

## Cucina facile e senza scarti



**AUTRICE**  
Lindsay Miles  
**EDITORE**  
Gribaudo  
**PAGINE 224**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
23€

### Semplici consigli per acquistare, cucinare e mangiare sostenibile.

Nell'attuale sistema alimentare occidentale ci sono troppe cose che non possono più essere considerate **sostenibili**, ma anche moltissime opportunità per correggere le nostre abitudini e fare scelte di acquisto migliori.

Troppo spesso, informandoci su come ridurre le nostre emissioni, incappiamo in liste di obblighi e divieti. Non in questo libro, in cui l'autrice, affronta le scelte quotidiane bandendo imballaggi e spreco, attivando gruppi di acquisto solidale e scegliendo autoproduzione, scambio di semi e di beni, dando a tutti idee e strumenti per portare dei **cambiamenti** nella nostra vita.

Il risultato è di aiutare il pianeta e di farci sentire meglio, meno soli e attivi per tutto il tanto che ancora, a livello di singolo o di comunità, possiamo fare.

## Andare per fari



**AUTORE**  
Luca Bergamin  
**EDITORE**  
Il Mulino  
**PAGINE 176**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
13€

### Sentinelle del mare, sentinelle dell'anima.

I fari hanno sempre suscitato su di me un fascino particolare: a volte languido, altre rassicurante. Ho imparato ad amarli attraverso gli occhi di mio marito velista e a contarne i "battiti" nelle notti passate in riva al mare. Quando ho visto questo libro, che narra di **un viaggio per ritrovare l'Italia attraverso le 154 sentinelle delle nostre coste**, mi ci sono tuffata a capofitto. E ho imparato ancora di più sulla loro storia, sull'architettura che li caratterizza, sull'avvento della luce elettrica prima e del fotovoltaico dopo, facendoci dimenticare i primi fuochi con cui, fin dall'antichità si accendevano le coste per segnalarsi ai naviganti. Un racconto, quello dell'appassionato Bergamin, che parte da Genova e arriva a Trieste, narrando, anche attraverso le parole di scrittori illustri, le storie che stanno dietro i più importanti guardiani delle nostre coste. Non resta che salpare.

## Garden style

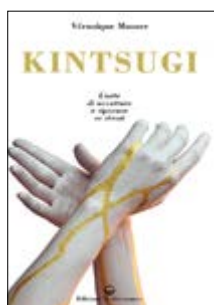


**AUTRICE**  
Selina Lake  
**EDITORE**  
Logos  
**PAGINE 160**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
20€

### Ispirazioni per decorare la casa e il giardino.

Non so per voi, ma per me, mettere le mani nella terra e curare il mio giardino, è fonte di grande gioia e serenità. Questo libro mi ha attirato da subito e mi ha stupito nel perdersi dentro, perchè il giardino è fatto sì di verde, ma anche di tante piccole accortezze. L'autrice svela come ottenere il meglio da **qualsunque spazio all'aperto**, indipendentemente da forma e dimensioni. Muovendo dalle sue personali ispirazioni floreali, che contemplano giardini aperti, mostre, garden centre e alcune delle sue piante preferite, Selina passa a illustrare gli arredi da giardino, in un capitolo pieno di suggerimenti su come trovare i contenitori e i mobili più adatti per ogni esigenza, spesso anche recuperando elementi vintage da restaurare o mettere in mostra nella loro autentica bellezza d'altri tempi. E che dire dei punti luce? Fondamentali! Da vera stylist di interni, l'autrice suggerisce anche come portare la natura in casa, raccogliendo nell'orto o nel giardino rami, fiori e frutti per intonare gli interni all'avvicinarsi delle stagioni. Oltre che utile davvero bello questo libro, grazie alle tante foto a corredo, di Rachel Whiting.

## Kintsugi



**AUTRICE**  
Véronique Mooser  
**EDITORE**  
Edizioni  
Mediterranee  
**PAGINE 180**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
12,90€

### L'arte di accettare e riparare se stessi.

Un libro delicato e di grande ispirazione. L'intreccio tra il racconto dell'antichissima origine di un'arte giapponese fortemente simbolica, il Kintsugi appunto e la vita dell'autrice, arteterapeuta, ferita da vicende personali davvero importanti. La storia di una grande rinascita, in nome della bellezza, del rispetto della delicatezza, delle qualità che abbiamo dentro e che possiamo esprimere fuori, anche attraverso la **riparazione di oggetti rotti trasformando le fratture in delicate venature di oro fino**. Lentamente, metodicamente, con pazienza e rispetto, la mano ripara la frattura che poi diventa impercettibile al tatto. Tuttavia, il suo contorno rimane volontariamente visibile e conferisce all'oggetto una singolare bellezza. Come fuori, così dentro. Le ferite dell'anima, come le rotture degli oggetti cari, sono opportunità per mostrare il meglio di noi stessi e accettare l'imperfezione della nostra natura umana.

## Effetto wow



**AUTORE**  
Joseph Luraschi  
**EDITORE**  
Mondadori  
**PAGINE 170**  
**PREZZO DI COPERTINA**  
18,90€

### Dal dottore chiropratico più amato i consigli per ritrovare un benessere totale.

Quando ho avuto problemi di schiena o dolenzie muscolari, mi sono affidata a un bravo chiropratico. Non ho mai capito bene cosa facesse, ma dopo qualche "mossa" ben assestata, il dolore passava e me ne andavo a casa ben contenta. Ora che ho approfondito e letto della tecnica chiropratica in questo libro, ben scritto dal Dr. Luraschi, mi sento più consapevole del mio corpo e confido di potere assumere comportamenti posturali più congegnati, prevenendo tanti possibili fastidi.

Luraschi illustra **quali sono le abitudini che possono creare problemi e gli accorgimenti da utilizzare** per prevenire i disagi più comuni, oltre a condividere tanti trucchetti pratici che fanno da kit salvavita per ogni situazione quotidiana: dal sonno allo smart working, dal giardinaggio all'attività fisica quotidiana, dalla guida al trasloco, spaziando dalla vita in casa a quella in vacanza. Utile.