

GIUGNO 2017

NUMERO 06

# LEGGERE

## IL CORPO SI RISVEGLIA

UN MESE DA LEGGERE  
BIBLIOTECA LAZZERINI



**ELIANA LIOTTA,**  
**LA DIETA SMARTFOOD**  
 Collocazione: GTP  
 613.2.LIO



**MARION GRILLPARZER,**  
**DISINTOSSICARSI SENZA FATICA.**  
**IN 7 GIORNI IN MODO SEMPLICE ED**  
**ECONOMICO**

Collocazione: GTP 613.26.GRI

Se ti senti stanco e di cattivo umore è arrivato il momento di disintossicarti con un'alimentazione corretta.

Una dieta adeguata esercita effetti positivi nella prevenzione delle principali malattie del mondo occidentale.

Il libro di Marion Grillparzer è una guida illustrata con un taglio pratico che spiega le proprietà dei vegetali e il loro utilizzo mirato per riscoprire il piacere di prendersi cura di se stessi in modo naturale.



**VALTER LONGO,**  
**LA DIETA DELLA LONGEVITÀ**  
 Collocazione: GTP  
 613.2.LON



VALENTINO BELLUCCI,  
 IL BENESSERE ATTRAVERSO L'AYURVEDA.  
 LA SAGGEZZA DELLA CULTURA ORIENTALE  
 A SERVIZIO DELL'OCCIDENTE

Collocazione: GTP 610.95.BEL

La millenaria cultura vedica aveva già in suo possesso una conoscenza più avanzata di quella di oggi, tale conoscenza è olistica e permette ad una società sana di essere in armonia con la natura. Questo saggio illustra in sintesi i principi della medicina ayurvedica, proponendo non solo rimedi pratici ed efficaci, ma anche un vero e proprio stile di vita.



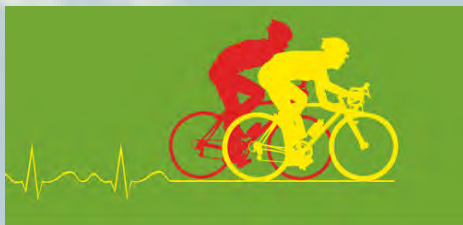
CARLO MAGGIO,  
 100 ANNI DA GIOVANE

Collocazione: GTP  
 613.704.MAG



TUTTI IN FORMA. 320  
 CONSIGLI PER OGNI ETÀ

Collocazione: GTP  
 613.TUT



Martin Halle

## Alle cellule piace andare in bicicletta

Combattere e prevenire ipertensione, arteriosclerosi, ictus, infarto, vivendo più sani e più a lungo



