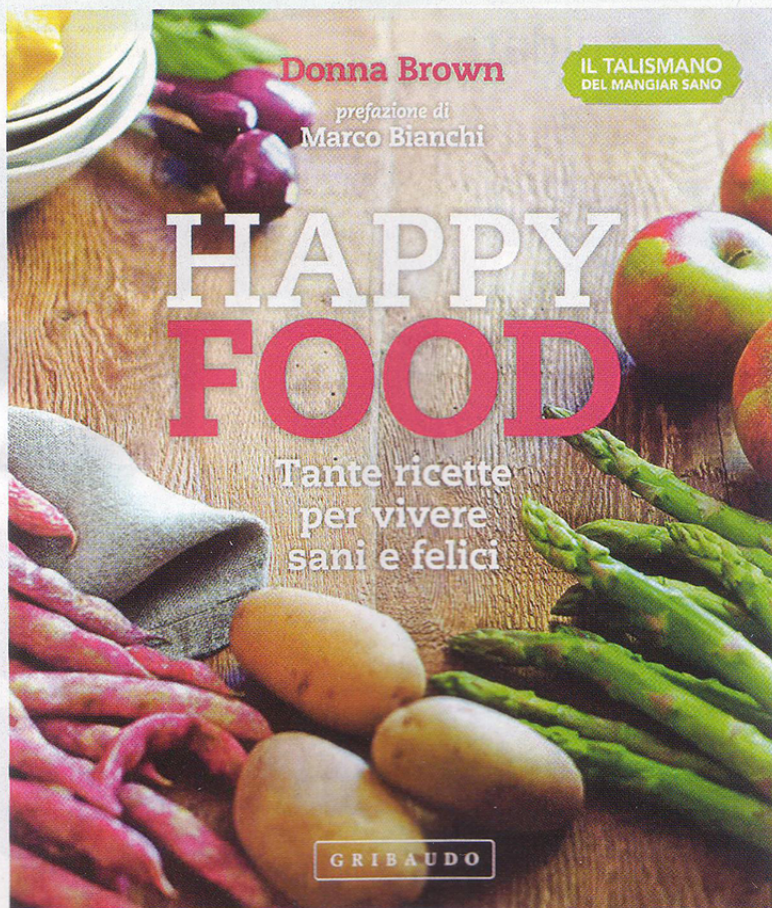


Recensioni di **Valeria Palumbo**,
caporedattore centrale del mensile *L'Europeo*

Gusto e benessere in cento ricette



Donna Brown, nota food artist canadese trapiantata in Toscana, propone ben cento ricette nel libro **Happy food**, realizzato in collaborazione con la Fondazione Ieo (Istituto europeo di oncologia). L'obiettivo? Abbinare gusto, senso estetico e salute in tutti i pasti. Così si passa dalla focaccia integrale alla frutta, per affrontare un buon mattino, alla zuppa piccante di pomodoro per un pranzo veloce, dal plumcake con cioccolato e prugne, per chi si concede la merenda, a più sostanziose cosce di pollo laccate, da alternare alle lasagne di kamut con ragù di porcini e pomodori secchi, per chi arriva affamato a cena.

● Gribaudo, 159 pagine, 18 euro



● **Sperling & Kupfer**
350 pagine, 17 euro

L'arte del running

Se inseguire l'autobus ti fa venire l'affanno o se la maratona ti sembra impresa da supereroi, leggi **Voglio correre** di Enrico Arcelli, medico sportivo e preparatore atletico: scoprirai che il running non è così difficile. E che ti puoi allenare senza soffrire troppo.



● **Mondadori**
160 pagine, 14,90 euro

Dimagrire in modo sano

Troppi regimi dimagranti promettono miracoli senza mantenerli. Lo specialista **Nicola Sorrentino**, fra gli esperti consultabili sul sito ok-salute.it, riunisce nel suo ultimo libro, **La dieta Sorrentino**, consigli di buon senso e ricette ipocaloriche ma sane.



● **Franco Angeli**
175 pagine, 19 euro

Favole per bimbi soli

Le favole non fanno solo dormire: fanno compagnia. Specie quando proprio non si vorrebbe essere soli, come spiegano gli autori di **Lefiabe per... affrontare la solitudine**, il dirigente scolastico Giancarlo Malombra e la psicoterapeuta Elvezia Benini, tra gli esperti consultabili su ok-salute.it.



● **A. Vallardi**
171 pagine, 12 euro

La spesa taglia-glicemia

Visto che dei dolci, come ammettono il diabetologo Alberto Bruno e il giornalista Marco Accossato, non si riesce a fare a meno, scegli almeno quelli senza margarina. È uno dei consigli pratici per tenere a bada la glicemia contenuti nel libro **Il diabete si combatte al supermercato**.