

WELLNESS WEEK

Dal 23 al 30 settembre 2026 torna la Wellness Week, la settimana del movimento e dei sani stili di vita, giunta alla sua 11^a edizione e dedicata al tema dell'accesso e della partecipazione femminile all'attività fisica, considerati elementi strategici per la salute, la prevenzione e l'equità sociale.

L'iniziativa si svolge in concomitanza con la Settimana Europea dello Sport e propone una full immersion di sport, fitness e benessere, con l'obiettivo di ispirare persone di tutte le età ad adottare uno stile di vita più sano e attivo.

La Malatestiana propone una selezione di libri dedicati a questi temi.

- **LA FORMULA DELLA LEGGEREZZA. IL METODO CB COACHING PER ELIMINARE GONFIORE, RITENZIONE IDRICA E INESTETISMI FEMMINILI**, Christian Boceda, Sperling & Kupfer, 2026
- **IL GRANDE LIBRO DEGLI ALIMENTI SICURI. LA GUIDA COMPLETA ALLA SCELTA E ALLA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI**, Cristian Panarelli, Sperling & Kupfer, 2025
- **FAME ZERO. PERDI PESO E SCONFIGGI PER SEMPRE LA DIPENDENZA DA ZUCCHERI**, Erik Gozzo e Pietro Mignano, Vallardi, 2025
- **LONGEVI SANI E FELICI. SCIENZA, STILE DI VITA E ABITUDINI PER VIVERE PIÙ A LUNGO IN SALUTE**, Damiano Galimberti, HarperCollins, 2025
- **MEDICINA IN CUCINA. STARE MEGLIO UN BOCCONE ALLA VOLTA**, Giulia Ciccarelli, Mondadori, 2025
- **IL NOSTRO VELENO QUOTIDIANO. UN MANUALE DI RESISTENZA ALIMENTARE, PER RITROVARE IL CIBO NATURALE E LA SALUTE PERDUTA**, Franco Berrino, Solferino, 2025
- **STORIE DI TENNIS: CAMPIONI, PARTITE E BIZZARRIE DELLO SPORT PIÙ BELLO DEL MONDO**, Alessandro Martini e Maurizio Francesconi, Einaudi, 2025
- **LO ZAINO ESSENZIALE. OGGETTI E CONOSCENZE INDISPENSABILI PER VIVERE LA MONTAGNA, CLUB ALPINO ITALIANO**, Mondadori, 2025
- **ANATOMIA DELLO YOGA PER PRINCIPIANTI**, Lisa Purcell, Erika, 2024
- **BENESSERE, LONGEVITÀ E SALUTE. COME CAMBIARE LA TUA VITA CON SEMPLICI STRATEGIE DI BRAIN & BODY HACKING**, Iader Fabbri, Cairo, 2024

