



Le otto cure rivitalizzanti

DI JEAN-MARIE E NATALIE DELECROIX

IL PUNTO D'INCONTRO, € 6,90



Quanto è importante rivitalizzare il nostro organismo? Moltissimo, soprattutto perché spesso ci troviamo a vivere momenti di estrema stanchezza, stress e debolezza. È in questi momenti che le nostre difese immunitarie si abbassano e diventiamo soggetti a malattie più o meno gravi. Risulta, quindi, fondamentale rafforzare il nostro organismo in modo da preservarlo da tali rischi.

In questo manualetto verranno espone le cure più famose che hanno proprio questo intento (la cura della betulla, la cura dei limoni, la cura dell'uva, solo per citarne alcune), analizzandone i particolari benefici e il modo migliore per metterle in pratica. Grazie alla spiegazione di due validi esperti, sarete proprio voi a comprendere, dopo la lettura, quella più adatta alle vostre esigenze. ■



UNA VITA TUTTA CURVE

di ELISA D'OSPINA

"La perfezione non esiste". È così che si intitola uno dei capitoli di questo libro, scritto dalla famosa top model Elisa D'Ospina, che si è imposta nel settore delle taglie morbide. Questa la storia di una bambina, di una ragazza poi diventata donna che vive in una società troppo incatenata a falsi miti di bellezza. Elisa, accanto alla passerella, porta avanti il suo impegno nella lotta contro i disturbi alimentari e per questo proprio lei, laureata in Scienze della comunicazione con specializzazione in Psicologia, è stata nominata dal Ministero della Salute (nel 2009) testimonial per "La tre giorni della salute".

GIUNTI, € 12,90



LE ETÀ DELLA DONNA

di MARIAGIOVANNA LUINI

La vita di ogni donna ha in sé tanti mutamenti e tanti fenomeni che è bene analizzare per poter vivere ogni fase in piena serenità e consapevolezza. Nascita, infanzia, adolescenza, età adulta, età anziana; cosa accade mentre passano gli anni, quali siano i consigli per avviare un'adeguata prevenzione e quale sia lo stile di vita più adeguato per ogni fascia di età sono gli aspetti che vengono trattati dall'autrice, medico e comunicatore scientifico e new media all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. Tutto per giungere ad una vita in salute senza diventare vittime di eccessivi allarmismi.

SKIRA, € 12,00