

Bollettino Novità Agosto 2017

SAGGI E ALTRO



La dieta antidepressione : tenere alto il morale con l'alimentazione / Florian Ferreri, Franck Grison

Ferreri, Florian - Grison, Franck

Tecniche nuove 2017; XII, 105 p. 24 cm

Le nostre abitudini alimentari possono influenzare positivamente o negativamente le nostre emozioni, la nostra psiche, il nostro umore. Risulta quindi evidente che una cattiva alimentazione può essere causa di un aumento dei sintomi di una depressione pre-esistente. La "dieta antidepressione" ha lo scopo di curare, prevenire o arginare la depressione con la sola scelta degli alimenti e riporta i benefici di una dieta sana e variata nei confronti del buon umore. Il libro guida i pazienti e le rispettive famiglie a scegliere gli alimenti più favorevoli e offre programmi settimanali reali, con una scelta di menu e ricette facili, gustose ed economiche. Si parla approfonditamente del peso ideale, del legume sottile che unisce l'alimentazione all'umore, del comprendere la depressione e le sue cause scatenanti, dei sintomi e delle sue origini. La parte più corposa è legata ovviamente alla dieta e ai ricchi menù antidepressivi.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 616.85 FER



350 semplici rimedi naturali per ringiovanire viso e corpo / Joanna Hakimova

Hakimova, Joanna

Red! 2017; 142 p. ill. 21 cm

Questo libro è una preziosa raccolta di consigli e piccoli trucchi per affrontare in modo completamente naturale i diversi inestetismi e le trasformazioni che interessano la pelle di viso e corpo nel corso degli anni. Vi troverete tecniche di automassaggio ed esercizi di 'ginnastica facciale', ricette di maschere e peeling, impacchi a base di erbe e molti altri trattamenti facilmente realizzabili a casa vostra con ingredienti naturali. Per ogni specifico problema sono indicate le soluzioni più adatte; si spiega inoltre come, senza grandi investimenti di tempo e di denaro, sia possibile avere un aspetto sempre curato e fresco

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 646.7 HAK



Alimentazione e salute degli occhi / Maurizio Cusani

Cusani, Maurizio

Nuova Ipsa 2014; 151 p. ill. 23 cm

L'occhio vuole la sua parte, si dice comunemente, ma noi aggiungiamo che l'occhio vuole anche mangiare bene. È noto ormai come una corretta alimentazione e un giusto apporto di sostanze nutritive e di oligoelementi siano essenziali per un valido funzionamento del nostro organismo e della vista. L'alimentazione costituisce un perno della prevenzione in campo medico e un passo fondamentale e primario di qualunque terapia come oggi afferma la nutriceutica. Impedire l'insorgenza di malattie come la cataratta e la degenerazione maculare senile o rallentarle non è un compito semplice e mangiare nel modo più conveniente può aiutarci parecchio

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 617.7 CUS



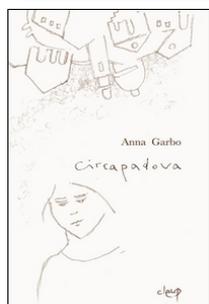
La felicità è a portata di trolley / Marta Perego

Perego, Marta <1984- >

De Agostini 2017; 267 p. ill. 23 cm

Le misure di riferimento per una donna sono cambiate rispetto ai canonici 90-60-90 di un tempo. I centimetri in cui oggi cerchiamo di entrare, spesso con fatica e frustrazione, sono altri: 55x40x20, le dimensioni standard del bagaglio a mano. Uno spazio ristretto in cui dobbiamo infilare quello che sentiamo di essere e quello che vorremmo essere nel viaggio che stiamo per iniziare. La disordinata, caotica, vulcanica Marta Perego - volto noto di programmi televisivi dedicati a libri e cinema, diventata suo malgrado esperta di viaggi e relativi bagagli - ci mostra che quei tirannici 55x40x20 cm sono in realtà la misura perfetta per scegliere cosa portar via di noi stesse mentre raggiungiamo posti lontani o affrontiamo nuove sfide lavorative, e cosa invece dobbiamo avere il coraggio di lasciarci alle spalle. Un percorso scanzonato e ironico, ricco di aneddoti, spunti e riflessioni (ma anche di suggerimenti pratici), per imparare che far bene la valigia significa capire meglio chi siamo. Significa mettere ordine nel caos del nostro armadio e della nostra vita, e decidere qual è il lato di noi che vogliamo mostrare orgogliosamente al mondo.

