

5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



Nessuno come noi
Luca Bianchini
(Mondadori, 18 €).

IL ROMANZO

Erano gli anni Ottanta

Dopo il successo di *lo che amo solo te*, Luca Bianchini torna, con *Nessuno come noi* freschissimo di stampa, a far vibrare con delicatezza e ironia le corde del cuore. Siamo a Torino, 1987. Vince, terza liceo, ama Cate che non lo sa, sotto gli occhi di Spagna, la dark della scuola. Sui tre, un terzetto inseparabile, vigila la prof. Bottone, appassionata insegnante d'italiano, che li riprende in francese e fa esercizi di danza moderna mentre spiega *La Divina Commedia*. Da un liceo torinese, Vince, Cate, Spagna e Romeo (che trasformerà il trio in un quartetto) partono per un viaggio alla scoperta di se stessi. Un libro delizioso, perfetto se eri una ragazza negli anni Ottanta.

GLI APPUNTAMENTI

Il corso di pasticceria

Cucinare in modo naturale è il piatto forte alla sesta edizione di "Golositalia", in programma dal 25 al 28 febbraio a Montichiari (BS). Tanti espositori ed eventi dedicati a chi ama la cucina attenta alla salute, dove il cibo è l'ingrediente primo per raggiungere il benessere. Tra i corsi da non perdere "Pasticceria naturale: I dolci che fanno bene" (sabato 25 ore 12.30) per scoprire ingredienti nuovi da usare al posto di uova, burro, zucchero bianco e farina (ingresso 8 €, calendario su golositalia.it).

Il film a tutta natura

Per gli amanti della natura e dei viaggi, al cinema c'è *La marcia dei pinguini - Il Richiamo* (dal 23 febbraio). Il regista Luc Jacquet ci porta tra i ghiacci con la magia delle riprese in HD, l'utilizzo di innovative camere subacquee e droni, per una nuova avventura alla scoperta dell'Antartide.



Più che l'amore
Annamaria Andreoli
(Marsilio, 19,50 €)

LA STORIA D'AMORE

Il Poeta e la Diva

Venezia 1894. Lei ha 36 anni, lui 31. Un incontro fortuito, quello tra Eleonora Duse e Gabriele d'Annunzio, che dà inizio a una storia lunga un decennio. Un breve tratto nell'arco di una vita, ma per entrambi capitale. Il Vate confeziona per la sua musa una serie di capolavori, la Diva li mette in scena. Il motto araldico della coppia: *More than love*, più che l'amore. Se ami le storie di grandi passioni, leggi questa, vera e più bella di un romanzo.

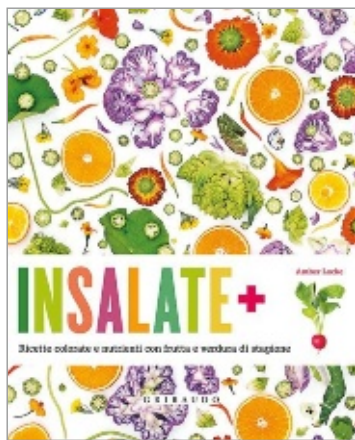


WC pedia
(Bur, 13 €).

L'ENCICLOPEDIA

Imparare a tempo perso

Marilyn Monroe aveva sei dita dei piedi, è impossibile starnutire a occhi aperti, a Pompei si mangiava anche carne di giraffa e di fenicottero. Puoi fare queste e altre scoperte nei momenti che passi in bagno, tieni a portata di mano *WC pedia*, "il libro che trasforma i tuoi momenti vuoti in una grande occasione per imparare", recita il sottotitolo. Tante notizie curiose da leggiucchiare seduta stante.

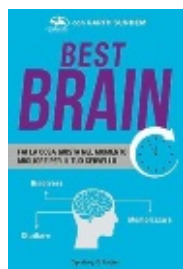


Insalate+
Amber Locke
(Gribaudo, 14,90 €)

IL RICETTARIO

Crudismo artistico

Se sei stufo della solita verdura, ecco per te più di 100 sorprendenti insalate caleidoscopiche che trasformano il crudismo quasi in una forma d'arte. Non solo: l'artista vegana Amber Locke ti guida anche tra ingredienti, strumenti, tecniche di taglio e condimenti. Insomma un libro sul mangiar "di gusto", con ingredienti mixati con creatività ma anche nel rispetto del gusto e del viver sano.



