

File Type PDF Il Crudo Servito I Segreti Del Crudismo Per Vivere Pi Sani Senza Rinunciare Al Piacere Del Cibo

Yeah, reviewing a ebook **Il Crudo Servito I Segreti Del Crudismo Per Vivere Pi Sani Senza Rinunciare Al Piacere Del Cibo** could ensue your near contacts listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, skill does not suggest that you have astonishing points.

Comprehending as competently as pact even more than additional will meet the expense of each success. adjacent to, the notice as skillfully as perspicacity of this **Il Crudo Servito I Segreti Del Crudismo Per Vivere Pi Sani Senza Rinunciare Al Piacere Del Cibo** can be taken as skillfully as picked to act.

E22 - DIAMOND COSTA

Bernard Montel ci guida alla scoperta di un prezioso "farmalimento" economico e versatile. Regolare la pressione sanguigna, far sparire le verruche, alleviare le punture d'insetto, trattare le micosi, scacciare le tarme dagli armadi, tenere a bada il colesterolo e persino bloccare la proliferazione delle cellule cancerose: l'aglio è stato oggetto di centinaia di studi che ne hanno confermato l'incredibile numero di proprietà per la salute (antibatteriche, antivirali, antifungine e antiparassitarie). Il testo è corredato da alcune ricette che offrono diversi spunti per utilizzare l'aglio in cucina e pratici consigli per l'impiego nel giardinaggio. Proprietà antibatteriche, antivirali, antifungine e antiparassitarie Utilizzo per le vie respiratorie, l'apparato digerente e la pelle L'aglio in cucina: salse, zuppe e piatti principali L'aglio in giardino: contro lumache, pidocchi delle piante, peronospora e piccoli roditori

La vita della bella Libby, grafica a Parigi, è sconvolta dalla morte di Mark Winterbourne, affascinante uomo in carriera, con il quale per dodici anni aveva intessuto una relazione extraconiugale. Il dolore per la perdita, e il non poterlo dimostrare apertamente, la convincono a tornare a Lighthouse Bay, in Australia, sua città natale. L'aspettano, però, il difficile rapporto con sua sorella Juliet, che ha visto morire il promesso sposo per colpa di Libby, e il mistero che circonda il naufragio dell'Aurora, avvenuto nel 1901 a Winterbourne Beach, da cui Mark era ossessionato. In un intreccio mai banale, passato e presente si alternano, guidandoci nel mare delle emozioni alla scoperta dei segreti di Lighthouse Bay.

IN QUARTA:- Un racconto che dice di grandi tradizioni di pellegrinaggio e facili pratiche meditative, che possono trasformare anche le nostre passeggiate nella natura in veri "pellegrinaggi".-

Una guida al "fitness nella natura", che riunisce pratiche d'Oriente e d'Occidente per la salute del corpo ma anche dell'ambiente. E per riscoprire straordinari luoghi del mondo e dell'Italia dove praticare il nostro "viaggio dell'Anima".- Un'ampia documentazione fotografica, scelta tra i migliori scatti dell'Autore, che illustra l'umana avventura dei grandi viaggi nelle wilderness - i cuori selvatici - del nostro Pianeta.- Un libro manifesto che si batte per la preservazione e conservazione della natura e che ci indica nuovi criteri di condotta ecologicamente responsabili, in sintonia con le nuove visioni dell'Ecologia Profonda.- Una lettura che attesta l'importanza, in tante culture diverse, dell'amore e della cura che l'"uomo dei boschi" - ecologo, monaco, viaggiatore - dedica alla salvaguardia dell'ambiente. Una missione che garantirà la sopravvivenza umana. CITAZIONE:La vera casa dell'uomo è la strada. La vita stessa è un viaggio da fare a piedi!- B. ChatwinIN ALETTA"Un racconto affascinante da leggere così come si ascoltavano un tempo le storie attorno al fuoco, lasciandosi trasportare con l'immaginazione e cercando di tradurre le parole in sensazioni note o forse soltanto segretamente desiderate. Un fiume in piena, che condivide il ricordo vissuto di paesaggi, personaggi, rituali che raccontano di un tempo in cui l'umanità sapeva ancora parlare col mondo; che raccontano di uno spazio che non è solo sperso in luoghi lontani, introvabili sulla carta geografica, ma che è vivo e vitale in ognuno di noi. È il nostro "inconscio selvaggio", l'inconscio ecologico, come lo chiama l'ecopsicologia, che ricorda, che sa, che non ha dimenticato di essere parte del mondo. E allora, leggendo, risuona tutto il nostro rimosso anelito alla celebrazione dell'essere vivi, si risveglia la voglia di danzare a piedi nudi sulla terra, di inebriarsi in un bagno di cascata, di ritrovare il mistero dell'origine

