

stili di vita **starbene**

18 LIBRI PER LA TUA ESTATE

Romanzi, saggi, racconti. Scegli tra i titoli che abbiamo selezionato. E portali con te, al mare, in montagna, in viaggio. Per rigenerare cuore e mente

di Camilla Ghirardato

Un libro in valigia? «Il miglior compagno di viaggio», dice Rosa Mininno, psicoterapeuta ed esperta di biblioterapia (biblioterapia.it). «La lettura aiuta a crescere, educa e dà un importante contributo alla nostra formazione psicologica». I libri, infatti, svagano ma nello stesso tempo “purificano”. Una medicina favolosa e senza controindicazioni, scelta soprattutto dall'altra metà del cielo. Una ricerca di Opodo (agenzia di viaggi online) dice che gli italiani che leggono in vacanza sono principalmente donne (77%). Ecco allora 15 titoli da scegliere per la partenza. →

Fotolia

www.starbene.it 89

starbene stili di vita

>Il dono del silenzio

di Thich Nhat Hanh.
Gli insegnamenti di un maestro della meditazione per trovare un sentiero di pace anche tra i luoghi più confusi e caotici della mente (Garzanti, 12 €).

Perché ti fa star bene

L'autore, monaco buddista e poeta, ti aiuta a capire chi sei davvero e cosa cerchi dalla vita.

>I misteri della montagna di Mauro Corona. L'alpinista-scultore-scrittore ti accompagna a scoprire i segreti della montagna, raccontandoti leggende, superstizioni e favole. (Mondadori, 16,15 €).

Perché ti fa star bene Questa guida ti spingerà a camminare in mezzo alla natura, per scoprire i suoi segreti. E ti peserà meno la fatica.



>I papà spiegati alle mamme

di Federico Ghiglione. Un pedagogista ti conduce all'interno del mondo della paternità per spiegare la sua unicità ma anche le difficoltà di questo ruolo così importante e delicato (Einaudi, 14 €).

Perché ti fa star bene Un saggio utile se sei una mamma che cerca di capire meglio il partner.



>Buono, Bio e Light

di Giovanna Camozzi. 100 ricette, buone e leggere, e tanti consigli per cucinare sano (Cucchiaino d'Argento, 19 €).

Perché ti fa star bene Un ricettario che ti insegna piatti light (al vapore, al cartoccio o in forno) che esaltano i sapori naturali. Senza perdere la linea.



>Tanto gentile e tanto onesta

di Gaia Servadio. Una freschissima riedizione (è stato un bestseller nel '67) che ha come protagonista Melinda, una ragazza che racconta in modo brillante la sua vita sentimental-sessuale (Sonzogno, 18 €).

Perché ti fa star bene

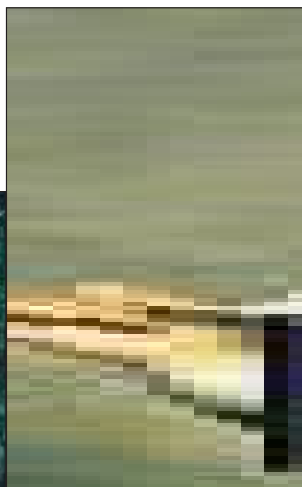
La protagonista t'incanterà con la disinvoltura e t'ispirerà con il suo desiderio di vita e libertà.

>La ragazza oleandro

di Chitra B. Divakaruni. Korobi, orfana e a un passo dal matrimonio, parte per gli Stati Uniti per far luce sulle proprie origini (Einaudi, 19 €).

Perché ti fa star bene

Un romanzo su amore e tradimento inseriti in vicende attuali, l'attentato alle Torri gemelle. Perfetto se ti piace sognare, ma con i piedi per terra.



>Le città delle fiabe

di Emanuele Roncalli. Una guida di viaggi che hanno come destinazione le "location" di famose favole della nostra infanzia (Morellini, 19,90 €).

