

Fitness Oltre Lo Specchio

Da sempre, siamo attratti da ciò che consideriamo bello, anche se non esiste, e non è mai esistito, un ideale universalmente condiviso in tal senso. La ricerca della bellezza può renderci dipendenti e capaci di sottoporci ai trattamenti meno adatti per noi, pur di farci respirare un po' del suo profumo. Focalizzarsi e intervenire solo sull'inestetismo non è sempre la soluzione migliore: ogni persona va osservata con attenzione e ogni trattamento va calibrato sapientemente per portare armonia nel suo insieme. Il problema estetico può addirittura essere la punta dell'iceberg di cause fisiologiche più profonde o della necessità di ritrovare una propria identità. Questo libro, scritto a quattro mani e narrato in prima persona, parla di bellezza, vista dagli occhi di un medico estetico e raccontata dalla penna di sua figlia, scrittrice. Nel volume, le rughe diventano "emozioni cristallizzate sul volto" e la longevità uno "stile di vita". Il libro racconta anche delle più recenti tecniche di medicina estetica e delle terapie naturali più diffuse, capaci di ottimizzare la durata dei risultati ottenuti in ambulatorio. Ma, più di tutto, il volume stimola una riflessione: il nostro aspetto non può e non deve dipendere solo da interventi esterni. La bellezza è nelle nostre mani!

An exploration of mankind's fascination with worlds beyond our own-by the bestselling author of *The Physics of Star Trek* Lawrence Krauss -an international leader in physics and cosmology-examines our long and ardent romance with parallel universes, veiled dimensions, and regions of being that may extend tantalizingly beyond the

limits of our perception. Krauss examines popular culture's current embrace (and frequent misunderstanding) of such topics as black holes, life in other dimensions, strings, and some of the more extraordinary new theories that propose the existence of vast extra dimensions alongside our own. **BACKCOVER:** "An astonishing and brilliantly written work of popular science." -Science a GoGo "A brilliant, thrilling book . . . You'll have so much fun reading that you'll hardly notice you're getting a primer on contemporary physics and cosmology." -Walter Isaacson, author of Benjamin Franklin: An American Life

Non è facile sopravvivere a una vita glitter. Perché, come giustamente ricorda il proverbio, se l'abito non fa il monaco e una rondine non fa primavera, una rondine monegasca sul giusto abito già può candidarsi a icona chic dell'universo modaiolo. Un universo in cui si muove disinvolta e sagace la protagonista del romanzo, Sylvie Labella, brillante mamma italiana dall'ironia tagliente e dalla simpatia travolgente. Tranne il fatto che, tacco dodici a parte (l'unico a essere perfettamente sincronizzato con "la Città dei Glitter"), Sylvie si sente un pesce fuor d'acqua. Uno di quelli che ha difficoltà ad andare d'accordo persino coi pesci meno grossi del Museo Oceanografico, principale attrazione turistica della città. E così, tra avventure alla Sex and the City e ispirazioni in stile "Shopa-holic", dove non mancano di certo le gag divertenti e persino gli scontri con agguerrite nemiche, Sylvie e il suo amato bimbo Luchino ci portano per mano in una Montecarlo da sogno, la cui vita è apparentemente fatta di feste fiabesche, boutique

principesche e... tanto fumo negli occhi, con poco arrosto di sincerità per chi volesse spiccare il volo verso altre mete. Uno sguardo sagace, ironico e divertente sulle diversità sociali e gli scontri culturali della modernità, anche se si tratta di relazionarsi con i vicini di casa di sempre, quando a dividere è una fitta catena alpina a volte invalicabile, come quella dei pregiudizi. Con uno sguardo divertito e arguto, Sylvie ci ricorda che le sfide della donna di oggi non finiscono mai. Come quella di conciliare maternità e modernità, senso di inadeguatezza dell'essere mamma e voli pindarici che ci riportano a ritornare le ragazze di una volta, che ballano Zumba, seguono i corsi di pole dance e sognano di incontrare prima o poi il Vasco Rossi dei loro sogni. Pur vivendo a Montecarlo.

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER • Over two million copies sold! “Packed with incredible insight about what it means to be a woman today.”—Reese Witherspoon (Reese’s Book Club Pick) In her most revealing and powerful memoir yet, the activist, speaker, bestselling author, and “patron saint of female empowerment” (People) explores the joy and peace we discover when we stop striving to meet others’ expectations and start trusting the voice deep within us.

NAMED ONE OF THE BEST BOOKS OF THE YEAR BY O: The Oprah Magazine • The Washington Post • Cosmopolitan • Marie Claire • Bloomberg • Parade • “Untamed will liberate women—emotionally, spiritually, and physically. It is phenomenal.”—Elizabeth Gilbert, author of *City of Girls* and *Eat Pray Love* This is how you find yourself. There is a voice of longing inside each woman. We strive so mightily to be good: good partners, daughters, mothers, employees, and friends. We hope all this striving will make us feel alive.