nel ventre di pietra di una grotta, di trascendere i limiti del corpo in un'immersione nell'acqua di un vulcano, di sperimentare il brivido del vuoto, sul limitare di un precipizio, per tornare alla quotidianità con una maggior capacità di dare il giusto valore alle cose."— Dalla Prefazione di Marcella Danon

A spasso tra le Langhe con una guida d'eccezione: Gianni Gagliardo, fondatore dell'omonima azienda, ma soprattutto grande intenditore e innamorato dei luoghi in cui vive. Una sorta di viaggio tra le splendide colline Patrimonio dell'Umanità tanto care a Fenoglio e Pavese per conoscerne la storia, le tradizioni, le curiosità. E, naturalmente, i celebri prodotti - il tartufo bianco d'Alba, la nocciola Tonda Gentile, la Fassona, solo per citarne alcuni -, i personaggi più eccentrici, spesso al limite tra realtà e leggenda, e i grandi vini, tra cui spicca sua maestà il Barolo. Un tour cultural amoroso, ma non solo, per scoprire i tesori, noti e meno noti, di un territorio unico al mondo.

"La Puglia da cartolina esiste davvero e non è solo una trovata pubblicitaria. Ma per poter dichiarare di conoscere questa regione così lunga e così ricca bisogna poter collezionare molte cartoline". In questa guida: attività all'aperto, siti archeologici, spiagge, viaggiare con i bambini.

Nuova edizione. Tutti i segreti per una sana alimentazione vegetariana. Cucina sana e naturale per il corpo, la mente e l'anima! Per essere o diventare vegetariani non occorre soltanto sapere come bilanciare la propria dieta, ma anche come cucinare pietanze deliziose e salutari per il benessere fisico. Ispirato ai consigli di Paramhansa Yogananda sull'alimentazione, questo libro ci accompagna in un'avventura gioiosa nel mondo della nutrizione, rivelandoci gli effetti potenti del cibo sulla salute, sulla mente e sullo

spirito. Con il suo stile semplice e genuino, l'autrice ci presenta argomenti chiave in modo interessante e coinvolgente.

La contessa Beatrix Lisse è un vampiro, con un tenebroso passato che si perde nel Medioevo, ad Amsterdam. John Staunton, conte di Langley, è una spia al servizio della Corona britannica, attivo sul fronte napoleonico. Due mondi senza punti di contatto, entrambi popolati di inconfessabili segreti. Eppure quando John e Beatrix si incontrano, la scintilla della passione scocca inevitabile: lui non è il vanesio seduttore che sembrava, lei si rivela ben più interessante di una fascinosa cortigiana. Ma la minaccia di uno spietato vampiro incombe, e solo Beatrix ha la chiave per salvare le loro esistenze. E il loro amore.

Ci sarà un motivo se i segreti, soprattutto quelli custoditi tra i fornelli, sono tra i meno accessibili... Tal volta si apprendono da una nonna, dalla mamma, da un amico o semplicemente si costituiscono, ex novo e pian piano, a suon di tentativi. Eppure quante aspettative deluse e quanta fatica per ottenere un "buon risultato"! Frutto di almeno due o tre tentativi falliti. Ecco che questo libro giunge a facilitare il compito, svelando tecniche e accortezze irrinunciabili, piccole attenzioni poco note, e che fanno la differenza. Segreti di cucina, frutto di esperienza e ricerca, soluzione ai più frequenti problemi che sorgono tra i fornelli.

