



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 Stefini)*

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 Stefini)*

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 Stefini)*

4
DA LEGGERE IN
GIORNI

