

---

# Obesita Infantile Non Solo Una Questione Di Peso

---

Benessere Perfetto

Squisite Ricette Dallo Svezamento Ai 3 Anni

Manuale di Pediatria. La Pratica Clinica

Paediatric Obesity

Mille... e una dieta per rimanere sempre in forma

Il tuo cibo dalla A alla Z

A tavola senza battaglie

Obesità infantile - Liberare tuo figlio

La dieta magica

Giochi e giocattoli

Il metodo 5+10

La giusta alimentazione: educazione al consumo consapevole

Il corpo in vetrina

La forza della vita

LiGIO '99. Linee guida italiane obesità

I disturbi del comportamento alimentare. Clinica, interpretazioni e interventi a confronto

Anoressie contemporanee. Dal digiuno ascetico al blog Pro-Ana

Psicologia della comunicazione. Un manuale introduttivo

Insegnare/apprendere in educazione fisica

Le culture del cibo

La mia famiglia mangia green

Il mio bambino pesa troppo?

L'obesità

Perché l'obesità fa male?

Il ministero del Buon Senso

Salute & equilibrio nutrizionale

Gazzetta degli ospedali e delle cliniche

Il Bambino Obeso E Le Complicanze

Obesità

Il sovrappeso nei bambini

E io non mangio!

Obesità. Conoscerla per vincerla

Macrobiotica. La via dimenticata per la salute e la felicità. Il metodo originale di

George Ohsawa

Educare all'uso dei Media

Obesità infantile: un problema in crescita. I consigli dei medici ai genitori

Obesità infantile. Non solo una questione di peso

Gazzetta degli ospedali e delle cliniche

Socialità e benessere nell'universo dei bambini

*Obesità  
Infantile Non  
Solo Una  
Questione Di  
Peso* Downloaded  
from  
[data.avac.org](http://data.avac.org) by  
guest

---

## RIVAS ANGIE

---

### Benessere Perfetto

FrancoAngeli

Dall'autore best seller Martin Lindstrom, una guida operativa e divertente per creare team e organizzazioni in cui il buon senso aziendale sia la regola anziché l'eccezione. Come mai ogni chiamata su Zoom dura un'ora esatta, a prescindere da quanto sia inconcludente? Perché un'azione semplice come l'acquisto di attrezzature per ufficio si è trasformata in una decisione presa da un comitato di sei persone, cui fa seguito una procedura di approvazione articolata su cinque livelli gerarchici? Confessatelo: se durante l'ottava riunione della giornata Zoom si blocca irrimediabilmente, e sentite dire ancora una volta "No, un momento; no, parla prima tu" oppure "Sei in muto", esplodete anche voi! Che fine ha fatto il buon senso? Oggi le aziende sembrano ormai così fossilizzate attorno alle loro questioni interne e assediata da invisibili

procedure burocratiche (e da sistemi informatici bloccati) da aver completamente perso di vista il proprio purpose e la propria cultura. Inevitabilmente, a pagarne il prezzo siamo noi. Come possiamo dunque reintrodurre il buon senso nei luoghi lavorativi? Martin Lindstrom, dopo aver soffermato negli ultimi anni il suo brillante sguardo su numerose aziende di diversi settori, ci regala il suo ingegnoso piano per riportare la logica - e il benessere - nelle imprese e nelle persone che più ne hanno bisogno, accompagnandolo con numerosi esempi concreti di perdita del buon senso aziendale.

#### Squisite Ricette Dallo Svezzamento Ai 3 Anni

FrancoAngeli

Obesità infantile. Non solo una questione di pesoPaediatric ObesitySEEdObesità infantile: un problema in crescita. I consigli dei medici ai genitoriVita e PensieroIl Bambino Obeso E Le ComplicanzeSEE Editrice FirenzeLiGIO '99. Linee guida italiane obesitàEdizioni PendragonClinica psicologica

dell'obesitàSpringer Science & Business Media *Manuale di Pediatria. La Pratica Clinica* Lulu.com

Dopo le pandemie di peste, dopo il vaiolo, le sette pandemie del colera, le epidemie della poliomielite, la pandemia dell'AIDS... il mondo sta attraversando, all'insaputa di molti, un'altra pandemia: l'obesità. Un killer silenzioso.

