

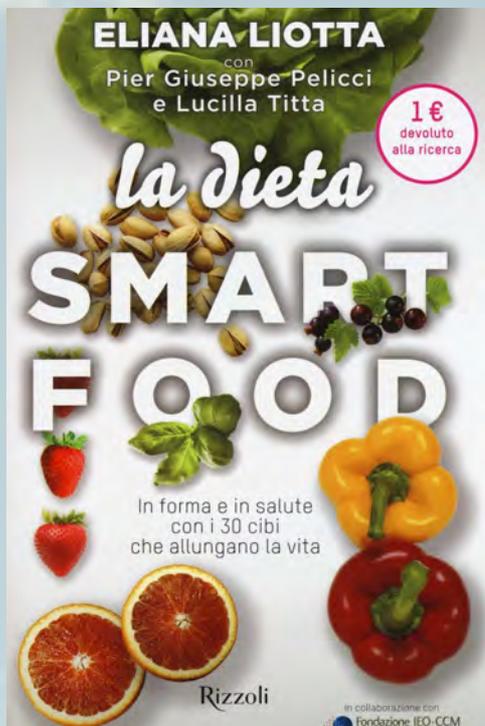
GIUGNO 2017

NUMERO 06

LEGGERE

IL CORPO SI RISVEGLIA

UN MESE DA LEGGERE
BIBLIOTECA LAZZERINI



ELIANA LIOTTA,
LA DIETA SMARTFOOD
 Collocazione: GTP
 613.2.LIO



MARION GRILLPARZER,
DISINTOSSICARSI SENZA FATICA.
IN 7 GIORNI IN MODO SEMPLICE ED
ECONOMICO

Collocazione: GTP 613.26.GRI

Se ti senti stanco e di cattivo umore è arrivato il momento di disintossicarti con un'alimentazione corretta.

Una dieta adeguata esercita effetti positivi nella prevenzione delle principali malattie del mondo occidentale.

Il libro di Marion Grillparzer è una guida illustrata con un taglio pratico che spiega le proprietà dei vegetali e il loro utilizzo mirato per riscoprire il piacere di prendersi cura di se stessi in modo naturale.



VALTER LONGO,
LA DIETA DELLA LONGEVITÀ
 Collocazione: GTP
 613.2.LON



VALENTINO BELLUCCI,
 IL BENESSERE ATTRAVERSO L'AYURVEDA.
 LA SAGGEZZA DELLA CULTURA ORIENTALE
 A SERVIZIO DELL'OCCIDENTE

Collocazione: GTP 610.95.BEL

La millenaria cultura vedica aveva già in suo possesso una conoscenza più avanzata di quella di oggi, tale conoscenza è olistica e permette ad una società sana di essere in armonia con la natura. Questo saggio illustra in sintesi i principi della medicina ayurvedica, proponendo non solo rimedi pratici ed efficaci, ma anche un vero e proprio stile di vita.



CARLO MAGGIO,
 100 ANNI DA GIOVANE

Collocazione: GTP
 613.704.MAG



TUTTI IN FORMA. 320
 CONSIGLI PER OGNI ETÀ

Collocazione: GTP
 613.TUT



Martin Halle

Alle cellule piace andare in bicicletta

Combattere e prevenire ipertensione, arteriosclerosi, ictus, infarto, vivendo più sani e più a lungo



