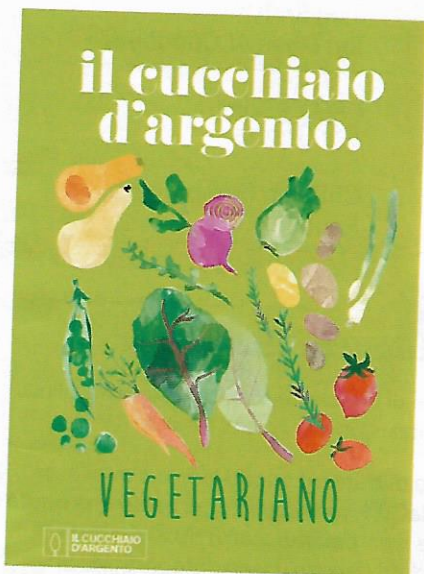


5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



Il Cucchiaino d'Argento Vegetariano
(Il Cucchiaino d'Argento, 39 €)

IL RICETTARIO

Un cucchiaino tutto verde

Non c'è bisogno di cavalcare le fila veggie per apprezzare l'ultimo cambio di rotta di un ricettario blasonato come *Il Cucchiaino d'Argento* che, per la prima volta, veste un abito tutto green e diventa vegetariano. Anche le onnivore che vogliono limitare i grassi animali troveranno qui meravigliose ricette (quasi 200) che, se da un lato recuperano piatti della cucina italiana tradizionale con protagonisti cereali, ortaggi e legumi, dall'altro spiegano come contaminarli con spezie insolite per scoprire mix inediti e gustare nuovi sapori.

GLI APPUNTAMENTI

Il film per pensare

Cos'è l'altruismo? Per riflettere su questo moto dell'anima arriva nelle sale il vincitore della Palma d'Oro all'ultimo Festival di Cannes, *The Square*. Protagonista è Christian, curatore di un centro di arte di Stoccolma. Nel museo c'è grande fermento per il debutto di un'installazione (intitolata *The Square*) che invita alla condivisione ma quando a Christian viene rubato il cellulare le cose precipitano.

Organizzarsi a Torino

Se non sai tirarti fuori da giornate caotiche, calmati: puoi sempre andare a scuola di organizzazione. Sabato 11 novembre, Apoi (Associazione Professional Organizers Italia) tiene a Torino il workshop *Impara ad organizzarti... divertendoti!* qui esperti ti aspettano per insegnarti ad "alleggerirti" del superfluo e imparare in poco tempo a tenere tutto in ordine in casa e al lavoro. Info: apoi.it

105

LA GUIDA

Decifrare gesti e intenzioni

Si parla poco di seduzione, eppure è un ingrediente fondamentale sia per il primo appuntamento sia per un colloquio di lavoro. Se vuoi imparare a governare le sue regole, ecco questa "bibbia" della gestualità e del linguaggio "sexy" non verbale. Imparerai a conoscerli meglio e a intercettare le intenzioni di chi ti sta di fronte, per affrontare con successo anche le relazioni più delicate e importanti della tua vita.



Il linguaggio proibito del corpo
Joseph Messinger
(Piemme, 18,50 €)



L'uso improprio dell'amore
Carla Vangelista
(HarperCollins, 17 €)

IL ROMANZO

Un amore alla francese

Se hai voglia di sognare con una storia d'amore travolgente, appassionata e sensuale, ecco per te l'ultimo romanzo di Carla Vangelista. La vita di Guy, cinquantenne parigino, è all'apparenza perfetta: notaio, una moglie, due figli, una bella casa. Eppure, ogni mattina Guy si sveglia con un nodo in gola perché quella vita non l'ha decisa lui. Tutto cambia durante un viaggio in taxi, alla guida l'affascinante Eloïde.