

LEGGERE IN BELLEZZA

a cura della redazione

LUCA FORTUNA

7 oli veramente essenziali



L'Aromaterapia è l'arte di impiegare gli oli essenziali per la salute, il benessere, la cura del corpo e dell'ambiente. Con la giusta conoscenza delle regole di base e un minimo di pratica, tutti possono arrivare a utilizzare in tutta sicurezza ed efficacia un olio essenziale. Regali profumati della natura, gli oli essenziali sono stati utilizzati fin dagli albori della civiltà per le loro proprietà terapeutiche, cosmetiche e di benessere.

Luca Fortuna ci accompagna in un breve viaggio nel mondo dei profumi, descrivendo in modo approfondito le applicazioni di 7 oli essenziali che non dovrebbero mai mancare in nessuna casa. Un invito a conoscere e sperimentare i molteplici impieghi per il corpo, la mente e lo spirito di questi preziosi e benefici alleati per tutti i momenti della vita, nelle diverse stagioni, durante il giorno e la notte, a casa o al lavoro, in viaggio e nel tempo libero.

www.edizioniilpuntodincontro.it

LIDIA LA MARCA

Osteoporosi. buone notizie

Questo libro è una vera e proprio guida per rispondere a dubbi e pregiudizi sulla prevenzione delle fratture ossee. Dai miti alimentari e la scoperta dei cibi più salutari, fino ai rimedi naturali come sole, esercizi, piante medicinali per mantenere nel tempo la resistenza delle ossa.

Questo libro, fondamentale per gli operatori del settore della bellezza e del benessere, approfondisce temi come l'alimentazione, lo sport (come stili di vita), gli effetti benefici del sole collegati alla salute delle ossa.

L'autrice, Lidia La Marca, è medico ginecologo, vive a Bologna dove si è laureata ed è attiva da molti anni nel campo della prevenzione. Ha fondato negli anni Ottanta, insieme ad altri specialisti, la Cooperativa Medica Agorà che ha elaborato e realizzato numerosi progetti in ambito sociosanitario (indagini sul territorio, educazione alla salute, corsi per operatori sanitari). L'autrice collabora con riviste importanti nel settore dell'estetica professionale, come Esthetitaly, e con riviste specializzate come Vita & Salute, per promuovere uno stile di vita sano e corretto.



www.edizioniadvshop.it

MIKE MARIC

Spiritual Quantum Coaching



www.mikemaric.com

Stress, attacchi di panico, problemi di peso? Respira, non devi fare altro per iniziare a star meglio! Pagina dopo pagina, Mike si immerge in un mondo non ancora esplorato dal grande pubblico, offrendo spunti di riflessione e consigli pratici che miglioreranno la qualità della nostra vita in ogni aspetto. Normalmente usiamo solo il 50% del potenziale respiratorio, per questo imparare a respirare bene significa migliorare la nostra salute, fare un passo fondamentale nel raggiungimento del benessere psicofisico, nella gestione della fatica, dello stress, delle emozioni. Dallo sport al gioco, dal sesso al lavoro, ogni performance può migliorare mettendo in pratica questi preziosi segreti sulla respirazione. Il coach di Federica Pellegrini, Igor Cassina e Filippo Magnini, è pronto ad allenarci.

ELISA BONANDINI

Smart Beauty

Questo libro è una guida pratica per scoprire la tua autentica bellezza. Lungo il corso della vita una donna può sentire il bisogno di aggiornare la sua immagine, per adattarsi ai cambiamenti, migliorarsi, piacersi e piacere di più. La bellezza "smart" è quella che scaturisce dalla maggiore consapevolezza della propria naturale bellezza, valorizzata intelligentemente, che tutte le donne possono raggiungere. Il percorso Smart Beauty, frutto dell'esperienza dell'autrice con centinaia di donne, vi aiuterà a valorizzarvi grazie ad un metodo strutturato in cui l'immagine viene analizzata passo dopo passo, e poi ridisegnata nel suo insieme per ottenere una nuova armonia. Diventerete consapevoli del potere del colore, delle forme e delle proporzioni in relazione alle vostre caratteristiche fisiche, fino ad arrivare a definire uno stile personale. Questo manuale è per donne che non si accontentano di consigli superficiali e generici, ma che vogliono ottenere risultati tangibili diventando registe della propria immagine.



www.eifis.online