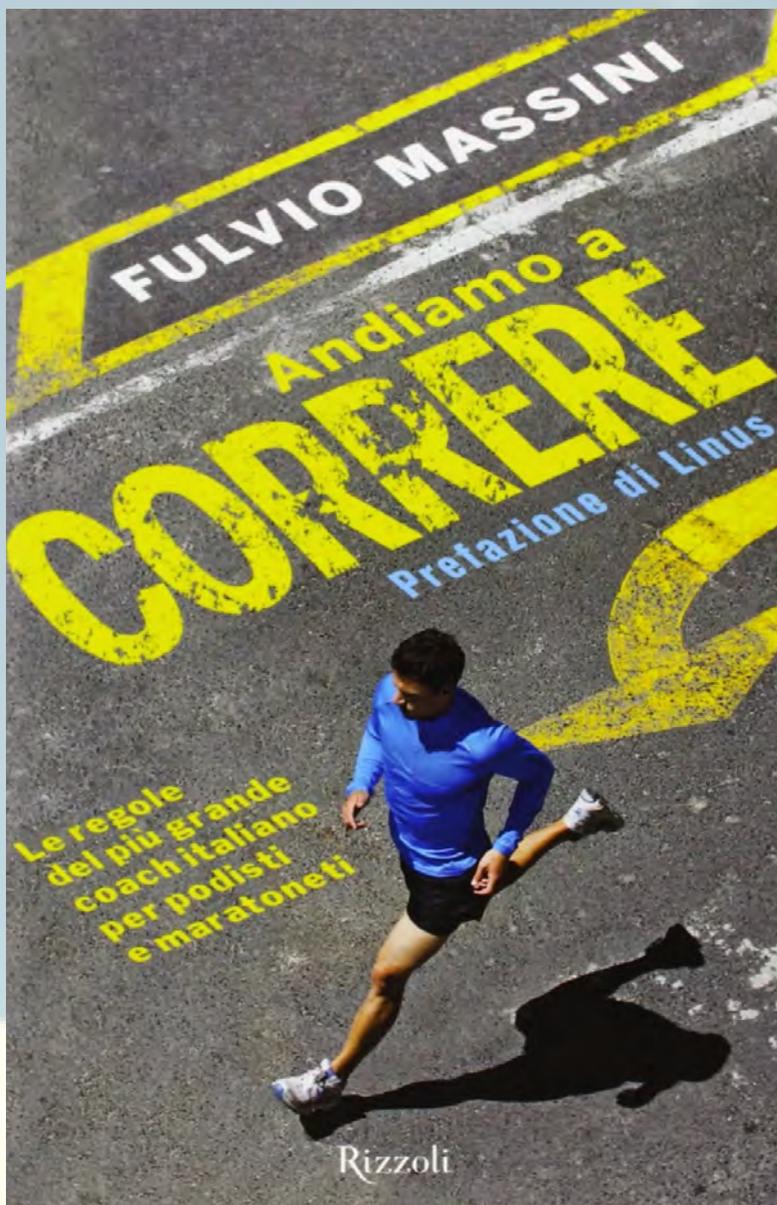
MARTIN HALLE, ALLE CELLULE PIACE ANDARE IN BICICLETTA

Collocazione: GTP 613.HAL



MARCO NERI-ALBERTO MARIO BARGOSSÌ-ANTONIO PAOLI, ALIMENTAZIONE FITNESS E SALUTE

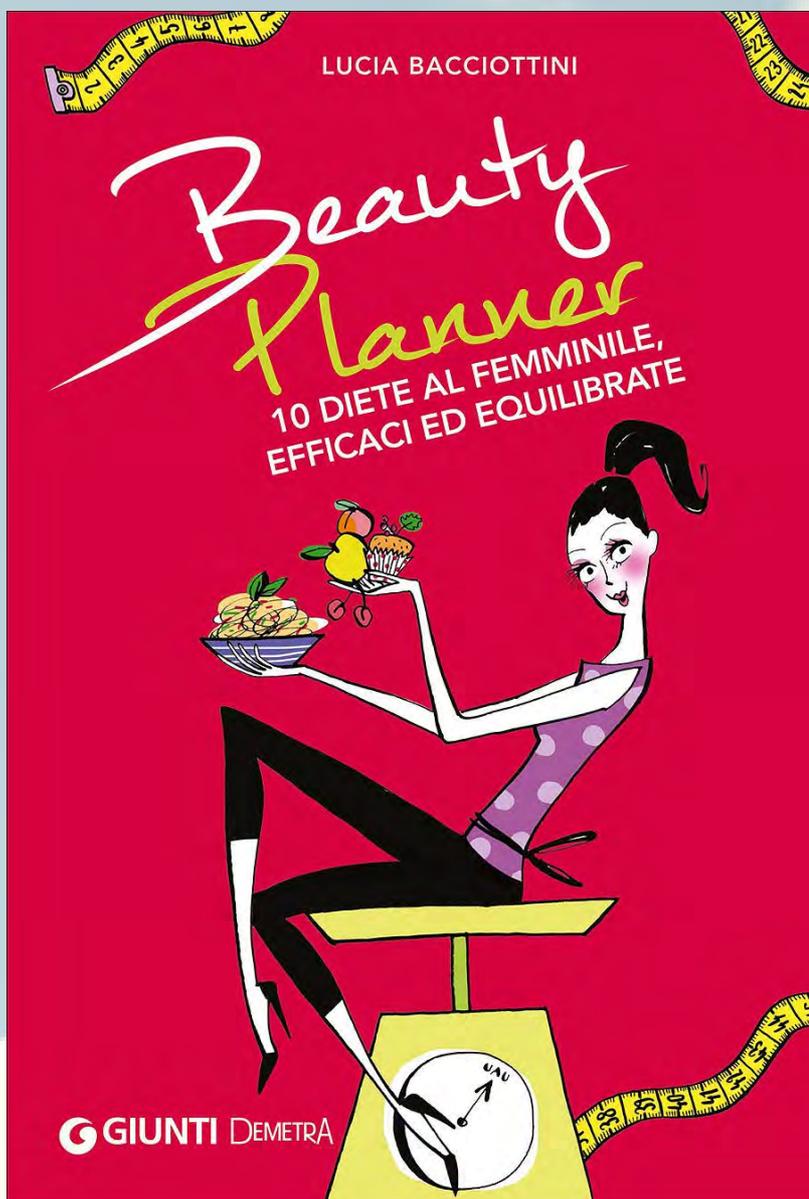
Collocazione: GTP 613.208.NER



FULVIO MASSINI, ANDIAMO A CORRERE. LE REGOLE DEL PIÙ GRANDE COACH ITALIANO PER PODISTI E MARATONETI

Collocazione: MP 796.425.MAS