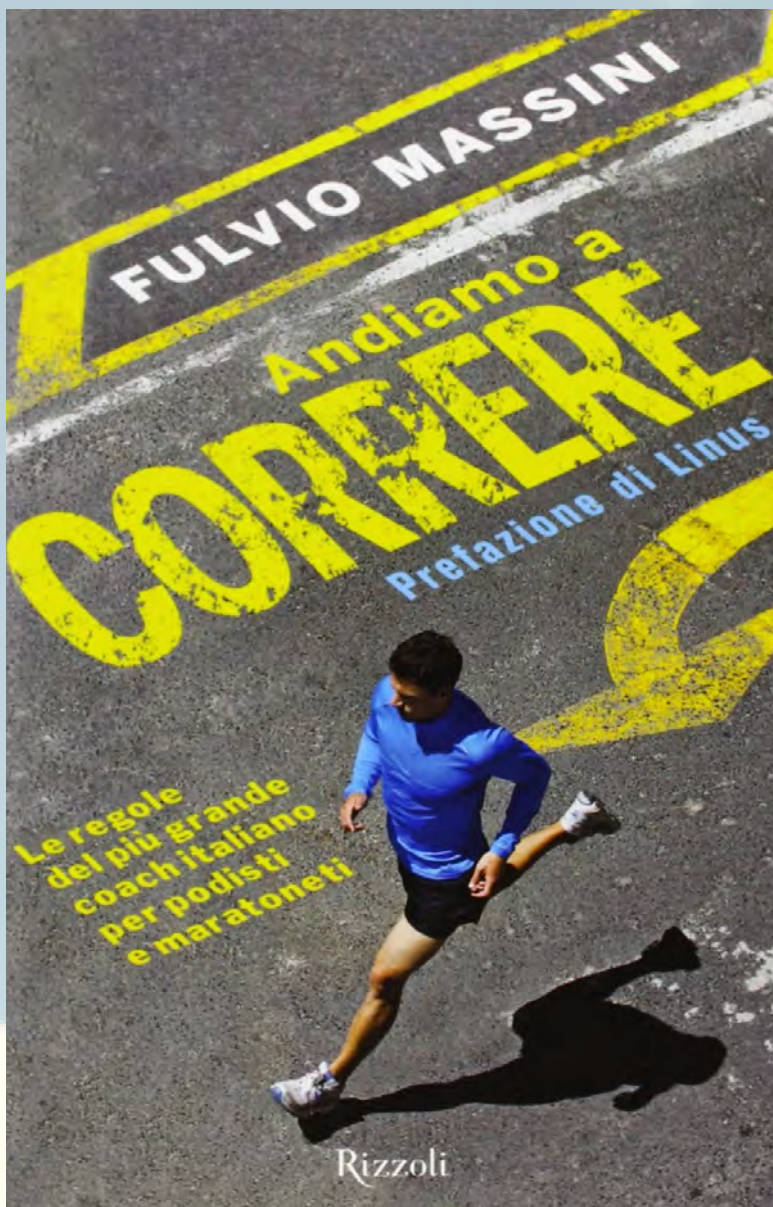
## MARTIN HALLE, ALLE CELLULE PIACE ANDARE IN BICICLETTA

Collocazione: GTP 613.HAL



## MARCO NERI-ALBERTO MARIO BARGOSSÌ-ANTONIO PAOLI, ALIMENTAZIONE FITNESS E SALUTE

Collocazione: GTP 613.208.NER



## FULVIO MASSINI, ANDIAMO A CORRERE. LE REGOLE DEL PIÙ GRANDE COACH ITALIANO PER PODISTI E MARATONETI

Collocazione: MP 796.425.MAS

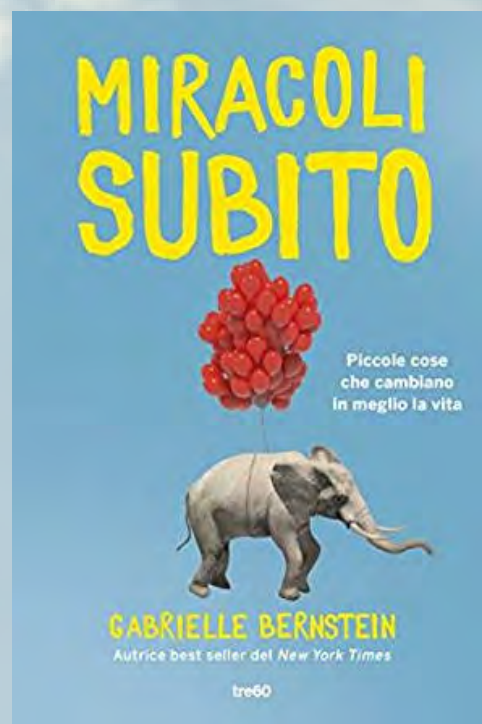
Tutti possono correre: non solo gli sportivi. Fulvio Massini, da trent'anni allenatore di maratoneti, svela i segreti di questo sport: la tecnica, l'allenamento in base alla propria preparazione fisica, l'alimentazione più adatta e gli integratori più diffusi, l'abbigliamento e gli accessori, come evitare gli infortuni e come riprendersi se dovessero capitare.



