



### Per curarsi nel verde

Un manuale di istruzioni per rendere ancora più salutari le camminate nel verde. *Il grande libro della silvoterapia* (Edizioni **L'Età dell'Acquario**, 228 pagine, 18,50 €) spiega come godere appieno dei benefici della natura sul piano emotivo, psicologico e fisiologico. Pagina dopo pagina, la coach Laurence Monce insegna a compiere veri e propri "bagni di foresta". **P.R.**

100676

Arriva la borsa che non ha paura dell'acqua

Better-for-you (bfy) snacks

La "borsa" meglio che per...  
 Qualche esempio? Sì, è verde...  
 www.betterforu.it