre citati numerosi casi reali per dimostrare la validità pratica dei concetti teorici esposti.



ELOGIO DELLA PIGRIZIA. VIVERE LENTAMENTE PER VIVERE MEGLIO

Peter Axt, Michaela Axt-Gadermann
Tecniche nuove ed.

Credete che allenarsi tutti i giorni in palestra serve a restare giovani più a lungo? Pensate che alzarsi presto al mattino sia un segno di dinamismo? Per voi è inconcepibile che il semplice ozio possa migliorare lo stato di salute e rafforzare le difese immunitarie? Allora dovete assolutamente leggere questo libro che spiega, sulla base di argomentazioni scientificamente provate, perché **concedersi spesso una certa dose di pigrizia è salutare, ed economizzare l'energia vitale è essenziale per garantirsi salute, successo, e longevità.**