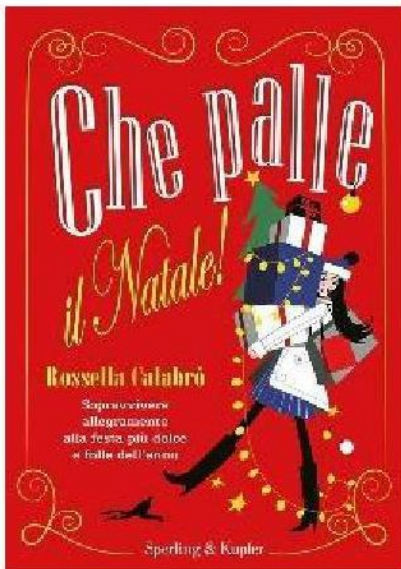


TEMPO LIBERO

3 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di **Camilla Ghirardato**



IL VADEMECUM

Palle infrante

Aiuto, **Natale è** alle porte, come sopravvivere alle feste e traghettarsi all'Epifania senza crisi di nervi? **Rossella Calabrò** ti spiega, con astuzia e ironia, come affrontare le inevitabili recite scolastiche, come interpretare l'enigmatico «Boh» degli adolescenti alla domanda «Cosa vuoi di regalo?» e come non prendersela quando il marito annuncia che, come dono, puoi comprarti quello che vuoi, ti ridarà i soldi. Una visione del Natale dissacrante ma, ahimé, molto realistica: l'unica è riderci sopra.

Che palle il Natale!
Rossella Calabrò
(Sperling&Kupfer, 14,90 €)

**idee
REGALO**



IL ROMANZO

La vita degli altri

Visitare case alla ricerca di un'abitazione può rivelarsi un'esperienza terapeutica. È quello che succede al protagonista di questo romanzo, che visitando appartamenti di tutti i generi, intraprende un viaggio di formazione perché le vite degli altri, nascoste dietro le tende, non sono che lo specchio delle possibilità che ciascuno di noi potrebbe ritrovarsi a vivere.

Storie in affitto
Roberto Moliterni
(Dino Audino Editore, 13 €)



IL MANUALE

La palestra in un salotto

Dedicato a chi pensa sempre che prima o poi si iscriverà in palestra mentre se ne sta incastonato nel sofà. Non c'è bisogno di uscire di casa per allenarsi, basta sfogliare questo libro scritto da due esperti di fitness: nelle sue 150 pagine (illustrati da foto) tanti esercizi per tenere in forma tutti i 654 muscoli del corpo senza allontanarsi dal salotto. Insomma, ora non ci sono più scuse!

La ginnastica da divano
Luciano e Stefano Gemello
(Edizioni Lswr, 9,90 €)