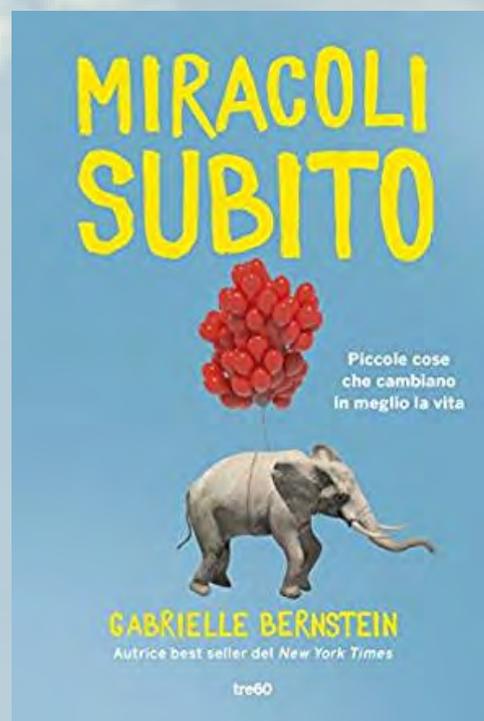
Tutti possono correre: non solo gli sportivi. Fulvio Massini, da trent'anni allenatore di maratoneti, svela i segreti di questo sport: la tecnica, l'allenamento in base alla propria preparazione fisica, l'alimentazione più adatta e gli integratori più diffusi, l'abbigliamento e gli accessori, come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare.



