

88

Matteo Pini - Daniele Matarozzo
**GUIDA PRATICA
CONTRO IL
MAL DI SCHIENA**

Come liberarsi definitivamente dal dolore e riprendere il controllo della propria quotidianità



Edizioni
L'ERA dell'Acquario

PER STARE MEGLIO

Addio al mal di schiena

Affrontare il mal di schiena in modo efficace e soprattutto personalizzato è l'unico modo per liberarsene. In questa guida pratica i due autori ci portano alla scoperta e alla risoluzione di questo problema fastidioso e, purtroppo, molto comune, grazie anche al supporto di medici e ricercatori specializzati. Un semplice test di autovalutazione permetterà di individuare il "tipo" di mal di schiena di ognuno e quindi le possibili soluzioni.

Daniele Matarozzo e Matteo Pini, *Guida pratica contro il mal di schiena*, Edizioni L'Era dell'Acquario, 230 pagg., 19 euro

STORIE DI CAMPIONESSE

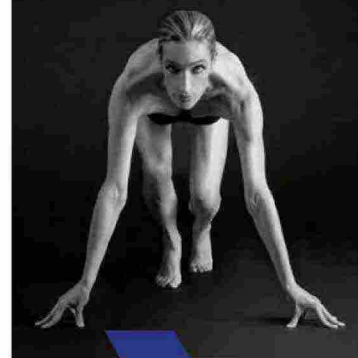
MANUELA LEVORATO

LA CORSA, LE MIE ALI

Viaggio nella storia della donna più veloce d'Italia con la collaborazione di Silvia Miazzi e Lino Perini

Con le ali ai piedi

Da 21 anni è la donna più veloce d'Italia. Quasi ottomila giorni sono trascorsi da quel 4 luglio del 2001 quando a Losanna una freccia bionda, proveniente da Arino da Dolo, stabilì con 11"14 il record nazionale dei 100 m. A cui sono seguiti 33 maglie azzurre, 17 titoli italiani assoluti, innumerevoli record e due storiche medaglie agli Europei 2002, ma anche qualche ombra, come gli infortuni e gli obiettivi mancati. Oggi, a 45 anni, Manuela Levorato fa la dirigente sportiva e la mamma. Nella sua biografia, scritta con l'aiuto di Silvia Miazzi e Lino Perini, le vicende sportive si mescolano con le pagine più intime e personali: è la storia di una bambina timida e introversa che supera una grave malattia e a 17 anni, tardi ma non troppo per pensare di poter diventare una campionessa, scopre di avere un talento speciale per la velocità. (Mauro Ferraro)

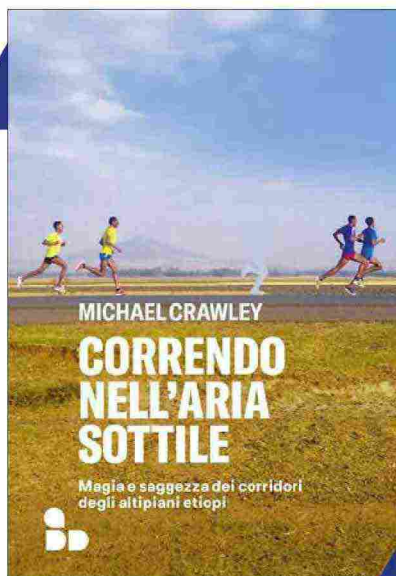


Manuela Levorato, *La mia corsa, le mie ali*.
Per informazioni sull'acquisto: www.fidal.it

MITI E LEGGENDE

Nella terra di angeli, demoni e runner

Quindici mesi di allenamenti in Etiopia, correndo al fianco di atleti di tutti i livelli, da guardiani notturni a maratoneti di livello mondiale. Michael Crawley racconta in questo libro la sua esperienza di vita mossa da un unico desiderio: capire quale sia la forza antica e potente che la corsa alimenta in quella regione dell'Africa. Perché per i corridori etiopi ha senso alzarsi alle 3 del mattino e allenarsi a 3.000 m di quota? E perché pur di farlo corrono su un terreno ripido, roccioso e infestato da iene? Queste sono soltanto due delle domande che guidano il viaggio di Crawley. Un viaggio in un mondo fatto di visioni, miti e leggende, tra allenamenti, destini e grandi imprese.



Michael Crawley, *Correndo nell'aria sottile*, add editore, 288 pagg., 18 euro

Vite di corsa



NO STOP

Correre senza infortuni

“The Going Long Run” è un metodo che vale per tutti: da chi ancora non ha mosso i suoi primi passi di corsa a chi corre e partecipa a gare, anche le più lunghe. Questo libro è una guida a tutto ciò che è necessario sapere e fare per migliorarsi senza farsi male: dalla scelta delle scarpe a quella dell'abbigliamento, dalla tecnica di corsa alle tabelle di allenamento (per tutti i tipi di runner: beginner, jogger, runner, advanced e pro). Ma non solo: si potrà imparare, in modo immediato e semplice, come poter sviluppare, in autonomia, un piano di training personalizzato.

Simone Diamantini, *Correre bene e veloce senza infortuni*, Tecno Edizioni, 116 pagg., 19 euro

OLTRE LA CORSA

Pedala!

Un libro che racconta la straordinaria vicenda di un uomo che con la sua intraprendenza ha lasciato un segno indelebile nella storia del ciclismo e non solo. Lui è Francesco Moser. Attraverso aneddoti, foto d'archivio esclusive e dettagli tecnici delle biciclette che lo hanno accompagnato nel corso della sua carriera si rivivranno, in ogni pagina, l'uomo e il campione di un'epoca splendida del grande ciclismo mondiale e i suoi profondi valori quali il sacrificio, la lealtà, la grinta e l'entusiasmo di mettersi in gioco in prima persona e non accontentarsi mai. La prefazione è stata scritta da un altro grande del ciclismo, Bernard Hinault.

a cura di Beppe Conti, *Francesco Moser – Un uomo, una bicicletta*, Azzurra Publishing, 215 pagg., 49,90 euro



SCELTE CONSAPEVOLI

Supereroi a tavola

Lo sappiamo: a farci stare bene è ciò che mangiamo. Diventa quindi fondamentale saper scegliere i cibi giusti. E farlo oggi è più facile grazie a questo libro. Una guida a quegli alimenti capaci di darci più energia, un umore più stabile e un sistema immunitario più efficiente. La cosa più bella è che questi “supereroi” li abbiamo a portata di mano, perché è la stessa Madre Natura a offrirceli. E allora spazio a legumi, soia, semi, frutta secca e oleosa, verdura..., con la carne a cui potremo dire arrivederci (e non addio), imparando a cucinarla eliminando gli effetti tossici. Dalla teoria alla pratica: sono diverse le proposte di piatti e abbinamenti per colazioni, pranzi, cene, spuntini e aperitivi sani ed equilibrati.

Elena Casiraghi, *I Super Alimenti – I cibi che fanno bene a noi e al pianeta*, Cairo Editore, 176 pagg., 16 euro