Cosa possiamo fare per aiutare corpo e mente a essere sani e in forma? L'alimentazione e l'attività fisica sono alla base di una vita sana e lunga, ma anche affinare la curiosità, la voglia di conoscenza e l'amore per il mondo che ci circonda possono aiutarci a raggiungere questo obiettivo. Questo volume approfondisce le caratteristiche dei nutrienti, contiene importanti informazioni sulla conservazione e la cottura dei cibi e tratta nel dettaglio gli alimenti alla base dell'alimentazione di tutti i giorni. Il capitolo dedicato alle diete, oltre a riportare le Linee Guida della Sana Alimentazione Italiana, tratta anche dei pro e contro della dieta vegetariana e fornisce indicazioni circa la corretta dieta dimagrante. La profonda cultura farmaceutica dell'Autore risalta particolarmente nella parte dedicata alla fitoterapia e all'impiego delle tante piante medicinali che possono coadiuvare la dieta per il raggiungimento di uno stato di salute ottimale.

The Second Edition of *Parliamo italiano!* instills five core language skills by pairing cultural themes with essential grammar points. Students use culture—the geography, traditions, and history of Ita-

ly—to understand and master the language. The 60-minute *Parliamo italiano!* video features stunning, on-location footage of various cities and regions throughout Italy according to a story line corresponding to each unit's theme and geographic focus.

Dal sito cult di cucina Buonissimo.org nasce *Indovina chi viene a cena*, una collana interamente dedicata alla cucina e agli inviti a casa. Avete ospiti per cena, per pranzo, per un aperitivo, per un brunch, o per una grigliata? Come apparecchiare a seconda dell'occasione, l'uso degli utensili da cucina, suggerimenti su come impiattare. Semplici ricette non convenzionali di facile o media difficoltà, tante idee e suggerimenti a tavola specifici per ogni situazione, per poter invitare qualcuno a pranzo o cena a casa (invece che al ristorante) e fare un figurone! In questo volume tutto quello che dovete sapere sul barbecue: cenni storici e descrizioni tecniche dei modelli. Consigli utili e ricette sfiziose per rendere la tua grigliata perfetta! Fabio Spelta, milanese, classe 1967, è il fondatore e direttore di *Buonissimo*, storica testata web nata nel 2000. La passione per il buon cibo, unita al desiderio di raccontare la gastronomia in modo diverso, hanno creato un portale food-oriented il cui scopo non è solo essere un raccoglitore di ricette, ma fornire informazione gastronomica, da cui la dicitura di "Magazine" che accompagna il sito a partire dal 2005.

First published in 1891, Pellegrino Artusi's *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* has come to be recognized as the most significant Italian cookbook of modern times. It was reprinted thirteen times and had sold more than 52,000 copies in the years before Artusi's death in 1910, with the number of recipes growing from 475 to 790. And while this figure has not changed, the book has consistently remained in print. Although Artusi was himself of the upper classes and it was doubtful he had ever touched a kitchen utensil or lit a fire under a pot, he wrote the book not for professional chefs, as was the nineteenth-century custom, but for middle-class family cooks: housewives and their domestic helpers. His tone is that of a friendly advisor – humorous and nonchalant. He indulges in witty anecdotes about many of the recipes, describing his experiences and the historical relevance of particular dishes. Artusi's masterpiece is not merely a popular cookbook; it is a landmark work in Italian culture. This English edition (first published by Marsilio Publishers in 1997) features a delightful introduction by Luigi Ballerini that traces the fascinating history of the book and explains its importance in the context of

Italian history and politics. The illustrations are by the noted Italian artist Giuliano Della Casa.

