

Interpretare i segnali che ci invia ogni giorno il nostro corpo per capire cosa si nasconde dietro a un improvviso capogiro, al dolore a un arto, all'accelerazione del battito cardiaco, a un rossore della pelle o a uno stato d'ansia. Se in alcuni casi si tratta di malesseri passeggeri e di poca importanza, in altri possiamo trovarci in presenza di patologie che occorre contrastare. Vira Carbone, Sara Farnetti e Claudia Manari, insieme a un'équipe di medici prestigiosi, ci forniscono gli strumenti per capire che cosa non sta funzionando correttamente, per intervenire e potere vivere meglio e più a lungo. "Il tuo corpo ti parla" - edito da Rai Eri - indaga ogni organo in modo scrupoloso, evidenziando i sintomi delle eventuali malattie che lo possono affliggere e suggerendo quali esami e quali analisi affrontare. Ma un corpo sano non può prescindere da uno stile di vita equilibrato e da una corretta alimentazione. Per questo motivo il testo è arricchito di preziosi suggerimenti su sane abitudini quotidiane e di indicazioni circa le proprietà degli alimenti. Se instauriamo un contatto vero con il nostro corpo, impariamo a prestargli attenzione e a regolare i nostri comportamenti, potremo contrastare le malattie e rallentare i processi degenerativi sia fisici sia mentali. Vira Carbone è autrice e conduttrice di Buongiorno Benessere, il popolare programma di Rai 1 che si occupa di salute e prevenzione. Con Rai Eri ha pubblicato con successo La bellezza a fior di pelle e Bellezza da bere. Sara Farnetti è specialista in Medicina Interna con Ph.D in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo. Attivamente impegnata e leader nella ricerca nel campo della nutrizione Funzionale e dell'effetto dei cibi sul metabolismo umano, l'equilibrio ormonale, l'espressione genica e l'infiammazione, la dottoressa Farnetti è autrice di numerose pubblicazioni scientifiche e divulgative sui temi della sindrome metabolica e delle patologie ad essa correlate. Ha pubblicato il bestseller Tutto quello che sai sul cibo è falso. Claudia Manari lavora in Rai dal 2003, dove, dal 2007, è autrice dei programmi del mattino di Rai 1 come Unomattina, A conti fatti, Buongiorno Benessere e ideatrice e autrice, sempre per Rai 1, dei programmi Mezzogiorno Italiano – l'estate dell'Expo e Quelle brave ragazze. Scrive articoli di salute e alimentazione su molte riviste e siti on line specializzati.