

# Bollettino Novità MARZO 2017

## Saggi e altro



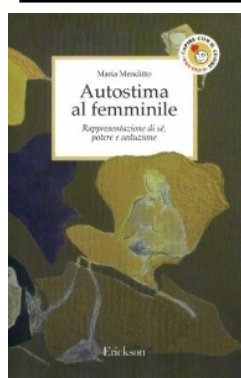
### A cosa servono i desideri / Fabio Volo

**Volo, Fabio**

Mondadori 2016; 151 p. 20 cm

Forse i desideri non sono una cosa da realizzare, una meta da raggiungere, ma il carburante per metterci in moto. Le citazioni, le domande, i pensieri che mi hanno aiutato.

Copie presenti nel sistema 20 in biblioteca: 1 Coll: G 158.1 VOL



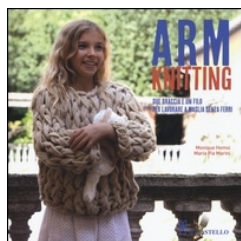
### Autostima al femminile : rappresentazione di sé, potere e seduzione / Maria Menditto

**Menditto, Maria**

Erickson 2004; 214 p. 22 cm

Percorrere le diverse strade che la vita ci fa incrociare non è facile; scegliere quali percorrere ancora meno. Accrescere la propria autostima, avere un buon rapporto con se stessi, vivere atteggiamenti che rispondano ai propri bisogni può aiutare a superare gli ostacoli e a compiere nuove scelte. In un'epoca in cui i rapporti interpersonali sono sempre più difficili, l'autrice propone un programma in diverse fasi: riscoprire la propria autostima, saper fronteggiare i cambiamenti, attuare un nuovo modello buono di potere e, infine, sperimentare in modo giocoso la seduzione con l'obiettivo di formarsi un più chiaro senso di sé e di arrivare alla costruzione di relazioni positive ed efficaci in ambito privato e professionale.

Copie presenti nel sistema 7 in biblioteca: 1 Coll: G 155.6 MEN



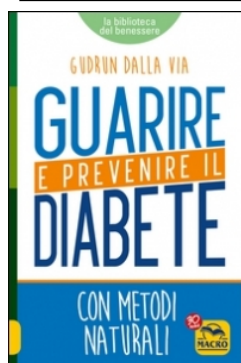
### Arm knitting : [due braccia e un filo per lavorare a maglia senza ferri] / Monique Hems, Maria Pia Marini

**Hems, Monique - Marini, Maria Pia**

Il castello 2016; 118 p. ill. 21 x 22 cm

L'Arm Knitting è una tecnica innovativa che permette di realizzare capi di grande effetto in maglia usando esclusivamente le braccia senza i ferri. Nel libro vengono presentati oltre 25 progetti, molti al femminile e per i bambini, ma anche qualche progetto al maschile e senza dimenticare gli accessori per la casa.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 746.43 HEM



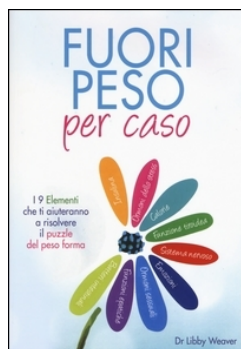
### Guarire e prevenire il diabete con metodi naturali / Gudrun Dalla Via

**Dalla Via, Gudrun**

Macro 2016; 263 p. 21 cm

La medicina ufficiale nega la possibilità di guarigione dal diabete; possiamo solamente controllarlo, schiavi di farmaci che dovremo prendere a vita, e consci delle complicanze che immancabilmente progrediranno, riducendo fortemente la qualità della nostra vita. Siamo sicuri che questa sia l'unica verità? Siamo sicuri che il diabete non può essere curato? Non è così. In tutto il mondo migliaia di medici hanno e stanno dimostrando su centinaia di migliaia di pazienti che dal diabete di tipo due si può guarire e che è curabile, e che anche per il diabete di tipo uno ci sono degli accorgimenti che portano ad un netto miglioramento della patologia, al punto di permettere al paziente una vita normale, da "persona sana". Il libro insegna come guarire definitivamente dal diabete; come riuscire ad interpretare i complicati termini medici specialistici e come trovare il sostegno di un terapeuta olistico.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 616.4 DAL



