



**COMUNE DI CAGLIARI**  
Assessorato alla Cultura



**Servizio Cultura e Spettacolo**

**Archivio Storico - Biblioteca Generale e di Studi Sardi**

# **Mente sana in corpore sano**



**Bibliografia delle opere possedute  
dalle Biblioteche di Cagliari e di Pirri**

Elenco ordinato per titolo



**COMUNE DI CAGLIARI**  
Assessorato alla Cultura



---

**Servizio Cultura e Spettacolo**

**Archivio Storico - Biblioteca Generale e di Studi Sardi**

# **Mente sana in corpore sano**

**Bibliografia delle opere possedute dalle Biblioteche  
di Cagliari e di Pirri**

**Elenco ordinato per titolo**

**Agosto 2010**

**A cura di:**

**Alessandra Lobima e Cristina Mellai**



## Mente sana in corpore sano



**10/14 anni : cosa mi succede? : cosa succede ai ragazzi e alle ragazze quando il corpo cambia e i sentimenti si trasformano** / un libro di Francesca Grazzini e Flavia Vanoli. - Legnano : EdiBimbi, [1994]. - 23 p. : ill. ; 26 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 46778 **RAGAZZI 613.953 GRA**

**Le 100 regole del benessere** / Fabrizio Duranti. - Milano : Sperling & Kupfer, [2007]. - XIV, 344 p. ; 21 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 38826 **GENERALE 613 DUR**

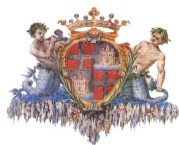
**Agopuntura, massaggio tuina e dietoterapia cinese : suggerimenti pratici per riequilibrare: metabolismo, cicli del sonno, umore** / di Claudio Corbellini. - Milano : Riza, 1999. - 89 p. : ill. ; 24 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 51395 **GENERALE 615.892 COR**

**Alimentazione e benessere** / - Milano: Corriere della sera, [2006]. - 567 p. ill. ; 22 cm  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 29155 **GENERALE 613.2 ALI**

**Alimentazione e dieta for dummies** / Jane Kirby, the American dietetic association. - Milano : Apogeo, 1999. - XIII, 241 p. : ill. ; 21 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 51051 **GENERALE 613.2 KIR**

**Alimentazione e salute : un manuale per capire, un saggio per riflettere** /Christian Rémésy. - Milano : Il saggiatore, 1996. - 127 p. : ill. ; 18 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 47576 **GENERALE 613.2 REM**

**A tavola con il diabete : i menu, la cucina e le ricette per una dieta gustosa e corretta** / Barbara Asprea, Giuseppe Capano, Simona Salò ; con l'approvazione della Fand, Associazione italiana diabetici. - Milano : Tecniche nuove, [2004]. - 126 p. ; 21 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv. GE 31369 **GENERALE 641.56314 ASP**



## Mente sana in corpore sano



**[A] benessere e salute/** - Milano : Jackson libri, 2000. - 249 p. : ill. ; 18 cm. ((La parola [a] nel tit. è rappresentata da una a commerciale.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 52813 **GENERALE 610.285467 BEN**

**Alimentazione e benessere.** - Milano : Corriere della sera, [2006]. - 567 p. : ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 29155 **GENERALE 613.2 ALI**

**L'alimentazione naturale : il manuale completo del mangiar sano /** Nico Valerio. - Milano : Mondadori, 2001. - 760 p. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv. GE 3190 **GENERALE 641.302 VAL**

**Alimentazione : quali alimenti scegliere per stare bene /** Valeria Balboni. - Milano : Alpha test, 2004. - 192 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12759 **GENERALE 613.7 BAL**

**Armonia, benessere, felicità /** Anna Fata. - [S.l.] : Punto di fuga, [2005]. - 189 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 30781 **GENERALE 158.1 FAT**

**L'arte dell'equilibrio : ricordare a se stessi il linguaggio dimenticato con cui parlare alla mente e al corpo /** Osho ; edizione italiana di Swami Anand Videha ; traduzione della News services corporation. - [Milano] : Bompiani, 2004. - 243 p. : ill. ; 17 cm + 1 CD audio.

