

Stress, in cento pagine i rimedi della dottoressa del piccolo schermo

Alla presentazione del volume di Anadela Serra Visconti sono intervenute Caterina Vertova, Alda D'Eusanio ed Emanuela Falcetti

di VALENTINA MESOLELLA

UN LIBRO per chi, alla domanda «come stai?», risponde con un «sono stressato». Sembra che sia una tendenza in continua crescita e che non risparmi proprio nessuno, perché, dicono gli esperti, spesso anche il dolce far niente può provocare stress. A rimediare al problema ci ha pensato **Anadela Serra Visconti**, medico estetico, nota al pubblico televisivo grazie a una rubrica all'interno della trasmissione di Rai Uno «Uno Mattina», con un libro dal titolo «Bye Bye Stress».

In poco più di cento pagine la dottoressa del piccolo schermo spiega come riuscire a bandire dalle nostre con-

versazioni la frase «sono stressato», proponendo piccoli rimedi da mettere in atto anche tra le mura domestiche. Variegato il panorama delle tecniche per ritrovare il relax: dai massaggi alle profumazioni per la casa, dai bagni rilassanti, come quello al sale o al fieno, ai cibi antistress. Alla presentazione del libro, ieri, nella sala degli Arazzi della Rai, sono intervenute una schiera di donne alle prese quotidianamente con stili di vita estenuanti: le giornaliste **Maria Grazia Capulli** e **Manuela Lucchini**, l'imprenditrice **Olga Mondello**, le conduttrici **Alda D'Eusanio** ed **Emanuela Falcetti**, l'attrice **Caterina Vertova** e la pierre **Tiziana Rocca**.



Alda D'Eusanio



Maria Grazia Capulli