# In libreria: La pozione magica

**L'esercizio fisico, associato alla corretta alimentazione e a un atteggiamento mentale positivo, è un portentoso farmaco naturale senza effetti collaterali, una vera e propria «pozione magica».**

Da questa volontà nasce  un libro che spiega a chiunque come assumere il portentoso «farmaco» esercizio fisico, rivolgendosi tanto ai sedentari quanto a coloro che sono già fisicamente attivi, fornendo un prezioso sostegno motivazionale ad assumere e/o mantenere il corretto stile di vita.

L'esercizio fisico, associato alla corretta alimentazione e a un atteggiamento mentale positivo, è infatti un farmaco naturale dagli effetti straordinari, senza effetti collaterali, una vera pozione magica che, prevenendo la maggior parte delle malattie croniche, migliora e allunga la vita, contrastando il deterioramento fisico e l'invecchiamento.

Scritto in modo accattivante, si distingue anche per una grafica originale e un tono amichevole che rende un tema ad alto contenuto scientifico piacevole, coinvolgente e addirittura divertente. É ancora corredato di vignette appositamente realizzate che, facendo leva sull'ironia, rafforzano il messaggio e rendono ulteriormente appassionante la lettura.

Venturi, D. (2015). La pozione magica. L'esercizio fisica ti cambia la vita. Bologna: Editrice il Campo.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**