

DANIELA GERBALDO
Donne che pe(n)sano

Noi non siamo a dieta

con la collaborazione di Laura Cuttica Talice, Andrea Vallarino, Roberto Zicari
Serel International | Stefano Termanini Editore, 2021
pp. 106, € 13,00 ISBN 978-88-89401-36-1

SOGGETTO	Benessere, stili di vita, alimentazione
GENERE	Saggistica
ARGOMENTO DEL LIBRO	Corretta alimentazione, stili di vita e stili alimentari nelle varie fasi della vita di una donna. Con possibilità di autovalutazione e con schede di approfondimento
DIMENSIONE/LEGATURA/SCOLASTICA	130x210x8 mm / br / NO



«Avete qualche volta osservato di cosa sono composte le strade commerciali? Il calzolaio, la drogheria, il ferramenta, la lavanderia te li devi andare a cercare. Il cibo no, ti trova lui».

Daniela Gerbaldo, ginecologa, o meglio «il dottore delle donne nei momenti importanti: gravidanza, invecchiamento, malattia, benessere, fragilità e spesso solitudine», con *Donne che pe(n)sano*, ci parla di cibo, della nostra rappresentazione interiore del cibo, del nostro rapporto con esso.

Donne che pe(n)sano, scritto in collaborazione con Laura Cuttica Talice, Andrea Vallarino, Roberto Zicari, apre la porta ad alcune «piccole riflessioni» che hanno la pretesa di fornire spunti per cambiare. Non tutto, ma almeno alcuni elementi del nostro «arredamento interiore». Cioè per trovare la via di una maggiore consapevolezza. Se lo vorremo, questo libro ci potrà aiutare a dimagrire. Ma non ci farà mettere a dieta. **La dieta – dice l'autrice – non esiste: esiste la scelta, esiste un nuovo (e possibile) stile di vita.**

L'AUTRICE:

Scrivo di sé Daniela Gerbaldo: «sono ginecologa, classe 57 (come la 500). Sono il “dottore delle donne” nei momenti importanti: gravidanza, invecchiamento, malattia, benessere, fragilità e spesso solitudine. Un argomento molto presente nel nostro parlare è il cibo, l'unica forma di amore che si può gestire in totale autonomia e spesso, nei nostri paesi, senza misura. Questo piccolo libro contiene alcuni semplici consigli per l'uso ed è stato scritto prima della pandemia, a dimostrazione che tutto cambia, ma non il nostro bisogno di amore.

Se ascoltate le amiche, potete stare a sentire anche me»./

INFO: Stefano Termanini Editore – tel. 010585155 – stefanotermaninieditore@gmail.com
www.stefanotermaninieditore.it