

# Consigli di lettura d'inizio anno



A cura della Biblioteca Comunale C. Pavese

## Inquinare di meno

Luca Mercalli, *Prepariamoci a vivere in un mondo con meno risorse, meno energia, meno abbondanza... e forse più felicità : un piano per salvarci*, Chiarelettere

Andreas Schlumberger, *50 piccole cose per salvare il mondo e risparmiare denaro*, Apogeo

## Smettere di fumare

Allen Carr, *È facile smettere di fumare se sai come farlo*, EWI

Gianni De Chirico, *Corso di training autogeno : per superare ansie, paure, disturbi psicosomatici e per smettere di fumare*, Red!

## Essere positivi

Rolando Ballerini, *Un pensiero positivo al giorno*, Liberamente

Will Bowen, *Io non mi lamento : come smettere di lamentarsi e migliorarsi la vita*, Mondadori

## Curarsi con i libri

Corrado Augias, *Leggere : perché i libri ci rendono migliori, più allegri e più liberi*, Mondadori

Stephanie Janicot, *100 romanzi di primo soccorso per curare (quasi) tutto*, Corbaccio

## Vivere con poesia

Harold Bloom, *L'arte di leggere la poesia*, Rizzoli

Hans Magnus Enzensberger, Alfonso Berardinelli, *Che noia la poesia : pronto soccorso per lettori stressati*, Einaudi

Roberto Galaverni, *Il poeta è un cavaliere Jedi : una difesa della poesia*, Fazi

## Alimentarsi correttamente

Franco Berrino, *Il cibo dell'uomo : la via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze*, Franco Angeli

Eliana Liotta, *La dieta Smartfood : in forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita*, Rizzoli

Jo Robinson, *Un piacere selvaggio : la giusta alimentazione per una salute di ferro*, Einaudi

## Imparare ad accettarsi

Christophe Andre, *Imperfetti e felici*, Corbaccio

Nathaniel Branden, *I sei pilastri dell'autostima*, TEA

## Rallentare i ritmi

Bruno Contigiani, *Vivere con lentezza : piccole azioni per grandi cambiamenti*, Orme

Maria Novo, *Vivere slow : apologia della lentezza*, Dedalo

## Donare un po' del proprio tempo

Philippe Kourilsky, *Il manifesto dell'altruismo*, Codice

Costanzo Ranci, *Il volontariato : i volti della solidarietà*, Il mulino

## Risparmiare denaro con creatività

Anna Borrelli, *Riciclare con creatività*, Mondadori

Francesca Pardi, Linda Russo Ida, *Rinnovare con arte vecchi mobili e oggetti : corso*

## Studiare di più e meglio

Fernando Alberca, *Uno studente felice : guida per figli e genitori allo studio sereno ed efficace*, Ultra

Nadia Damilano Bo, Paola Menzolini, *E' l'ora dei compiti! : come svolgerli con metodo, autonomia e creatività*, Urra

Matteo Salvo, *Studiare è un gioco da ragazzi! : il metodo rivoluzionario per fare i compiti in modo efficace e veloce*, Grubaud

## Imparare a dirsi addio

Concita De Gregorio, *Così è la vita : imparare a dirsi addio*, Einaudi

Frank Ostaseski, *Saper accompagnare : aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte*, Oscar Mondadori

## Comprendere l'arte

Philippe Daverio, *L'arte di guardare l'arte*, Giunti

Michael Freeman, *La visione del fotografo : capire l'opera dei grandi maestri*, Logos

Francesco Poli, *Non ci capisco niente : arte contemporanea, istruzioni per l'uso*, Electa

## Imparare una lingua straniera

Carmen R. de Königbauer, Harđa Kuwer, *Lo spagnolo in 30 giorni : per lavorare, studiare, viaggiare, conoscere*, Mondadori

Helen Gilhooly e Mikiko Kurose, *Impara il giapponese con Zanichelli*, Zanichelli

*Inglese facile per tutti : metodo intensivo in 24 lezioni : il sistema più semplice per imparare subito l'inglese*, De Agostini

