

PILLOLE

Dagli Usa LA DIETA DEI 17 GIORNI

«La dieta dei 17 giorni» (Tea, pag. 303) di Mike Moreno. È una dieta che impazza negli Stati Uniti, divisa in 4 cicli, che promette di far raggiungere il peso forma e mantenerlo a vita. L'idea principale è che si tratta di 4 cicli di 17 giorni ciascuno, perché secondo il Dr. Moreno, medico di base a San Diego, questo è il tempo limite oltre il quale l'organismo si abitua a un determinato regime alimentare, e quindi il metabolismo rallenta.

Libera la tua vita COME TROVARE LA FELICITÀ

«Libera la tua vita» (Sperling&Kupfer, pag. 269) di Lucia Giovannini. Litighi spesso con gli altri? L'ansia ti divora? Sei convinto che chi ti sta intorno ti critichi senza motivo? Forse sei vittima di uno dei 15 modi per rovinarti la vita che l'autrice, esperta di psicologia e di formazione personale, ha individuato e studiato. Passo dopo passo ti spiegherà come riconoscere le trappole, come evitarle e liberarle, ritrovando la via verso la felicità.

Sfida al tumore IL MALE CURABILE

«Il male curabile» (Rizzoli, pag. 223) di Michele Cucuzza. In questo appassionato reportage il giornalista racconta il suo incontro a Houston con il prof. Mauro Ferrari che, dopo la morte della moglie Marialuisa di tumore, si dedica anima e corpo alla battaglia contro il cancro, che affronta con un approccio assolutamente originale basato sull'applicazione delle nanotecnologie alla medicina. Una finestra aperta sul futuro della scienza medica.

350 risposte IL MEDICO IN TASCA

«Il medico in tasca» (Bur, pag. 294) di Sergio Harari. Domande e risposte (350) che riproducono il sano rapporto di fiducia che si instaura tra il paziente e il medico competente, consigli in grado di tranquillizzare e proteggere dal rischio di gravi fraintendimenti e di aiutarci a gestire al meglio la nostra salute e quella di chi ci sta vicino.

