

# Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute Prestazione E Felicit

Scritta negli anni immediatamente precedenti la Seconda guerra mondiale ma apparsa postuma nel 1954, *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale* è un'opera decisiva nella storia del pensiero occidentale, nata da un'urgenza profonda di Edmund Husserl: recuperare il senso più autentico della filosofia, in opposizione al rigido obiettivismo delle scienze di meri fatti, astratte dai soggetti, le quali, nelle sue parole, non possono che creare «meri uomini di fatto». Se difettano a queste scienze gli strumenti e le risorse per rispondere ai problemi più importanti dell'uomo – primo fra tutti il problema del senso dell'esistenza –, spetta al pensiero filosofico di guidare l'uomo moderno, ricostruendo la fiducia in una ragione assoluta che dia senso al mondo, alla storia, all'umanità. La scienza non ha sempre fondato la propria verità nell'obietività che ne domina il metodo a partire dal Positivismo, ma all'alba del Novecento sembra ormai aver messo da parte tutti i problemi di ordine metafisico, e in particolare le questioni ultime e supreme, come quella della ragione, che dovrebbero rappresentarne il cardine. Testo imprescindibile per chiunque voglia accostarsi alla fenomenologia, *La crisi delle scienze europee* è anche la testimonianza più lucida e profetica del pensiero di Husserl: negli anni trenta, il filosofo scriveva che «noi uomini del presente siamo di fronte al grave pericolo di soccombere nel diluvio scettico», e quel pericolo è oggi ancora più tangibile. Per questo, a più di cinquant'anni dalla prima pubblicazione in italiano, il Saggiatore ripropone, nella storica traduzione di Enrico Filippini, questo classico che – come il Discorso sul

## Read PDF Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute Prestazione E Felicit

metodo di Cartesio e la Fenomenologia dello spirito di Hegel – non smette di essere nostro contemporaneo.

È possibile cambiare il nostro corpo con la forza della mente?

Secondo l'autore è possibile, perché il nostro corpo non "agisce" ma "reagisce", e perfino ai più piccoli impulsi del nostro sistema nervoso. Il segreto è sfruttare questa forza per ritrovare la silhouette ideale e non sognarla soltanto. Il metodo del "pensiero grasso" e del "pensiero magro" per ricominciare. Raggiungere il peso forma non costa nulla: non devi assumere medicine né comprare pillole, non devi ingurgitare preparati e frequentare corsi on-line Non devi nemmeno seguire una dieta da fame, sopravvivere con 500 calorie al giorno e soffrire ogni volta che ti invitano a cena fuori. Se vuoi migliorare il tuo corpo, non serve niente di tutto questo. Il segreto è già dentro di te, nella forza della tua mente. Sì. Perché, perfino ai più piccoli impulsi del sistema nervoso, il corpo non "agisce" ma "reagisce". Con il metodo Franckh imparerai a farlo finalmente agire: a riconoscere gli stimoli della fame nervosa, gli ostacoli che influenzano i cambiamenti della tua linea, spezzando la catena di pensieri "negativi" che operano da intralcio alla tua silhouette ideale. Combinando le più recenti tecniche del training autogeno e del pensiero positivo, il metodo ti guiderà passo dopo passo oltre i limiti più segreti della mente. I risultati saranno presto visibili e anche tu, come migliaia di persone in tutto il mondo, diventerai consapevole delle tue capacità interiori. Della forza della mente umana che, se usata correttamente, può davvero fare meraviglie. Dopo Il libro dei desideri il metodo Franckh applicato al peso forma Il corpo mangia se la mente ha "fame" La ragione può essere il nostro peggior nemico o il nostro più grande alleato I nostri pensieri plasmano il cervello Il cervello plasma il nostro corpo Corpo e cervello si condizionano a vicenda.

## Read PDF Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute Prestazione E Felicit

Il libro vuole ripercorrere le tappe fondamentali dello sviluppo della Scienza dell'Alimentazione in Italia, con i primi studi scientifici in campo alimentare e nutrizionale in grado di far comprendere e chiarire il ruolo che i vari alimenti e la loro combinazione possono avere sullo stato di nutrizione e salute dell'uomo, studi dei quali il Prof. Sabato Visco è stato il promotore determinante. I risultati delle ricerche sperimentali e delle indagini su diversi gruppi di popolazione compaiono nelle prime pubblicazioni scientifiche in materia quali i "Quaderni della Nutrizione" ed il "Bollettino della Società Italiana di Biologia Sperimentale". Viene anche ripercorsa la strada per la nascita dell'Istituto della Nutrizione (oggi INRAN), quale organo scientifico dell'allora Ministero dell'Agricoltura e Foreste, con l'obiettivo di indirizzare i risultati delle ricerche e degli studi scientifici verso lo sviluppo di politiche agricole e agroindustriali in grado di far fronte alle esigenze alimentari e nutrizionali della popolazione.

«I miei libri, perlopiù raccolte di numerose citazioni, considerazioni e per i quali mi si potrà forse accusare di un certo manierismo, sono anche scritti per chi, stanco di letture che "abbaiano e mordono, ma in fondo, lasciano il tempo che trovano" è alla ricerca di una sorta di piccola antologia di scritti indipendenti fuori da ogni cliché.» Sarebbe bello avere una raccolta delle citazioni più significative della letteratura, un'amorevole guida, risultato di dieci anni di letture impegnate e, in alcuni casi, alternative, con analisi approfondite sulla vita e la morte, sulla politica, sull'economia, sul calcio, sulla musica e l'arte in generale. Ecco, l'opera che state tenendo in mano è proprio questo: Mauro Contato

## Read PDF Vivere A Pieno Scienza E Pratica Per Raggiungere Salute Prestazione E Felicit

ha realizzato questo straordinario volume, in cui possiamo trovare citazioni che spaziano da Francesco Guccini a Jean-Jacques Rousseau, considerazioni frutto di attente riflessioni e soprattutto di un amore incondizionato. L'autore, infatti, ci prende per mano e ci racconta la sua vita, ci trasmette la passione per quello che ha appreso nella sua lunga ricerca e ce la racconta come un padre farebbe con i propri figli. Per dirlo con una citazione del libro: "È una storia scritta su pagine lastricate d'oro." (Giuseppe Genna) Mauro Contato è nato nel 1974 a Monselice dove tutt'ora vive. Si è laureato nel 2002 in Scienze Politiche presso l'Università degli Studi di Padova. Ha lavorato per diversi anni ricoprendo vari ruoli presso due Agenzie per il lavoro e successivamente come Responsabile del Servizio Clienti presso una Società di vendita di gas ed energia elettrica. Per Europa Edizioni ha pubblicato Taccuino 2011-2013 e Taccuino 2014-2016.

L'affollamento di pensieri fa contrarre i muscoli e impedisce alle donne e agli uomini di essere imperturbabili ed efficienti come 007. Liberarsi dallo stress è come guarire da una malattia mortale: grazie a questa convinzione nasce questo manualetto da tenere sempre a portata di mano. Zittire la mente e ottenere la serenità originaria è possibile grazie a semplici e brevi tecniche da applicare anche mentre si sta aspettando l'autobus.

