

Tempo libero **Libri**

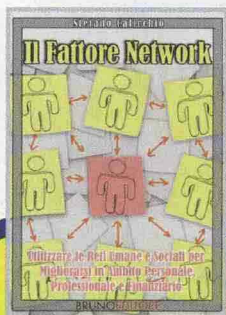
a cura di Gianluigi Bonanomi

La dieta con il CD-ROM

Si parla sempre più spesso di diete dimagranti. Anche se aumenta la consapevolezza che mangiare poco non può essere la soluzione, i rimedi discutibili si diffondono senza sosta: diete "da rivista femminile", beveroni, pillole pericolose, intrugli "magici"... L'autore di questo libro, nutrizionista e psicologo, non solo vi spiega perché per dimagrire occorre cambiare tipo di alimentazione e stile di vita, ma, dopo aver descritto nel dettaglio la famosa "Dieta a zona", offre un supporto pratico per seguirla: un CD-ROM che permette di calcolare con un clic le giuste quantità dei singoli alimenti e indica prodotti più dannosi per la linea e la salute in generale.



Titolo Il Panciometro
Autore Gabriele Buracchi
Collana -
Editore Bracciali Editore
Prezzo 15 euro



Titolo Fattore Network
Autore Stefano Calicchio
Collana Ebook per la formazione
Editore Bruno Editore
Prezzo 10,80 euro

Realizzarsi in Rete

"Utilizzare le Reti Umane e Sociali per Migliorarsi in Ambito Personale, Professionale e Finanziario": il sottotitolo di questo e-book a firma di Stefano Calicchio (già autore de "L'Ufficio Stampa 2.0") è assai esplicativo. L'opera contiene infatti molti consigli su come sfruttare a fondo il "Fattore Network", vale a dire la rete di contatti on-line nella quale ognuno di noi, ormai, è immerso. Il libro elettronico può essere acquistato presso www.brunoeditore.it.

Quando le macchine supereranno l'uomo

Questo impegnativo saggio di Kurzweil costituisce una lettura obbligatoria per chi vuole cogliere le possibili ricadute del progresso tecnologico che ci attende. "Tra non molto il ritmo del cambiamento tecnologico sarà così rapido, che la vita umana ne sarà trasformata in modo irreversibile": un processo che culminerà con la "fusione" fra nostra esistenza biologica e le tecnologie che abbiamo generato. Sarà un mondo ancora umano, ma trascenderà le nostre radici biologiche: "Le tecnologie basate sull'informazione racchiuderanno tutta la conoscenza e tutte le abilità umane, e alla fine includeranno le capacità di riconoscimento di forme, le abilità nella soluzione dei problemi e l'intelligenza emotiva e morale del cervello umano". Detto in parole povere, alla fine le macchine impareranno a migliorarsi, a riprogettarsi, a svilupparsi da sole... Il processo evolutivo diventerà così rapido che non saremo neppure più in grado di coglierlo senza far ricorso a una "biologia aumentata": saremo di fronte a quella "singolarità" che dà il nome a questo saggio. Che ne siate affascinati o

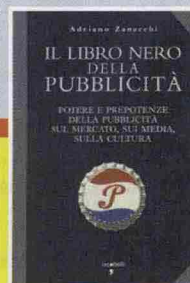
spaventati, date retta a Kurzweil. Non è un profeta, né un autore di fantascienza: è semplicemente uno che sa di cosa parla.



Titolo La Singolarità è vicina
Autore Ray Kurzweil
Collana Saggi
Editore Apogeo
Prezzo 25 euro

Reclame diaboliche

Anche se qualche spot di tanto in tanto può apparirvi simpatico, o finanche utile... state attenti! Non lasciatevi sedurre senza opporre alcuna resistenza. Tutti sanno che la pubblicità fa più male che bene, ma quanti saprebbero spiegarne il perché? Di sicuro è in grado di farlo il professor Zanacchi che, in questo "libro nero", ci dimostra quanto sia invasiva, ipertrofica, sessista, prepotente e pericolosa.



Titolo Il Libro Nero della Pubblicità
Autore Adriano Zanacchi
Collana Parliamone
Editore Iacobelli
Prezzo 16 euro

Spesa... critica

Comprare significa scegliere, addirittura votare: secondo qualcuno è addirittura possibile cambiare il mondo facendo la spesa. Tanto che sempre più famiglie scelgono di non acquistare il primo prodotto che trovano sugli scaffali dei supermercati, ma cercano di spendere in maniera ragionata e responsabile: per risparmiare, per usufruire di merce migliore, ma soprattutto per tutelare l'ambiente in cui vivono i loro figli. In questo volume vengono illustrate le più diffuse, ed efficaci, strategie di "consumo critico". Protagonisti assoluti i GAS, i Gruppi di Acquisto Solidale, che stanno crescendo e puntano a diventare DES, Distretti di Economia Solidale. Una lettura cui non dovrete rinunciare...



Titolo L'Altra Spesa. Consumare Come il Mercato Non Vorrebbe
Autore Michele Bernelli e Giancarlo Marini
Collana Tascabili dell' Ambiente
Editore Edizioni Ambiente
Prezzo 14 euro