



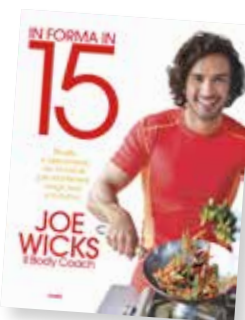
L'amore ai tempi dalle neuroscienze

Una storia d'amore narrata attraverso la lente d'ingrandimento delle neuroscienze. **Effetti collaterali dei sogni** (Voland, 176 pagg., 16 €) è un romanzo originale e colto scritto dal neurologo-scrittore bolognese Guglielmo Brayda. Protagonista è, infatti, uno studioso di neuroscienze che s'innamora di Anouche, una giovane scrittrice afflitta da continue nevrosi. La scoperta di una gravidanza inattesa fa precipitare la donna in una fase di profonda vulnerabilità, che determina la fine del loro rapporto. Rimasto solo, l'uomo inizia a essere costantemente perseguitato da sogni angosciosi e a confondere sempre più spesso lo stato di veglia con quello di sonno. Giunto a Cuba per incontrare il fondatore del movimento letterario dei Narratori dell'Invisibile, si imbatte nella bellissima Nina, con la quale decide di trasferirsi su una piccola isola. Ma qui l'invadenza dei sogni aumenta fino a rendere impossibile distinguere la realtà dalle allucinazioni.



IL QUARTO D'ORA DELLA FORMA

Un centinaio di ricette per preparare pasti buoni e gli esercizi fondamentali per rimettersi in forma, tutto da fare in un quarto d'ora. Con **In forma in 15** (Edizioni Tre60, 224 pagg., 18 €, in formato eBook 11,99 €) il «body coach» Joe Wicks, l'allenatore più famoso del web (due milioni di follower su Facebook, quasi uno e mezzo su Instagram), insegna come nutrire il nostro corpo con il cibo giusto al momento giusto, per dimagrire e costruire massa magra.



Il manuale per avere una bella giornata

Come diventare più efficienti, creativi, costruttivi e positivi sia sul lavoro sia nella vita privata. Ce lo insegna, attraverso semplici tecniche basate sulle ultime scoperte scientifiche riguardanti la mente, Caroline Webb in **Have a good day. Come trasformare ogni giorno in una bella giornata** (DeAgostini, 448 pagg., 16,90 €, anche in eBook).



Le 4 stagioni a tavola

Non solo un libro di ricette illustrato, ma un vero percorso alla scoperta di ciò che ci può offrire il territorio per imparare a scegliere che cosa portare sulle nostre tavole. Questo è **Meglio di stagione! Piaceri e virtù della cucina stagionale** (128 pagg., 17,50 €), realizzato da Nomos Edizioni in collaborazione con Cortilia, piattaforma online per l'acquisto di prodotti da agricoltori e allevatori locali.



FITNESS AD ALTO IMPATTO

Un metodo di allenamento a corpo libero, praticabile a casa come all'aria aperta in pochissimo spazio, adatto anche a chi non è già in perfetta forma, per perdere grasso ma non massa muscolare, aumentare la forza e la resistenza cardiovascolare. In **Impacto Training** (Edizioni Mediterranee, 304 pagg., 30 €) il preparatore atletico Fabio Inka, noto anche per la sua collaborazione con Madonna, spiega la disciplina da lui creata.