

Anima Sana Libri
a cura di Chiara Collivignarelli

NOVITÀ TUTTE DA LEGGERE

PAGINE, STORIE E MANUALI PER L' **AUTUNNO** CHE AVANZA

Sul running e la sua filosofia

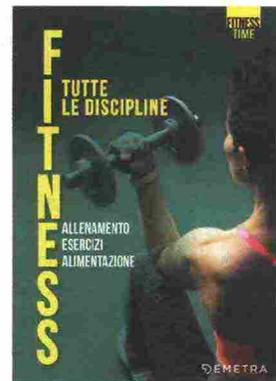
Che cosa può insegnare la corsa di resistenza? Perché milioni di persone si dedicano ogni giorno al running, spesso sfidando un meteo avverso o uscendo alle prime ore del mattino? Il docente di filosofia morale e antropologo Luca Grion cerca di fornire una risposta a queste e a molte altre domande in questo libro nel quale prende forma pagina dopo pagina una vera e propria filosofia, appunto, della pratica del running, inteso non solo come attività benefica per il corpo, ma anche come una profonda metafora del vivere. E non solo. La corsa, infatti, viene a essere anche una sorta di pretesto per sondare nel profondo tante altre tematiche: nel volume si parla infatti di amicizia, di inclusione, di solidarietà, di educazione e di valori. Caratteristiche che rendono *La filosofia del running* un libro per tutti, non solo per gli appassionati di corsa: un'occasione per lasciarsi interrogare dalle molteplici lezioni che si possono trarre dallo sport. **Luca Grion, *La filosofia del running. Spiegata a passo di corsa*, Mimesis Edizioni, 146 pagg., 12 euro**



Fitness: un manuale completo

Un volume completo e aggiornato, a cura di trainer esperti, che illustra le basi del movimento del corpo, mostra i principi dell'allenamento e aiuta a conoscere e scegliere le discipline più importanti, da quelle ormai classiche alle ultime arrivate, in un'ottica cross training. Uno strumento prezioso per chi vuole restare o tornare in forma, che offre informazioni accurate sul corpo e l'attività fisica, ma anche esercizi illustrati passo dopo passo e consigli per l'alimentazione e il benessere generale.

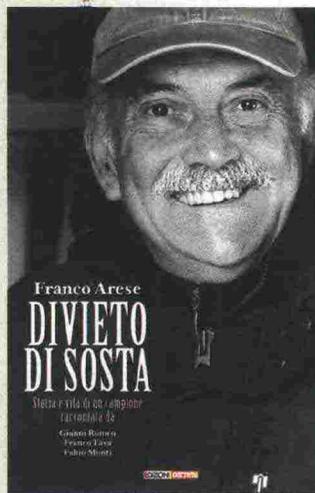
A cura di Andrea Turri, *Fitness, tutte le discipline*, Demetra, 384 pagg., 14,90 euro



Edizioni Correre

Franco Arese, vietato fermarsi

La vicenda umana, sportiva e professionale di Franco Arese raccontata in un libro che tutto è tranne che la solita (auto)biografia celebrativa. Simbolo dell'atletica degli anni '70, poi imprenditore di successo e dirigente, Arese ha deciso di fare raccontare la sua vita a tre giornalisti sportivi che lo conoscono bene. Gianni Romeo rievoca l'inizio della passione che lo porta ai primi successi; Franco Fava, già compagno in azzurro, approfondisce la stagione d'oro dell'agonismo culminata nella vittoria sui 1.500 m agli Europei 1971; Fabio Monti racconta l'Arese imprenditore e presidente Fidal dal 2004 al 2012. Il titolo



del libro, *Divieto di sosta*, pone l'accento sulle caratteristiche comuni a tutte e tre le stagioni: la curiosità e l'energia di chi ha scelto di correre senza fermarsi mai, nell'atletica e nella vita, sperimentando strade sempre diverse.

Gianni Romeo, Franco Fava, Fabio Monti, *Divieto di sosta*, Edizioni Correre, 352 pagg., 18 euro

La magia del vivere sano

Perché tante persone si sono avvicinate al metodo Gift? Il nuovo volume di Luca Speciani risponde a queste e a molte altre domande ed è un valido aiuto per quanti ancora ne sono incuriositi. Il metodo Gift non significa "fare una dieta", ma adottare una nuova filosofia per tutti gli aspetti della vita connessi con la salute e il benessere: il cibo ovviamente, ma anche il movimento fisico, il sonno, lo stress, le modalità di consumo dei pasti eccetera. Il libro presenta 50 testimonianze di pazienti che hanno deciso liberamente di raccontare come è cambiata la loro vita e come hanno risolto i loro problemi da quando hanno iniziato a seguire il metodo Gift (acronimo che sta per: gradualità, individualità, flessibilità, tono), a partire dagli autori stessi.



Luca Speciani, Lyda Bottino, *La magia del vivere sano*, Tecniche Nuove, 174 pagg., 14,90 euro