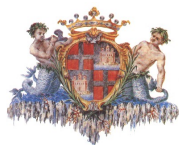
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 25983 **GENERALE 158.12 OSH**

**Atlante del corpo e della mente /** [a cura di Claire Rayner]. - [S. l.] : Giunti Martello, [1980] (Torino : Stige). - 207 p. : in gran parte ill. ; 38 cm. ((Trad. italiana di Gabriele Noferi.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 6055 **GENERALE 612 ATL**



## Mente sana in corpore sano



**La banca del tempo : come organizzare lo scambio di tempo : i valori, i principi, i protagonisti** / Rosa Amorevole, Grazia Colombo, Adele Grisendi. - Milano : F. Angeli, [1996]. - 95 p. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 45604 **GENERALE 361.37 AMO**

**Biblioterapia : la lettura come benessere** / a cura di Barbara Rossi. - Molfetta : La meridiana, 2009. - 120 p. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 43446 **GENERALE 028.8 BIB**

**La casa del benessere** / Alessandro Di Pietro. - Milano : Red, 2001. - 175 p. : ill. ; 22 cm

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 92210 **GENERALE 643 DIP**

**Cibo etico cibo dietetico : tradizioni, curiosità, origini e scienza degli alimenti della nostra tavola** / Caterina e Giorgio Calabrese. - Casale Monferrato : Piemme, 2007. - 383 p. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 37140 **GENERALE 613.25 CAL**

**Cioccolatoterapia : la nuova via ai segreti del vostro più intimo io** / Murray Langham. - Milano : Salani, 2001. - 95 p. : ill. ; 17 cm. ((Trad. di Elena Spagnol.

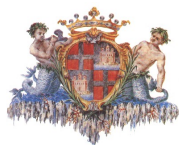
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 7056 **GENERALE 613.2 LAN**

**Il circolo virtuoso del benessere** / Fabrizio Duranti. - Milano : Sperling & Kupfer, [2006]. - XXIII, 376 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 39719 **GENERALE 613 DUR**

**Come curarsi con erbe e diete** / Pier Gildo Bianchi. - Milano : Paoline, [1997]. - 219 p. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 49660 **GENERALE 615.53 BIA**



## Mente sana in corpore sano



**Come curarsi con la cromotropia : tutti i colori del benessere che ci regalano salute e bellezza** / Maria Teresa Lucheroni, Francesco Padrini. - Milano : Riza, 2001. - 89 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 55284 **GENERALE 615.831 LUC**

**Come stare in forma.** - Milano : F. Motta, 1984. - 96 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 15554 **GENERALE 613.7 COM**

**Conoscere e curarsi con vitamina B : per l'equilibrio di corpo e mente** / Stephanie Pedersen. - Rimini : Idealibri, 2001. - 64 p. : ill. ; 18 cm. ((Trad. di Raffaella Grasselli

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 54560 **GENERALE 615.328 PED**

**Un corpo da sogno** / Anita Naik. - Milano : Morellini, [2008]. - 207 p. ; 18 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 41870 **GENERALE 613.71 NAI**

**Il corpo è tuo : manuale d'uso** / Roizen F. Michael, Mehmet C. Oz ; con Lisa Oz e Ted Spiker. - Milano : Mondadori, 2007. - 373 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 33825 **GENERALE 613 ROI**

**Il corpo mentale : dove si sviluppano poteri della mente** / Arthur E. Powell.- 3. ed. - Diegaro di Cesena : Alaya, c2004 (stampa 2005). - 364 p. ; 21 cm.

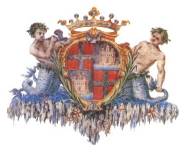
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 29304 **GENERALE 128.2 POW**

**Corso di yoga anti-tà** / Peter Falloon-Goodhew ; Yoga Biomedical Trust. - Milano : Mondadori, 2003. - 128 p. : ill. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8869 **GENERALE 613.7046 FAL**



## Mente sana in corpore sano



**Corso di yoga antistress** / Ruth Gilmore ; Yoga Biomedical Trust. - Milano : Mondadori, 2003. - 128 p. : ill. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8867 **GENERALE 613.7046 GIL**

**Corso di yoga autostima** / Uma Dinsmore-Tuli ; Yoga Biomedical Trust. - Milano : Mondadori, [2003]. - 128 p. : ill. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8868 **GENERALE 613.7046 DIN**

**Corso di yoga energetico** / Peter Falloon-Goodhew ; Yoga Biomedical Trust. - Milano : A. Mondadori, 2003. - 128 p. : ill. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8866 **GENERALE 613.7046 FAL**