**Fuori peso per caso : i 9 elementi che ti aiuteranno a risolvere il puzzle della perdita di peso / Libby Weaver**

Weaver, Libby

My Life 2016; 239 p. 21 cm

Con un approccio alla perdita di peso fresco e dinamico, la biochimica esperta di nutrizione dr. Libby Weaver dimostra come il rapporto tra quanto mangi e quanto ti muovi non è l'unico fattore a determinare la tua forma fisica e la tua taglia. Se fosse così semplice, non ci vorrebbe molto per ritrovarci tutti quanti in forma smagliante alla fine di ogni giornata, e non subiremmo le conseguenze sulla salute determinate dal peso in eccesso. Attingendo alla pratica clinica, alla formazione scientifica sia in campo nutrizionale che dietetico e alla laurea in biochimica, la dr. Libby descrive i fattori reali che ci portano a perdere o a prendere peso. Questi nove fattori sono: calorie; ormoni dello stress; ormoni sessuali; funzionalità del fegato; funzionalità della tiroide; batteri dell'intestino; insulina; sistema nervoso; emozioni. Dobbiamo farcene una ragione, per molte persone non è la mancanza di conoscenza che le porta a divorare un pacchetto di biscotti al cioccolato dopo cena, ma la loro biochimica e le loro emozioni. "Fuori peso per caso" analizza il ruolo di questi due fattori nell'accumulo di grasso e nel benessere ottimale. Questo non è un altro libro sulle diete, è un modo per comprendere il tuo corpo e la tua salute e raggiungere i risultati che vuoi per cambiare la tua vita in meglio. Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 613.2 WEA

**La croce e la spada : itinerario storico della I crociata, istituzione dell'Ordine equestre del santo sepolcro di Gerusalemme / Francesco Aldo Barcaro**

Barcaro, Francesco Aldo

Editrice veneta 0; 98 p. ill. 24 cm

Copie presenti nel sistema 14 in biblioteca: 1 Coll: G 909.07 BAR

**La vita e le opere di Antonio Masenello (1799-1878) / a cura di Maurizio Merlin**

Masenello, Antonio

Anci 0; 201 p. ill. 23 cm

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 528 MAS



**La gloria del mais e altri scritti sull'alimentazione veneta / Luigi Messedaglia ; a cura di Corrado Barberis e Ulderico Bernardi**

Messedaglia, Luigi

A. Colla 2008; 374 p., [2] c. di tav. ill. 24 cm

La polenta, riscoperta oggi come cibo identitario da gastronomi e cultori della tradizione, fu per molti secoli elemento fondamentale, se non quasi esclusivo, nella dieta delle classi rurali, per cui la storia del mais costituisce un capitolo fondamentale della storia dell'alimentazione e della storia della società. La monografia di Luigi Messedaglia (1872-1953) sull'origine e la diffusione in Europa e in Italia del granturco, che costituisce la sezione principale di questo volume, è uno tra gli studi più ampi e fondati prodotti sull'argomento. Un racconto che parte da lontano e percorre più di cinque secoli di storia: dalle prime testimonianze del mais nell'antica America, al suo arrivo nel mondo occidentale portatevi da Cristoforo Colombo, agli esperimenti di coltivazione in Castiglia nel 1498, alla diffusione massiccia in area padana, a partire dalla Bassa veronese e dal Polesine rodigino verso il 1550, fino all'epopea ottocentesca della coltivazione e del consumo del granturco dalla Lombardia alla Sicilia. Il racconto non trascura anche esplorazioni curiose, come quella relativa alla varietà dei nomi, alle omonimie, alle favole e alle fantasticherie sul mais; né indagini di carattere sociale e medico sulle diete alimentari dei contadini legate al consumo di questo e di altri cereali e legumi.

---

Copie presenti nel sistema 30 in biblioteca: 1 Coll: G 641.3 MES