



Momenti di relax



Una buona lettura per conoscere, creare e divagarsi



VIVI SEMPLICE, VIVI MEGLIO

DI PHILIPPE LAHILLE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO, € 10,90

Un libro che può essere un gradito dono da mettere sotto l'albero ma anche un acquisto per se stessi, per invogliare e invogliarsi a cambiare stile di vita, in virtù di scelte oltre che responsabili di fronte all'ambiente anche economicamente vantaggiose a lungo termine. A essere trattati gli ambiti più comuni della nostra quotidianità: svaghi e turismo, acquisti e riciclo, famiglia e abitazione, lavoro e denaro, alimentazione e salute. Consigli pratici e di facile attuazione per vivere responsabilmente,

mettendo al centro della propria vita più l'essere che l'apparire. Piccoli gesti che se dapprima sembreranno difficili da rendere costanti (più per errate abitudini ormai consolidate e per pigrizia) con il passare del tempo diventeranno la normalità, migliorando sensibilmente la propria vita dentro e fuori le mura domestiche. Un aiuto concreto per lasciarsi finalmente alle spalle il consumismo virando verso un'esistenza fatta di "semplicità", di ciò che conta davvero... in poche parole, verso una vita "vera".



IMPACTO TRAINING

di FABIO INKA

L'anno è agli sgoccioli e cominciano a delinearsi i buoni propositi per quello nuovo. In molti casi, dopo le cene e i pranzi succulenti delle feste, il primo obiettivo che ci si pone è proprio quello di rimettersi in forma o, per chi non è avvezzo all'attività fisica, cambiare drasticamente il proprio stile di vita, consapevoli che una buona salute deriva anche da un costante allenamento. Impacto Training è "un impatto positivo sullo stato d'animo, sul benessere psicofisico, sul livello di felicità". Vengono scardinati tanti falsi miti su ciò che è utile o meno al nostro corpo in ambito fitness e illustrati tanti esercizi e schede per ottenere energia e miglioramenti fisici visibili e in poco tempo. È il momento di mettersi in moto!

MEDITERRANEE, € 30,00



STORIA MODERNA DEL VINO ITALIANO

a cura di WALTER FILIPPINI

Semplici viticoltori che hanno trasformato il concetto di vino, catapultando quello nostrano nel panorama internazionale, nostro fiore all'occhiello ormai da tempo. Si presenta dunque un panorama davvero unico, che ha visto sostanziali modifiche proprio nel modo di intendere la viticoltura votata più alla qualità che alla quantità, coniugando principi quali ricerca scientifica, tradizione e rispetto del gusto. Solo così è possibile deliziare il palato salvaguardando il consumatore, i produttori stessi e quella terra che ci onora costantemente dei suoi frutti.

SKIRA, € 55,00