

Starbene

TEMPO LIBERO

# 3 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato

## GLI APPUNTAMENTI

**Mantova golosa**

Come si creano le relazioni umane? Anche e soprattutto a tavola. Se sei curiosa di approfondire il tema, fai un salto a Mantova, dove a Palazzo Te è stata inaugurata #Eatmantua. Si tratta di una manifestazione che fino a novembre prevede laboratori di cucina, oltre a incontri e serate a tema sul cibo e sull'importanza della sua condivisione come momento fondamentale della vita di relazione.

Info: [centropalazzote.it](http://centropalazzote.it)**Un viaggio al cinema**

Vedere un film romantico ti aiuta a scaricare lo stress? Dal 15 giugno è nelle sale *Parigi può attendere* di Eleanor Coppola. Anne (Diane Lane), sposata con un produttore di Hollywood (Alec Baldwin), fa un inaspettato viaggio in auto da Cannes a Parigi, che risveglia in lei dolci sensazioni sopite e "joie de vivre". Ad accompagnarla c'è Jacques (Arnaud Viard), il socio del marito.

## IL MANUALE

**Sempre in forma**

Abbracciare uno stile di vita più sano? Sembra facile, ma le resistenze della mente non mancano mai. E uno stato psicologico negativo ha inevitabilmente un effetto deleterio sull'organismo. In questo libro Margherita Enrico affronta per la prima volta la "psicologia della longevità", cioè le strategie mentali che aiutano a trovare la motivazione per nutrirci bene, fare le scelte migliori per la nostra salute ed evitare errori e abitudini negative. In sintesi, si tratta di avere un giusto approccio mentale ed emotivo per attivare a livello fisico un potente programma di ringiovanimento, basato sulle più recenti ricerche scientifiche. Per guadagnarci nel fisico come nello spirito: perché se il tuo corpo funziona bene, ne guadagna alla grande anche il tuo umore.



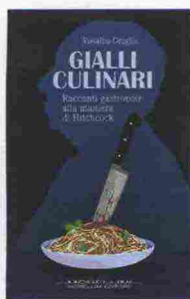
**I segreti della longevità**  
Margherita Enrico  
(Sperling&Kupfer, 17 €)

106

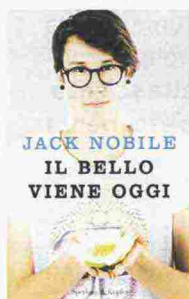
## IL THRILLER

**Il gastro-noir è servito**

È nato un nuovo genere letterario: il gastro-noir, che fonde l'amore per la cucina e quello per i gialli. Come accade in questi nove racconti che s'ispirano alle più celebri pellicole di Hitchcock, da *Psycho* alla *La finestra sul cortile* e *La donna che visse due volte*: nove storie contemporanee, per lo più urbane, con protagoniste femminili e un finale spiazzante e delittuoso proprio "alla Hitch".



**Gialli culinari**  
Rosalba Graglia  
(Morellini Editore,  
11,90 €)



**Il bello viene oggi**  
Jack Nobile  
(Sperling&Kupfer,  
14,90 €)

## L'AUTOBIOGRAFIA

**A me gli occhi**

Vent'anni, un canale YouTube che conta milioni di visualizzazioni, esibizioni live in Italia e all'estero. Questo il presente di Jack Nobile, uno dei prestigiatori più amati dal grande pubblico, che qui racconta la rivincita sull'idea che il padre si era fatto di lui: ossia che fosse privo di qualunque manualità. Decisiva un'estate a Lignano e un fortuito incontro con un giovane mago che si esibiva per strada...