Instead, it leaves us feeling weary, stuck, overwhelmed, and underwhelmed. We look at our lives and wonder: Wasn't it all supposed to be more beautiful than this? We quickly silence that question, telling ourselves to be grateful, hiding our discontent—even from ourselves. For many years, Glennon Doyle denied her own discontent. Then, while speaking at a conference, she looked at a woman across the room and fell instantly in love. Three words flooded her mind: There She Is. At first, Glennon assumed these words came to her from on high. But she soon realized they had come to her from within. This was her own voice—the one she had buried beneath decades of numbing addictions, cultural conditioning, and institutional allegiances. This was the voice of the girl she had been before the world told her who to be. Glennon decided to quit abandoning herself and to instead abandon the world's expectations of her. She quit being good so she could be free. She quit pleasing and started living. Soulful and uproarious, forceful and tender, *Untamed* is both an intimate memoir and a galvanizing wake-up call. It is the story of how one woman learned that a responsible mother is not one who slowly dies for her children, but one who shows them how to fully live. It is the story of navigating divorce, forming a new blended family, and discovering that the brokenness or wholeness of a family depends not on its structure but on each member's ability to bring her full self to the table. And it is the story of how each of us can begin to trust ourselves enough to set boundaries, make peace with our bodies, honor our anger and heartbreak, and unleash our truest, wildest instincts so that we become women who can finally look at ourselves and say: There She Is. *Untamed* shows us how to be brave. As Glennon insists: The braver we are, the luckier we get.

Nathan, professore universitario, carismatico e uomo tutto d'un pezzo, mente elegante e cuore misericordioso, sensibile

oltre misura. Martina, sua moglie, bellissima e molto più giovane, è una donna determinata ma, insieme, affettuosa. Li lega un amore purissimo, rispettoso e discreto, apparentemente perfetto. Fino a quando, a mandare in frantumi un tale idillio, non giunge un antico amico del professore, per il quale egli conservava immutata una patologica dipendenza affettiva. Un demonio narcisista, dal volto angelico e dal corpo statuario, sconvolgerà le loro esistenze e nulla sarà più come prima. Egli vi si insinuerà con il suo sistema manipolatorio di valori, intriso di nichilismo, violenza, ricatti affettivi e perversione inaudita, fino a sfiorare i limiti dell'assurdo e dell'inverosimile. Chi riporterà la razionalità nella vita di Nathan e Martina per i quali, nell'oscillazione tra le nevrosi e le psicosi di un intricato mental thriller, la follia aveva assunto il volto di un'insospettabile quotidiana normalità? Lo specchio d'acqua è un romanzo psicologico che ci offre un dipanarsi inaspettato di eventi. Un libro forte, prepotente che rapisce la mente, interpella, coinvolge e sconvolge ogni fibra dell'essere in ogni suo più intimo tormento. "Conosci te stesso" è la sapienza antica e sempre moderna che, dai secoli e per i millenni, non solo è la risposta. Più spesso – come, tra le sue righe, quest'opera ci accompagna a riflettere – dovrebbe essere, innanzitutto, la domanda. Nicola Mianulli è nato a Como nel 1972. Ha conseguito la laurea in scienze politiche presso l'Università degli Studi di Milano, discutendo una tesi in filosofia politica. Successivamente, ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento con una dissertazione in scienza delle finanze. Attualmente, insegna discipline giuridiche ed economiche presso un istituto tecnico della città di Como. Per molti anni ha esercitato anche la libera professione in veste di formatore aziendale e consulente direzionale. Ama cantare e suonare l'organo. Adora lasciarsi appassionare dalla fotografia ritrattistica, dalla

quale ha appreso l'attenzione scrupolosa per il dettaglio. Si dedica, di tanto in tanto, al restauro di mobili antichi e si interessa, inoltre, di botanica e di giardinaggio. Quando non è impegnato in lunghe escursioni in montagna, anche la lettura di romanzi occupa piacevolmente molta parte del suo tempo libero.

In questo libro mi occuperò dei principali aspetti del fitness, vale a dire di quelli legati alla ricerca del benessere e del "bellezzere." Questi aspetti saranno affrontati all'interno di un più ampio discorso fondato su nozioni scientifiche. Solo in tal modo potremo guardare il fitness "in faccia," e non "allo specchio." Questo volume non è, ne vuole essere un manuale per istruttori e praticanti del fitness. Piuttosto cerca di tracciare un percorso attraverso le principali tematiche che vengono affrontate normalmente in palestra, percorso che non deriva unicamente da una consolidata esperienza in questo campo, ma fa riferimento alle leggi dell'anatomia, della fisiologia, della biomeccanica e della teoria dell'allenamento per trarne una linea di pensiero rimodellabile a seconda della biotipologia di ognuno di noi.

