

LETTURE



LE FACCE DIVERSE DELLO SPORT

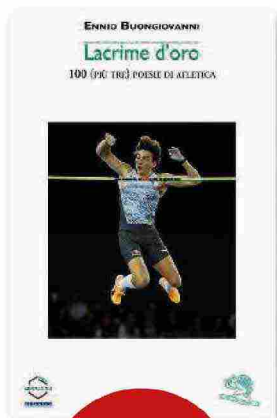
Tre libri per farsi ispirare da delicati versi, toccanti storie vere o gustose ricette d'autore

di ALBERTO ROSA

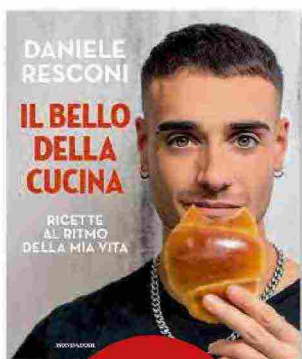
LACRIME D'ORO

di Ennio Buongiovanni
120 pagine
2024 - La Vita Felice
13 euro

Un testo sperimentale. 100 poesie, anzi 103. Una lunga dedica speciale e appassionata all'atletica leggera. I versi di Buongiovanni partono da qui e spaziano tra pista, pedane, strade, sabbia, ostacoli, traducendo su carta i sentimenti e le emozioni che l'autore prova specchiandosi nella disciplina che richiede questo sport. Scrive Marco Sicari nella prefazione: «C'è molto altro al di là delle intenzioni, e il panorama è talmente vasto da consentire a chiunque di riconoscere e riconoscersi in questo scritto. È una poetica molto particolare, quella espressa dall'autore». Particolare, almeno per l'età moderna, il tema. Dirompente e fuori schema la forma. Non è la poesie classica, con metriche e rime consuete. È tutto un laboratorio questo libro, che va dritto ai sentimenti che l'atletica suscita.



Poesie
di atletica



Fitness
e fornelli

IL BELLO DELLA CUCINA

di Daniele Resconi
179 pagine
2024 - Mondadori Electa
19,90 euro

Metti un personal trainer ai fornelli. Oppure prendi un cuoco e fatti allenare da lui. Con Daniele Resconi puoi provare entrambe le situazioni. Classe 1999, seguitissimo sui social, chef Resconi ha affinato la propria esperienza in cucina con collaborazioni internazionali e, imparando bene la tecnica, ha sviluppato uno stile e un ventaglio di ricette originali. In più, è appassionato di sport e fitness. Una buona forchetta che sa come togliersi qualche sfizio senza eccedere, rispettando forma e salute. La domanda attorno a cui ruota il libro è: cosa possiamo preparare se vogliamo mettere le mani in pasta, se ci vogliamo concedere una serata latina o se abbiamo bisogno di una cena salutare e gustosa dopo una corsa? In sintesi: qual è il rapporto tra dispendio energetico e apporto calorico? Chef Resconi apre le porte della sua cucina e ci porta a scoprire qualche trucco, a seconda delle situazioni in cui vogliamo (o dobbiamo) mangiare.

COME UNA DONNA

di Daniele Ottavi
182 pagine
2018
13 euro

Ottavi raccoglie esperienze di corsa vissute tutte al femminile. In una prospettiva diretta, in prima persona, senza filtri sia nelle emozioni più dolci, sia nei tratti di vita più scivolosi. Tra le righe emerge un elemento comune, che forse non sorprende, ma che non è mai banale ricordare: la pratica sportiva, libera da ogni tipo di condizionamento, è una compagna di viaggio necessaria, sempre, specie nei momenti di difficoltà. E ci si accorge di un singolare effetto "contagio" in queste storie. Il messaggio di speranza, che si fa sempre più netto, stimola lettrici e lettori a chiedersi, magari durante una corsa, se stanno mentendo a se stessi quanto a debolezze e bisogni. Dicono che la resilienza possa nascere da momenti così.



Ordinaria
resilienza

OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA

MAGGIO 2024 RUNNERSWORLD.IT 15



L'ECO DELLA STAMPA®
LEADER IN MEDIA INTELLIGENCE