



Biblioteca della Salute Mentale  
e delle Scienze Umane  
"G.F.Minguzzi" - "C.Gentili"

# Un tempo per ogni cosa

Vivere in sintonia con il proprio orologio biologico

di Roberto Manfredini | ed. Piemme, 2019



È certamente esperienza comune che esistono momenti della giornata in cui ognuno di noi si sente più o meno in forma nelle proprie attività quotidiane: concentrazione, attenzione, studio, memoria, lavoro, attività fisica, sportiva, sonno e così via. Ma quanti sanno che tutto questo ha solidissime basi scientifiche, che l'attività ritmica di ogni cellula di ogni organismo vivente è scritta nel dna dei nostri geni, e che la rotazione della Terra sul suo asse, con la conseguente alternanza di luce e buio, rappresenta il regolatore del nostro cervello?

L'autore, professore ordinario di medicina interna all'Università di Ferrara, ci accompagna in un affascinante viaggio nel mondo dei ritmi biologici e della cronobiologia.

**Presentazione del volume**

**lunedì 8 giugno 2020 ore 17.00**

**presso la**

**Biblioteca della salute mentale**

**e delle scienze umane "Minguzzi-Gentili"**

**Via Sant'Isaia, 90 - 1° piano**

Ne discutono con l'autore:

**Stefano Caracciolo**, Professore Ordinario di Psicologia Clinica, Università di Ferrara

**Vincenzo Natale**, Professore Ordinario di Psicologia Generale, Direttore del Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna

Introduce e coordina:

**Bruna Zani**, Presidente dell'Istituzione G.F. Minguzzi