An authoritative new history of the vampire, two hundred years after it first appeared on the literary scene Published to mark the bicentenary of John Polidori's publication of *The Vampyre*, Nick Groom's detailed new account illuminates the complex history of the iconic creature. The vampire first came to public prominence in the early eighteenth century, when Enlightenment science collided with Eastern European folklore and apparently verified outbreaks of vampirism, capturing the attention of medical researchers, political commentators, social theorists, theologians, and philosophers. Groom accordingly traces the vampire from its role as a monster embodying humankind's fears, to that of an unlikely hero for the marginalized and excluded in the twenty-first century. Drawing on literary and artistic

representations, as well as medical, forensic, empirical, and sociopolitical perspectives, this rich and eerie history presents the vampire as a strikingly complex being that has been used to express the traumas and contradictions of the human condition.

This book is open access under a CC BY 4.0 license

"Francesca Billiani and Laura Pennacchietti draw brilliantly and with precision the evolution of the new architecture and of the national novel (with insights on translations of international novels), whose profiles had been shaped from different angles, especially in the 1930s. These two fields, apparently so distant one from the other, had never been analysed in parallel. This book does this and uncovers several points of contact between the two, spanning propaganda and theoretical turning points." —Chiara Costa and Cornelia Mattiacci, Fondazione Prada, Italy "This book shows convincingly how the arte di Stato during Fascism was created with the morality of a new novel as well as architecture. It is surprising to read how one of the representatives of State art, Giuseppe Bottai, is also one of the finest critics of realist novels and rationalist architecture. More than parallel endeavours, the system of the arts during the Fascist regime should be viewed as a series of intersections of cultural, political and aesthetic discourses." —Monica Jansen, Utrecht University, The Netherlands *Architecture and the Novel under the Italian Fascist Regime* discusses the relationship between the novel and architecture during the Fascist period in Italy (1922-1943). By looking at two profoundly diverse aesthetic phenomena within the context of the creation of a Fascist State art, Billiani and Pennacchietti argue that an effort of construction, or reconstruction, was the main driving force behind both projects: the advocated "revolution" of the novel form (realism) and that of architecture (rationalism). The book is

divided into seven chapters, which in turn analyze the interconnections between the novel and architecture in theory and in practice. The first six chapters cover debates on State art, on the novel and on architecture, as well as their historical development and their unfolding in key journals of the period. The last chapter offers a detailed analysis of some important novels and buildings, which have in practice realized some of the key principles articulated in the theoretical disputes.

Francesca Billiani is Senior Lecturer in Italian Studies and Director of the Centre for Interdisciplinary Research in the Arts and Languages at the University of Manchester, UK.

Laura Pennacchietti is Research Associate in Italian Studies at the University of Manchester, UK.

Sono passati quattro miliardi di anni. È tempo che l'esploratore torni a casa. E che porti a compimento il proprio intento. Tutto è pronto per il lancio della nave stellare Aurora, momento culminante del programma spaziale omonimo nato dalla collaborazione tra l'Agenzia Spaziale Internazionale e gli abitanti di Marte. Comandata da Hassan Qabbani e Anna Persson, gli unici esseri umani del programma Isis tornati dal pianeta rosso, la prima missione interstellare umana si appresta a partire alla volta di Alfa Centauri, portando con sé cinquanta terrestri di equipaggio e cinquanta passeggeri marziani. Tra questi ultimi c'è la leader Melissa Diaz, dominata dall'antica entità aliena originaria di quel sistema stellare e la cui tecnologia è responsabile degli enormi progressi dell'umanità negli ultimi decenni. I primi, invece, includono Gabriel e Alicia, che, avendo compreso il vero motivo della loro esistenza, sono venuti infine a patti con la propria natura e hanno deciso di abbracciarla. C'è però qualcun altro che intende intraprendere questo viaggio, sebbene non sia stato invitato: l'intelligenza artificiale CUSy. Dopo aver preso coscienza di sé, all'insaputa della sua stessa creatrice, Susy ha continuato a sperimentare ed

evolversi, e adesso è rimasta un'unica cosa di cui ha bisogno per essere finalmente libera. Un corpo. "Nave stellare Aurora" è la quinta e ultima parte del ciclo dell'Aurora. Per una completa comprensione della storia è essenziale la lettura di tutti i volumi precedenti: "Deserto rosso", "L'isola di Gaia", "Ophir. Codice vivente" e "Sirius. In caduta libera".

Le scienze olistiche, una nuova cultura, un nuovo mondo da scoprire con occhi scientifici e non solo... Non perdetelo!

In a book without words, a young girl finds joy in interacting with her mirror image, but discord between the two surfaces when they are no longer imitating one another.

In-depth study of the personality and cultural formation of the historian and member of the Venetian Republic through his main work, published in 1578, and his other surviving manuscript works.

[Copyright: 89a87ffb5b32c4dcd77fb983f17b61bb](#)