Precedentemente considerata "roba da ricchi", oggi il sovrappeso/obesità interessa, in ogni parte del mondo, tutte le classi sociali, età e sesso. Quindi non è solo un killer silenzioso; è anche un killer che non risparmia nessuno. Se nella popolazione generale, più o meno tutti sanno che bisogna dimagrire, in confronto a questi, quanti sanno realmente i motivi medici che sostengono questa raccomandazione? In che modo l'obesità fa male al nostro benessere, alla nostra preziosissima salute? Uno dei pilastri di questo libro è rappresentato proprio dalla risposta a questa domanda ovvero: perché l'obesità fa male? Ma vista la larga diffusione dell'idea secondo cui

l'obesità derivi da un comportamento alimentare sbagliato, questo libro dà anche degli spunti per capire quanto le cause dell'obesità possano essere varie. Prima ancora viene fatta una fotografia dei numeri dell'obesità su scala mondiale. Il libro si conclude poi con un flash sulle conseguenze socioeconomiche dell'obesità/sovrappeso.

**Paediatric Obesity SEE**  
Editrice Firenze

Questo libro è il risultato di un lungo e meticoloso lavoro di ricerche riguardante il tema: "BENESSERE PERFETTO", un argomento oggi molto in voga e assai incompreso. I risultati pervenuti e qui trattati sono completamente diversi e non analoghi a qualsiasi altra rivelazione e studio mai svoltosi, nonché con informazioni alquanto completi e innovativi. Sostenuti da autorevoli Fonti di riferimento, i migliori medici ed esperti in dietologia rivelano i segreti per dimagrire bene e in salute, per il benessere fisico e psichico, per prevenire malattie, per guarire patologie e per vivere più a lungo. Tra l'altro, professionisti quali

dietologi, biologi, nutrizionisti, medici, dietisti e farmacisti manifestano palesemente al lettore le veremetodiche di ciò che comprendono i significati delle frasi: "una buona dieta" e "come rimanere in ottima salute"; la loro importanza ha una rilevanza in tutto ciò che comporta una sana e bilanciata alimentazione giornaliera a favore di ogni essere umano. Già dai primi Capitoli viene evidenziata l'idea e il contenuto fondamentale dell'opera. Osservando l'evolversi delle innumerevoli e alquanto complicate diete esistenti, molti capitoli del libro fanno chiarezza su ognuna d'esse, così da liberare coloro che si trovano in un labirinto di disinformazione alimentare.

*Mille... e una dieta per rimanere sempre in forma*  
Società Editrice Esculapio  
Cari lettori, vi presento il mio libro, il mio primo libro... e lo dedico alla mia famiglia, che mi ha sempre sostenuta, e dato la forza di vivere! Lo dedico a chi insegue un sogno nella vita; ai tenaci, ai testardi, agli ostinati, a chi cade e si rialza... a chi ci riprova, perché la vera forza è sorridere anche quando la vita non te lo

permette. Sono lieta di poter condividere le mie emozioni, le mie sensazioni, le mie gioie e i miei dolori, che mi hanno reso oggi una persona migliore. Questo è il regalo per me oggi. Scrivo con la mente vuota, con il cercare parole e ricordi perduti, con un vocabolario in mano, con la voglia di parlare della mia vita. Ho deciso di pubblicare questo libro proprio con il mio marchio nato da gocce di memoria. Ho deciso di non farlo correggere a nessuno, voglio che venga letto così in modo vero, aprendovi un libro di avventure. Santina Scaglione

### **Il tuo cibo dalla A alla Z**

Armando Editore  
Se credi che ci siano colpevoli di questa disfunzione dentro la famiglia è perché hai creduto alle bugie che il mercato propone. L'obesità infantile è una conseguenza delle sofferenze che questa società infligge alle donne. La carica delle responsabilità all'interno della struttura famiglia dove tutto cade sulle spalle delle donne crea tanta sofferenza. Anche se le donne tendono a nascondere questa sofferenza i figli la percepiscono e soffrono. Il

metodo che propongo si basa sull'appoggiare i piedi in modo diverso per aumentare la circolazione ed il metabolismo. Il modo di camminare si combina con esercizi di iperventilazione che attivano la digestione e l'evacuazione. L'energia e l'elasticità che questo crea nel corpo porta ad eliminare il sovrappeso senza fare dieta. Il libro è stato realizzato per essere provato dai genitori prima. Saranno i genitori a guidare in questo percorso i propri figli. L'eliminazione del peso che si ottiene dopo aver cambiato modo di camminare è di 2 chili ogni mese. Questo metodo non prevede alcun tipo di dieta o la necessità di andare in palestra.

