



Alimentazione

◆ **La cucina regionale a prova di nutrizionista**



LA NUOVA edizione di questo volume presenta le ricette suddivise per regione di appartenenza anticipandole con alcune pagine di curiosità e

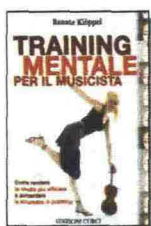
suggerimenti per cucinare una pasta o una zuppa di pesce o per realizzare un soffritto, un brodo vegetale o una besciamella. Le icone indicano, per ogni ricetta, se è priva di colesterolo, ricca di fibre o "ghiotta e dietetica". Un critico gastronomico ed una specialista di diete spiegano così come è possibile preservare e migliorare la qualità della vita e la nostra salute senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Le regioni in pentola Allan Bay, Patrizia Bollo - pagg. 348 - 19 € Editoriale Fernando Folini

Sognando Mozart

Neuroscienze

◆ **Musicisti si diventa allenando la mente**



PER musicisti professionisti, insegnanti, studenti e amatori, il training mentale rafforza la fiducia in sé, migliora la concentrazione

consentendo di implementare le capacità musicali, evitare le tensioni e superare la paura del pubblico. Le tecniche di allenamento mentale per il controllo dei movimenti, dell'emozionalità, dell'ansia e per tenere in esercizio la memoria.

Training mentale per il musicista Renate Klapper pagg. 176 - 19 € C Edizioni Curci

Mnc

◆ **Vivere e curarsi secondo Omeopatia**



UN GRANDE conoscitore del settore medico omeopatico italiano propone un volume che, destinato principalmente ai medici,

rappresenta un arricchimento anche per tutti gli appassionati della storia dell'omeopatia. Consiste nella raccolta degli articoli pubblicati negli ultimi 5 anni dal quotidiano "Il Domani della Calabria" in una sua rubrica settimanale a tema.

Curarsi e vivere omeopaticamente Giovanni De Giorgio - pagg. 145 - 24 € - EDI-Lombardo

Psicologia

◆ **Il rapporto con i figli nella società "global"**



BAMBINI di oggi, piccoli adulti in miniatura? La psichiatra junghiana analizza l'argomento nel contesto di una società che vede stravolto il rapporto

genitori-figli. In un mondo sempre più multietnico e multiculturale, confrontare la condizione dei bambini nelle famiglie occidentali e in quelle dei migranti ci insegna ad osservarli con "uno sguardo più concreto e sensibile". Temi presi in esame: il desiderio di maternità, il mestiere di genitore, i diversi modi di educare e proteggere i bambini, le differenze fra culture.

Maternità e Amore Marie Rose Moro (tr. E. Nortey) - pagg. 243 19 € - Saggi Frassinelli

(a cura di caterina viola)