



HOME • SPETTACOLO E CULTURA • LIBRI • LEGGERE PER STARE MEGLIO: 5 LIBRI DA METTERE IN...

FOCUS ON:

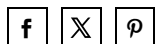
1 Orosco
daman 2 Mondia
2026 3 Tagli
di 4 Podcas
5 Io e il
sonno 6 Kate
Middlet 7 Spose e
matrim 8 Viaggi 9 Famigli
Reali

22 LUGLIO 2026 • LIBRI, SALUTE E PSICOLOGIA

Leggere per stare meglio: 5 libri da mettere in valigia

Dall'alimentazione alla salute femminile, dalle relazioni alle microabitudini: cinque saggi da mettere in valigia per tornare dalle vacanze con qualche strumento in più per stare bene

di ANGELA COTTICELLI



+Seguici su Google

I libri possono essere ottimi compagni di viaggio. Allora perché non dedicare più tempo alla lettura durante le vacanze? Ecco **alcuni titoli capaci non solo di intrattenere, ma anche di offrire spunti utili per migliorare il proprio benessere** in materia di alimentazione, prevenzione, salute femminile, equilibrio psicologico e nuove abitudini. **Cinque libri da mettere in valigia** per prendersi cura di sé e sviluppare una maggiore consapevolezza.



LEGGI ANCHE

► **L'alimentazione di bambini e ragazzi in estate: gli errori da evitare e il menu da copiare**

Libri: la prevenzione inizia a tavola

In un'epoca in cui l'aspettativa di vita continua ad

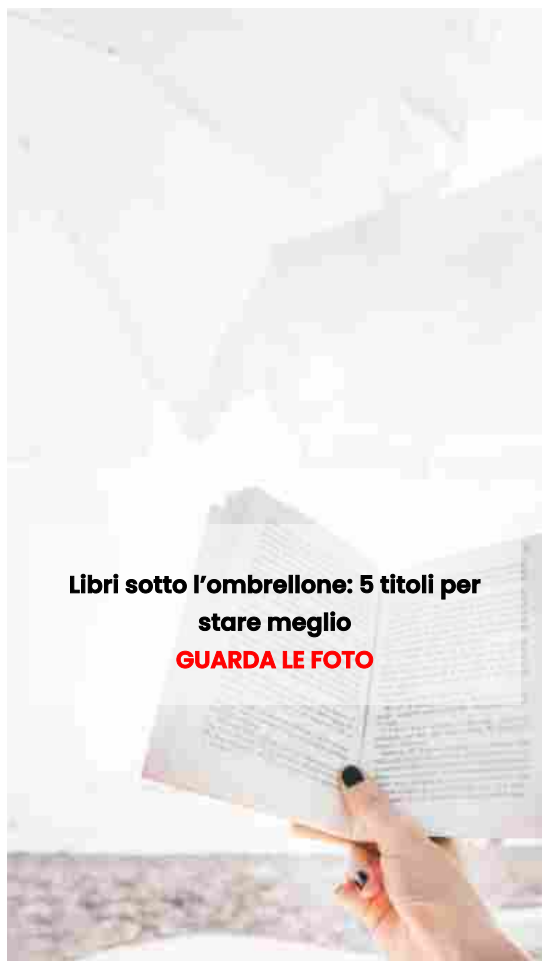
aumentare, la vera sfida è vivere meglio, non semplicemente più a lungo. Da questa premessa nasce **“La medicina della persona”** (Aboca, 216 pagine), un saggio che invita a ripensare il concetto stesso di salute. Gli autori propongono il modello della **medicina funzionale, che non si limita a trattare i sintomi ma ricerca le cause profonde delle malattie**, considerando l'organismo come un sistema complesso in cui ogni funzione è collegata alle altre. Grande attenzione è dedicata alla **nutrizione molecolare: il cibo non è visto come fonte di calorie**, un concetto assolutamente superato, **ma come un insieme di molecole capaci di dialogare con il nostro organismo e influenzarne il funzionamento**. Il libro alterna spiegazioni scientifiche, suggerimenti pratici e piani alimentari per accompagnare il lettore verso uno stile di vita più sano. Il **Professor Pier Luigi Rossi** è medico specialista in Scienza dell'Alimentazione, docente universitario e autore di numerosi saggi sulla prevenzione. **Monica Bossi** è giornalista e divulgatrice scientifica.