The first monographic publication focused on the Florentine UFO group (1968-1978), that conducts a historical analysis of its work, reveals its close relationship with the contemporary artistic, literary and architectural avant-garde and, finally, investigates its legacy for the contemporary project. The contemporary context is defined by a unique conjuncture. On one hand, we witness the revival of the Radical Architecture that from the avant-garde experiments of the origins recovers creative processes and iconographic fragments while nullifying the original ideological and political values. On the other hand, we see social protests in defense of fundamental rights of democracy, as in 1968. With these premises, Architecture is now reinvestigating those ephemeral experiments that have endured half a century as new "stone monuments" capable of indicating new perspectives for both research and design. Placing UFO group, one of the authors of those still poorly known "monuments", at the core of the contemporary debate means investigating their formal and seductive aspects, but also the ideological, political and social values with which objects, installations and happenings have been innervated, transforming them into devices of an architecture nourished by literature, art and political commitment for the foundation of an eloquent and activist project even more radical than the well-known Superstudio and Archizoom. The collaboration between Beatrice Lampariello, an architecture historian specialized in the 1960s and 1970s, and False Mirror Office, a group of historians and designers engaged in the rediscovery of UFO group, lead to a monograph focused on the UFO's work and an evaluation of their legacy relative to contemporary architecture. This monograph is composed of three sections: 1) History, a first-ever study of UFO by False Mirror Office via analysis of all archival and bibliographic sources, as well as a series of interviews with UFO members and a collection of its writings (published and unpublished), for the first time translated into English; 2) Context, composed of essays by historians and architectural theorists (Beatrice Lampariello, Simon Sadler, Anna Rosellini, Giovanni Galli, Jacopo Galimberti) intended to place UFO's work in the context of the avant-garde that influenced its work, from the experience of Florentine Radical Architecture to Umberto Eco's theories on semiotics and the American experiences between Pop Art, Video Art and Happening; 3) Lega-

cy, articulated through graphic contribution and essays by young designers, as False Mirror Office, Parasite 2.0, Point Supreme, Jimenez Lai, Andrew Kovacs, Adam Nathaniel Furman, Traumnovelle, (ab)Normal and Peter Behrbohm, to investigate UFO's legacy relative to the contemporary revival of the most distinguishing creative processes and obsessions that shaped the so-called Radical Architecture. Contributions by: Beatrice Lampariello, Boris Hamzeian and Andrea Anselmo (False Mirror Office), Gloria Castellini (False Mirror Office), Simon Sadler, Anna Rosellini, Giovanni Galli, Jacopo Galimberti, Filippo Fanciotti and Giovanni Giorianza (False Mirror Office), Parasite 2.0, Point Supreme, Jimenez Lai (Bureau Spectacular), Andrew Kovacs, Adam Nathaniel Furman, Traumnovelle, (ab)Normal, Peter Behrbohm

Eat pasta, enjoy wine and lose weight! The Mamma Mia! Diet brings the health benefits of a Mediterranean-style program with Italian flair and flavor. It is authentic, effective, delicious and fun. The Mamma Mia! Diet is more than just a meal plan—it's a complete lifestyle guide. Based on an improved version of the classic Mediterranean diet, the Mamma Mia! Diet provides you with modernized versions of healthy Italian dishes to help you lose weight while still feeling full and satisfied. The more doctors test it, the more they find that eating Mediterranean is the absolute best way to lose weight. Based on the cooking and eating style of Italy, the Mamma Mia! plan features olive oil, fruits and vegetables, nuts, legumes, fish and poultry, whole grains and, yes, wine! With The Mamma Mia! Diet, you'll enjoy:

- Better health and improved longevity
- Higher energy levels and improved fitness
- More variety than any other diet
- Fundamental nutrition grounded in tradition and science
- Incredible dishes packed with nutrition and authentic Italian flavor
- A diet that nourishes you and your family, all in one Food can be more than just delicious. Food is medicine for the body, mind, and soul, and with The Mamma Mia! Diet, you can make the most out of what you eat, all while experiencing an Italian-style atmosphere—and satisfying an Italian-style appetite! The Mamma Mia! Diet is the modern Italian diet program that lets you enjoy the best of what Italian fare has to offer—absolutely guilt-free! Benefits of The Mamma Mia! Diet include weight loss, diabetes management, cardiovascular health and longevity. The Italian expression "Mamma mia!" denotes surprise such as "Mamma mia! I am eating good food, drinking wine, losing weight and feeling great!" The Mamma Mia! Diet shows that this is possible. •

