

Giardinaggio ribelle



AUTORE
Alessandro Vitale
EDITORE
Corbaccio
PAGINE 272
PREZZO DI
COPERTINA
23€

Crea il tuo orto biologico in città

Una guida pratica, scritta in modo divertente e coinvolgente, che insegna come creare e curare un orto biologico, avendo a disposizione uno spazio di qualsiasi dimensione.

Alessandro Vitale, da anni trasferitosi a Londra, condivide con il lettore le sue esperienze di orticoltore e giardiniere.

Giardinaggio ribelle mostra che è possibile, **imparare a coltivare cibi freschi e biologici**, seguendo i principi che la natura stessa ci insegna. Qualsiasi spazio da adibire a orto e giardino, con questo libro potrai imparare a vivere seguendo l'andamento delle stagioni, contribuendo così a rendere più sostenibile il nostro mondo.

Questa non me la mangio



AUTRICE
Silvia Petruzzelli,
con il contributo di
Rosa Pietroluongo
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 2725
PREZZO DI
COPERTINA
16,50€

Liberi di scegliere il cibo senza cadere nelle trappole della propaganda e dei falsi miti

Un libro necessario, che aiuta a far chiarezza.

Conosco Silvia Petruzzelli da anni e so quanto è informata sulle reali virtù dei cibi - che prepara nel suo agriturismo con cura e amore - insegnandoci a **riconoscere il cibo buono, sano, vivo**. Biologa nutrizionista e già collaboratrice del dottor Franco Berrino, nel libro ci illustra le basi per un'alimentazione sana, sfatando miti e menzogne sul cibo, fornendo utili indicazioni su come organizzarsi in cucina. Grassi, zuccheri, diete, il sale sì o no, proteine per dimagrire... quanta confusione! Il web, i social, la tv, i giornali ci raccontano di tutto e il contrario di tutto.

Questo libro è un vero **manuale di sopravvivenza alimentare** e ci aiuta ad orientarci in questo caos di "informazioni" spesso superficiali e approssimative, quando non addirittura false e fuorvianti. Grazie Silvia!

Il potere della numerologia



AUTRICE
Caroline Drog
EDITORE
Sonda
PAGINE 256
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

La guida per scoprire chi sei e chi puoi diventare

Mi sono divertita a indagare i numeri che stanno dietro il mio nome, la mia data di nascita, etc.

Eppure io con i numeri non sono mai andata d'accordo.

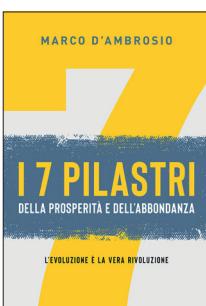
Ma la Drog in questo libro, ben scritto e altrettanto ben illustrato, è riuscita a convincermi.

Ha infatti confezionato una bella guida pratica, colorata e coinvolgente che rende la numerologia accessibile a tutti!

Un **viaggio originale** per esplorare sé stessi e plasmare il proprio destino grazie alla saggezza millenaria dei numeri.

La numerologia è una pratica antica che può aiutarci a scoprire i nostri punti di forza e di debolezza, le nostre attitudini e possibilità.

I 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza



AUTORE
Marco D'Ambrosio
EDITORE
EIFIS Editore
PAGINE 448
PREZZO DI
COPERTINA
21€

L'evoluzione è la vera rivoluzione

TEMPO, ABBONDANZA, RICCHEZZA, AMORE, BENESSERE, LIBERTÀ e PROSPERITÀ.

Ecco i 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza, che il Mental Coach Marco D'Ambrosio descrive in questo libro per insegnarti ad assumerne il controllo della tua vita. Mi ha colpito il fatto che il capitolo più corposo è dedicato al TEMPO, tema non facile da trattare, ma davvero fondamentale. Ecco: il tempo che dedicherai a questo libro sarà davvero un tempo ben speso, che ti porterà in un bellissimo viaggio. L'autore ti guida in modo chiaro ed efficace nel percorso che ti porterà a passare dal pensiero all'azione decisa, incisiva e risolutiva, in modo da **ottenere nella vita ciò che più desideri per te e per le persone che ami**. "Il miglior tempo della tua vita è adesso." Così conclude il libro l'autore. Come non dargli ragione? Conoscendo e mettendo in pratica i 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza, imparerai a credere nelle tue capacità, migliorando davvero, fin da subito, la qualità della tua vita.