

PAROLE E IMMAGINI

A cura di Massimo Barberi

DIMAGRIRE SENZA (TROPPE) RINUNCE

È il cruccio di tutte le persone che, volendo perdere i chili di troppo, non riescono a rinunciare ai piaceri della buona tavola. Secondo il nutrizionista Eugenio Del Toma è possibile: invece di seguire diete improvvisate, o affidarsi al sentito dire o, peggio, rinunciare ai cibi che piacciono, è molto meglio

LA DIETA SI FA CONTANDO I PASSI

Eugenio Del Toma

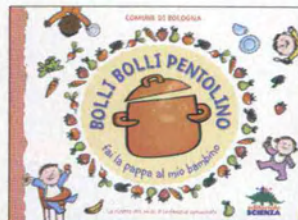
IL PENSIERO SCIENTIFICO EDITORE
Euro 16.00



abbandonare la sedentarietà, cominciare a fare un po' di attività fisica, anche moderata, in modo costante e regolare. Nel libro ci sono moltissimi esempi pratici per condurre una vera dieta dimagrante mettendo al bando la pigrizia.

LA PAPPA DEI BAMBINI

Raccoglie l'esperienza maturata in oltre 40 anni nelle cucine dei nidi per l'infanzia del comune di Bologna. È destinato a quei genitori che considerano importante garantire ai figli piccoli una sana alimentazione, ma anche fare diventare il momento della



BOLLI BOLLI PENTOLINO
A cura di Daria Balestrazzi
EDITORIALE SCIENZA
Euro 12.90

pappa uno strumento educativo importante, già a partire dai primi anni di vita. Di educazione alimentare ne parla il pediatra e se ne discute nei consultori.

Ma metterla davvero in pratica, come si sa, non è sempre facile come a dirsi.



NEONATI FELICI IN MOVIMENTO
Beverly Stokes
MACRO EDIZIONI
Euro 16.00

IL CORAGGIO RICHIESTO DAI FIGLI

Il noto psichiatra e sociologo Paolo Crepet torna a occuparsi di educazione e famiglia. E lo fa con un taglio più arrabbiato e pungente del solito, prendendo di mira soprattutto la deriva accondiscendente e consumistica che molti genitori adottano passivamente nei confronti del loro rapporto con i figli. Analizza con la lente del professionista, abituato ad avere a che fare quotidianamente con bambini maleducati, adolescenti senza regole, ragazzi e ragazze vittime dell'alcolismo e senza occupazione, una serie di situazioni in cui appare evidente il trend

delle nuove generazioni: evitano di prendere in mano la propria vita, vegetano senza studiare né lavorare. Una generazione che si arrende davanti alle prime difficoltà, che sembra addirittura aver perso il piacere di stupirsi. E con loro i genitori, più propensi a salvaguardare il quieto vivere di tutti i giorni piuttosto che trasmettere il bene più prezioso: la speranza del futuro.

L'AUTORITÀ PERDUTA
Paolo Crepet
EINAUDI
STILE LIBERO
Euro 16,50



PER UN ARMONICO SVILUPPO MOTORIO

Nel primo anno di vita, lo sviluppo motorio del bambino è fondamentale. Una condizione necessaria per crescere sano e felice. Ecco allora un libro scritto in modo semplice e comprensibile, che accompagna i genitori mese per mese, dal primo al dodicesimo, con una serie di esercizi utili e giochi interattivi da fare con il piccolo. L'originalità di questo volume consiste nell'invito ai genitori a osservare, con occhio attento, i movimenti che nel tempo il neonato compie, una forma di comunicazione corporea troppo spesso sottovalutata.