DOCTOR RECOMMENDED. Based on the time-tested Mediterranean diet, combined with a modern twist, The Mamma Mia! Diet gives you everything you need to make lasting lifestyle choices leading to better health, higher energy levels, and increased longevity. • ENJOY WHAT YOU EAT. Each meal is specifically crafted with three guiding principles in mind: achieving maximum nutritious value, maintaining the authentic taste of real Italian cuisine, and providing satisfying, filling portions that will leave you feeling energized all day long. • EASY-TO-FOLLOW. Every meal featured in The Mamma Mia! Diet can be made quickly and easily using commonly found foods, requiring no special skills. Based on the well-tested, tried and true Mediterranean diet, with Italian flavor and foods, The Mamma Mia! Diet is a healthy weight loss diet everyone can enjoy!

“Perché non riusciamo a vedere le cose più ovvie che ci stanno davanti? Anche questo è uno dei misteri affascinanti della vita! Ma con costanza e coraggio, si giunge infine alla verità. Dosando opportunamente il vero con la pura invenzione, ho scoperto qualcosa di effettivamente sorprendente: qualche volta la realtà è più strana della fantasia!” Mettetevi comodi, pronti a compiere un viaggio in cui si è catapultati in mondi onirici tra terremoti, tornado, eruzioni, visioni mistiche e gironi infernali, per approdare nella realtà politica e sociale del nostro tempo, in fin dei conti ognuno di noi non è che una “creatura insignificante tra miliardi di altre creature simili sbalestrate a casaccio dalla dea Fortuna”. L'autore ci dona un noir dai contorni inaspettati, complici i versi danteschi e un dannato McGuffin: il gioco d'azzardo. Giuseppe Paccagnini è nato il 2 dicembre 1958 a Castano Primo, ridente località della zona nordoccidentale della provincia di Milano. Ha vissuto quasi sempre nel suo paese d'origine, tranne che per la parentesi legata al suo matrimonio, terminata con separazione e divorzio. Ma quel periodo ha dato ottimi frutti: 3 figli stupendi, di cui va fiero come la madre dei Gracchi. Laureato nel 1985 in Ingegneria Meccanica presso il Politecnico di Milano, ha lavorato in diverse aziende, principalmente del settore metalmeccanico. Attualmente opera in qualità di Project Manager nella filiale italiana di una ditta tedesca che realizza impianti per diversi settori industriali. Questa è la sua prima esperienza letteraria.

Max Horton They call me an outcast like it's a bad thing. An asshole byproduct of a shitty upbringing. I don't care about anything except myself and my little sister. I will always protect what's

mine. With one year left on my hockey contract I'm keeping my head down and my eyes on the goal. A collision, with her, changes my entire existence. Allison Grant Never fall in love with a sports star. That's what my stepfather always said. He told me athletes are complicated and moody—that the higher their paycheck, the lower their morals. As public relations for the New York Stingers I know exactly what he means, but I can't seem to say no to a friendship with one beautiful, damaged man. What started out as hate turned into something else. We tried to stay away, to keep our distance, but the pull was too strong. Something forbidden turned into something so irresistible.

Terza edizione rivista e ampliata con una cospicua sezione di extras, disponibile all'interno della versione ebook e come allegato online a quella cartacea. Possiamo continuare ad alimentarci così? No! Oggi un europeo si nutre come se avesse a disposizione 2-3 pianeti e un americano 4 o 5. Il nostro sistema alimentare ha un impatto insostenibile sulle risorse naturali della terra e sulla biodiversità. Occorre ripensare e riprogettare l'intero sistema alimentare globale. A quel punto sarà il momento dell'ento-gastronomia. La terza edizione di questo libro, che nasce da un lavoro di molti anni, esplora in dettaglio il ruolo nutrizionale degli insetti delineando un nuovo scenario alimentare. Gli insetti hanno rappresentato nel nostro passato (e possono esserlo anche nel futuro) una fonte di proteine a buon mercato, un cibo sano, nutrizionalmente completo e rispettoso dell'ambiente. Questa terza edizione si arricchisce di nuovi contenuti: il baco da seta come modello di economia circolare; il fenomeno del novel food e nuove inedite ricette. Inoltre la versione ebook propone anche ricette, tabelle e info nutrizionali e contiene testimonianze di chi è già convinto dell'ento-gastronomia. Anche grandi organi d'informazione come “Le Monde” o il “New York Times” ne sono più che convinti. Che aspettiamo a prenderne coscienza anche noi?

