

I SUPERPOTERI DEL CIBO



Neal D. Barnard

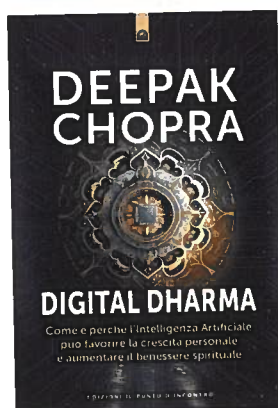


Neal D. Barnard
Sonda Edizioni
Pagine: 336
Prezzo: 24,90 euro

della Società scientifica di nutrizione vegetariana, Barnard ci racconta, con la consueta semplicità, quali alimenti possono trasformarsi in potenti alleati nella perdita di peso. Basta inserirli nella nostra alimentazione quotidiana per attivare il metabolismo e perdere peso facilmente e rapidamente, senza diete restrittive o complicati piani alimentari. E come sempre accade nei libri del professore statunitense, molta teoria ma tanta pratica: 120 ricette deliziose completano quello che sarà il nuovo best seller di Barnard. Sul prossimo numero di *Natural Mag* pubblicheremo un'intervista esclusiva al professore.

A distanza di qualche anno dal suo ultimo volume, *La trappola del formaggio*, il dottor Neal Barnard torna in libreria con un'opera destinata a lasciare un segno. Si tratta di *I superpoteri del cibo*, la sua dieta rivoluzionaria per restare in forma, migliorare la salute e perdere peso definitivamente mangiando di gusto. Imprezioso dall'introduzione della dottoressa Luciana Baroni, presidente

DIGITAL DHARMA

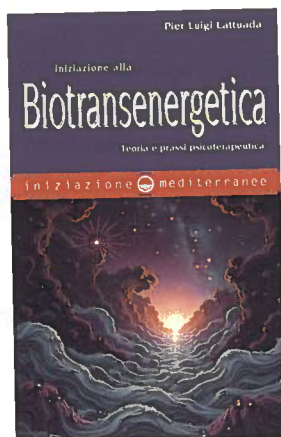


Deepak Chopra
Edizioni Il Punto d'Incontro
Pagine: 288
Prezzo: 15,90 euro

e considerato dalla rivista *Time* una delle cento persone più rappresentative dell'ultimo secolo, non ha dubbi: l'IA può essere uno strumento utile per amplificare alcuni aspetti della natura umana e, se utilizzata saggiamente, contribuire ad accedere a stati di consapevolezza più elevati per raggiungere un miglior benessere e risolvere il più grande mistero che ci troviamo ad affrontare: la coscienza stessa. *Digital Dharma* è un libro lungimirante e visionario, come peraltro il suo autore. Ne parleremo in modo approfondito sul prossimo numero di *Natural Mag*.

Inutile negarlo: l'intelligenza artificiale è entrata prepotentemente nelle nostre vite! Alzi la mano quindi chi non la utilizza per scrivere una mail, farsi consigliare strategie commerciali, tradurre testi e quant'altro. Ma come considerarla? Un segno dei tempi da cui rifuggire oppure una risorsa da sfruttare al meglio? Deepak Chopra, pioniere di fama mondiale nella medicina integrata

INIZIAZIONE ALLA BIOTRANSENERGETICA



Pier Luigi Lattuada
Edizioni Mediterranee
Pagine: 150
Prezzo: 9,50 euro

tradizioni sciamaniche e sapienziali con le moderne scoperte della fisica quantistica e della psicologia transpersonale. Il libro si propone come una guida pratica e teorica per padroneggiare l'esperienza interiore e gli stati di coscienza, facilitando il lettore nel percorso di scoperta del sé. Attraverso una narrazione coinvolgente, Lattuada offre strumenti immediatamente applicabili per il benessere e l'evoluzione personale. Centocinquanta pagine che si leggono tutte d'un fiato, ricche di aneddoti e di contenuti stimolanti e accessibili. Il libro è indicato sia a professionisti della salute mentale sia a lettori interessati alla crescita personale. È un testo che non solo informa, ma ispira, rendendolo un punto di partenza ideale per intraprendere un viaggio trasformativo verso la consapevolezza e l'armonia interiore. Sul prossimo numero di *Natural Mag* entreremo nel dettaglio, con un'intervista esclusiva allo psicoterapeuta milanese.

Un viaggio a tutto tondo nella vita di Pier Luigi Lattuada, medico e psicoterapeuta con un'esperienza quarantennale sul campo. È questo quanto regala ai lettori *Iniziazione alla Biotransenergetica*, un'opera fondamentale per chi voglia esplorare un approccio integrato alla psicoterapia e un modello terapeutico che unisce antiche