Best Brain
Marbles: The Brain Store e Garth Sundem
(Sperling & Kupfer, 16 €)

IL MANUALE

L'orologio nella testa

Il cervello funziona secondo cicli costanti, regolati dalla "cronobiologia" dell'organismo: imparare a riconoscerli e assecondarli è il modo migliore per svolgere ogni compito nel momento più opportuno e ottenere risultati migliori con meno fatica. Questo libro spiega dal momento migliore per fare colazione a quanto e come dormire per ottimizzare le nostre performance.

Starbene



DIRETTORE RESPONSABILE

Annalisa Monfreda
annalisa.monfreda@mondadori.it

VICEDIRETTORE

Sabrina Barbieri
sabrina.barbieri@mondadori.it

DIRETTORE CREATIVO

Luca Pitoni

CAPOREDATTORE CENTRALE

Francesca Pietra
francesca.pietra@mondadori.it

Alessandro Pellizzari

(vicecaporedattore salute)
alessandro.pellizzari@mondadori.it

Lorenza Guidotti (caposervizio alimentazione e casa)

lorenza.guidotti@mondadori.it

Roberta Piazza

(caposervizio alimentazione)
roberta.piazza@mondadori.it

Adriana Amedei (vicecaposervizio ad personam psico, viaggi e verde)

adriana.amedei@mondadori.it

Chiara Libero (vicecaposervizio bellezza, moda e animali)

chiara.libero@mondadori.it

Rossella Briganti

(redattore esperto salute)
rossella.briganti@mondadori.it

Antonella Paglicci (redattore esperto psico e salute)

antonella.paglicci@mondadori.it

Gerardo Antonelli (fitness e salute)

gerardo.antonelli@mondadori.it

Caterina Caristo (alimentazione area web)

caterina.caristo@mondadori.it

Maria Simona Lualdi (fitness e salute)

mariasimona.lualdi@mondadori.it

ART DIRECTOR

Lisa Bernardinello
lisa.bernardinello@mondadori.it

UFFICIO GRAFICO

Marina Pozzoli
marina.pozzoli@mondadori.it

Andrea Truzzi

andrea.truzzi@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Pitoni in collaborazione con **Giacomo Traldi**

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Ilaria Denti (ricerca iconografica)
ilaria.denti@mondadori.it

Federica Bruno

federica.bruno@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Simona Acquistapace, Angela Altomare, Simona Bruscajin, Elena Caccia, Silvia Calvi, Isabella Colomba,

Enrico Maria Corno, Irma D'Aria, Barbara De Toffoli, Valeria Ghitti, Daniela Lanticina, Valentino Maimone, Silvia Marchetti, Monica Marelli, Valentina Murelli, Francesca Senette, Alessandra Sessa, Gianna Schelotto, Francesca Spanò, Nadia Tadioli, Francesca Trabella, Claudia Zanella, Laura Zoccoli

Editore: Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. via Bianca di Savoia 12 - Milano
Settimanale - Anno XL - N. 10 - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, NE/VR

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE:

20090 - Segrate (Milano), tel. 02/75421, Casella Postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

starbene@mondadori.it

SERVIZIO ABBONAMENTI:

è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi): euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.772.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-di Abbonamenti SpA - C/O CMP Brescia - Via Dalmazia 13,25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI

ABBONATI: l'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione ai sensi dell'articolo 7 del D. Lgs. 196/2003 scrivendo a: Servizio Abbonamenti-c/o Koinè, Via Val D'Avio 9-25132 Brescia (BS) oppure privacy.pressdi@pressdi.it.

NUMERI ARRETRATI: tel. 045-8884400 fax 045-8884378 email collez@mondadori.it

Distribuzione a cura di Press Di srl -

Pubblicazione: registrata presso il Tribunale di Milano n. 23 del 17 gennaio 1978. - **Stampa:** ELCOGRAF S.P.A. Via Mondadori n. 15, Verona, Stabilimento di Verona Via Mondadori 15 - VERONA



Pubblicità: Mediamond S.p.A., Palazzo Cellini - Milano Due 20090 Segrate, Tel: 02 21025259 email: contatti@mediamond.it



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 1120-527X



Accertamenti Diffusione Stampa - Certificato n. 7776 del 18 dicembre 2013