

**NOVITÀ**  
**NOVEMBRE 2010**

**L'autrice** 

**Psicologa olistica, vive e lavora in provincia di Ancona, dove accompagna le persone, individualmente e in gruppo, nel loro cammino di evoluzione e crescita personale e professionale, secondo il Metodo Armonia Benessere® (www.armoniabenessere.it) di cui è ideatrice e di cui presiede l'omonima Associazione, che opera sul piano fisico, emotivo e spirituale. È autrice di *Il cibo come fonte di essere e ben-essere, Un modello olistico per il ben-essere in azienda, L'etica del cuore, La vita professionale e la pratica meditativa.***

**192 pagine - 17 x 22  
Euro 12,90  
ISBN 978-88-8093-714-2**

**Anna Fata**

## **LO ZEN E L'ARTE DI CUCINARE**

**Come riscoprire il piacere di una cucina consapevole**

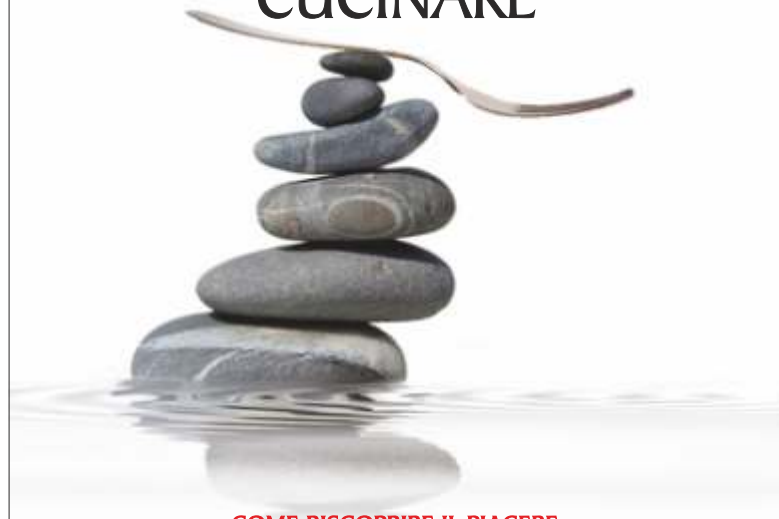
Cosa rende l'esperienza alimentare così ricca di fascino e d'attrazione, al punto che oggi è uno dei temi più amati, odiati, affrontati e discussi su riviste, radio e tv? Cosa fa sì che cucinare e cibarsi siano attività così coinvolgenti e contrastate, al punto da suscitare pensieri ed emozioni che difficilmente ci abbandonano nel corso delle ventiquattr'ore? Anna Fata ci accompagna nell'esperienza sensoriale piena e pregnante della nostra quotidianità alimentare, in un processo che coinvolge la mente, il cuore e la pancia, organi che totalizzano l'esperienza gustativa e la riflessione su di essa, per aprirci alla dimensione spirituale che permea ogni nostra azione ordinaria, dal pelare le patate allo snocciolare una pesca, per poi assaporarla istante dopo istante fino a quando si fonderà con il nostro corpo. Un nuovo approccio al cibo e al cucinare per scoprire sapori, odori e aromi sia tra i fornelli che nella vita. Un inno alla gioia, al godimento dei piccoli piaceri della vita quotidiana, con semplicità, libertà interiore, senza sensi di colpa, consapevoli che è nella nostra natura più intima lo stare bene, il preservare e innalzare questa condizione quando c'è, senza attendere che lasci il posto al mal-essere per intervenire.

**Il rito della colazione • Il cibo del 'tempo che fu' • I cibi dell'abbandono • La vita è un fast food? • Il cibo, tra ossessione e passione • Eros, sesso e coccole  
Il rito della tisana • Confessioni in cucina • Cibo ed emozioni • Il potere evocativo del cibo • Cibo e trasgressioni • Cibo "da spalmarsi" • Gli anti-pasti**



Anna Fata

## **LO ZEN E L'ARTE DI CUCINARE**



**COME RISCOPRIRE IL PIACERE  
DI UNA CUCINA CONSAPEVOLE**

**EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**



**EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO**

**via Zamenhof 685 - 36100 Vicenza - tel. 0444.239189 - fax 0444.239266**

**www.edizionilpuntodincontro.it**