



## Addominali ben allenati con un gioco d'equilibrio

Anche i più fanatici della forma fisica, d'estate preferiscono esercizi che non facciano sudare molto. Proprio come quello che vi propongono Miss Italia **Edelfa Masciotta** (22 anni) e il personal trainer **Giacomo Rossetti**, di grande efficacia per allenare gli addominali e i quadricipiti. **1** Sedetevi a terra, afferrate le caviglie e sollevate le gambe, tenendo le braccia all'interno delle cosce. Contraete il ventre. **2** Lentamente, allungate le gambe e divaricatele, restando così in equilibrio sul coccige. **3** Unite le gambe e poi tornate nella posizione di partenza. **Ivan Roncalli**



### DIFFICOLTÀ

**DA RIPETERE** L'intera sequenza cinque volte, molto lentamente.

**ATTENZIONE** Evitate l'esercizio se soffrite di infiammazione al coccige.

**IMMAGINE** Idealmente, pensate di avere dei fili legati alle caviglie.

**ALTERNATIVA** Quando allungate le gambe, sarà più facile afferrare i polpacci anziché le caviglie.



6  
DA LEGGERE IN  
GIORNI

### IL CONSIGLIO DI... Debora Villa

«Saltatempo» di Stefano Benni, Feltrinelli, 265 pagine, € 7,00. «Mi piace molto perché è il ritratto di un'Italia che cambia (in un periodo storico delicato) intrecciato all'intensa storia individuale di un ragazzo che sta per diventare uomo. Alle pendici di una magica montagna che guarda...».



### Slow Man

di J. M. Coetzee, Einaudi, 258 pagine, € 17,00. Un incidente, una gamba amputata. E Paul scopre che la sua vita è «un'occasione sprecata». Ma la scrittrice Elizabeth Costello irrompe nella sua casa. E dà il via a un labirintico gioco di specchi dove letteratura e vita si (con)fondono. Uno splendido romanzo firmato dal Nobel 2003. *(letto da Antonia Bassanetti)*

8  
DA LEGGERE IN  
GIORNI



### Le bugie hanno le gambe lunghe

di Luisa Ciuni ed Elena Mora, Sperling & Kupfer, 176 pagine, € 13,50. La nostra storia inizia con una menzogna (quella detta dal serpente a Eva). E non è un caso... Per rendere più facile la vita, a volte fa gioco qualche piccola bugia. E le autrici (con brillante ironia) svelano i mille utili trucchi. *(letto da Silvia Stefani)*

3  
DA LEGGERE IN  
GIORNI



### Il dovere dell'ospitalità

di Francesco Costa, Rizzoli, 250 pagine, € 16,00. Danilo è un aspirante sceneggiatore cinematografico trasferitosi da Bagnoli a Roma. Una sera, Adriano, cugino di un'amica, gli chiede ospitalità. Solo che ha una pistola in pugno. E Danilo si trova ad accogliere un terrorista in fuga... *(letto da Silvia Stefani)*

9  
DA LEGGERE IN  
GIORNI



### Un gioco malandrino di finestre e balconi

di Luigi Mazzella, Avagliano Editore, 115 pagine, € 12,00. Una protagonista (Adriana), due incontri che segnano la sua vita, tre famiglie le cui vicende s'intrecciano sullo sfondo di una città campana. Romanzo familiare e memorie del Novecento si fondono abilmente grazie a una scrittura limpida e lieve. *(letto da Aldo Dalla Vecchia)*

7  
DA LEGGERE IN  
NOTTE



### Scusi, bagnino, l'ombrellone non funziona!

di Marco Buticchi, Longanesi, 155 pagine, € 11,60. Il palestrato seguace delle mode più trucide, la drogata di sole cosparsa di olio di cocco, quella che il sole lo odia e vive rannicchiata sotto l'ombrellone: sono i «tipi da spiaggia» immortalati da un bagnino-filosofo con rassegnata ironia. *(letto da Francesca Fornario)*

2  
DA LEGGERE IN  
GIORNI



### Dizionario del buon senso

di Stefano Lorenzetto, Marsilio, 245 pagine, € 15,00. Sono tanti i temi che indignano l'autore: dagli applausi ai funerali alle «partenze intelligenti». Ma, soprattutto, l'approssimazione dei giornalisti nel trattarli. Dalla A alla Z, il pungente ritratto di un Paese afflitto dalla mancanza di buon senso. *(letto da Silvia Stefani)*

4  
DA LEGGERE IN  
GIORNI

