

Starbene

TEMPO LIBERO

5 LIBRI PER IL TUO BENESSERE

di Camilla Ghirardato



Hot, la scienza sotto le lenzuola
Alice Pace
(Codice Edizioni, 18 €)

IL SAGGIO

Di cosa parliamo quando parliamo di sesso

Come scegliamo i nostri compagni di letto? Che cosa succede nel cervello quando esplose l'orgasmo? Punto G: mito o realtà? È possibile fare sesso nello spazio? La giornalista scientifica Alice Pace racconta senza pudori ciò che succede nel nostro corpo quando l'eros scatena un turbine di molecole, surriscalda i sensi e innesca, nel suo piacevole crescendo, circuiti cerebrali che ancora sono in parte da studiare. Questo è il libro perfetto per te, se sei curiosa di capire che cosa accade in quei fantastici momenti e vuoi scoprire tutte le possibili sfumature e variazioni del sesso, oggi alla portata di tutti anche grazie alla ricerca e alle nuove tecnologie "hot". Per poi passare a fantasticare sulle nuove frontiere del sesso di domani.

GLI APPUNTAMENTI

Cibo & Scienza a Mantova

Dal 5 al 7 maggio Mantova ospita la prima edizione del Food&Science Festival, evento che si propone di raccontare lo straordinario e indissolubile legame tra il cibo e la scienza. In programma oltre 100 eventi tra conferenze, incontri, laboratori, mostre e altre attività per coinvolgere il pubblico. Per il programma completo, con l'elenco dei tanti ospiti presenti: mantovafoodscience.it

Hogwarts in musica, a Milano e Napoli

Harry Potter e la pietra filosofale approda al Teatro degli Arcimboldi di Milano e all'Arena Flegrea di Napoli in versione concerto, con gli 80 musicisti dell'Orchestra italiana del cinema che suoneranno dal vivo. Date: il 12, 13 e 14 maggio a Milano, il 2 e 3 giugno a Napoli. Acquista subito i biglietti per Milano su ticketone.it, per Napoli su etes.it



Il manuale dell'estrattore
Martino Beria
(Gribaudo, 14,90 €)

IL RICETTARIO

Estrazione vincente

L'estrattore è un elettrodomestico dalle mille possibilità. Ricava succhi e latti vegetali che puoi usare insieme agli "scarti di cucina" per creare condimenti e salse, ma anche per confezionare gelati, ghiaccioli e sorbetti, preparare smoothies e realizzare ricette che reintegrano tutta la fibra di frutta e verdura. A spiegare i segreti e le tecnologie Martino Beria, grande chef di fede vegana.

Gaia de Beaumont
I bambini beneducati

I bambini beneducati
Gaia de Beaumont
(Marsilio, 16,50 €)

IL MEMOIR

Infanzia dorata

Una famiglia snob, metà italiana e metà francese, un mondo diviso in due categorie, i Qualcuno e i Nessuno: se vuoi divertirti (e pensare), leggi l'ultimo romanzo di Gaia de Beaumont. Che racconta con ironia la sua vita di contessina tra gli anni Cinquanta e Sessanta, quando ai piccoli di casa pensava la tata e l'obiettivo delle ragazze era un buon matrimonio per rimpolpare il patrimonio di famiglia.

Starbene.it

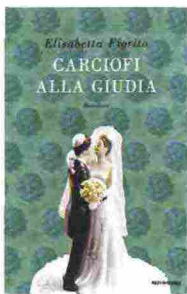


Il quaderno del giardiniere illuminato
 Geoff Tibballs
 (Piemme, 16,90 €)

IL VADEMECUM

Pollice nero

Ha ucciso così tante piante, il giornalista e scrittore Geoff Tibballs, che ha deciso di condividere con gli altri pollicini neri del mondo la sua "illuminazione". Dalle sue ecatombe vegetali ha selezionato i sopravvissuti: 100 piante indistruttibili che richiedono pochissime cure (solo acqua, a volte neanche quella), prosperano ovunque, non piacciono ai parassiti e non temono le intemperie. Insomma, massima resa con il minimo sforzo. Un libro dall'approccio divertente ma utile, prezioso anche per tutti i giardinieri in erba per non demoralizzarsi ai primi insuccessi.