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 646 PER



Circa Padova : disegni di Vico Calabrò / Anna Garbo

Garbo, Anna

Cleup 2016; 42 p. ill. 21 cm

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: L 851.92 GAR



Sicilia / [testi di Fabrizio Ardito, Cristina Gambaro]

Ardito, Fabrizio - Gambaro, Cristina

Mondadori 2016; 240 p. ill. 23 cm

Una guida che si basa su un approccio "visuale" ai luoghi da visitare: una fusione tra immagini a colori, testi sempre aggiornati, cartografia e disegni tridimensionali.

Copie presenti nel sistema 8 in biblioteca: 1 Coll: G 914.5804 ARD



Atlante delle emozioni umane : 156 emozioni che hai provato, che non sai di aver provato, che non proverai mai / Tiffany Watt Smith ; traduzione di Violetta Bellocchio

Watt Smith, Tiffany

UTET 2017; 373 p. 24 cm

Siamo tutti in grado di riconoscere la differenza tra rabbia e paura, tra desiderio e invidia. Sappiamo anche che è meglio non confondere l'affetto con l'amore, il rimpianto con il rimorso, l'euforia con la felicità. Quello di cui non ci rendiamo conto, però, è che lo spettro delle emozioni umane è ancora più sfumato di così: esistono sensazioni che tutti noi abbiamo provato, stati d'animo molto precisi e inconfondibili, e a cui però spesso non abbiamo saputo dare un nome. Eppure in qualche angolo del mondo, in qualche lingua a noi ignota esiste una parola che li definisce: per esempio, solo gli inuit chiamano iktsuarpok il miscuglio di ansia, nervosismo, eccitazione e felicità che prova chi aspetta l'arrivo di ospiti a casa, o la risposta a una mail importante; per i finlandesi, kaukokaipuu è l'inspiegabile nostalgia per un posto dove non siamo mai stati; gli spagnoli chiamano vergüenza ajena l'imbarazzo empatico di chi assiste alle figuracce altrui. Tiffany Watt Smith attraversa storia, antropologia, scienza, arte, letteratura e musica in cerca delle espressioni con cui le culture di tutto il mondo hanno imparato a definire le proprie emozioni, e nel frattempo ci rivela come siano complesse e sorprendenti anche quelle che credevamo di conoscere bene. Di parola in parola veniamo risucchiati nel caleidoscopio di questo libro divertente, colto e curioso, metà enciclopedia e metà atlante, che mentre mappa le differenze affettive tra i popoli ci ricorda che proprio nell'universalità di ciò che proviamo ci scopriamo uguali

Copie presenti nel sistema 8 in biblioteca: 1 Coll: G 152.4 WAT



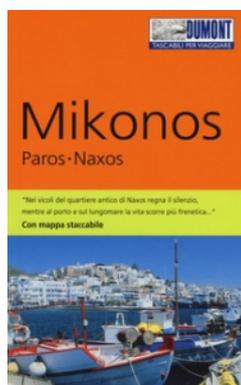
Creta / Andreas Schneider

Schneider, Andreas

Dumont 2017; 288 p. ill. 19 cm

La guida presenta informazioni dettagliate su hotel, pensioni familiari e taverne con indicazione di prezzi e caratteristiche, informazioni su attrattive da non perdere, divertimenti, shopping e sport, le piante delle città di Iráklío, Réthimno, Chaniá, Sitia, Ierápetra, Ágios Nikólaos e degli altri centri dell'isola con indicazione delle principali attrattive, delle stazioni, degli ospedali, degli hotel e dei ristoranti. E inoltre approfondimenti e interessanti reportage e informazioni sulla vita e le usanze del luogo per comprendere lo spirito di Creta e poter comunicare con i suoi meravigliosi abitanti.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 914.95 SCH