**La cucina diet\_etica : [oltre 230 ricette vegan per vivere sani e in forma!]** / Emanuela Barbero, Luciana Baroni. - Casale Monferrato : Sonda, 2009. - 261 p., [16] p. di tav. : in gran parte ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 42967 **GENERALE 641.5636 BAR**

**Cucina vegetariana : 300 ricette sane e gustose per una dieta equilibrata e naturale** / Miriam Ferrari. - Milano : Mondadori, 2004. - 1 contenitore (288 c. di tav.) : ill. ; 17 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 26966 **GENERALE 641.5636 CUC**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 85540 **GENERALE 641.5636 CUC**

**Cucinoterapia : curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo** / Roberta Schira. - Milano : Salani, [2008]. - 123 p. : ill. ; 17 cm.

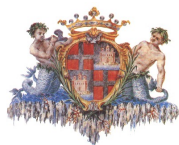
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 40134 **GENERALE 641.5 SCH**

**Il cuore dello yoga : come sviluppare una pratica personalizzata** / T. K. V. Desikachar. - Roma : Ubaldini, [1997]. - 259 p., [4] c. di tav. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 13296 **GENERALE 181.45 DES**



## Mente sana in corpore sano



**Curarsi con i colori : la cromoterapia per il benessere di corpo e mente** / Romeo Compostella. - Milano : Riza, [2005]. - 126 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 92096 **GENERALE 615.831 COM**

**Curarsi con le erbe : conoscere e usare le piante medicinali per il benessere del corpo e della mente** / Maria Fiorella Coccolo. - Milano : Riza, [2003]. - 126 p. ; 19 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 90319 **GENERALE 581.634 COC**

**Dieci segreti per il successo e l'armonia** / Wayne W. Dyer ; traduzione di Maria Barbara Piccioli. - Milano : Corbaccio, 2003. - 172 p. ; 20 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8803 **GENERALE 158.1 DYE**

**La dieta antistress** / Michael Lesser, Colleen Kapklein ; traduzione di Andrea Plazzi. - Milano : Sperling & Kupfer, [2003]. - XVIII, 355 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 8598 **GENERALE 613.26 LES**

**La dieta anti-stress** / di Antonio Elia. - Milano : Riza, 2003. - 81 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 85226 **GENERALE 613.2 ELI**

**Dieta e salute : come nutrirsi bene e mantenere senza fatica il nostro peso forma** / [di Elio Muti]. - Milano : Riza, 2001. - 87 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 55280 **GENERALE 613.25 MUT**

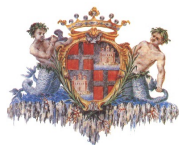
**Dietro la bellezza : come possiamo migliorare la nostra immagine senza tradire noi stessi** / Willy Pasini ; con Maria Teresa Baldini. - Milano : Mondadori, 2005. - 181 p. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 28065 **GENERALE 111.85 .PAS**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.86261 **GENERALE 111.85 PAS**



## Mente sana in corpore sano



**Dimagrire per sempre mangiando normalmente** / Michel Montignac. - [Bresso] : Hobby & work, stampa 2005. - 302 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12927 **GENERALE 613.25 MON**

**Dormire bene : sonno e insonnia: esercizi e consigli per il proprio benessere** / Graziella Dragoni, Daniela Zanon. - Pievesestina di Cesena : Erika, c2003 (stampa 2004). - 206 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12552 **GENERALE 613.79 DRA**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 59702 **GENERALE 613.79 DRA**

**Earthwalks, meditazioni in movimento : camminare per star bene nel corpo e nello spirito** / James Endredy ; prefazione di Victor Sanchez. - Vicenza : Il punto d'incontro, 2004. - 190 p. ; 22 cm. ((Trad. di Giampiero Cara.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12791 **GENERALE 796.51 END**

**E dopo il parto? : consigli alle neomamme per la gioia del corpo e della mente** / Flavio Garcia De Oliveira. - Milano : Rizzoli, [2008]. - 139 p. : ill. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 38875 **GENERALE 618.6 OLI**

**Enciclopedia delle donne : il nostro corpo, la nostra mente** / Denise Foley, Eileen Nechas e la Redazione di Prevention magazine ; supervisione medica di Lila A. Wallis. - Milano : Feltrinelli, 1995. - 587 p. ; 23 cm. ((Trad. di Isabella Blum, Antonella Leoni.

