

Novità editoriali / a cura della Redazione

Un salto in libreria



CORRERE IN CUCINA
di Lyda Bottino (con
contributi di Luca
Speciani),
Correre Edizioni,
288 pagine, 18 euro

Uno sportivo ha bisogno di carburanti di prima qualità. Chi voglia mangiare sano, però, si deve spesso scontrare con prodotti industriali fatti di materie prime scadenti: pane mezzo integrale e mezzo raffinato, prodotti da forno additivati di grassi scadenti, cibi impoveriti dalla conservazione o da lunghi tragitti, carni estrogenate, salature esagerate, conservanti tossici, edulcoranti. Ecco dunque la necessità di imparare a fare un po' da soli, a "mettere le mani in pasta". Un utile esercizio di consapevolezza alimentare. In questo libro troverete più di 100 ricette gustose, ma soprattutto sanissime. Ricette di ogni tipo: semplici, veloci, anche per chi non ha tempo. Ma anche ricette per rispettare e gestire le più

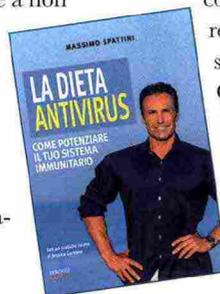
comuni intolleranze (che spesso generano ritenzione o riducono la prestazione) e ricette elaborate per chi vuole osare sapori nuovi senza fermarsi alle vecchie e superate impostazioni caloriche. Alla base della salute e delle prestazioni di uno sportivo sta l'equilibrio alimentare. Se non mangio calorie sufficienti, se limito l'apporto proteico, se immetto nel motore spazzatura invece che cibo sano, l'organismo ne risentirà. Difendersi imparando a "mettere le mani in pasta" ci consentirà, divertendoci, di conoscere meglio un percorso articolato verso una migliore consapevolezza alimentare. Il volume è completato da una serie di trucchi e consigli per situazioni specifiche dello sportivo, che vanno dalla gestione degli spuntini e dei pasti vicino all'allenamento, fino all'alimentazione pre-durante e post gara, dalla cui gestione attenta può dipendere una parte del nostro successo.

Il libro, pressoché introvabile in quanto non più ristampato dall'editore, è però disponibile in diverse copie presso Editoriale C&C (editore di questa rivista) che conserva nello shop tutti i libri di Luca Speciani e che può qui essere ordinato e spedito senza problemi.

**LA DIETA ANTIVIRUS.
COME POTENZIARE
IL TUO SISTEMA
IMMUNITARIO**
di Massimo Spattini,
Edizioni Lswr, 272
pagine, 19,90 euro

Con l'invecchiamento, la malnutrizione o l'iperalimentazione, con la sedentarietà, con l'eccesso di stress o di medicine assunte, con la presenza di patologie croniche anche il sistema immunitario tende a non funzionare come dovrebbe e per questo diventiamo più vulnerabili alle malattie virali. Un sistema immunitario effica-

ce può aiutarci a prevenire e contrastare le malattie infettive, ma anche le malattie degenerative età-correlate. Modificare lo stile di vita è possibile per chiunque e a qualsiasi età. Perché se è vero che nasciamo come siamo, è altrettanto vero che diventiamo come mangiamo, come ci muoviamo, come respiriamo e come pensiamo. Con l'acquisizione di un adeguato stile di vita, comprendente corretta alimentazione, esercizio fisico costante, utilizzo consapevole di integratori alimentari, gestione dello stress, rispetto dell'ambiente e il bilanciamento ormonale, si può mirare al raggiungimento di una salute potenziata che ci possa proteggere dall'aggressione microbica così come una roccaforte resiste all'aggressione del nemico. Questo libro è finalizzato a creare le conoscenze riguardo i corretti stili di vita e la

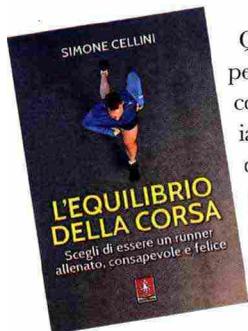


Novità editoriali / a cura della Redazione

consapevolezza che sia il cibo, sia l'esercizio fisico, sia l'integrazione mirata, possono essere somministrati come un farmaco, che solo un professionista esperto può prescrivere. Nessun alimento o integratore, assunti senza modificare lo stile di vita nella sua globalità, può considerarsi miracoloso. Le ricette della nutrizionista Jessica Garzone aiuteranno il lettore a mettere in pratica queste conoscenze.