- **DI BICICLETTE E ALTRE FELICITÀ. LE STORIE E I CONSIGLI DI UNA CICLISTA APPASSIONATA SULLA VITA PIÙ SANA, SOSTENIBILE E LIBERA DI TUTTE,** Ilaria Fiorillo, De Agostini, 2024
- **FERMATI E RESPIRA. GLI OTTO PASSI DELLA MEDITAZIONE, IL POTERE DELLA MENTE SU BENESSERE E QUALITÀ DELLA VITA,** Daniel Lamera, Solferino, 2024
- **IL GRANDE LIBRO DELLA BICICLETTA,** Jan Wittenbrink, Slow Food, 2024
- **PILATES YOGA. UN ALLENAMENTO FISICO E SPIRITUALE PER LA MENTE E PER IL CORPO,** Judy Smith, Emily Kelly e Jonathan Monks, Dix, 2024
- **STRETCHING: 30 GIORNI DI ROUTINE GUIDATE PER RITROVARE LA SALUTE E IL BENESSERE,** Anabel Murchison...et al., Erika, 2024
- **YOGA: 30 GIORNI DI SEQUENZE GUIDATE PER RITROVARE LA SALUTE E IL BENESSERE,** Linda Gaines...et al., Erika, 2024
- **MANGIA COME UN CAMPIONE,** Nicola Sorrentino, Sperling & Kupfer, 2023
- **IL METODO PILATES. L'OPERA COMPLETA SULLA TECNICA DI ALLENAMENTO PIÙ POPOLARE,** Anna Maria Cova, Red!, 2023
- **YOGA.ENCICLOPEDIA - HATHA YOGA: TUTTE LE ÂSANA PASSO PASSO,** André van Lysebeth, Mursia, 2023
- **L'EQUILIBRIO DELLA CORSA. SCEGLI DI ESSERE UN RUNNER ALLENATO, CONSAPEVOLE E FELICE,** Simone Cellini, Antepima, 2022
- **FATTI I PIATTI TUOI. COME ORIENTARSI TRA I FALSI MITI SU ALIMENTAZIONE E FORMA CORPOREA PER PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA SALUTE,** Edoardo Mocini, Rizzoli, 2022
- **MINDFULNESS DELLA BICICLETTA: PENSIERI PER POTENZIARE IL CORPO, LIBERARE LA MENTE, ELEVARE LO SPIRITO,** Nick Moore, TS, 2022
- **MINDFULNESS DELLA CORSA: PENSIERI PER POTENZIARE IL CORPO, LIBERARE LA MENTE, ELEVARE LO SPIRITO,** Tessa Wardley, TS Edizioni, 2022
- **RIVOLUZIONE METABOLICA. DISINTOSSICARSI, VIVERE MAGRI E IN SALUTE, LIBERI DA DIETE E RINUNCE,** Danilo De Mari, Longanesi, 2022
- **LE PROTAGONISTE. L'EMANCIPAZIONE FEMMINILE ATTRAVERSO LO SPORT,** Eva Cantarella e Ettore Miraglia, Feltrinelli, 2021
- **LA STRADA SI CONQUISTA: DONNE, BICICLETTE E RIVOLUZIONI,** Manuela Mellini, Capovolte, 2021
- **LO ZEN E L'ARTE DELLA CORSA,** Luca Speciani, Tecniche nuove, 2021
- **IL MIO METODO WELLNESS. I QUATTRO PILASTRI PER UN CORPO SANO, TONICO E SENZA DOLORI,** Giovanni Angiolini, Mondadori, 2020
- **A COSA PENSIAMO QUANDO PENSIAMO AL CALCIO,** Simon Critchley, Einaudi, 2018
- **IL GIUOCO DEL CALCIO,** Árpád Veisz e Aldo Molinari, Minerva, 2018

- **DIMAGRIRE DI CORSA. RITROVA LA FORMA CON I CONSIGLI DEL CAMPIONE ITALIANO DI TRIATHLON**, Daniel Fontana, Mondadori, 2014
- **CORSO DI T'AI CHI CH'UAN**, Chang Dsu Yao e Roberto Fassi, De Vecchi, 2012
- **STORIE DI SPORT, STORIE DI DONNE. IN UNA GALLERIA DI RITRATTI, IL SEGRETO DELLO SPORT AL FEMMINILE**, Giovanni Malagò, Rizzoli, 2012
- **FITNESS & BODYBUILDING. ESERCIZI PER TUTTO IL CORPO: RISCALDAMENTO, AEROBICA, STRETCHING, TECNICHE DI ALLENAMENTO, SCHEDE DI FITNESS E BODYBUILDING, CONSIGLI ALIMENTARI**, Bruno Davide Bordini, DVE Italia, 2008
- **WELLNESS. STORIA E CULTURA DEL VIVERE BENE**, a cura di Nerio Alessandri e Maurizio Viroli, Sperling & Kupfer, 2007
- **WELLNESS: SCEGLI DI VIVERE BENE. LA FILOSOFIA DI MR. TECHNOGYM**, Nerio Alessandri, Mondadori, 2001