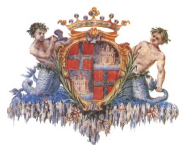
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 39212 **GENERALE 305.4 ENC**

**Esercizio fisico, benessere, cura del corpo : programma di fitness personalizzato con 300 schede di esercizi cosmesi.** - Milano : Rizzoli : Mondadori, [2000?]. - 1 CD-ROM ; 12 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 2708 **CD-ROM 610.3 GRA 4**



## Mente sana in corpore sano



**Essere se stessi : l'unica via per incontrare il benessere** / Raffaele Morelli. - Milano : Riza, [2004]. - 77 p. ; 19 cm. ((Suppl. a: Riza psicosomatica, n. 280(giu. 2004).

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 87262 **GENERALE 158.1 MOR**

**Giardino & ortoterapia : coltivando la terra si coltiva anche la felicità** / PiaPera. - Milano : Salani, [2010]. - 126 p. ; 18 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 44663 **GENERALE 615.8515 PER**

**La ginnastica del benessere : il movimento dolce per risvegliare l'energia vitale** / di Paola De Vera D'Aragona. - Milano : Riza, [2006]. - 1 DVD video (60 min.) ; in contenitore, 19 cm. ((Caratteristiche tecniche: dati mancanti; color. - Tit. del contenitore. - Produzione televisiva Italia 2006. - Lingue: italiano. - Allegato a: Dimagrire.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 89132 **DVD 613.71 GIN**

**Ginnastica e cura del corpo.** - Firenze : Giunti, 1994. - 95 p. : ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 5741 **GENERALE 613.71 GIN**

**Ginnastica orientale : benessere, forma e salute** / Fabrizio Meloni ; disegni di Paola Piozzi. - Roma : Hermes, [2001]. - 137 p. : ill. ; 24 cm

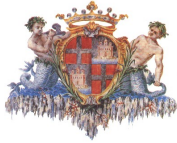
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 5433 **GENERALE 613.7046 MEL**

**Guida all'alimentazione del bambino dall'infanzia all'adolescenza : come evitare errori, carenze e squilibri nutrizionali conciliando gola e salute dei nostri figli** / Jacques Fricker, Anne-Marie Dartois, Marielle du Fraysseix. - Roma : Newton compton, 2001. - 520 p. : ill. ; 24 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 4093 **GENERALE 613.20832 FRI**



## Mente sana in corpore sano



**In forma per la vita** / Harvey e Marilyn Diamond. - Milano : Sperling & Kupfer, 1997. - 306 p. ; 20 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 3085 **GENERALE 613.26 DIA**

**Iniziazione allo shiatsu : la pressione digitale per la salute e il benessere** / Toru Namikoshi ; traduzione dall'inglese di Sarah Todd. - Roma : Edizioni mediterranee, [2000]. - 141 p. : ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 51181 **GENERALE 615.822 NAM**

**Io mangio vegetariano : scelta di vita e di salute** / Nicla Vozzella. - Milano

URRA, 2010. - 145 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 44065 **GENERALE 613.262 VOZ**

**Il libro del corpo** / Alastair Smith e Judy Tatchell ; illustrazioni di Maria Wheatley ; progetto grafico di Ruth Russell ; traduzione di Stefano Alfiero D'Aprile. - Londra : Usborne, ©2000. - 48 p. : ill. ; 22x22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 51330 **RAGAZZI 613 SMI**

**L'isola del benessere : guida pratica per una casa sana, ecologica e sicura** / Irma D'Aria. - Milano : Zelig, [1999]. - 277 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 2998 **GENERALE 643 DAR**

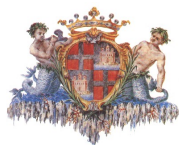
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv. 50763 **GENERALE 643 DAR**

**Mangiare meglio per vivere meglio : guida pratica a una nutrizione razionale per una buona salute.** - Milano : Selezione dal Reader's Digest, 1987. - 576 p. : ill ; 29 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 14450 **GENERALE 641.1 MAN**



## Mente sana in corpore sano



**Il massaggio psicosomatico : la nuova tecnica manuale, studiata dagli esperti di Riza, che libera la mente e riaccende il corpo** / [di Giovanni Oliva e Dolores Nodari]. - Milano : Riza, 2003. - 82 p. : ill. ; 24 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 85231 **GENERALE 615.822 OLI**