LUCIA BACCIOTTINI, BEAUTY PLANNER. 10 DIETE AL FEMMINILE, EFFICACI ED EQUILIBRATE

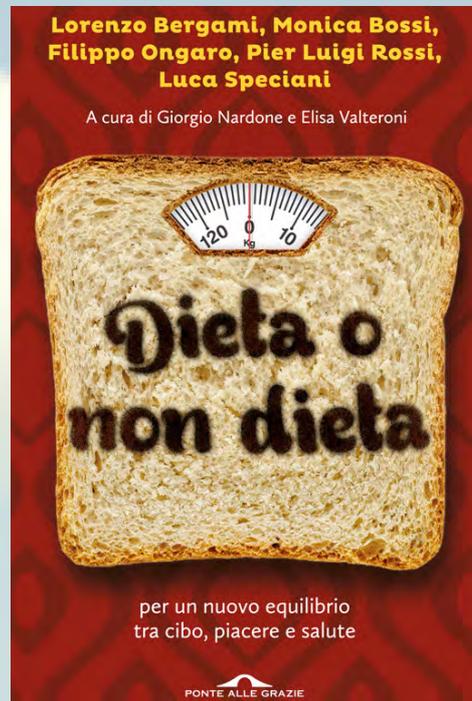
Collocazione: GTP 613.208.BAC

Un manuale dedicato a tutte le donne. Tanti consigli per essere belle dentro e fuori, dimagrire, sentirsi meglio con se stesse, essere più in forma, trovare il regime alimentare più adatto alla stagione e al periodo che si sta vivendo. Diete Basic: primavera, estate, autunno, inverno e depurante di recupero (una versione diversa per ogni stagione). Diete must have: detox, anti-pancia, anti-cosce, anti-ritenzione idrica, dieta di Flò.



GABRIELLE BERNSTEIN, MIRACOLI SUBITO

Collocazione: GTP
613.79.BER



GIORGIO NARDONE - ELISA VALTERONI, DIETA O NON DIETA

Collocazione: GTP
613.2.DIE

IL CORPO SI RISVEGLIA - I FILM

MANGIA PREGA AMA

Collocazione: M FILM Dvd.MURP.1



Liz ha tutto ciò che una donna può sognare, ma è insoddisfatta e confusa. Subito dopo il divorzio, decide di intraprendere un viaggio intorno al mondo: in Italia scopre il piacere del cibo, in India arricchisce la sua spiritualità, a Bali trova il suo equilibrio interiore grazie a un nuovo amore.

PERFECT

Collocazione: M FILM Dvd.BRI.1



Adam, giornalista alla perenne ricerca dello scoop, va in California per fare un servizio sulle palestre di aerobica e di culturismo. Conosce una bella istruttrice e se ne innamora. Le promette di non farla comparire in nessuno dei suoi servizi, ma il suo giornale lo fa senza permesso. Per fortuna, alla fine, lei crederà alla sua buona fede.

IL MARATONETA

Collocazione: M FILM Dvd.SCHLE.1



Il giovane ebreo newyorkese Thomas Babe Levy, studente universitario, trascorre le sue giornate studiando e allenandosi alla corsa di fondo a Central Park. La sua vita scorre in maniera tranquilla, fino al giorno in cui suo fratello Doc gli muore fra le braccia ucciso da un'organizzazione malavitosa.

IL DIARIO DI BRIDGET JONES

Collocazione: M FILM Dvd.MAGU.1



Bridget è una single trentenne un po' nevrotica e frustrata, dilaniata dal rapporto compulsivo con sigarette, alcool e cibo. Difficile non riconoscersi in questa ragazza londinese, ritratto dolce e al tempo stesso amaro dell'attuale generazione di trentenni instabili e insoddisfatte.

DOVE VAI IN VACANZA

Collocazione: M FILM Dvd.BOL.11



Un film in tre episodi legati dal tema delle vacanze. Nel terzo episodio Sordi, anziano fruttivendolo romano, si fa convincere, assieme alla sua signora, a fare delle "vacanze intelligenti" organizzate dai figli snob: fra diete ferree e visite alle città d'arte.

APPUNTAMENTO A BELLEVILLE

Collocazione: M FILM Dvd.CHOM.2



Madame Souza ha accolto il nipotino Champion, orfano dei genitori, ma si dispera perché il bambino è apatico, infelice e si annoia. Un giorno Madame scopre che il piccolo nasconde delle foto del Tour de France e di tutti i ciclisti più famosi. Gli regala allora una bicicletta e decide di farlo allenare per farne un campione.

E TANTE ALTRE PROPOSTE TI ASPETTANO IN BIBLIOTECA!