Quando finisci di mangiare hai bisogno di fermarti, perché ti senti spossato e intorpidito? Se a intervalli regolari non metti qualcosa sotto i denti, non riesci più a combinare niente? Progetti un'alimentazione salutare ma poi rimandi i buoni propositi da un giorno all'altro? Ogni volta che provi a ridurre le porzioni, diventi nervoso, agitato e intrattabile? La parola: dieta ti fa venire fame e ti rende ansioso? ATTENZIONE: la maggior parte dei cibi provoca dipendenza e nuoce gravemente alla salute. Evidenziando i meccanismi psicologici, etologici e sociali che sostengono il mercato

alimentare a discapito del benessere e della salute, la dottoressa Carla Sale Musio, psicologa e psicoterapeuta, traccia i contorni di una problematica abilmente ignorata dalla medicina ufficiale, e disegna un percorso di disintossicazione che, dalla tossicodipendenza alimentare, conduce all'efficienza e alla vitalità del corpo e della psiche. "Mangiare, oggi, non è più una necessità legata alla sopravvivenza ma una scelta politica, strategica e decisiva più di qualsiasi consultazione popolare o sovvertimento collettivo."

During the childhood years of Queen Elizabeth II, one of the most famous women who ever lived, a young governess helped shape her into the icon the world knows today. In 1933, twenty-two-year-old Marion Crawford accepts the role of a lifetime, tutoring the little Princesses Elizabeth and Margaret Rose. Her one stipulation to their parents is that she bring some doses of normalcy into their sheltered and privileged lives. At Buckingham Palace, Windsor Castle and Balmoral, Marion defies stuffy protocol to take the princesses on tube trains, swimming at public baths, and on joyful Christmas shopping trips at Woolworth's. From her ringside seat at the heart of the British monarchy she witnesses the trauma of the Abdication, the glamour of the Coronation, the onset of World War II. She steers the little princesses through it all, as close as a mother. As Hitler's planes fly over Windsor, she shelters her charges in the castle dungeons (not far from where the Crown Jewels are hidden in a biscuit tin). Afterwards, she is present when Elizabeth first sets eyes on Philip, her future husband. But being beloved confidante to the Windsor family comes at huge personal cost. Marriage, children, her own views: all are compromised by proximity to royal glory. In this majestic story of love, sacrifice and allegiance, bestselling novelist Holden brings to life the early years before Queen Elizabeth II became monarch. "This captivating page-turner whisks readers back in time to Buckingham Palace in 1933...A majestic story that delves into the incredible life of Queen Elizabeth II before she took her place on the throne."—Woman's World

What if there were a land where people lived longer than anywhere else on earth, the obesity rate was the lowest in the developed world, and women in their forties still looked like they were in their twenties? Wouldn't you want to know their extraordinary secret? Japanese-born Naomi Moriyama reveals the secret to her own high-energy, successful lifestyle—and the key to the enduring

health and beauty of Japanese women—in this exciting new book. The Japanese have the pleasure of eating one of the most delicious, nutritious, and naturally satisfying cuisines in the world without denial, without guilt...and, yes, without getting fat or looking old. As a young girl living in Tokyo, Naomi Moriyama grew up in the food utopia of the world, where fresh, simple, wholesome fare is prized as one of the greatest joys of life. She also spent much time basking in that other great center of Japanese food culture: her mother Chizuko's Tokyo kitchen. Now she brings the traditional secrets of her mother's kitchen to you in a book that embodies the perfect marriage of nature and culinary wisdom—Japanese home-style cooking. If you think you've eaten Japanese food, you haven't tasted anything yet. Japanese home-style cooking isn't just about sushi and raw fish but good, old-fashioned everyday-Japanese-mom's cooking that's stood the test of time—and waistlines—for decades. Reflected in this unique way of cooking are the age-old traditional values of family and the abiding Japanese love of simplicity, nature, and good health. It's the kind of food that millions of Japanese women like Naomi eat every day to stay healthy, slim, and youthful while pursuing an energetic, successful, on-the-go lifestyle. Even better, it's fast, it's easy, and you can start with something as simple as introducing brown rice to your diet. You'll begin feeling the benefits that keep Japanese women among the youngest-looking in the world after your very next meal! If you're tired of counting calories, counting carbs, and counting on being disappointed with diets that don't work and don't satisfy, it's time to discover one of the best-kept and most delicious secrets for a healthier, slimmer, and long-living lifestyle. It's time to discover the Japanese fountain of youth....