*A tavola senza battaglie*  
Tecniche Nuove  
Il Manuale di Pediatria - La Pratica Clinica, giunto alla sua Seconda Edizione, è destinato a Studenti del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, Specializzandi in Pediatria e Neuropsichiatria Infantile, Pediatri ed è strutturato per essere un testo maneggevole e di facile consultazione ma al tempo stesso completo e aggiornato, basato sui principi della Evidence Based Medicine. Il testo

tratta tutti gli argomenti principali della Pediatria Generale e Specialistica ed è organizzato sia in capitoli con impostazione tradizionale, sia in inquadramenti sotto forma di tabelle, in cui vengono riportati i principi clinici/diagnostici/terapeutici e le diagnosi differenziali. Il testo contiene inoltre flow-chart e algoritmi decisionali, con lo scopo di fornire al lettore strumenti di facile e rapida consultazione. I presupposti che hanno guidato la stesura del Manuale trovano realizzazione in una veste grafica che intende guidare il lettore in una consultazione "su misura": i capitoli contengono infatti sia informazioni di base, fondamentali e irrinunciabili per lo studente di Medicina in fase di studio, sia informazioni dettagliate destinate invece a coloro che intendono approfondire e aggiornare le proprie conoscenze. Questo testo ha inoltre l'obiettivo di approfondire argomenti, di carattere socio-culturale, meno tradizionalmente affrontati nei Manuali per lo studio della Pediatria, ma di grande attualità e che rappresentano un bagaglio culturale

indispensabile per le figure professionali impegnate nel difficile compito di assistere e curare i bambini e gli adolescenti di oggi, inseriti in contesti familiari, sociali e culturali molto diversi dal passato e costantemente in evoluzione

Obesità infantile - Liberare tuo figlio Edizioni

Pendragon

I cibi che mettiamo nel piatto (o nello zaino) dei nostri bambini per tre, quattro, cinque volte al giorno sono ciò che più fa la differenza per la loro salute, di oggi e di domani. Silvia Goggi ci mostra quanto sia facile e divertente preparare piatti sani e nutrienti per i propri figli, adatti alla loro età, ai loro gusti... ma anche al tempo a disposizione. Oltre 200 ricette suddivise per fascia di età e per menu stagionali e settimanali (primavera/estate e autunno/inverno). Con un inserto a colori dei piatti più belli. Dall'esperienza diretta di un medico nutrizionista che aiuta ogni giorno centinaia di famiglie a crescere figli sani e forti. il manuale più completo.

La dieta magica Edizioni del Faro

Ormai lo sanno tutti: noi siamo ciò che mangiamo

e se vogliamo una vita lunga e sana dobbiamo imparare a nutrirci nel modo giusto. Anche se non è sempre facile riuscire a stare in forma, evitare il famigerato effetto yo-yo, e mantenere fede ai buoni propositi di una corretta alimentazione. Per questo possiamo seguire i consigli della dottoressa Evelina Flachi, nutrizionista di lunga esperienza - nota al grande pubblico televisivo per la sua presenza quotidiana su Rai1 con Antonella Clerici - che in queste pagine ci porta alla scoperta dei meccanismi che regolano il nostro organismo e degli elementi che possono rallentare l'orologio biologico, coltivando la salute di corpo e mente. Un percorso a tappe di 5 settimane - depurativa, metabolica, LOVE, total body e mantenimento - per ritrovare la linea ideale e, soprattutto, imparare a prendersi cura di sé. Un regime alimentare per perdere i chili superflui, ma senza rinunciare al piacere della tavola, con ricette della nostra tradizione da realizzare con gli ormai celebri «trucchi Flachi» che ne dimezzano le calorie. Carbonara, lasagne, risotto giallo,

vitello tonnato... tutti rigorosamente light! E, per non vanificare gli sforzi e i risultati ottenuti, 10 semplici mosse da far diventare abitudini quotidiane facili da programmare: mangiare bene e moderare le porzioni; consumare cibi di qualità e sicuri; assumere alimenti ad azione antiossidante; bere il giusto e bene secondo la regola del Five a day; curare il benessere fisico, con un'attività moderata ma costante; coltivare le relazioni sociali e promuovere il benessere emotivo, intellettuale e spirituale. Un percorso alla portata di tutti ideato con attenzione alla salute e un occhio di riguardo al gusto per raggiungere non solo il peso forma ma anche quel benessere psicofisico che aggiunge anni alla vita e più vita agli anni.

