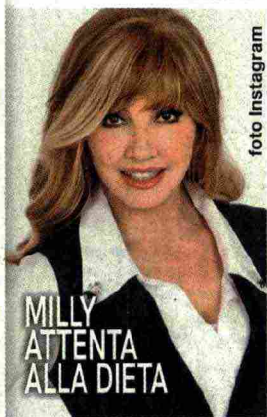
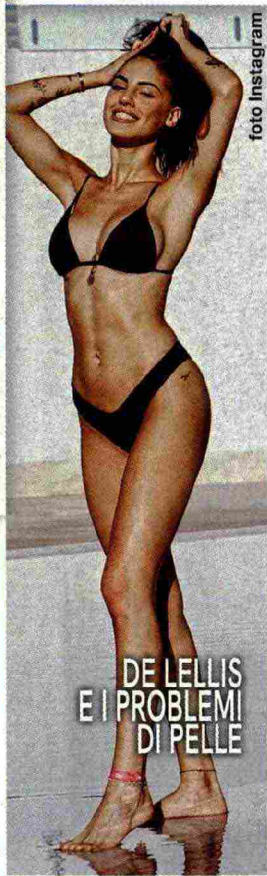


**LUCA ARGENTERO**  
IN "DOC - NELLE TUE MANI"



**MILLY ATTENTA**  
ALLA DIETA

foto Instagram

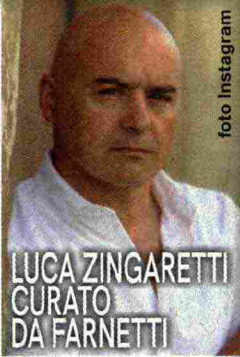


**DE LELLIS**  
E I PROBLEMI  
DI PELLE

foto Instagram



**IL LIBRO** Sopra, "Pensaci prima" di Sara Farnetti. A ds., l'attore Luca Zingaretti, 61 anni, che alla Farnetti aveva chiesto consulenza per curare una digestione difficile. Più a ds., l'influencer Giulia De Lellis, 27, che alla dottoressa si era rivolta attraverso Instagram dicendole che dopo aver mangiato male la sua pelle ne aveva risentito. «A lei avevo risposto che l'eccezione non fa la regola, ma bisogna sapere qual è la regola», ha detto Farnetti. Più sopra, Luca Argentero, 45, protagonista di "Doc - Nelle tue mani". Più sopra, a ds., Milly Carlucci, 68, da sempre attenta ai consigli della dottoressa Sara Farnetti.



**LUCA ZINGARETTI**  
CURATO  
DA FARNETTI

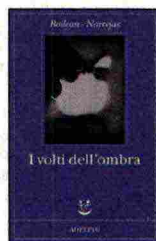
foto Instagram

sogna sapere qual è la regola». **Rimanendo in tema alimentazione, lei parla di nutrizione funzionale. Di cosa si tratta?**

«La dieta continua a essere il primo strumento medico. Il cibo è l'unico in grado di cambiare "come funzioniamo". Nell'ottica del raggiungimento di una longevità sana, mangiare meno e meglio è essenziale. La nutrizione funzionale propone una combinazione personalizzata di alimenti che realizza la sinergia giusta di nutrienti capace di condizionare il lavoro degli organi e la liberazione degli ormoni che sono alla base dell'accumulo di grasso nelle diverse zone del corpo e dell'insorgenza di patologie e disfunzioni: quelle cardiovascolari, il diabete, il cancro, le malattie degenerative, i disturbi ormonali e quelli gastrointestinali».

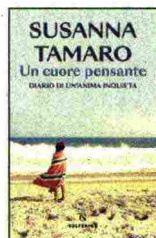
©RIPRODUZIONE RISERVATA

## DIVI CHE LEGGONO



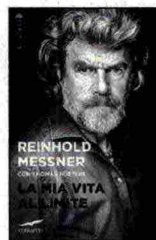
### I VOLTI DELL'OMBRA

(Adelphi, € 18). Un'esplosione accidentale fa perdere la vista a Richard, ricchissimo industriale, che sta per lanciare un prodotto rivoluzionario: parte da qui questo romanzo di Pierre Boileau e Thomas Narcejac, "la più grande coppia della letteratura nera", che ci conducono in un viaggio da incubo.



### UN CUORE PENSANTE

(Solferino, € 14). Questa è la storia di una bambina che voleva un nome maschile, che da ragazza ha cominciato a sognare e che poi è diventata una donna legata alla terra e ai libri; è la storia che racconta Susanna Tamaro e che si legge proprio come il "diario di un'anima inquieta".



### LA MIA VITA AL LIMITE

(Corbaccio, € 20). È forse l'alpinista più celebre al mondo, una vera leggenda vivente: in questo libro, che ha scritto con Thomas Hüetlin, Reinhold Messner racconta la sua vita vissuta sempre cercando di spostare il limite un metro più in là, dalla sua infanzia alle sue imprese fino alle sue sconfitte.



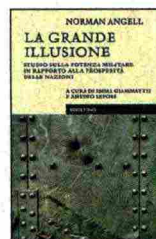
### SCOPERTE E RIVELAZIONI

(La nave di Teseo, € 25). Da un capo all'altro dell'Italia, battendo castelli e chiese, ma anche musei e case d'asta, Vittorio Sgarbi ha condotto, con la sua profonda conoscenza e il suo fiuto, questa appassionante "Caccia al tesoro dell'arte", mostrandoci opere tutte da vedere e da ammirare.



### I CANTI DI INANNA REGINA DEL CIELO E DELLA TERRA

(Mimesis, € 14). Erano circa 4.000 anni fa quando fiorì la civiltà Sumerica; di quell'antica epopea, grazie a una serie di iscrizioni su tavolette d'argilla, ci sono rimaste questi "miti e poesie della dea sumera", una divinità femminile che scese agli inferi.



### LA GRANDE ILLUSIONE

(Rubbettino, € 19). Ritorna questo libro, diventato celebre negli anni Trenta, e che valse al suo autore, Norman Angell, il premio Nobel per la Pace nel 1933: una sorta di manifesto del pacifismo liberale che, mai come in questi anni difficili, torna prepotentemente d'attualità.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

120634