

**LIBRI & NEWS** dal mondo

NOTIZIE • CURIOSITÀ • S...

## Fitness a sei zampe

Ritrovare la forma con Fido

Quante volte ci siamo ritrovati sdraiati sul divano pensando "ok, adesso esco e vado a farmi una bella corsetta". Oppure ci siamo ripetuti "lunedì inizio la dieta!". Tanti buoni propositi, il più delle volte disattesi. E lo stesso vale per i nostri amici a quattro zampe, sempre più spesso afflitti dagli stessi problemi che riguardano la specie umana: sovrappeso e difficoltà a tenersi in forma. Con questa utile guida, la nutrizionista Karen Sullivan ci invita

a mettere da parte le scuse e le cattive abitudini, proponendo una serie di esercizi che potremo eseguire anche con il nostro cane. I consigli iniziali ci permetteranno di valutare nel modo più oggettivo possibile la costituzione, il peso, le abitudini alimentari e il livello di fitness, così da costruire un programma adatto alle nostre esigenze. In più, gli esercizi non saranno utili solo per tornare in forma ma anche per rafforzare il legame con il nostro amico.



**Karen Sullivan**  
**In forma con il tuo cane**  
Logos Edizioni - 12,00 euro

## Incontro magico

In bilico tra realtà e fantasia

Margherita Pieri ci accompagna in un'avventura tra realtà e fantasia, ispirata dalla sua cagnolina Trip e dai paesaggi della Maddalena, in Sardegna, dove è andare a vivere esaudendo un sogno che aveva fin da ragazza. Un incontro magico donerà alla protagonista tre diverse vite: da delfino, gabbiano e cagnolina. Pagina dopo pagina, vita dopo vita, si susseguono emozioni e avventure, accomunate dall'amore per la natura e per tutte le creature viventi. Alla fine delle tre storie, riceverà un dono inaspettato che molti di noi, amanti degli animali, desiderano. Non resta che scoprire quale...



**Margherita Pieri**  
**Gioia**  
www.libridigioia.com - 10,50 euro

## Meditare insieme

Yoga per gatti e padroni

Uno degli asana, le posizioni, più famosi dello yoga è quello del gatto. Lorena Valentina Pajalunga ci accompagna alla scoperta del legame che unisce questa pratica orientale ai nostri piccoli felini, prendendo spunto da storie di yoga, miti, curiosità e poesie. Se abbiamo un miccio, forse ci sorprenderemo di come possa diventare un compagno ideale delle nostre sedute di meditazione e di yoga, grazie alla serenità e all'imperturbabilità con cui affronta ogni situazione della vita. Proviamo ad allestire un piccolo spazio in casa per lo yoga, lasciandoci contagiare dalla calma pacifica del nostro gatto.



**Lorena Valentina Pajalunga**  
**Mindfulness per gatti**  
Edizioni L'Età dell'Acquario - 14,00 euro

## Storie di Spaventelli...

...e desiderio di rinascita



**Pacav Onlus**  
**Mai più in un angolo**  
www.pacav.it - 13,42 euro

Avete mai provato ad avere così tanta paura da non riuscire a respirare? I cani protagonisti di queste storie sì! A loro l'associazione Pacav Onlus dedica il "Progetto Spaventelli" per aiutarli a superare le paure attraverso il supporto di educatori cinofili e di una veterinaria comportamentista. *Mai più in un angolo* raccoglie le storie di alcuni di questi amici meno fortunati: sono vicende che raccontano di abbandoni e maltrattamenti, di occhi tristi e orecchie basse. Molti di questi cani non hanno più fiducia in loro stessi e nel genere umano e forse porteranno per sempre le cicatrici, fisiche e psicologiche, di quanto hanno subito. Ma una fiammella arde ancora, c'è ancora la possibilità di far tornare la serenità e la gioia nei loro occhi. A volte basta poco... ed ecco, allora, anche i racconti di tanti cani che grazie alle famiglie che li hanno adottati sono tornati a vivere e a essere felici.