## LUCIA BACCIOTTINI, BEAUTY PLANNER. 10 DIETE AL FEMMINILE, EFFICACI ED EQUILIBRATE

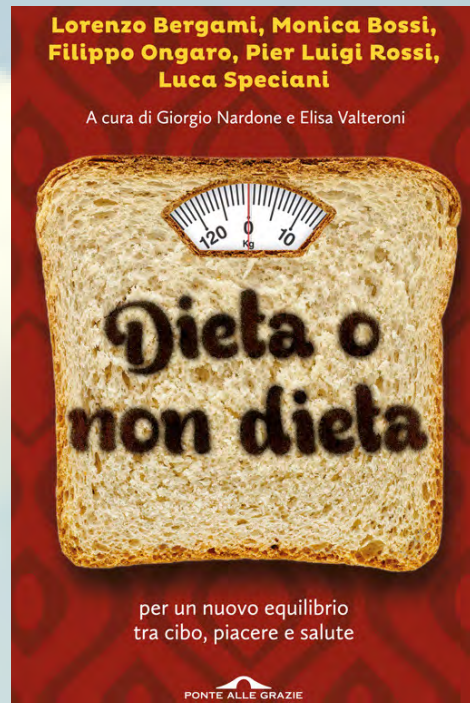
Collocazione: GTP 613.208.BAC

Un manuale dedicato a tutte le donne. Tanti consigli per essere belle dentro e fuori, dimagrire, sentirsi meglio con se stesse, essere più in forma, trovare il regime alimentare più adatto alla stagione e al periodo che si sta vivendo. Diete Basic: primavera, estate, autunno, inverno e depurante di recupero (una versione diversa per ogni stagione). Diete must have: detox, anti-pancia, anti-cosce, anti-ritenzione idrica, dieta di Flò.



## GABRIELLE BERNSTEIN, MIRACOLI SUBITO

Collocazione: GTP  
613.79.BER



## GIORGIO NARDONE - ELISA VALTERONI, DIETA O NON DIETA

Collocazione: GTP  
613.2.DIE

# IL CORPO SI RISVEGLIA - I FILM

## MANGIA PREGA AMA

Collocazione: M FILM Dvd.MURP.1



Liz ha tutto ciò che una donna può sognare, ma è insoddisfatta e confusa. Subito dopo il divorzio, decide di intraprendere un viaggio intorno al mondo: in Italia scopre il piacere del cibo, in India arricchisce la sua spiritualità, a Bali trova il suo equilibrio interiore grazie a un nuovo amore.

## PERFECT

Collocazione: M FILM Dvd.BRI.1



Adam, giornalista alla perenne ricerca dello scoop, va in California per fare un servizio sulle palestre di aerobica e di culturismo. Conosce una bella istruttrice e se ne innamora. Le promette di non farla comparire in nessuno dei suoi servizi, ma il suo giornale lo fa senza permesso. Per fortuna, alla fine, lei crederà alla sua buona fede.

## IL MARATONETA

Collocazione: M FILM Dvd.SCHLE.1



Il giovane ebreo newyorkese Thomas Babe Levy, studente universitario, trascorre le sue giornate studiando e allenandosi alla corsa di fondo a Central Park. La sua vita scorre in maniera tranquilla, fino al giorno in cui suo fratello Doc gli muore fra le braccia ucciso da un'organizzazione malavitosa.

## IL DIARIO DI BRIDGET JONES

Collocazione: M FILM Dvd.MAGU.1



Bridget è una single trentenne un po' nevrotica e frustrata, dilaniata dal rapporto compulsivo con sigarette, alcool e cibo. Difficile non riconoscersi in questa ragazza londinese, ritratto dolce e al tempo stesso amaro dell'attuale generazione di trentenni instabili e insoddisfatte.

## DOVE VAI IN VACANZA

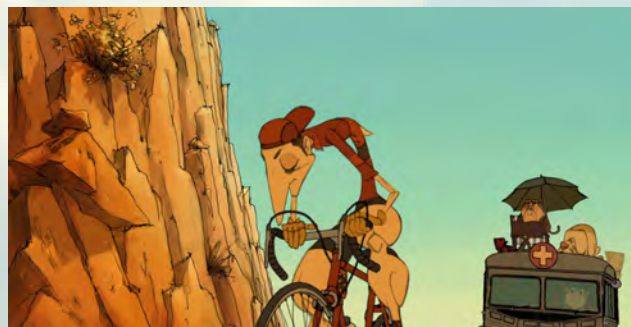
Collocazione: M FILM Dvd.BOL.11



Un film in tre episodi legati dal tema delle vacanze. Nel terzo episodio Sordi, anziano fruttivendolo romano, si fa convincere, assieme alla sua signora, a fare delle "vacanze intelligenti" organizzate dai figli snob: fra diete ferree e visite alle città d'arte.

## APPUNTAMENTO A BELLEVILLE

Collocazione: M FILM Dvd.CHOM.2



Madame Souza ha accolto il nipotino Champion, orfano dei genitori, ma si dispera perché il bambino è apatico, infelice e si annoia. Un giorno Madame scopre che il piccolo nasconde delle foto del Tour de France e di tutti i ciclisti più famosi. Gli regala allora una bicicletta e decide di farlo allenare per farne un campione.

E TANTE ALTRE PROPOSTE TI ASPETTANO IN BIBLIOTECA!