**Il metodo Kousmine : alimentazione sana, apporto di vitamine e minerali, igiene intestinale, implicazioni psicologiche** / Association medicale Kousmine internationale. - Milano : Tecniche Nuove, 1993. - VIII,170 p. ; 24 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 5495 **GENERALE 613.2 ASS**

**Il metodo slow burn : il corpo che volete in 30 minuti alla settimana** / Frederick Hahn, Michael R. eades e Mary Dan Eades ; fotografie di Marc Witz ; edizione italiana a cura di Paolo Perucci. - Milano : Corbaccio, 2010. - 192 p. : ill. ; 22 cm.  
((In cop.: prefazione di Paolo Perucci; contiene il dvd degli esercizi  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 44057 **GENERALE 613.71 HAH**

**Molecole di emozioni : il perché delle emozioni che proviamo** / Candace B. Pert ; prefazione di Deepak Chopra ; traduzione di Lidia Perria. - Milano : Corbaccio, [2000]. - 430 p. ; 21 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 54243 **GENERALE 152.4 PER**

**La musica cura il corpo e la mente : suoni, parole e immagini: i migliori farmaci contro ansia, insonnia, cefalea** / [a cura di Angela Monetti]. - Milano : Riza, 2002. - 85 p. : ill. ; 24 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'  
N. Inv.: 57368 **GENERALE 615.85154 MON**

**Non sprecare : [la vita, il corpo, le risorse, il cibo, le parole... viaggio tra i pionieri di un nuovo stile di vita]** / Antonio Galdo. - Torino : Einaudi, 2008. - IX, 170 p. ; 21 cm  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'  
N. Inv.: GE 40932 **GENERALE 339.47 GAL**



## Mente sana in corpore sano



**Omeopatia e benessere psicologico** / Rima Handley. - Milano : Armenia, [1996]. - 252 p. ; 22 cm. Trad. di Bruna Bracco.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 43218 **GENERALE 615.532 HAN**

**Pancia sexy con la dieta degli addominali** / David Zinczenko ; con Ted Spiker. - Milano : Sperling & Kupfer, [2008]. - 420 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 92378 **GENERALE 613.2 ZIN**

**Il pediatra risponde : dalla A alla Z, oltre 1000 dubbi e interrogativi sulla salute e il benessere dei bambini** / a cura di Laura De Laurentiis. - Milano : Fabbri, 2007. - 447 p. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 35362 **GENERALE 649.1 PED**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 89176 **GENERALE 649.1 DEL**

**Piccolo oracolo della salute** / Ruediger Dahlke ; traduzione di Vera Colombo. - Milano : TEA, 2004. - 111 p. ; 18 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12557 **GENERALE 616.0019 DAH**

**Pilates : come tenersi in forma con il metodo della ginnastica armonica** / Erika Dillman ; traduzione di Giuliana Picco. - Milano : Oscar Mondadori, 2003. - 119 p. : ill. ; 22 cm.

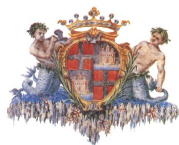
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 30433 **GENERALE 613.71 DIL**

**Le ragioni della felicità : contenuti e definizioni del piacere e della felicità : nuove ipotesi** / Christian Boiron ; prefazione di Enrico Cheli. - Nuova ed. aggiornata. - Milano : F. Angeli, [2006]. - 133 p. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 31366 **GENERALE 158.1 BOI**



## Mente sana in corpore sano



**Reiki : guarigione spirituale** / Donatella Tinari, Lothar Guntert. - 2. ed. - Milano : Tecniche nuove, [2007]. - VII, 147 p. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 35087 **GENERALE 615.851 TIN**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 88754 **GENERALE 615.851 TIN**

**Salute a tavola : ricette, curiosità e consigli di educazione alimentare** / Bianca Bianchini ; in collaborazione con Paola Lusardi . - Torino : Pintore, [2004]. - 447 p. : ill. ; 25 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 29038 **GENERALE 613.2 .BIA**

**I segreti del nostro corpo : conquistare la salute ascoltando se stessi** / Giorgio Abraham. - Milano : A. Mondadori, 1999. - 217 p. ; 20 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 3036 **GENERALE 155.916 ABR**

**Sei quello che mangi : il progetto che vi cambierà la vita** / Gillian Mckeith ; traduzione di Lucia Corradini Caspani. - Milano : Corbaccio, stampa 2005. - 223 p. : in gran parte ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 86002 **GENERALE 613.2 MCK**

**Semplice.mente** / Mark Joyner. - Milano : Rizzoli, 2008. - 263 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 39432 **GENERALE 158.1 JOY**

**Shiatsu psicosomatico : tra corpo ed emozioni** / Gianna Zannella. - Milano : Tecniche nuove, 2002. - X, 107 p. : ill. ; 24 cm.

