

GIUNTI

LA GIOIA DI MUOVERSI

Come l'esercizio fisico aiuta a trovare la felicità, la speranza e il coraggio

di **Kelly McGonigal**

Con la prefazione all'edizione italiana di **Filippo Ongaro**



SAGGI PSICOLOGIA

pp.256

Euro 22,00

17 febbraio 2021

Kelly McGonigal è la guida giusta per questo viaggio trasformativo e profondamente commovente. Brillante, ispiratore e motivante, è un libro che ci spingerà ad alzarci e muoverci.

DANIEL J. SIEGEL - Professore di Psichiatria

UCLA School of Medicine e autore di tre best seller del New York Times: *Aware*, *Brainstorm* e *Mindsight*

La gioia di muoversi è una celebrazione dei numerosi benefici del movimento umano.

KATY BOWMAN - Autrice dei best seller *Muovi il tuo DNA* e *Movement matters*

**Un libro sorprendente che ci mostra
come innamorarci del movimento**

Tutti sanno che l'attività fisica migliora la salute e allunga la vita. Dovrebbe quindi essere una fonte di gioia, eppure per molti sembra ancora una spiacevole incombenza. In queste pagine Kelly McGonigal ci mostra come il movimento si intrecci con alcune delle gioie umane fondamentali, come la realizzazione di sé e la capacità di connettersi con gli altri, e ci svela perché sia un potente antidoto alle moderne epidemie di depressione, ansia e solitudine. L'autrice, combinando il rigore scientifico al suo caratteristico stile narrativo, riporta storie vere di persone che hanno trovato un senso di appagamento e di appartenenza proprio correndo, camminando, ballando, nuotando e sollevando pesi. Sono esempi che arrivano dal mondo intero: dalla Tanzania dove vive una delle ultime tribù di cacciatori-raccoglitori del pianeta, dalla Juilliard School di New York dove si tengono lezioni di ballo per persone malate di Parkinson, dalle strade di Londra dove gruppi di volontari abbinano l'esercizio fisico a lavori socialmente utili, dai deserti più remoti dove ci sono atleti che si spingono oltre i limiti della resistenza umana. Ne risulta un libro rivoluzionario, che supera le scontate argomentazioni a sostegno dell'esercizio per illustrare perché il movimento è parte integrante sia della nostra felicità che della natura umana.

La gioia di muoversi si rivelerà una lettura significativa per apprendere come sfruttare il movimento per creare felicità, significato e connessione.

Kelly McGonigal

Psicologa, docente all'Università di Stanford University e divulgatrice scientifica pluripremiata. È autrice dei best seller internazionali *La Forza di volontà*, *Il lato positivo dello stress* e *Yoga for pain relief*. I suoi lavori sono stati pubblicati in ventotto lingue. Dal 2002, insegna danza, yoga ed esercizi di gruppo nella Baia di San Francisco.

TANDEM
UFFICIO STAMPA

Francesca Comandini +39 3403828160 press.francescacomandini@gmail.com

Paola Turco +39 3395886669 press.paolaturco@gmail.com