

Bollettino Novità Novembre 2019

SAGGI E ALTRO



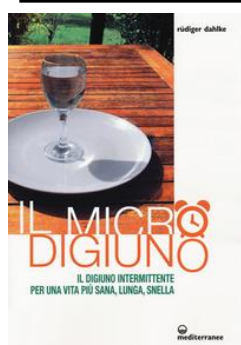
Bambini calmi e felici : tecniche di meditazione per bambini e adulti per gestire l'ansia e lo stress / Monia Monti

Monti, Monia

Eifis 2018; 149 p. ill. 21 cm

La vita frenetica, la mole di impegni e relazioni non sempre soddisfacenti generano ansia, stress e stanchezza. Stress e preoccupazioni che spesso portiamo nell'ambito familiare e scolastico. Come farvi fronte? Come reagire alle tensioni? La meditazione è uno strumento che può aiutarci. Attraverso la pratica di questa disciplina è possibile ritrovare calma, benessere e serenità. Per i bambini, è un utile strumento per favorire la concentrazione, l'attenzione, migliorare le prestazioni scolastiche, la fiducia in se stessi e l'equilibrio fisico-mentale. Per gli adulti, genitori e insegnanti, è uno strumento per riappropriarsi di momenti in cui condividere esperienze con i propri figli e i propri alunni, far emergere capacità inespresse e vivere in modo più armonioso le relazioni.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 158.1 MON



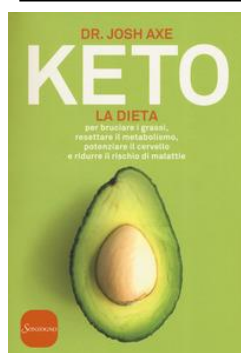
Il micro-digiuno : il digiuno intermittente per una vita più sana, lunga, snella / Rüdiger Dahlke ; traduzione di Marika Melandri

Dahlke, Rüdiger

Edizioni mediterranee 2019; 167 p. 24 cm

L'essere umano è nato per il digiuno temporaneo. Lo dimostrano gli enormi benefici che ne trae la salute di chi pratica il micro-digiuno. Cuore e intestino sono alleggeriti, depressioni alleviate e cellule dell'organismo ringiovanite. Ma anche il nostro peso ne risente. Non esiste infatti un altro metodo più facile ed efficace per riacquistare in modo permanente una figura snella, senza il tanto detestato effetto yo-yo. Il noto medico ed esperto di digiuno Rüdiger Dahlke descrive nel suo nuovo libro le diverse varianti del micro-digiuno, i loro benefici e mostra come sia possibile a livello pratico, passo dopo passo, avvicinarsi a questa forma di digiuno e integrarlo nella quotidianità, tenendo conto delle proprie condizioni psicofisiche e delle motivazioni profonde che conducono a intraprendere la strada dell'astinenza da cibo..

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 613.2 DAH



Keto : la dieta per bruciare i grassi, resettare il metabolismo, potenziare il cervello e ridurre il rischio di malattie / Josh Axe ; traduzione dall'inglese americano di Paola Vitale ; prefazione di Paolo Perucci

Axe, Josh

Sonzogno 2019; 382 p. 21 cm

La dieta chetogenica è quella che oggi si sta diffondendo più rapidamente e sta riscuotendo sempre più consensi nel mondo, e per buone ragioni. Se praticata in modo corretto, si è dimostrata capace di eliminare il grasso, ridurre le infiammazioni, equilibrare gli ormoni, prevenire il cancro e migliorare l'aspettativa di vita. Il suo principio fondamentale consiste nel permettere

all'organismo di bruciare le calorie in modo naturale. Questo si ottiene con una strategia alimentare basata sulla riduzione dei carboidrati, per costringere il nostro corpo a utilizzare i grassi come fonte di energia. Il dottor Josh Axe, specialista in medicina naturale, offre un piano nutrizionale di trenta giorni, facile da seguire, e ci guida, passo dopo passo, verso una vita più sana. Naturalmente questa dieta non può essere uguale per tutti, e per ottenere risultati è essenziale che ciascuno scelga il metodo più adatto alle proprie caratteristiche: per questo l'autore ha studiato cinque diversi programmi alimentari, spiegando come individuare quello giusto per il proprio corpo e stile di vita.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 613.2 AXE