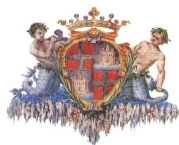
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 40133 **GENERALE 615.822 ZAN**

**Lo stretching dei meridiani : liberare l'energia vitale per riconquistare il benessere psicofisico : manuale teorico-pratico** / Gianna Tomlianovich. - Vicenza : Il punto d'incontro, [2005. - 236 p. : ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 32756 **GENERALE 613.7 TOM**



## Mente sana in corpore sano



**La tavola della salute : una nuova alimentazione per ritrovare la forma e debellare disturbi cronici e malattie degenerative** / Catherine Kousmine ; traduzione di Valentina Guani. - Firenze [etc.] : Giunti, 2004. - 415 p. ; 22 cm.  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12296 **GENERALE 613.2 KOU**

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 59275 **GENERALE 613.2 KOU**

**The abs diet : la dieta perfetta per i tuoi addominali** / David Zinczenko con Ted Spiker. - Milano : Sperling & Kupfer, [2005]. - X, 329 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. inv.: 85779 **GENERALE 613.2 ZIN**

**Teoria e pratica del training autogeno** / Iginio Marchi. - [Colognola ai colli] : Demetra, [2002]. - 127 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 12845 **GENERALE 616.89162 MAR**

**Terme e benessere** / Marina Seveso. - Milano : Mondadori, 2000. - 283 p. : ill. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 2964 **GENERALE 615.8530945 TER**

**Trentino : tutto il meglio nelle classifiche di Dove: alberghi, gastronomia, passeggiate, shopping, spa-benessere, vacanze con i figli.** - Milano : Rizzoli publishing, [2008?]. - 162 p. : ill. ; 23 cm. ((Allegato a: Dove dossier, 2008.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 41044 **GENERALE 914.538 TRE**

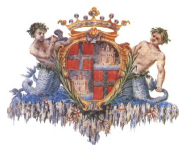
**Un po' di tempo per me : ritrovare se stessi, vivere meglio** Marina Piazza. - Milano : Mondadori, 2005. - 134 p. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 27595 **GENERALE 306.4812 PIA**

**La spiritualita del corpo : l'armonia del corpo e della mente con la bioenergetica** / Alexander Lowen. - Roma : Astrolabio, 1991. - 160 p. : ill. ; 21 cm  
CAGLIARI Biblioteca comunale 'Is Bingias'

N. Inv.: 49872 **GENERALE 574.19121 LOW**



## Mente sana in corpore sano



**La tua mente può cambiare** / Sharon Begley ; [prefazione di Daniel Goleman ; presentazione del Dalai Lama]. - Milano : Rizzoli, 2007. - 330 p.; 23 cm. ((Trad. di Stefano Galli.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 36732 **GENERALE 612.8 BEG**

**Wellness: scegli di vivere bene! : la filosofia di mr. Technogym** / Nerio Alessandri. - Milano : Mondadori, 2001. - 119 p. ; 22 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 6819 **GENERALE 613.7 ALE**

**Yoga e salute** / Gabriella Cella Al-Chamali. - Milano : Fabbri, 2003. - 171 p. : ill. ; 23 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 9030 **GENERALE 613.7046 CEL**

**Yoga integrale** / Haridas Chaudhuri ; traduzione di Stefania Bonarelli. - Roma : Edizioni mediterranee, c1978. - 173 p. ; 22 cm

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 34487 **GENERALE 181.45 CHA**

**Yoga per l'ufficio : trenta esercizi in giacca e cravatta** / di Edward Vilga. - Milano : Corbaccio, [2008]. - 128 p. : ill. ; 21 cm.

CAGLIARI Biblioteca comunale 'Studi sardi'

N. Inv.: GE 40163 **GENERALE 613.7046 VIL**