



Benessere al femminile. Ritrovare l'equilibrio tra corpo e mente fra le pagine dei libri

In occasione dell'8 marzo la Biblioteca Thouar propone una bibliografia dedicata alla salute della donna in tutte le sue sfaccettature e per ogni età. Per imparare a conoscersi e a prendersi cura sia del proprio fisico che della propria mente

Saggistica

Lucia Bacciottini, *Beauty planner. 10 diete al femminile, efficaci ed equilibrate*, Firenze: Giunti, 2014

Jean Shinoda Bolen, *Le dee dentro la donna: una nuova psicologia femminile*, Roma: Astrolabio, 1991

Monica Calcagni, *Cose da donne (che anche gli uomini dovrebbero sapere)*, Milano: Sperling & Kupfer, 2022

Iaia Caputo, *Le donne non invecchiano mai*, Milano: Feltrinelli, 2011

Charlotte Cho, *Il piccolo libro per la cura della pelle. Segreti di bellezza coreani per una pelle sana e splendente*, Milano: Harper Collins, 2019

Sara Compagni, *Postura da paura*, Milano: Sperling & Kupfer, 2022

Ludovica Costantino, Luca Giorgini, Manuela Petrucci, *Anoressia. Le patologie del comportamento alimentare*, Roma: L'asino d'oro, 2017

Paolo Crepet, *Il caso della donna che smise di mangiare*, Torino: Einaudi, 2015

Fabiola De Clercq, *Fame d'amore. Donne oltre l'anoressia e la bulimia*, Milano: Rizzoli, 1998

Silvia Della Casa, *Ginnastica hipopressiva per il pavimento pelvico*, Firenze: Terra Nuova, 2023

Andrea Delogu, *Dove finiscono le parole. Storia semiseria di una dislessica*, Roma: RAI Libri, 2019

Denise Foley, Eileen Nechas, *Enciclopedia delle donne. Il nostro corpo, la nostra mente*, Milano: Feltrinelli, 1995

Letizia Gabaglio, Elisa Manacorda, *Il fattore X. Il primo libro sulla medicina di genere scritto dalle donne e pensato per le donne*, Roma: Castelvecchi, 2010

Viviana Galimberti, *Preziose cicatrici. Il mio percorso di ricerca e speranza nella lotta al tumore al seno*, Milano: Rizzoli, 2019

Maura Gancitano, *Specchio delle mie brame. La prigioniera della bellezza*, Torino: Einaudi, 2022

Roberta Giommi, *Le donne amano la terra e il cielo*, [Milano]: Frassinelli, stampa 2006

Renate Göckel, *Donne che mangiano troppo. Quando il cibo serve a compensare i disagi affettivi*, Milano: Feltrinelli, 1991

Jennifer Loudon, *L'arte di prendersi cura di sé. Una guida alla serenità dedicata a tutte le donne che hanno troppo da fare*, Milano: TEA, 2001

Simona Melegari, *Certe donne lo sanno...e adesso anche le altre. Dolore pelvico, endometriosi, gravidanza e menopausa, un viaggio al centro della donna*, Baiso (RE): Verdechiaro, 2023

Claudio Mencacci, Roberta Anniverno (a cura di), *Le patologie psichiatriche nelle donne*, Ospedaletto, Pisa: Pacini, [2007]

Giuliana Morandini, *...E allora mi hanno rinchiusa. Testimonianze dal manicomio femminile*, Milano: Bompiani, 1977

Susan Nolen-Hoeksema, *Donne che pensano troppo*, Milano: Libreria Pienogiorno, 2023

Erica Francesca Poli, *Le emozioni che curano. Stare bene con la nuova medicina delle emozioni*, Milano: Mondadori, 2019

Ginette Rimbault, Caroline Eliacheff, *Le indomabili. Figure dell'anoressia: Simone Weil, l'imperatrice Sissi, santa Caterina da Siena, Antigone*, Milano: Leonardo, 1989

Almut Schmale-Riedel, *La rabbia delle donne. Perché esplode e come sfruttare il suo potenziale nascosto*, Milano: Feltrinelli, 2020

Fiorenza Sarzanini, *Affamati d'amore*, Milano: Solferino, 2022.

Pietro Giulio Signorile, Maria Cassano, *La dieta anti endometriosi. L'alimentazione antinfiammatoria per ridurre i sintomi e vivere meglio*, Firenze: Demetra, 2022

Cristina Tomasi, *Non è solo questione di ormoni*, Cornaredo: Red!, 2023

Clara Törnvall, *Autistiche. Donne nello spettro*, Roma: Elliot, 2023

Umberto Veronesi, *Dell'amore e del dolore delle donne*, Torino: Einaudi, 2010

Lorella Zanardo, *Il corpo delle donne*, Milano: Feltrinelli, 2010

Mattia Zangari, *Santità femminile e disturbi mentali fra Medioevo ed età moderna*, Bari; Roma: Laterza, 2022

Narrativa

Liliana Cannavò, *Non chiamatemi matta*, Barrafranca: Bonferraro, 2022

Aldo Carotenuto, *L'anima delle donne*, Milano: Bompiani, 2001

Ada D'Adamo, *Come d'aria*, Roma: Elliot, 2023

Mélissa Da Costa, *Bucaneve*, Milano: Rizzoli, 2023

Annie Ernaux, *Perdersi*, Roma: L'Orma, 2023

Ada Fonzi, *Scavi di donna, tra psicologia e narrazione. La scoperta di un'identità femminile*, Firenze; Milano: Giunti, 2003

Elizabeth Gilbert, *Mangia, prega, ama: una donna cerca la felicità*, Milano: Rizzoli, 2007

Benoite Groult, Flora Groult, *Femminile plurale*, Milano: Bompiani, 1969

Estés Clarissa Pinkola, *Donne che corrono coi lupi*, Milano: Pickwick BIG, 2016

Wanda Tommasi, *La scrittura del deserto: malinconia e creatività femminile*, Napoli: Liguori, 2004

Bambini e Ragazzi

Laurie Halse Anderson, *Wintergirls*, Firenze; Milano: Giunti, 2010

Elana K. Arnold, *Di cosa sono fatte le ragazze*, Milano: Rizzoli, 2023

Geneviève Brisac, *Petite*, Milano: Piemme, 2015

Lia Celi, *I 28 giorni*, Firenze: Librì, 2019

Ken Koyama, *Seiri-chan, la tua amica mensile*, Bosco: Star Comics, 2020

Kyo Maclear, Isabelle Arsenault, *Virginia Wolf, la bambina con il lupo dentro*,
Milano: Rizzoli, 2014

Silvia Pillin, *L'inventario delle mie stranezze*, San Dorligo della Valle: Einaudi Ragazzi, 2021

Nancy Amanda Redd, *Il mio corpo. Body drama*, Firenze: Giunti, 2010

Sabrina Rondinelli, *Camminare correre volare*, San Dorligo della Valle: EL, 2008

Annalisa Strada, *Una sottile linea rosa*, Firenze; Milano: Giunti, 2014