#### Giochi e giocattoli

Tecniche Nuove  
L'alimentazione, oltre a soddisfare un bisogno primario e a svolgere un ruolo chiave nella prevenzione delle malattie, ha importanti implicazioni culturali, sociali e psicologiche. Nutrirsi è un atto appreso e di natura cognitiva, ed è sempre influenzato dalle idee, dalla religione e dalla tradizione familiare

di un individuo. L'atto del mangiare assume un significato culturale ed è un elemento cruciale nella creazione di un senso di appartenenza; attorno al cibo si costruisce un linguaggio che chiama in causa anche ricordi, percezioni e stati d'animo connessi all'affettività e all'esperienza conviviale. Questo libro esamina sia il legame tra alimentazione e salute nei vari Paesi del mondo, con un preciso riferimento alle malattie dell'era moderna, sia le valenze più psicosociali ed emotive del mangiare. Particolare interesse è rivolto anche all'analisi nutrizionale di alcune ricette tipiche di altri Paesi, che le persone emigrate continuano a preparare per mantenere un legame con il luogo di provenienza e le tradizioni originarie. Per questo motivo, ogni ricetta è accompagnata dal racconto dell'esperienza vissuta dal soggetto.

#### **Il metodo 5+10**

Youcanprint

Sono migliaia, se non milioni, le donne e gli uomini che sfogliano la margherita chiedendosi: Mangio? Non Mangio? Che poi significa: "Mi metto a dieta o non mi metto a dieta?" Di una corretta alimentazione, c'è bisogno estremo. "Mille e

una dieta per rimanere sempre in forma” illustra pregi e difetti di tutti i regimi alimentari proposti dai più importanti nutrizionisti del mondo, dalla dieta mediterranea alla scarsdale, dalla vegetariana alla dissociata, da quelle a zona a quelle “low carb”. Senza parteggiare per l’una o per l’altra. Il motivo? Ognuno/a può riconoscersi in uno stile e adottarlo consapevolmente.

**La giusta alimentazione: educazione al consumo consapevole** Cairo

Oltre a offrire indicazioni dettagliate per affrontare nel modo migliore lo svezzamento, questo libro presenta una vastissima gamma di ricette attentamente studiate per regalare ai nostri figli il piacere della buona tavola attraverso pasti bilanciati e ricchi di tutti i principi nutritivi necessari per una crescita armoniosa.

Secondo una recente ricerca condotta dall'Istituto Auxologico Italiano, a 8 anni il 36% dei bambini è in sovrappeso o obeso, un dato che ci fa guadagnare il primo posto in Europa per obesità infantile. In continuo aumento è anche l'incidenza, già nella primissima infanzia,

di intolleranze e allergie alimentari. Ecco perché è importante che i nostri figli, fin dai primi mesi di vita, instaurino con il cibo un rapporto sereno ed equilibrato, imparando ad apprezzare gli alimenti più sani e vitali.

*Il corpo in vetrina*

Homeless Book

L’obesità è una patologia che comporta gravi rischi per la salute ed è in continuo aumento, ma in realtà soltanto il 10% delle persone obese o soprappeso sono a dieta, mentre invece è a dieta quasi il 20% di coloroche non ne hanno bisogno. E’ uno dei paradossi del mondo attuale, o meglio, dei paesi industrializzati: nel resto del mondo, gran parte della popolazione soffre ancora di grave malnutrizione, mentre molti di noi si mettono a dieta soltanto per essere più belli; non solo, anche e soprattutto per essere più felici. Oggi chi non sceglie la felicità è considerato un perdente e finisce per sentirsi inadeguato, lacerato dalla vergogna, che nella nostra epoca ha preso il posto della colpa e annulla la stima di sé. Si impone dunque una riflessione profonda sulla nostra vita quotidiana, sul senso delle nostre azioni, sulle finalità che ci

proponiamo, sui valori acui ci affidiamo. Gli autori affrontano il tema spaziando a tutto tondo e toccando tanti argomenti apparentemente diversi

**La forza della vita** IL CASTELLO SRL

Nel mondo globale, la libera circolazione non riguarda solo mezzi, cose e persone: così, in modo quasi immediato, quel virus che avevamo associato al lontano Oriente si è diffuso a livello mondiale.