## Giocare con i propri figli

Andrea Angiolino e Beniamino Sidoti, *Dizionario dei giochi : da tavolo, di movimento, di carte, di parole, di ruolo, popolari, fanciulleschi, intelligenti, idioti e altri ancora, più qualche giocattolo*, Zanichelli

Giorgio F. Reali, Claudio Procopio, *Il giardino dei giochi creativi : manuale per scatenare l'immaginazione e l'inventiva di genitori, animatori e bambini*, Laboratorio Salani

Alessandra Zermoglio, *Genitori in gioco : 240 attività per crescere con i bambini da 0 a 6 anni, senza la tv*, Sonda

## Ridurre gli sprechi

Maurizio Pallante, *La felicità sostenibile : filosofia e consigli pratici per consumare meno, vivere meglio e uscire dalla crisi*, Rizzoli

Andrea Segrè, *Vivere a spreco zero : una rivoluzione alla portata di tutti*, Marsilio

## Suonare uno strumento musicale

Steve Ashworth, *Imparare a suonare la tastiera*, Il Castello

Phil Capone, *Imparare a suonare il basso elettrico : una guida per principianti*, Il Castello

Justin Scott, *Imparare a suonare la batteria*, Il Castello

## Imparare a ballare

Gianna Porciatti (a cura di), *Il grande libro del ballo*, Giunti

Robert Cohan, *Il libro della danza : guida pratica e completa per conoscere tecniche e segreti della danza, per imparare a ballare*, Red

### Tenere un diario personale

Ray Bradbury, *Lo zen nell'arte della scrittura : libera il genio creativo che e in te*, Derive Approdi  
Massimo Birattari, *E' più facile scrivere bene che scrivere male : corso di sopravvivenza*, Ponte alle Grazie  
Christian Scharf, *Scrivere giorno dopo giorno : il diario*, Zanichelli

### Imparare ad usare il computer

Nancy C. Muir, *Computer per tutti per negati*, Mondadori  
Nancy Muir, *Laptop e tablet per tutti : per negati*, Mondadori

### Ridere di più

Donata Francescato, *Ridere è una cosa seria : l'importanza della risata nella vita di tutti i giorni*, Mondadori  
Linda Richman, *Il coraggio di ridere ti cambierà la vita*, Sperling & Kupfer

### Dedicarsi al cucito e alla maglia

Nguyen Le, *500 piccoli progetti : da realizzare all'uncinetto, a maglia, con il feltro e con il cucito*, Il Castello  
Lucia Mors De Castro, *Taglio e cucito per principianti*, Logos  
Rita Taylor, *Maglia : soluzioni e consigli per principianti ed esperti*, Giunti Demetra

### Litigare meno e litigare meglio

Daniele Novara, *La grammatica dei conflitti : l'arte maieutica di trasformare le contrarietà in risorse*, Sonda  
Luca e Laura Varvelli, *Saper negoziare : come diventare bravi negoziatori in qualsiasi situazione*, Il sole-24 ore

### Intraprendere un'attività fisica

Nicola Pfund, *La filosofia del jogger : il piacere di fare sport per vivere meglio : 69 ragioni per iniziare a correre e fare sport*, Salvioni  
Matt Roberts, *Manuale completo di fitness*, Mondadori  
Suzanne Schlosberg e Liz Neporent, *Fitness per negati*, Mondadori

### Dormire di più e meglio

Gioacchino e Mauro Mennuni, *Come vincere l'insonnia : il metodo naturale per dormire bene tutta la notte*, Mondadori  
Peter Spork, *Il libro del sonno : viaggio nella meta buia della nostra vita*, Longanesi

### Seguire i buoni esempi

Luc Ferry, *La saggezza dei miti : imparare a vivere*, Garzanti  
Giangiorgio Pasqualotto, *Oltre la filosofia : percorsi di saggezza tra oriente e occidente*, A. Colla

### Dedicarsi al giardinaggio

Carlo Pagani e Mimma Pallavicini, *Il maestro giardiniere : segreti e consigli per il giardino, l'orto e il frutteto*, Giunti  
Pia Pera, *Giardino & ortoterapia : coltivando la terra si coltiva anche la felicità*, Salani  
Rossella Sleiter, *Cercatemi in giardino : fiori, alberi e cespugli per i tuoi spazi verdi*, Mondadori