LEGGI ANCHE

► **Prevenzione tumore al seno per le donne over 74: al via l'iniziativa di Komen Italia**

Salute al femminile: conoscere l'endometriosi

L'endometriosi interessa milioni di donne, ma continua a essere una delle patologie meno conosciute e più sottovalutate. Con **“L'inferno invisibile”** (Laterza, 106 pagine), il Dottor **Marcello Ceccaroni**, ginecologo, oncologo e chirurgo, considerato tra i maggiori esperti internazionali nella chirurgia mini-invasiva dell'endometriosi, affronta il tema senza tabù. Spiega perché **una diagnosi tardiva possa compromettere la qualità della vita, la fertilità, il lavoro e le relazioni personali**. Attraverso un linguaggio accessibile, il volume racconta il peso fisico e psicologico della malattia, smonta molti luoghi comuni e sottolinea l'importanza della prevenzione e dell'informazione. Il libro **si rivolge non solo alle donne che convivono con l'endometriosi, ma anche ai loro familiari** e a chi desidera comprendere meglio una patologia ancora troppo spesso invisibile.



Libri sotto l'ombrellone: 5 titoli per
stare meglio
GUARDA LE FOTO

LEGGI ANCHE

➤ **Giornata Mondiale dell'Endometriosi: come
spegnere il fuoco del dolore**

Dimenticare un ex, trovare il partner giusto

Non è soltanto un libro dedicato alla fine di una relazione, ma un percorso di consapevolezza emotiva. Con **"21 giorni per dimenticarlo"** (Piemme, 256 pagine), **Valentina Landri**, mental e love coach, nota sui social come **La Ex incazzata**, parte da una domanda semplice: perché continuiamo a scegliere partner che ci fanno soffrire? La risposta, secondo l'autrice, risiede negli schemi affettivi costruiti nel tempo, che tendiamo a ripetere inconsapevolmente. Attraverso un programma di 21 giorni, esercizi pratici e riflessioni quotidiane, il volume aiuta a interrompere i meccanismi delle relazioni tossiche e a sviluppare un rapporto più equilibrato con se stessi. Il tono è diretto, concreto e ricco di esempi,

pensato per chi desidera trasformare una delusione sentimentale in un'occasione di crescita personale.

Getty Images

LEGGI ANCHE

► **Quando un amore finisce, lei soffre di più (ma si riprende prima)**

Libri: quelle piccole routine che possono migliorare la salute

Serve davvero una rivoluzione per cambiare vita?

Secondo **Beatriz Crespo** la risposta è no. In **“Le microabitudini della salute”** (Giunti, 216 pagine),

l'autrice propone un metodo basato sulle microabitudini, **piccoli comportamenti che richiedono pochi minuti ma che, ripetuti con costanza, possono produrre risultati sorprendenti.**

Basandosi sulle neuroscienze e sulla psicologia del comportamento, il libro raccoglie **oltre cento suggerimenti pratici dedicati all'attività fisica, all'alimentazione, al sonno, alla gestione dello stress e alla concentrazione.** Un approccio realistico, pensato per adattarsi ai ritmi della vita moderna e superare il classico entusiasmo iniziale che spesso accompagna i grandi cambiamenti. Beatriz Crespo è ricercatrice, divulgatrice scientifica ed esperta di salute digitale e innovazione applicata al benessere.



MYBEAUTYBOX

Il beauty è la tua passione?

Scegli Mybeautybox!

Riceverai ogni mese, direttamente a casa tua, un cofanetto ricco di prodotti cosmetici tutti da scoprire!

ABBONATI SUBITO





Longevità: 4 buone abitudini da adottare in estate (e conservare tutto l'anno)

GUARDA LE FOTO

LEGGI ANCHE

► **Longevità: le buone abitudini da allenare in vacanza (e tenere per il rientro)**

Modificare le abitudini a tavola

L'alimentazione è uno dei principali strumenti di prevenzione, soprattutto quando si parla di sindrome metabolica e patologie croniche. Il Dottor Giovanni Salvatori, medico e divulgatore impegnato nella promozione della medicina preventiva attraverso gli stili di vita è uno degli autori di **"Cambia cibo, cambia tutto"** (Amazon, 165 pagine). Il libro spiega con un linguaggio semplice i meccanismi che regolano il metabolismo e offre indicazioni concrete per costruire un'alimentazione più equilibrata. L'obiettivo è **aiutare il lettore a riconoscere gli alimenti da limitare e quelli da privilegiare**, trasformando la teoria in scelte quotidiane facilmente applicabili. A rendere ancora più utile il volume contribuiscono **le ricette di Kaba Corapi**, chef e consulente gastronomico specializzato in cucina salutare, **che dimostrano come mangiare sano possa essere anche gustoso.**

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

039518-IT06HV