



LAURANA EDITORE
via Carlo Tenca, 7
20124 Milano

“La salute è alla base del nostro benessere. Rinunciando alla salute per essere percepite come ideale estetico non abbiamo tempo da dedicare alle nostre intelligenze, ai nostri hobby, ai lavori, ai figli. Le nostre fîsime sono superflue agli occhi degli uomini, e tuttavia ci fanno passare la maggior parte del nostro tempo in attività inutili a noi stesse e al mondo”.

Cristina Sivieri Tagliabue

IL LIBRO

Se sei stufo di provare diete rivoluzionarie che portano soltanto alla disperazione e non ne puoi più di sentir parlare della famigerata “prova costume”, allora hai trovato un libro che sta dalla tua parte. La parte di chi sa accettarsi così com'è, senza farsi troppo condizionare da modelle tanto patinate quanto scheletriche o dal proselitismo *pro taglia 38* presente in televisione e sulle riviste di moda.

Martina Liverani, portavoce convinta dell'orgoglio *curvy*, propone dieci ottimi motivi per non sottoporre il proprio corpo e la propria psiche alla privazione dei piccoli piaceri della cucina e alla frustrazione dettata dalla consapevolezza di non poter essere qualcosa che non si è, e che mai si potrà diventare. Smascherando con intelligenza e semplicità il falso mito della perfezione, vero e proprio credo della società odierna, l'autrice celebra la bellezza genuinamente imperfetta e la spontaneità come strumenti indispensabili per raggiungere la felicità e l'accettazione di se stesse.

Perché, in fondo, quello che cercano gli uomini imperfetti sono donne imperfette ma vitali, autentiche e coscienti del proprio fascino.

Lo spiccato senso dell'umorismo dell'autrice restituisce alla lettrice una visione più serena del rapporto con la propria fisicità, che allontana in modo deciso il canone estetico impossibile e la correzione disumanizzante di Photoshop.

Un libro che ci ricorda come la vera bellezza non possa prescindere dalla felicità.

Perché vale la pena di leggere *10 ottimi motivi per non cominciare una dieta*? Perché scardina le false illusioni costruite ad hoc attorno al business delle diete.

Perché è un libro scritto da una donna *per* le donne, che esplora con affetto l'universo e il pensiero femminile e che antepone al concetto di linea quello di benessere.

Perché, pur mantenendo un tono leggero, l'autrice rivolge una critica pungente a un sistema che incoraggia la donna a odiare se stessa e a danneggiare il proprio corpo.

L'AUTORE

Martina Liverani (Faenza, 1977), giornalista, scrive di cibo e di enogastronomia. Dal febbraio 2010 inizia a collaborare al canale Curvy del nuovo sito Vogue.it e alla pagina "Thinking Curvy" sul magazine: inizia così a scoprire di non essere l'unica donna ad assecondare i piaceri del palato, a passare più tempo dietro ai fornelli che in palestra, a partecipare al dialogo in rete sul tema del corpo femminile e degli stereotipi di genere. Dal marzo 2011 apre curvyfoodiehungry.it, definito "un blog per donne felici". Collabora inoltre con "Casaviva", "Sale e Pepe", Dissapore.it e Style.it.

COME COMINCIA

Non sono una nutrizionista, né una biologa e neppure un medico. Sono una donna. E, come tale, vivo bombardata sin da piccola da una raffica di informazioni relative alle diete. Per anni le riviste femminili mi han detto come e perché dovevo drenare, sgonfiare, depurarmi, dimagrire, rassodare, ridisegnare, perdere peso, taglie, centimetri "lì dove serve!". Gli spot pubblicitari a cui sono sottoposta mi parlano in continuazione di pillole, beveroni, bustine, compresse, integratori, sciroppi e di come gli stessi mi farebbero perdere peso senza fatica, e di come questo dimagrimento mi porterebbe sicuro successo e felicità.

E così, io come voi, ho battezzato innumerevoli diete di lunedì (per poi interromperle il giovedì), annunciando orgogliosamente agli altri, ma soprattutto a me stessa, "da oggi comincio la dieta"; ho appeso al frigorifero tabelle, conta calorie, menu settimanali, comprato bilance di precisione, metri da sarta, e disseminato nei pensili della cucina messaggi minatori rivolti a me medesima ("non aprire questo vasetto!"), per evitare di sgarrare.

Martina Liverani

10 ottimi motivi per non cominciare una dieta

pp. 144, euro 11,90

prefazione di Cristina Sivieri Tagliabue

collana: Dieci!

data di uscita: **28 giugno 2012**

info e contatti

Gabriele Dadati

dadati@laurana.it

02.23002405



10

**ottimi MOTIVI
per NON cominciare
una DIETA**

Martina Liverani

prefazione di
Cristina Sivieri Tagliabue

LAURANA  EDITORE