È il 1985 quando Brian Jackson approda all'università di Bristol. Buffo e imbranato come tutte le matricole, imberbe diciottenne innamorato di Kate Bush e della sua musica, Brian cela una grande dote: sa rispondere a tutte le domande dei quiz. Un formidabile asso nella manica che gli consente di sbaragliare tutti alle selezioni di Bristol per la formazione della squadra da spedire all'«University Challenge», il popolare quiz televisivo che vede i college inglesi in gara tra di loro. All'«University Challenge» Brian si imbatte nel primo grande problema della sua vita: Alice Harbinson, bella, leggiadra, femminile, sensuale, con i genitori così upper class e così anti-convenzionali. In una parola: irraggiungibile! Per la splendida Al-

ice, Brian perde la bussola, ignora gli amici, combina disastri e trascura Rebecca, la ragazza impegnata che sa apprezzare il suo fascino di giovane colto e sensibile e che considera Alice Harbinson una gatta morta che disonora l'intera storia del femminismo. Esilarante romanzo che illumina l'atmosfera degli anni Ottanta, Le domande di Brian ha svelato sulla scena internazionale il talento di David Nicholls. «Leggete qualche pagina del Giovane Holden e ripassate a mente il gioco dei cinque di Alta Fedeltà Potete così farvi un'idea de Le domande di Brian, romanzo disordine di David Nicholls». «David Nicholls è già diventato uno dei più bravi scrittori inglesi contemporanei». Antonio D'Orico

Sei un professionista, hai un servizio che funziona, sei esperto in temi di crescita personale e auto-aiuto e - finalmente - vorresti scrivere il TUO manuale divulgativo? Vorresti apparire nelle librerie online e sotto casa? Farti trovare tra libri di altri autori come te? Vorresti saper mettere su carta i tuoi pensieri? Mostrare a tutti quanto sei capace e professionale? Ma... Ma non sai da dove cominciare! Come si scrive un libro? Che struttura usare? Come sviluppare la scaletta e i contenuti? Cosa dire: tutto o no? (Sì, la risposta è dare tutto ciò che serve al lettore). Da questo manuale impari tutto - ma proprio tutto - su come scrivere il tuo manuale formativo di successo: argomenti, esempi, introduzione, persuasione, obiezioni del lettore, storie, metafore, esempi... No, non devi essere uno scrittore per scrivere il tuo manuale formativo. Sì, devi essere bravo in ciò che fai e avere esperienza da voler condividere. Il resto lo farà questo manuale che Debora Conti ti propone. Questo libro si adatta a ogni tipo di servizio di auto-aiuto. Debora Conti, formatrice esperta e autrice di best seller di crescita personale, ha studiato tanti manuali formativi di successo e ne svela i segreti al lettore: tra strategie per motivare, mantenere l'attenzione, assicurare e insegnare. Leggendo questo libro imparerai a selezionare i tuoi argomenti, a mostrare la tua differenza e unicità e a studiare il mercato. Saprai strutturare i tuoi contenuti, scegliere i titoli giusti e scoprirai l'utilità di ogni parte (esempi, storie, testimonianze, citazioni, esercizi, schemi...). Il manuale ti guiderà anche a gestire i tempi e il programma di realizzazione del tuo manuale formativo di successo. Troverai trattate anche la fase della pubblicazione e quella della promozione. Se cerchi un manuale che ti assista sul cosa dire & come dirlo, hai trovato il tuo alleato per i prossimi mesi.