

INDICE

Dedica	7
Prefazione	9
Capitolo 1 - 70 anni, due nemici e una sedia	11
Capitolo 2 - Cammina che ti passa... (o forse no)	15
Capitolo 3 - Dalla cattedra alle calette: vita da prof, moglie e ... sherpa zoppa	19
Capitolo 4 - Vacuum, rastrelli e altre torture travestite da bellezza	24
Capitolo 5 - Mamme, cori e fontanelle: cronache di sopravvivenza artistica	29
Capitolo 6 - Mozart, Bach, contralti e tacchi assassini (o della resilienza musicale)	32
Capitolo 7 - Tra meditazioni e ombrelloni (le mie vacanze alternative)	38
Capitolo 8 - Dondolando tra il burraco e Bach, cronache di una danzatrice mancata (ma col cervello in forma)	44
Capitolo 9 - Dieta che passione (si fa per dire...)	49

Capitolo 10 - Cenerentola, ma con lipedema e linfedema (e senza scarpetta)	54
Capitolo 11 - L'incubo dei camerini (ovvero shopping estremo)	60
Capitolo 12 - Mani sante... e mani indegne (ovvero tra il sacro olio da massaggio e l'unto del sospetto!)	63
Capitolo 13 - La spesa, le cuoche e lo slalom tra i biscotti (e le trappole del carrello intelligente)	68
Capitolo 14 - Sogni d'oro... o di gambe?	73
Capitolo 15 - Amori, carboidrati e western	79
Capitolo 16 - Voci da situazioni difficili	84
Capitolo 17 - Adesso un po' di informazione scientifica	102
Capitolo 18 - Saluti finali e le mie attuali strategie	113
E adesso... momento ringraziamenti	123