L’epidemia da Covid19 si è trasformata in pandemia sconvolgendo profondamente i vissuti dei singoli, incidendo su tutti, ma in modo differente rispetto alle generazioni. Questo testo è il risultato di un rapporto con la vita quotidiana di alcuni bambini, resa straordinaria dall’emergenza sanitaria e dai suoi inevitabili effetti sulla sfera privata e sociale, narrata dalle loro maestre, mamme e rappresentata dai loro personali disegni. La metodologia del drawing e delle fotografie ha permesso di cogliere le infinite sfumature con le quali i più piccoli hanno provato a rappresentare la proiezione, nella quotidianità, di quanto è accaduto nel loro mondo

interiore. Nel loro percorso emotivo, complicato da un 'mostro' invisibile e potente che ha, a lungo, confinato la popolazione mondiale nelle strette mura domestiche, i bambini hanno incontrato, affrontato e razionalizzato rabbia e paura, tristezza e solitudine. Con una pazienza tendenzialmente estranea alla loro giovane età hanno imparato che dietro la maschera indossata dal mondo può nascondersi un sorriso e che la consapevolezza del rischio e la personalizzazione delle norme possono riaccendere i colori di quell'arcobaleno comparso ai balconi di milioni di case, in uno dei periodi più bui della nostra storia.

*LiGIO '99. Linee guida italiane obesità* Springer Science & Business Media

La maggior parte dei bambini nasce con un "nutrizionista interiore" che li aiuta ad autoregolarsi nell'assunzione del cibo, ma non è sempre facile per i genitori assecondare questo approccio spontaneo e intuitivo. Le mamme e i papà di oggi sono sempre più attenti a selezionare gli ingredienti migliori e a proporre

ricette bilanciate e pasti equilibrati, a volte però perdono di vista l'elemento più importante: favorire lo sviluppo di una sana e serena relazione con il cibo. Se questa manca, infatti, la qualità stessa dell'alimentazione ne risente, con il rischio di rendere il momento dei pasti poco piacevole per tutta la famiglia e di crescere futuri adulti che più facilmente cadranno nel circolo dannoso di diete, restrizioni e sensi di colpa. Questo libro aiuta i genitori e gli altri adulti coinvolti nell'alimentazione del bambino a perseguire importanti obiettivi: - instaurare buone abitudini alimentari nel rispetto della capacità innata di autoregolazione del piccolo; - destreggiarsi tra le difficoltà legate al cibo, come il mangiare troppo o troppo poco o la selettività alimentare; - favorire un buon rapporto con il proprio corpo e il movimento; - comprendere l'importanza dei pasti in famiglia e viverli con serenità, mettendo fine alle battaglie a tavola.

**I disturbi del comportamento alimentare. Clinica, interpretazioni e interventi a confronto**

SEM - Servizi Editoriali & Multimediali

Giochi e Giocattoli è un testo ricco, ma di facile lettura, che affronta in modo esauriente l'importanza del gioco nella vita di un bambino, sin dalla sua nascita. Vengono trattati argomenti molto utili agli adulti che vogliono capire di più del meraviglioso processo di crescita che interessa ogni nuova vita. Giochi e giocattoli suggerisce ai genitori la modalità più corretta per relazionarsi con il proprio piccolo nelle varie fasi del suo sviluppo, anche nei momenti più critici e delicati. Il gioco è per tutti ed è importante conoscere anche le peculiarità dell'attività ludica dei bambini con disabilità, siano esse sensoriali, motorie o cognitive. E, come dice Laura Romano, «Un giocattolo non è soltanto un regalo, ma anche un dono e, soprattutto, un pro-getto, ovvero "qualcosa di gettato in avanti", "qualcosa che si ha intenzione di fare in avvenire". Un giocattolo, dunque, è un'anticipazione del futuro, un'apertura al possibile e al divenire».

