

vita da leggere

Quello che non voglio, lo faccio

Come guidare la propria vita. Vegani fin dalla nascita



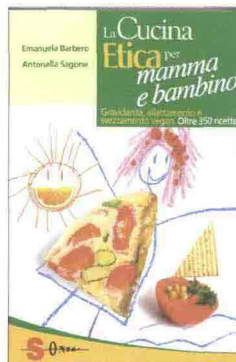
PERCHÉ NON FACCIAMO LE COSE CHE MI FANNO BENE?

B.J. Gallagher
Corbaccio
pp. 206 - € 16,60

Le donne sanno cosa è giusto fare: seguire una dieta sana ed equilibrata, andare in palestra o in piscina, non sperperare il denaro in acquisti

superflui, evitare di prendere decisioni affrettate e di cui un giorno potrebbero pentirsi. E invece, trasgrediscono volentieri le regole alimentari, si sottraggono con qualche scusa all'esercizio fisico, per distrarsi dopo una brutta giornata vanno a fare shopping in modo compulsivo, e qualche volta, spesso, si accompagnano a partner non proprio ideali. Anche se in famiglia e sul lavoro sono bravissime, non si prendono cura di se stesse. Insomma, si trascurano...

L'autrice, in questo libro, dimostra, in modo semplice e diretto, che è possibile salire sull'«autobus» della propria vita per sedersi al posto dell'autista e non nell'ultimo posto in fondo. Che è possibile e doveroso non rinunciare a se stesse, e vivere in armonia con il mondo intero.



LA CUCINA ETICA PER MAMMA E BAMBINO

E. Barbero - A. Sagone
Sonda
pp. 230 - € 18,00

Ogni genitore desidera che il figlio impari ad apprezzare i sapori della natura, che mangi in modo sano imparando a sedersi a tavola con gioia. È vero, buongustai si nasce,

eppure, dipende anche dagli adulti saper trasmettere l'educazione al gusto. L'originalità di questo libro sta proprio nel tentativo di seguire lo svezzamento e i pasti che escludono tutti i cibi di origine animale, compresi latticini e uova, e inserendo alimenti contenenti fibra (frutta, verdura, cereali integrali) con attenzione e tempistica adeguata all'età del bambino. Una prima parte del libro accompagna le future mamme a vivere la gravidanza, l'allattamento e lo svezzamento in modo sano e rispettoso. Nella seconda, più di 350 ricette vegan spaziano dalle prime creme ai dolci, alle pizze, ai frullati e alla cottura con la pentola a pressione. L'indice generale e quello per fasce d'età facilità la consultazione e la ricerca della singola ricetta.



LA TESTIMONIANZA La «risurrezione» del padre

Ricerca il padre che ti ha abbandonata. Questa è una storia autobiografica sulla capacità di amare, di accettare anche il comportamento di un genitore che si allontana da un figlio. «Sono cresciuta senza conoscere mio padre. Ma ho capito - grazie anche a una madre che mi ha insegnato a superare risentimento e rancore - che ero io a dovergli andare incontro, a fare il primo passo. Per riempire quel vuoto che avevo dentro, anche solo attraverso la conoscenza. E ora posso sinceramente affermare che gli voglio bene», dichiara la scrittrice che, insieme al padre, ha ritrovato anche dei fratelli meravigliosi. È una storia al positivo che insegna ad andare oltre i pregiudizi e a comprendere anche i limiti dei propri genitori, accettandoli così come sono. Spiega Alessandro Meluzzi, psichiatra e teologo: «L'incontro con l'archetipo del padre rappresenta la sfida delle sfide, in un tempo segnato da padri assenti o inadeguatamente presenti. Il racconto della «risurrezione» del padre ha nel libro di Vania Colasanti, giornalista e autrice Rai, il sapore di una sfida, a un tempo personalissima e universale».

CIAO, SONO TUA FIGLIA. STORIA DI UN PADRE RITROVATO

Vania Colasanti
Marsilio
pp. 112 - € 14,00