

Al gusto di cioccolato

di Matteo Rampin, Edizioni Ponte alle Grazie

Matteo Rampin, psichiatra e psicoterapeuta, mette a disposizione la sua esperienza di comunicatore e di "accorto decifratore di messaggi" per insegnarci a riconoscere i trucchi di politici, pubblicitari, media, maghi, astrologi, fattucchiere. Accettato il fatto incontrovertibile che il più potente strumento di condizionamento mentale è il linguaggio, l'autore ci invita a considerare quali sono i meccanismi della nostra mente che ci portano a essere così facilmente preda dei persuasori. Scopriamo in questo testo quindi perché conta sempre di più chi ha l'ultima parola e come succede che le mezze verità diventino menzogne convincenti. Una dopo l'altra vengono analizzate le frasi che siamo abituati a leggere e ascoltare e che, a nostra insaputa, manipolano le nostre decisioni. Un libro che ci aiuterà a divenire consumatori più critici.



Al sabor de chocolate

de Matteo Rampin, Ediciones Ponte alle Grazie

Matteo Rampin, psiquiatra y psicoterapeuta, pone a disposición su experiencia como comunicador y "descifrador de mensajes" para enseñarnos y reconocer los trucos de políticos, publicitarios, medios de comunicación, magos, astrólogos, brujas. Aceptando el hecho sin controversias que el más potente instrumento de condicionamiento mental es el lenguaje, el autor nos invita a considerar cuáles son los mecanismos de nuestra mente que se nos llevan a ser tan fácilmente presa de los persuasivos. Descubrimos en este texto el porqué cuenta cada vez más quien tiene la última palabra y como sucede que las medias verdades se transformen en mentiras convincentes. Son analizadas una detrás de la otra estas frases a las que estamos acostumbrados a leer y escuchar y que, sin saberlo, manipulan nuestras decisiones. Un libro que nos ayudará a ser consumidores más críticos.

Sei quello che mangi

di Gillian McKeith, Edizioni Corbaccio



In questo libro Gillian McKeith, esperta nutrizionista, analizza l'alimentazione in ogni suo aspetto, dai segnali che gli organi del nostro corpo - lingua, pelle, mani, capelli, occhi, stomaco - inviano per manifestare il loro disagio, ai valori nutritivi di ogni alimento. Spiega come abbinare i cibi in modo corretto tenendo conto delle caratteristiche nutrizionali. Presenta una serie di ricette per preparare cibi appetitosi e salutari al tempo stesso, e propone un programma-tipo di sette giorni per perdere i chili superflui e sentirsi meglio senza patire la fame e scoprendo anzi nuovi sapori. Perché «il cibo riguarda tutti gli aspetti del nostro essere, l'umore, i livelli di energia, la capacità di concentrarsi, gli impulsi sessuali, il sonno e la salute in generale: in breve, mangiare in modo salutare è la chiave del nostro benessere».

Eres lo que comes

de Gillian McKeith, Ediciones Corbaccio

En este libro Gillian McKeith, experta nutricionista, analiza la alimentación en todos sus aspectos, desde las señales que los órganos de nuestro cuerpo - lengua, piel, manos, cabello, ojos, estómago - envían para manifestar sus molestias, a los valores nutritivos de cada alimento. Explica cómo combinar las comidas correctamente teniendo en cuenta sus características nutritivas. Presenta una serie de recetas para preparar comidas ricas, apetitosas y saludables al mismo tiempo, y propone un programa - tipo de siete días para perder los kilos superfluos y sentirse mejor sin sufrir hambre e incluso descubriendo nuevos sabores. Porque "la comida tiene que ver con todos los aspectos de nuestro ser, el humor, los niveles de energía, la capacidad de concentrarse, los impulsos sexuales, el sueño y la salud en general: en breve, comer saludablemente es la clave de nuestro bienestar".

Il tramonto sulla pianura

di Guido Conti, Edizioni Guanda



1989, campagna di Parma. Davanti alle grandi vetrate che incominciano il mutare delle stagioni, Guido Conti mette in scena le vite dei riluttanti ospiti di una casa di riposo. Sfilano così bizzarri personaggi con le loro storie: il duca, il poeta, la celebre attrice degli anni Venti, il tenore. L'ospizio diventa un luogo simbolico, tragico e comico nello stesso tempo, un luogo dove si raccolgono i destini. Intorno, la magia del Po, depositario di riti antichi, di tragedie della natura, di amori e delitti. E mentre si passa da una tarda estate a un Natale nevoso, e il sole tramonta sulla pianura, attraverso le storie di un grande narratore ci accorgiamo di attraversare, capitolo dopo capitolo, il romanzo di un secolo. Conti ci regala un romanzo corale, ricco di riferimenti storici, letterari, con una narrazione a più livelli dentro la tradizione letteraria italiana.

Al atardecer sobre la llanura

de Guido Conti, Ediciones Guanda

1989, campos de Parma. Adelante de las grandes vidrieras que encuadran los cambios de estación, Guido Conti pone en escena las vidas de los antagonistas huéspedes de una casa de reposo. En un desfile de personajes bien bizarros con sus respectivas historias: el duque, el poeta, la célebre actriz de los años veinte, el tenor. El asilo para ancianos funciona como un lugar simbólico, trágico y cómico al mismo tiempo, un lugar donde se encuentran los destinos. Su entorno, la magia del Po, como depósito de ritos antiguos, de tragedias naturales, de amores y delitos. Y mientras se pasa a un tardío Verano a una nevada Navidad, y el sol resalta sobre la llanura, a través de las historias de un gran narrador nos damos cuenta que atravesamos, capítulo tras capítulo, el romance de un siglo. Conti nos regala una romance coral, rico en referencias históricas, literarias, con una narración dentro de la tradición italiana en varios aspectos.