

# Figli, cucina benessere e svago

## Genitori e figli

**Guinzaglio elettronico**, D. Brancati, A. Maria Ajello, P. Cesare Rivoltella, **pagg. 112 - 15 €** Donzelli Editore. È una indagine aggiornata su un fenomeno diffuso che tocca la gran parte delle famiglie italiane.



Attività da poter svolgere insieme alle proprie bambine e bambini (4-10 anni) in vacanza e non solo. **Mamma stai un po' con me!** di Cynthia MacGregor **pagg. 92 - 12 €**, Ed. RED e **Papà stai un po' con me!** di Ed Davis (trad. Graziella Perin) **pagg. 108-12 €** Ed. RED. Amore e buoni modelli sono i principi per **Adesso basta!** di Annette Kast-Zahn, **pagg. 174 - 14,90 €**, Mondadori, manuale di sopravvivenza per genitori disperati. Domande e risposte, facilmente consultabili affrontano molti argomenti dal parto allo svezzamento in



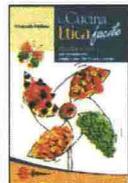
**La mamma felice**, di Giuseppe Ferrari, **pagg. 255 - 14,90 €** De Agostini. **Disturbi del sonno nel bambino**, V. Murgia, A. Maidecchi, R. Pagiotti, **pagg. 252-28 €**, Ed. Aboca, è un trattato sul sonno con particolare riguardo per quello del bambino, per i cui disturbi suggerisce rimedi naturali.

Per aiutare i nostri piccoli a superare "la paura del dottore". **Oscar & Co**, 9 €, di Roberto Pavanello e Silvia Vegetti Finzi. Ed. Il Battello a Vapore, storiella illustrata di un draghetto fifone alle prese con le paure dell'età. Storia di un rapporto doloroso e controverso tra madre e figlia è il romanzo di Dani Shapiro. **Le foto di mia madre**, traduzione Elisabetta De Medio, **pagg. 299 - 18 €**, Corbaccio.



## Cucina

Gelati, sorbetti, granite... per "rinfrescare" la nostra estate e quella dei nostri amici, da preparare con le ricette di Caroline Liddell e Robin Weir. **Gelati e sorbetti**, **pagg. 512 - 19,90 €**, Newton&Compton Editori/ Grandi Manuali. Utile da portare in vacanza la guida per dedicarsi a un'alimentazione vegan **La cucina etica facile**, di Emanuela Barbero, **pagg. 199 - 15 €** Ed. Sonda. Per gli appassionati dell'olio d'oliva la **Nuova guida agli extravergini 2009**, di Slow Food Editore, **pagg. 480 - 14,50 €**, passa in rassegna i migliori frantoi di Italia. Per rimanere in Italia **Laura Zavan** propone un vero e proprio corso di cucina in ottanta ricette, con **Le basi della cucina italiana**, **pagg. 82 - 25 €**, di Guido Tommasi, editore anche del libro del grande chef **Gordon Ramsay, Un sano appetito**, **pagg. 255 - 29 €**.



## Benessere fisico

Il suo nome scientifico spaventa! Sulla "panniculopatia edemato-fibro-sclerotica", alias "cellulite", spiega tutto e fornisce i rimedi. **Il modo più facile per combattere la cellulite**, di Jill Cooper **287 - 12,90 €**, Newton & Compton Editori / Grandi Manuali. Approfittiamo ancora delle vacanze per imparare a rilassarsi sciacciando lo stress con **Suwanna Rattanasathien** e il suo **Il Massaggio terapeutico**, traduzione di Luca Cerniglia, **pagg. 119 - 16 €**, Armando Editore/Star Bene. Assistiamo alla crescita del turismo termale che coniuga vacanze e cura di sé e quindi per potersi meglio orientare nella scelta il Touring pubblica, **L'Italia delle terme**, **pagg. 400 - 20 €**, Guide Benessere.



Lotta e coraggio caratterizzano la protagonista di questo romanzo: Bianca, già profondamente segnata nell'adolescenza, cade nel vortice degli attacchi di panico... **No panic**, è di Rossella Canevari, **pagg. 232 - 12,90 €**, edizioni Anagramma. Godetevi la vita! Questo è l'invito di **Marci Shimoff**, transformational leader, esperta nell'aiutare a migliorare l'autostima e la capacità di realizzare i propri obiettivi, in **Felici senza motivo**, traduzione di Anna Talò, **pagg. 350 - 18,60 €**, Corbaccio. Il metodo S.F.E.R.A., dello psicologo sportivo **Giuseppe Vercelli**, è "applicabile



**L'intelligenza agonistica**, **pagg. 203-15,00 €**, Ponte alle Grazie/Saggi.

per affrontare le sfide nella vita, nel lavoro e nello sport", come spiega il suo inventore in **L'intelligenza agonistica**, traduzione di Roberto H. Frank, traduzione di Libero Sosio, **pagg. 279 - 17 €**, Edizioni Longanesi/Il Cammeo, in realtà affronta argomenti difficili della nostra quotidianità: il principio del rapporto costi-benefici e la legge della domanda e dell'offerta.

## Varie

Apparentemente leggero, **Polli contro balene**, di Robert H. Frank, traduzione di Libero Sosio, **pagg. 279 - 17 €**, Edizioni Longanesi/Il Cammeo, in realtà affronta argomenti difficili della nostra quotidianità: il principio del rapporto costi-benefici e la legge della domanda e dell'offerta.



**Libereso, il giardiniere di Calvino**, di Ippolito Pizzetti, **pagg. 202 - 16 €**, Muzio, è un'intervista ad uno straordinario personaggio: l'incredibile giardiniere ottantenne di Mario Calvino, padre del più noto scrittore italo.



**L'ammalato e il suo medico**, di Mario Trabucchi, **pagg. 239 - 20 €**, Ed. Il Mulino/collana Management, economia e politica sanitaria - Fondazione Smith Kline, ricerca le motivazioni che inducono ad un nuovo ritrovato intenso-rapporto medico paziente e dimostra come questo possa portare a miglioramenti dello stato di salute del malato.

(a cura di caterina viola)