

vita *da* leggere

Quello che non voglio, lo faccio

Come guidare la propria vita. Vegani fin dalla nascita



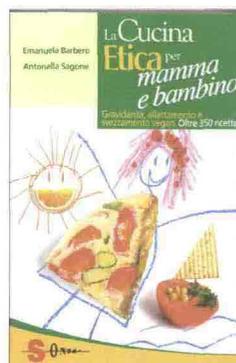
PERCHÉ NON FACCIAMO LE COSE CHE MI FANNO BENE?

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