Perché ti fa star bene

Se hai in mente un viaggio in luoghi fiabeschi, come il castello della Bella Addormentata, il bosco di Cappuccetto Rosso: sfoglia la guida e parti.



>L'estate infinita

di Edoardo Nesi. Una saga familiare in Toscana: sullo sfondo dell'Italia degli anni '70, con le canzoni di Lucio Battisti e Gloria Gaynor (Bompiani, 19 €).

Perché ti fa star bene È una fuga nel passato. E i ricordi servono ad avere più consapevolezza di sé e a guardare con ottimismo al futuro.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

>Il libro delle cose nuove e strane di Michel Faber. Peter e Bea si amano. Ma lui parte per una misteriosa e fantascientifica missione. La promessa è che la distanza non allontanerà anche i loro cuori (Bompiani, 21 €). **Perché ti fa star bene** Ti riporta con i piedi per terra: l'amore è fatto anche di prove e impegno.



>Il giro del mondo in 80 pensieri di Piergiorgio Odifreddi. Dalla penna di un matematico gli spunti per fermarsi a riflettere su temi come filosofia e arte (Rizzoli, 20 €). **Perché ti fa star bene** È un saggio facile ma coinvolgente: ti insegna a guardare il mondo con la logica di un razionalista.



>Nemmeno Houdini di Alessio Mussinelli. Lago d'Iseo, 1938: una vedova, un avido domestico, un finto prete, un baule pieno di documenti e mille colpi di scena (Fazi, 15 €). **Perché ti fa star bene** Un intreccio di personaggi e situazioni divertenti che ti mette di buonumore e sdrammatizza la vita.



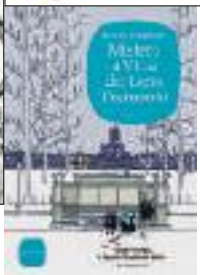
>Gelato Chez moi di Barbara Torresan. Idee originali con e senza gelatiera per deliziosi dessert da servire tutto l'anno. (Gribaudo, 14,90 €). **Perché ti fa star bene** 70 ricette per tutti, anche per chi è intollerante al latte o chi non vuole ingrassare.



>Dov'è finita Audrey? di Sophie Kinsella. Audrey ha 14 anni, una famiglia scombinata e una valanga di problemi. Ma ci penserà Linus, amico del fratello, ad aiutarla a ritrovare il bandolo della matassa (Mondadori, 16 €). **Perché ti fa star bene** È un libro che ironizza sulle manie femminili. E ti invita a sorridere delle tue insicurezze.



>Divento vegano di Sue Quinn. 140 ricette per imparare a cucinare green: divertenti, allegre e, soprattutto, semplicissime (Guido Tommasi, 25 €). **Perché ti fa star bene.** Ti insegna a essere "elastica" anche a tavola. E a scoprire la bontà (e le virtù nutritive) di ingredienti inediti.



>Mistero a Villa del Lieto Tramonto di Minna Lindgren. Helsinki: tre vecchiette s'improvvisano investigatrici per risolvere un omicidio nella residenza di cui sono ospiti (Sonzogno, 16,50 €). **Perché ti fa star bene.** Cosa c'è di meglio di un bel giallo per scaricare la tensione e lasciarsi andare alle emozioni?

tre classici terapeutici

I consigli della biblioterapeuta Rosa Minnino.

MADAME BOVARY di Gustave Flaubert.

Emma Bovary, la protagonista, è una donna che rompe le regole ed esce dagli schemi. Una lettura indicata se il mondo in cui vivi ti sta stretto (Mondadori, 10,50 €).

CASA DI BAMBOLA di Henrik Ibsen. Vuoi uscire da certe "etichette"? Leggi la storia di Nora, trattata dal marito come una bambina, che piano piano s'emancipa e si rivela una donna forte e risoluta (Einaudi, 9,50 €).

ORGOGGIO E PREGIUDIZIO di Jane Austen.

La fierezza di Elizabeth Bennet ti può essere d'esempio: una donna centrata, che affronta la vita senza perdere la testa e la propria dignità (Mondadori, 9,50).

