

umano del tempo che stiamo vivendo. ”



Storia di Roma
di Indro Montanelli
Rizzoli, 20 euro.

Bella Forza Advanced
di Marco Ceriani
Sandro Ciccarelli
Editori, 29 euro.



“ La mia proposta è il libro *Bella Forza Advanced*, scritto dall'esperto nutrizionista Marco Ceriani. Partendo da studi approfonditi sulle etnie che vivono in modo sano, si è scoperto che ciò dipende principalmente dal fatto che conducono una vita fatta di molto movimento e da un'alimentazione sana e corretta. L'autore, così, dimostra come seguendo lo stile di vita di alcuni popoli (thailandese, per esempio) si può imparare a raggiungere equilibrio tra mente e corpo, il che permette di arrivare a una ragguardevole età in buona salute, senza usare sostanze miracolistiche. ”



Ha lavorato per la Scuola di musica di Fiesole, il Regio di Torino, il Carlo Felice di Genova e il Maggio musicale fiorentino. È il direttore d'orchestra e di coro **Massimiliano Carraro**, 54 anni. Nonostante la formazione da avvocato, si è diplomato al Conservatorio di Milano in pianoforte, clavicembalo, organo, direzione d'orchestra e di coro. Poi ha perfezionato la sua arte di direttore alla Hochschule di Vienna. Milano rimane la sua città e al Teatro alla Scala è direttore del coro filmonico e responsabile dei videobretti operistici.