L'EQUILIBRIO DELLA CORSA

di **Simone Cellini**,
Anteprima Edizioni,
224 pagine, cartaceo 18 euro, ebook 12,99 euro



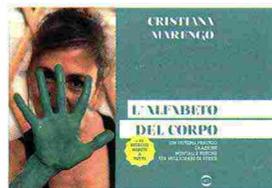
Quando si pensa a chi corre centinaia e centinaia di km nelle più diverse condizioni ambientali, a chi

si allena per la maratona, tutto viene in mente tranne che l'equilibrio. Si pensa, piuttosto, alla ricerca spasmodica della migliore prestazione o al gusto per la sfida a superarsi sempre. Eppure l'equilibrio nella corsa è fondamentale sotto molteplici aspetti. Il runner allenato e in salute è infatti consapevole che ogni sua azione ha conseguenze non solo fisiche, ma anche psichiche ed emotive, e sa ciò che può e deve fare, quando, come e perché farlo, grazie alla conoscenza del funzionamento del proprio corpo e della propria mente. Il sapere è prima risultato, poi controllo e infine felicità. In Italia si stimano più di 7 milioni di persone (tra i 16 ed i 69 anni) interessate a praticare regolarmente running. Il running è al terzo posto del Focus Italia degli sport più praticati con il maggiore tasso di crescita negli ultimi quattro anni (+3,2%). Sempre più comu-

ne è l'allenamento "fai da te", questo è anche uno dei motivi della diffusione di questo sport. Ma in pochi sanno che l'equilibrio ci permette tanto di raggiungere prestazioni più significative quanto di lavorare sulla prevenzione dell'infortunio, uno dei grandi problemi da chi pratica con leggerezza e poca esperienza. Un libro per lavorare sul pratico, passo dopo passo, senza tralasciare gli aspetti mentali ed emotivi.

L'ALFABETO DEL CORPO
 di **Cristiana Marengo**,
Edizioni Golem, 143 pagine, 24 euro

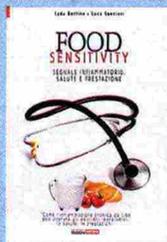
È un libro che rappresenta la sintesi (l'essenza, il succo) di un lungo e complesso cammino, professionale e personale, nell'esperienza corporea, condotto negli anni con passione e attenzione incessante. La semplicità degli esercizi proposti non deve ingannare, perché quella semplicità è un punto di arrivo, il risultato di un processo che partendo da una funzione corporea elementare conduce alla cosiddetta "funzionalità vitale": dal movimento alla vita, in tutte le sue estensioni. Gli esercizi prendono spunto dalle parole, in ordine alfabetico, perché noi impariamo a muoverci proprio come impariamo a scrivere. Ma non solo. La scrittura allena alla vita



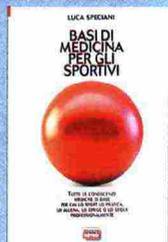
mentale e il movimento perfeziona il corpo. Occorre superare la pericolosa separazione mente-corpo e tornare all'unità. "L'alfabeto del corpo" porta le parole nel corpo e il corpo nelle parole. Per imparare a scrivere dobbiamo conoscere le lettere, capire le parole, sapere dove ci portano e dove possiamo portare gli altri, con quelle, e ricordare che le parole ci fanno volare verso la poesia e la letteratura. Allo stesso modo, gli esercizi collegati alle parole ci permettono di capire che senso dare al nostro corpo: che cosa gli piace, dove ha bisogno di diventare forte, per poter fare, dove deve essere paziente, per poter ottenere; dove delicato, per far fluire la vita. Insomma, qualunque sia la nostra storia il nostro corpo deve essere capace di scriverla.

GLI "INTROVABILI"? ORA SONO ORDINABILI

In libreria sono esauriti e non sapete dove trovarli? Gli "introvabili" in libreria di Luca Speciani e Lyda Bottino, finalmente disponibili sullo shop di Editoriale C&C. Per ordinarli e riceverli comodamente a casa **inquadrare il QR**.



FOOD SENSITIVITY
 di Lyda Bottino e Luca Speciani,
 Correre Edizioni,
 Pag 240, € 16



BASI DI MEDICINA PER SPORTIVI
 di Luca Speciani,
 Correre Edizioni,
 Pag 456, € 34



CORRERE IN CUCINA
 di Lyda Bottino (con contributi di Luca Speciani),
 Correre Edizioni,
 Pag 292, € 18