

LIBRI

NELLA TEMPESTA DELL'ADOLESCENZA

di Daniel Sampaio



Figli adolescenti che nemmeno ti ascoltano, o, peggio, che ti ascoltano e ti rispondono male

Tredicenni persi in Internet o che tornano stralunati alle 5 del mattino... Che fare? La soluzione è trattare gli adolescenti come giovani adulti con diritti e doveri.

Franco Angeli (19,00 euro)

DIMAGRIRE SENZA BILANCIA

di Maria Makarovic



Una nuova dieta basata su un metodo "fotografico". dall'esperienza La nutrizionista Maria Makarovic.

propone due programmi studiati per perdere rispettivamente 3 chili in 21 giorni e 1 chilo in 3 giorni, seguendo la formula del "vedi ciò che mangi".

Mondadori (19,00 euro)

LA NUOVA BIOLOGIA DELLA SALUTE

di Matt Traverso



Le scelte quotidiane che facciamo in materia di alimentazione e di cure della malattia, sono viziata

da un'informazione di parte e pervasiva. Matt Traverso, esperto mondiale di coaching, con questo libro intende innanzitutto "svegliarci".

Tecniche Nuove (14,90 euro)