[Anoressie contemporanee. Dal digiuno ascetico al blog](#)

Pro-Ana **Obesità infantile.** Non solo una questione di peso. **Paediatric Obesity** Sembra paradossale, ma in una società caratterizzata dall'abbondanza e spesso dall'eccesso, i disturbi legati alle modalità con cui i bambini si avvicinano al cibo sono in costante aumento. E i dati raccolti sul campo evidenziano distorsioni non solo in età adolescenziale, ma sin dalla prima infanzia. È bene dunque interrogarsi da subito su come interpretare i comportamenti alimentari, in cui la funzione nutritiva si intreccia sempre con la dimensione affettiva. In questo libro le autrici affrontano il tema da più punti di vista. Partendo dagli spunti di riflessione psicoanalitici, si confrontano e dialogano con i pediatri, le figure a cui spesso si fa riferimento per i primi segnali di alterazione del comportamento. Riportano poi molte testimonianze della loro esperienza diretta con i genitori, casi concreti che ci aiutano a capire «che cosa sia questo niente e questo tutto che i bambini divorano»

**Psicologia della comunicazione. Un manuale introduttivo**

Springer Science & Business Media  
Con questa guida cerco di offrire ai genitori alcuni suggerimenti utili da tenere a mente rispetto all'utilizzo dei videogiochi, di Internet, Netflix e della televisione da parte dei nostri figli: quali sono i videogiochi e programmi o serie televisive più adatti a loro e come cercare di porre alcuni limiti.

**Insegnare/apprendere in educazione fisica**

FrancoAngeli  
Il testo si propone di affrontare il tema dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare ad essa associati in una prospettiva psicologica che coniuga l'esperienza riabilitativa e di ricerca di psicologi e medici all'interno dell'Istituto Auxologico Italiano, Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico storicamente impegnato nel trattamento dell'obesità e delle sue complicanze. Oltre ad un inquadramento generale del fenomeno obesità nella sezione 1, vengono trattati, nella sezione 2, i temi della diagnosi e dei principali trattamenti integrati per l'obesità, con un approfondimento sugli interventi psicologici e psicoterapeutici

individuali e di gruppo di diverso orientamento. La sezione 3 illustra le possibilità di cura e di ricerca nei contesti extra-ospedalieri o complementari al ricovero. Si evidenzia la realtà del day hospital per l'obesità e si sottolinea il contributo della medicina di famiglia. Infine si accenna alle possibilità offerte dalle nuove tecnologie (Progetto TECNOB in particolare). Il testo fornisce dunque spunti di riflessione e pratica clinica (diagnostica e riabilitativa) per psicologi, psicoterapeuti, medici di base e specialisti di diverse aree (psichiatria, endocrinologia, cardiologia, geriatria, medicina interna, ecc.) ed altri operatori sanitari che si trovano a lavorare a vari livelli con pazienti con obesità a diversi livelli di gravità.

Le culture del cibo

Booksprint

L'obesità costituisce il problema nutrizionale più frequente nei paesi industrializzati. In Italia, un bambino su quattro è sovrappeso, uno su dieci è obeso. Inoltre, i risultati di recenti indagini epidemiologiche suggeriscono che il numero dei bambini obesi sembra destinato ad



aumentare ulteriormente. L'obesità esordita in età giovanile costituisce un problema soprattutto a causa di due fattori: la persistenza dell'obesità in età adulta e l'elevato rischio di morbilità: in più del 50% dei casi il bambino obeso mantiene il suo eccesso ponderale anche in età adulta; complicanze legate

all'eccesso ponderale, quali l'intolleranza al glucosio ed il diabete, l'ipertensione arteriosa e le dislipidemie, un tempo proprie solo del soggetto obeso adulto sono riscontrabili in soggetti obesi già durante l'età evolutiva. L'estensione del fenomeno obesità ed il suo progressivo aggravarsi impongono la

realizzazione di efficaci interventi preventivi e terapeutici. Questo volume riporta i più recenti aggiornamenti sui fattori genetici, metabolici e psicologici coinvolti nel determinare lo sviluppo dell'obesità nell'età evolutiva, e suggerimenti basati sull'evidenza scientifica per il suo trattamento.

Best Sellers - Books :

- [The Light We Carry: Overcoming In Uncertain Times By Michelle Obama](#)
- [Verity By Colleen Hoover](#)
- [A Court Of Mist And Fury \(a Court Of Thorns And Roses, 2\)](#)
- [The Five-star Weekend By Elin Hilderbrand](#)
- [Iron Flame \(the Empyrean, 2\)](#)
- [The 48 Laws Of Power By Robert Greene](#)
- [Adult Children Of Emotionally Immature Parents: How To Heal From Distant, Rejecting, Or Self-involved Parents](#)
- [Little Blue Truck's Springtime: An Easter And Springtime Book For Kids By Alice Schertle](#)
- [Little Blue Truck's Springtime: An Easter And Springtime Book For Kids](#)
- [Never Lie: An Addictive Psychological Thriller](#)