

estate

# PER IL CORPO

# E PER LA MENTE

## Così rimettete in forma cosce e colonna vertebrale



Massimiliano Morbini

**LA SECONDA LEZIONE** del nostro personal trainer **Massimiliano Morbini (45 anni)** è semplice ma molto efficace. Basta allenarsi ogni giorno anche per pochi minuti. «L'esercizio di questa settimana aiuta la mobilità della colonna vertebrale, sviluppa i glutei e i muscoli posteriori delle cosce. Ripetetelo 10 volte, lentamente, ascoltando il vostro corpo e facendo attenzione alla respirazione: ispirate dal naso (quando siete fermi) ed espirate dalla bocca (durante il movimento)».

**1** Mettevi nella posizione iniziale: schiena ben appoggiata per terra, braccia rilassate lungo i fianchi, gambe piegate e leggermente distanziate.



**2** Espirando dalla bocca (ricordatevi di usare sempre i muscoli del diaframma), iniziate a staccare molto lentamente la colonna vertebrale sollevando i glutei.

**3** Espirando, spingete il bacino verso l'alto fino a quando sentirete di appoggiare bene le vertebre tra le scapole. State fermi qualche secondo.



**4** Inspirare dal naso e buttando fuori l'aria dalla bocca iniziate a scendere molto lentamente. Tornate nella posizione iniziale appoggiando una vertebra alla volta.

**TUTTI GLI ESERCIZI SU WWW.SORRISI.COM**

**I VIDEO DELLE LEZIONI CON I CONSIGLI PER LA CORRETTA RESPIRAZIONE**

## Gialli, thriller, classici... E la ricerca della felicità

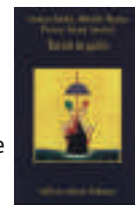


**LA PORTA DELLE TENEBRE - DANNATI** di Glenn Cooper, Edizioni Nord, € 19,90.

Il re americano del thriller storico torna con il secondo volume della trilogia di «Dannati». Un libro perfetto per chi ama i misteri, una scrittura appassionante e una sequela di colpi di scena. Ritroviamo John Camp ed Emily Loughy, che per salvare la sorella e i nipotini dovrà attraversare di nuovo la porta delle tenebre e tornare all'inferno...

**TURISTI IN GIALLO** di AA.VV., Sellerio Editore € 14,00.

Gli investigatori nati dalla penna di alcuni dei più famosi scrittori che pubblicano con Sellerio si radunano per un'estate di indagini. Sono gli inseparabili Petra Delicado e Fermín Garzón; i vecchietti del BarLume; il biologo-detective La Marca; il vicequestore Schiavone; il giornalista Lamanna e Consonni, il pensionato della casa di ringhiera.



**STAMMI FELICE** di Luciano De Crescenzo, Mondadori, € 15,00.

Ovvero, la filosofia per vivere bene secondo lo sceneggiatore, attore e regista napoletano. Durante una fantomatica serata assieme ai suoi «amici» filosofi (tra i quali Socrate, Platone, san Tommaso e addirittura Totò!), De Crescenzo prova a spiegare, tramite il loro pensiero, cosa sia la felicità e come si possa riuscire a vivere meglio.



**LA TERRA DELLE STORIE - L'AVVERTIMENTO DEI GRIMM** di Chris Colfer, Rizzoli, € 15,00.

Chris Colfer, giovane attore che per il ruolo di Kurt Hummel nella serie tv «Glee» ha vinto un Golden Globe, è anche un ottimo scrittore. Questo è infatti il terzo romanzo della serie per ragazzi «La terra delle storie» a scalare le classifiche Usa. Ritroviamo i fratelli Conner e Alex che con re e regine della Terra delle Storie cercano di salvare il Mondo delle Fiabe.



**BEL AMI** di Guy de Maupassant, Mondadori, € 9,50.

Publicato per la prima volta nel 1885 e ambientato nella Parigi dell'epoca, racconta di Georges Duroy, uomo ambizioso e seduttore senza scrupoli, che da militare spiantato e di umili origini riesce a diventare giornalista. E da qui a salire nella scala sociale sfruttando donne e amicizie. Un affresco dei rapporti tra stampa, politica e affari molto attuale.



### I LIBRI PIÙ VENDUTI

- Grey**  
E L James, Mondadori  
€ 19,00
- Tempi glaciali**  
Fred Vargas, Einaudi  
€ 20,00
- La giostra degli scambi**  
Andrea Camilleri, Sellerio Editore  
€ 14,00
- Un cuore in mille pezzi. After**  
Anna Todd, Sperling & Kupfer  
€ 17,90
- After**  
Anna Todd, Sperling & Kupfer  
€ 14,90

Elaborazione: Gfk, dal 6 luglio al 12 luglio.