

Davide Mura



## Guida al benessere per lui

Lucilla Titta è biologa nutrizionista, ricercatrice all'Istituto europeo di oncologia di Milano. Poiché i clienti del suo studio sono sempre più uomini, ha pensato di offrire in questo libro una serie di indicazioni alimentari per contrastare le più comuni patologie che colpiscono proprio il mondo maschile, con alcune specificità legate ad esempio alle professioni svolte e agli stili di vita. Il saggio non tralascia consigli molto pratici, come ad esempio quelli per una cena al ristorante o per gli acquisti al supermercato.

La dieta del maschio, Lucilla Titta, Rizzoli, pagg. 256, € 18.

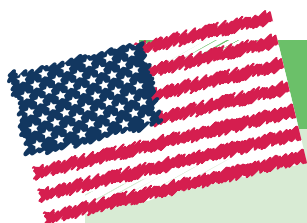


## Il vademecum di Friedman

Giornalista pluripremiato e divulgatore, Alan Friedman firma un saggio sull'economia italiana che si rivolge ai non addetti ai lavori per rispondere ad alcune domande che molti si pongono senza trovare risposte convincenti. I die-

ci punti chiave per capire le condizioni in cui versa il nostro Paese spaziano dal debito pubblico al mercato del lavoro ingessato, per toccare poi temi spinosi come le tasse e le pensioni, senza trascurare naturalmente la classe politica.

Dieci cose da sapere sull'economia italiana prima che sia troppo tardi, Alan Friedman, Newton Compton, pagg. 256, € 10.



## dall'ESTERO

### L'amico di un mio amico... mi ha trovato un lavoro!

Tra le skill più importanti che andrebbero insegnate a scuola, sostiene David Burkus, docente di management e divulgatore, non ci dovrebbe essere solo la capacità di farsi nuovi amici, ma di mantenerli. L'uomo è un animale sociale e mai come in questa epoca di contatti virtuali su Facebook ha bisogno di riscoprire i rapporti umani, costruire e sviluppare una rete di relazioni in grado di proteggerlo. L'obiettivo non è solo uscire per un drink, ma far sì che da questo drink si possano recuperare informazioni e soprattutto nuovi contatti e relazioni, in un processo potenzialmente senza fine. Dai tempi dei bestseller di Dale Carnegie sembra che poco sia cambiato, ma certi insegnamenti acquistano un nuovo significato se si pensa che interessarci a chi è già accanto a noi e condividere quello che sappiamo ci può aprire molte porte. Il punto di forza di questo saggio molto pratico e fresco di stampa negli Stati Uniti è nella costruzione del cosiddetto "network secondario", ovvero nella capacità di cogliere i vantaggi della rete già esistente che ciascuno di noi possiede. Sì, perché l'idea supportata da numerosi esempi è come attraverso il meccanismo della raccomandazione/intermediazione di una persona di fiducia, come può essere appunto un nostro amico, si riesca ad arrivare ad altre persone magari lontane dal nostro mondo, ma a loro volta miniere di contatti e informazioni. L'approccio è diverso rispetto a chi consiglia in mille modi di mirare a sconosciuti, molto spesso indifferenti nei nostri confronti.

La regola sempre valida è che questa abilità e apertura verso i contatti già in essere non deve essere scatenata da un evento improvviso, ma va mantenuta costante, come una zuppa sempre calda su un fornello perennemente acceso. Non ci sono scuse: perfino chi è troppo impegnato col proprio lavoro "deve" ritagliarsi del tempo per la vita sociale e le relazioni, rifuggendo l'unico vero problema ancor più grave della perdita del lavoro: l'isolamento. Il libro è ricco di dati, ricerche e aneddoti in stile TED Talk e può essere utilmente consultato insieme alla popolare serie di podcast online su davidburkus.com.

Friend of a friend: understanding the hidden networks that can transform your life and your career, David Burkus, Houghton Mifflin Harcourt, pagg. 256, \$ 16,20.

FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND  
OF A FRIEND OF A FRIEND OF A  
FRIEND OF A FRIEND OF A FRIEND...

UNDERSTANDING THE HIDDEN NETWORKS THAT  
CAN TRANSFORM YOUR LIFE AND YOUR CAREER  
DAVID BURKUS