Mikonos, Paros, Naxos / Klaus Bötig

Bötig, Klaus

Dumont 2017; 288 p. ill. 19 cm

Itinerari, escursioni, attività, consigli gastronomici e indirizzi sicuri corredati da un ritratto attuale delle isole. 10 approfondimenti per saperne di più: La Mikonos storica: Lena's House e il Nautical Museum; artisti a Mikonos: una serata in giro per gallerie; amore per la vita e per gli affari: i mosaici di Delos; i matronei di Panagia Ekatonpiliiani: la chiesa doppia; la Paros di pietra: in visita alle antiche cave di marmo; le Cicladi in giardino: il museo di Bénetos Skiádas; il Kastro: il villaggio fortificato delle Cicladi; le prelibatezze di Naxos: un tour gastronomico; mille anni di servizio: l'antico acquedotto di Naxos; l'estrazione dello smeriglio a Naxos: il nord-est dell'isola.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 914.95 BOT

Le vite dei cesenati / a cura di Carlo Dolcini e Pier Giovanni Fabbri

Stilgraf 2007; volumi 24 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: FG 920.045484 VIT



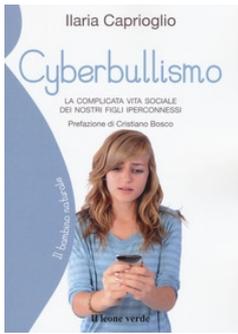
Lecce e Salento / [testi: Cristina Gambaro, Carlo Fronti]

Gambaro, Cristina - Fronti, Carlo

Giunti 2017; 144 p. ill. 20 cm

Se volete visitare Lecce e il Salento in un weekend lungo o per un breve soggiorno, questo volume fa proprio al caso vostro. Una guida agile, dove è possibile trovare tutto il meglio per organizzare una vacanza "alla grande" nel tempo a disposizione. Quattro itinerari selezionati guidano alla scoperta dei luoghi da non perdere. In più tanti suggerimenti a Lecce e dintorni per chi vuole acquistare il meglio della produzione artigianale ed enogastronomica salentina. Per i buongustai non manca un'accurata selezione di indirizzi dove scoprire la vera cucina del Salento, tra suggestive masserie e ristoranti che reinventano i piatti della tradizione. E dopo cena non c'è che l'imbarazzo della scelta: oltre a Lecce, Gallipoli, Otranto e Santa Maria di Leuca offrono un divertimento assicurato, senza dimenticare che il Salento è il teatro della ormai mitica Notte della taranta. Se si è in cerca di un alloggio, infine, si può scegliere fra un B&B ospitato in un palazzo barocco, una masseria o un albergo diffuso. La guida è completata da un dettagliato apparato di cartine, per aiutare il lettore a raggiungere agevolmente tutti i principali punti di interesse.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 914.575 GAM



**Cyberbullismo : la complicata vita sociale dei nostri figli iperconnessi /
Ilaria Caprioglio ; prefazione di Cristiano Bosco**
Caprioglio, Ilaria

Il leone verde 2017; 70 p. 21 cm

Nella complessa vita sociale dei giovani iperconnessi il fenomeno del cyberbullismo è in forte crescita; con la complicità degli adulti che, illudendosi di avere dei figli nativi digitali perfettamente equipaggiati per affrontare il mondo del web senza correre rischi, non si sono preoccupati di fornire loro un'adeguata educazione ai media, capace di sviluppare il senso critico e la cultura del rispetto, indispensabili anche per vivere online. Il mondo virtuale rispecchia, talvolta amplificandola, la deriva del mondo reale e obbliga genitori ed educatori a riflettere sulle proprie responsabilità, senza poter ravvisare nel demone digitale un comodo capro espiatorio, utile per alleggerire le coscienze assopite sotto la confortevole coperta del mito del digital kid.

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 302.3 CAP