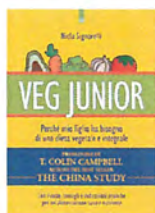




Momenti di relax



Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



VEG JUNIOR

DI NICLA SIGNORELLI

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO, € 21,90

L'autrice, dopo aver stretto amicizia con il professor T. Colin Campbell (autore del best seller "The China Study"), ha dato vita a Be4Eat, un'organizzazione che ha conquistato la collaborazione attiva con il noto professore americano. Dall'esperienza di Nicla Signorelli, madre di quattro bambini, e dalle ricerche più accreditate dei migliori specialisti, tante pagine ricche di ricette, di preziosi consigli e di informazioni in grado di aiutare i genitori a scegliere anche per i propri figli un'alimentazione sana e nutriente. Ogni pasto ha la sua importanza (dalla colazione agli spuntini), come ce l'hanno anche

tutti i momenti della vita dei nostri ragazzi (come la merenda a scuola o i momenti di festa con gli amichetti) ed è per tale motivo che questo volume risulta un fondamentale vademecum per prendere decisioni consapevoli riguardo alla dieta dei più giovani, per apportare in tal modo le giuste integrazioni di nutrienti o gli accorgimenti necessari in caso di intolleranze o sensibilità nei confronti di particolari alimenti. Inoltre, vengono spiegati i metodi di cottura da prediligere, gli inaspettati benefici di alcuni cibi e i condimenti migliori da utilizzare per pasti bilanciati e genuini... ulteriori arricchimenti che saranno sicuramente di aiuto. ■



INIZIAZIONE ALLA CONOSCENZA DI SÉ

di GIULIA JORDAN

Conviviamo con noi stessi per un'intera vita e siamo i nostri migliori amici... o almeno dovremmo essere tali. Purtroppo la vita ci nasconde tanti misteri, che il più delle volte inglobano anche il nostro io più profondo. Credenze e false convinzioni abbracciano molti aspetti della vita e arrivano a toccare anche quelli più intimi dell'anima. È per questo che spesso ci troviamo a chiederci "Chi sono realmente?", e a percepire che ciò che siamo non è ciò che mostriamo al mondo che ci circonda. Attraverso diversi step l'autrice cerca di guidarci, anche grazie alla sua esperienza personale, verso un percorso teso alla comprensione del vero io, entrando negli aspetti più profondi della nostra anima.

INIZIAZIONE MEDITERRANEE, € 9,50



IL MANUALE DELLE PULIZIE

di AA.VV.

Una fase essenziale per riportare armonia nella propria casa è prendersi cura della sua struttura. Ciò implica il doversi impegnare costantemente in pulizie più o meno minuziose anche in quei luoghi che spesso vengono trascurati. Ma c'è modo e modo di fare le pulizie. Spesso pensiamo che i prodotti in commercio siano "il genio della lampada", in grado con poco sforzo di far brillare ogni superficie e ogni oggetto. In realtà, se leggiamo le etichette con attenzione, possiamo comprendere come si possono riconoscere i prodotti nocivi per gli ambienti e chi li abita. Tanti consigli, trucchi e curiosità. Disponibile anche nello shop online www.skira.net.

SKIRA/ALTROCONSUMO, € 12,00