

## **LA SVOLTA VEGETALE**

Autore Irene Luzi Editore Longanesi - Prezzo € 16.90

Irene Luzi, psicoterapeuta, ecopsicologa e igienista naturale, propone una scommessa di salute: provare, per trenta giorni, a introdurre nella dieta più alimenti vegetali e naturali. Senza costrizioni, forzature o estremismi. Bastano appena trenta giorni per imprimere una svolta vegetale al nostro stile alimentare, prima, e al nostro stile di vita, poi. Chi segue questo percorso impara ad ascoltarsi, a lasciarsi guidare dal piacere, a fidarsi della propria innata intelligenza alimentare. E ben presto scopre che il cambio nutrizionale rinnova dall'interno: il corpo si disintossica, l'energia aumenta, l'umore migliora.

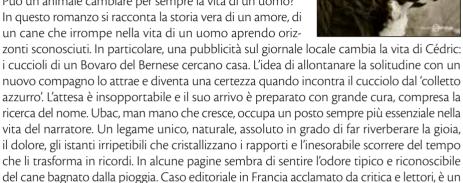
Il libro contiene un piano alimentare, preziosi consigli pratici per riorganizzare la spesa e la dispensa, le scorciatoie per gestire i tempi più lunghi di preparazione del cibo naturale, e suggerimenti su come regolarsi fuori casa e nella vita sociale. Perché la svolta vegetale è a portata di mano per disintossicare il nostro corpo.

www.longanesi.it

## IL SUO ODORE **DOPO LA PIOGGIA**

Autore Cédric Sapin-Defour - Editore Salani - Prezzo € 16.00

Può un animale cambiare per sempre la vita di un uomo?



libro ironico e commovente sugli incontri inattesi che ci regala il destino. www.salani.it



## LAURA E LA LUPA

Autore Paola Bonfanti Editore Scatole Parlanti - Prezzo € 15.00

Per proteggere la sua cucciolata una lupa si avventa contro Luca che si rifugia a casa di Laura, la quale vive con il figlio Marcello in una villetta ai margini del bosco. L'uomo mostra subito grande interesse per la donna che, nonostante l'attrazione reciproca, lo allontana. L'improvvisa sparizione di Marcello riavvicina Laura a Luca. Ma le tensioni tra di loro crescono. Ai conflitti umani che creano inquietudine e sospetti si contrappone la vita del branco. E sarà proprio la lupa a decidere, in questo thriller psicologico, il destino di Laura.

www.lescatoleparlanti.it



PREFAZIONE

## PENSIAMO IN VERDE

Il suo odore dopo la pioggia

Autore Annalisa Corrado Editore **Piemme** - Prezzo **€ 14.00** 

Cosa sono i combustibili fossili e quali sono, invece, le fonti di energia alternativa, rinnovabile e pulita? È possibile eliminare dalle nostre vite tanta inutile plastica usa-e-getta? Sapevate che alcuni vestiti si possono realizzare anche con le bucce d'arancia? Cosa significa "pensare verde" e in che modo, concretamente, possiamo diventare paladini della sostenibilità ambientale? Il libro, scritto con passione e ottimismo, spiega ai ragazzi i temi centrali del nostro tempo, dal surriscaldamento globale all'inquinamento, dalla legalità allo sfruttamento intensivo del suolo. www.edizpiemme.it

