

~ A cura di Marco Ronchetto ~



ISTOCK

Tutti i cereali grano per grano



Eliminare il glutine dalla propria alimentazione non significa per forza rinunciare ai piaceri della buona tavola. **Il cucchiaino dei 5 cereali** (Sonda, 224 pagg., 19,90 €) della cuoca vegana e foodblogger Felicia Sguazzi è un viaggio all'interno del mondo dei cereali senza glutine, alla scoperta di grano saraceno, mais, miglio, quinoa, riso e altri meno noti, come l'amaranto, l'avena, il fonio, il sorgo e il teff. A ognuno di questi alimenti l'autrice dedica un capitolo con la storia e le curiosità, le informazioni nutrizionali e tutte le dritte per utilizzarlo in cucina, con un corollario di oltre 120 ricette, dalle preparazioni di base, ai piatti principali e ai dolci, semplici da realizzare e con ingredienti di stagione.

Organizza la tua vita: sarai più felice

Spazio e tempo sono le due variabili che influenzano la nostra esistenza. **Tutto a posto!** Come gestire al meglio i nostri spazi e la nostra vita (Morellini, 224 pagg., 13,90 €) della giornalista Daniela Faggion è un manuale di soluzioni consigliate per organizzarci a casa e in ufficio, permettendoci di trovare il tempo e lo spazio per quello che ci piace e affrontare serenamente i doveri, liberandoci contemporaneamente da tutto ciò che ingombra inutilmente le nostre giornate.



LA BELLEZZA DEL TORNARE IN FORMA

Esercizio fisico e alimentazione equilibrata: è la ricetta perfetta per rimettersi in forma senza seguire diete «punitive». In **Fit is beauty** (Fabbri, 224 pagg., 17 €, anche su eBook) la blogger Giulia Calefato propone Wellness Formula, un facile programma di 12 settimane, creato in collaborazione con il dietista Ivan Lurgo e il personal trainer Andrea Sguinzi, per conquistare una bellezza naturale ed autentica. I proventi delle vendite del manuale saranno in parte devoluti all'Associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia (Aba).



LE COCCOLE DA BAMBINI CI RENDONO ADULTI PIÙ SICURI

L'affetto, soprattutto materno e paterno, ricevuto o meno da bambini è fondamentale per la formazione della nostra personalità e la costruzione della sicurezza, vale a dire quel «sentirsi degni di essere amati e di avere una solida aspettativa di essere aiutati dagli altri in caso di necessità» che ci porterà a essere partner felici, genitori migliori e anziani

sereni. **Attaccamento e legami** (San Paolo, 160 pagg., 15 €) della psicologa Grazia Attili vuole essere uno strumento pratico che, attraverso sia la trattazione scientifica sia esempi concreti, aiuta a costruire la propria sicurezza e a trasmetterla ai figli.



Quando la scienza sembra fantascienza

Umberto Veronesi l'aveva battezzata «la scatola magica»: la Diffusion Whole Body è una rivoluzionaria tecnica di risonanza magnetica per la diagnosi precoce che mira ad anticipare le mosse del cancro, a sostegno sia delle terapie disponibili sia della prevenzione oncologica per le persone sane. Un esame la cui storia, tra passato e futuro, viene raccontata da Giuseppe Petralia, radiologo dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, in **La scatola magica contro il cancro e tutte le altre strade per prevenirlo** (mind, 160 pagg., 14 €).