Carciofi alla giudia
 Elisabetta Fiorito
 (Mondadori, 18 €)

IL ROMANZO

Amore e fede

Rosamaria, la protagonista, è intelligente e intenzionata ad apprezzare tutti i piaceri della vita. Fa la regista teatrale e ha un forte spirito anti-religioso. Ma si è innamorata di David, ebreo osservante, e ora, a 42 anni, aspetta un bambino. E deve barcamenarsi tra due famiglie chiosse, diversissime e ugualmente impegnative. Con un neonato in braccio, la salva l'ironia.

Starbene



DIRETTORE RESPONSABILE

Annalisa Monfreda
 annalisa.monfreda@mondadori.it

VICEDIRETTORE

Sabrina Barbieri
 sabrina.barbieri@mondadori.it

DIRETTORE CREATIVO

Luca Pitoni

CAPOREDATTORE CENTRALE

Francesca Pietra
 francesca.pietra@mondadori.it

CAPOREDATTORE

Paolo Corio
 (alimentazione e fitness)
 paolo.corio@mondadori.it

Alessandro Pellizzari

(vicecaporedattore salute)
 alessandro.pellizzari@mondadori.it

Lorenza Guidotti (caposervizio

alimentazione e casa)
 lorenza.guidotti@mondadori.it

Roberta Piazza

(caposervizio alimentazione)
 roberta.piazza@mondadori.it

Adriana Amedei (vicecaposervizio

ad personam psico, viaggi e verde)
 adriana.amedei@mondadori.it

Caterina Caristo (vicecaposervizio

alimentazione e area web)
 caterina.caristo@mondadori.it

Chiara Libero (vicecaposervizio

bellezza, moda e animali)
 chiara.libero@mondadori.it

Rossella Briganti

(redattore esperto salute)
 rossella.briganti@mondadori.it

Antonella Paglicci (redattore

esperto psico e salute)
 antonella.paglicci@mondadori.it

Gerardo Antonelli (fitness e salute)

gerardo.antonelli@mondadori.it

Maria Simona Lualdi (fitness e

salute)
 mariasimona.lualdi@mondadori.it

ART DIRECTOR

Lisa Bernardinello
 lisa.bernardinello@mondadori.it

UFFICIO GRAFICO

Marina Pozzoli
 marina.pozzoli@mondadori.it

Andrea Truzzi
 andrea.truzzi@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO

Luca Pitoni in collaborazione
 con **Giacomo Traldi**

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Ilaria Denti (ricerca iconografica)
 ilaria.denti@mondadori.it

Federica Bruno
 federica.bruno@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Simona Acquistapace, Angela Altomare, Daniela Bavestrello, Aurora Boccuni, Anna Bogoni, Claudia Bortolato, Simona Bruscajin, Claudio Buono, Silvia Calvi, Rossana Cavaglieri, Irma D'Aria, Barbara De Toffoli, Laurence Donnini, Michela Duraccio, Barbara Gabbriellini, Deborah Gargano, Camilla Ghirardato, Valeria Ghitti, Elena Luraghi, Ida Macchi, Valentino Maimone, Alessandro Mesini, Marzia Nicolini, Anna Pugliese, Alessandro Scrocco, Francesca Soccorsi, Francesca Trabella, Laura Zoccoli

Editore: Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. via Bianca di Savoia 12 - Milano
 Settimanale - Anno XL - N. 18 - Poste Italiane S.p.A. - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, NE/VR

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE:
 20090 - Segrate (Milano), tel. 02/75421, Casella Postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. starbene@mondadori.it

SERVIZIO ABBONAMENTI: è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori;

e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-di Abbonamenti SpA - C/O CMP Brescia - Via Dalmazia 13,25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI: l'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione ai sensi dell'articolo 7 del D. Lgs. 196/2003 scrivendo a: Servizio Abbonamenti-c/o Koinè, Via Val D'Avio 9-25132 Brescia (BS) oppure privacy.pressdi@pressdi.it.

NUMERI ARRETRATI: tel. 045-8884400 fax 045-8884378 email collez@mondadori.it

Distribuzione a cura di Press Di srl -

Pubblicazione: registrata presso il Tribunale di Milano n. 23 del 17 gennaio 1978. - **Stampa:** ELCOGRAF S.P.A. Via Mondadori n. 15, Verona, Stabilimento di Verona Via Mondadori 15 - VERONA



Pubblicità: Mediamond S.p.A., Palazzo Cellini - Milano Due 20090 Segrate, Tel. 02 21025259 email: contatti@mediamond.it



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 1120-527X



Accertamenti Diffusione Stampa - Certificato n. 7776 del 18 dicembre 2013