

# FACTOTUM AGENCY CATALOGO



Francesca Bellacicco  
[fra.bellacicco@gmail.com](mailto:fra.bellacicco@gmail.com)

## 2025

[www.factotumagency.it](http://www.factotumagency.it)

# NON FICTION



## SCOPERTA

Conoscere noi stessi, imparare, scoprire nuovi se e nuovi ma, esplorare mondi sconfinati, guardarsi intorno per scoprire che tutto è uguale eppure così diverso da prima.

“Un libro deve essere un’ascia per rompere il mare di ghiaccio che è dentro di noi.” (Franz Kafka)

## LOVE YOURSELF

## REST IS THE POWER di Wang XX



“Piacere di conoscerti, io sono Seal”. Seal vive con Octopus e Sea Cow. Agli occhi di Seal, tutte le creature sono semplici. Amano mangiare, dormire e viaggiare. Di tanto in tanto possono sentirsi soli o tristi, ma cercano sempre di ripagare il mondo della loro gentilezza con un gesto vicino.

Ognuno di noi ha una piccola e preziosa Seal nel proprio cuore. Forse non avete ascoltato la sua voce per troppo tempo, per cui che ne dite di chiamarla ora e di avvicinare l'orecchio al suo petto peloso.

Focus: calma, quiete, colori tenui e personaggi dolci.

+di 20.000 copie vendute il 1° mese

224/236 pagine

## HOW TO CONQUER YOUR NEGATIVE EMOTIONS di Rand Emad

Quando ti sei svegliato questa mattina, quali emozioni si sono agitate dentro di te? Quali sentimenti ti hanno accolto quando hai aperto gli occhi su un altro giorno della tua vita meravigliosamente caotica? Forse è stato il destino, il libero arbitrio che possiedi ma che raramente eserciti, o una semplice coincidenza a portarti in questo preciso momento, con questo libro tra le mani.

How to Conquer Your Negative Emotions può possedere il potere di trasformazione che cerchi, ma la decisione, in ultima battuta, spetta a te. Sei tu il proprietario di questo libro. Mentre scorri queste pagine, ricorda: il viaggio verso la padronanza delle tue emozioni inizia con un singolo passo consapevole.

Focus: emozioni, cambiamento, la vita è nelle nostre mani.

207 pagine | agosto 2024

## HOW TO CONQUER YOUR NEGATIVE EMOTIONS



RAND EMAD

## LIVING FROM THE INSIDE OUT

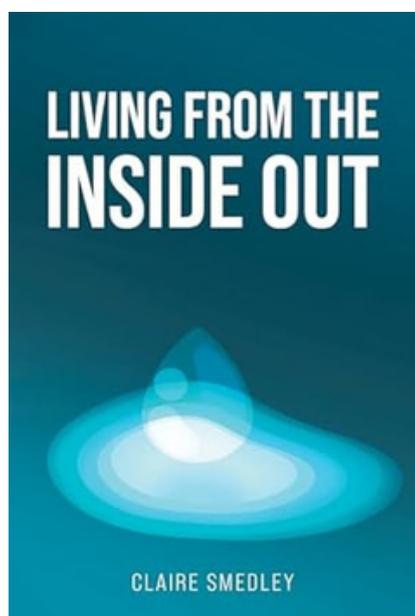
di Claire Smedley

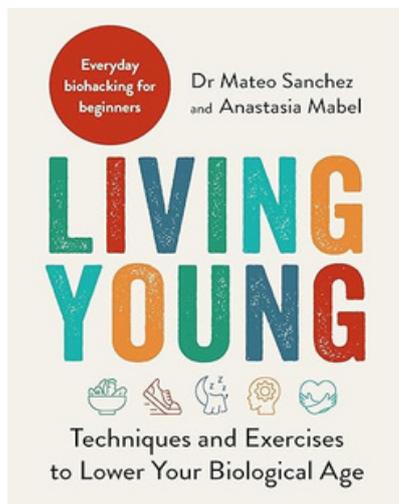
A un certo punto, molti di noi affrontano un momento di riflessione, si guardano allo specchio e si chiedono cosa sia successo al bambino spensierato e pieno di sogni che eravamo un tempo. Capita a tutti di chiedersi se sia troppo tardi per inseguire quei sogni che un tempo accendevano la gioia nei nostri cuori.

Living from the Inside Out pone una domanda cruciale: Consideri la vita come qualcosa che ti accade o credi di poter plasmare attivamente il tuo destino? Questo libro sfida la convinzione di essere semplici vittime delle circostanze, presentando una prospettiva potenziante. Si addentra nell'antica ricerca di comprendere quanto siamo in grado di influenzare la nostra vita.

Focus: cambiamento, la vita è nelle nostre mani, sogni e possibilità

274 pagine | luglio 2024





## LIVING YOUNG:

TECHNIQUES AND EXERCISES TO LOWER YOUR BIOLOGICAL AGE

di Dr Mateo Sanchez

Il dottor Mateo Sanchez, una delle massime autorità in materia di longevità, vi insegnerà come sottrarre anni alla vostra età biologica. Questo libro, che tratta di tutto ciò che riguarda il riposo, l'esercizio fisico e l'alimentazione, oltre a suggerimenti e trucchi per migliorare le connessioni sociali, il benessere mentale e il senso dello scopo, vi mostrerà come creare una routine di salute personalizzata che funzioni per voi e vi farà mangiare, muovere e pensare in modo da avere un impatto positivo sul vostro corpo.

Focus: 35 esercizi pratici, conoscenza del proprio corpo, piano pratico per rivedere le proprie abitudini in modo personalizzato.

192 pagine | dicembre 2025

## MINDFUL HEALING

5 SIMPLE STEPS TO TRANSFORM YOUR LIFE

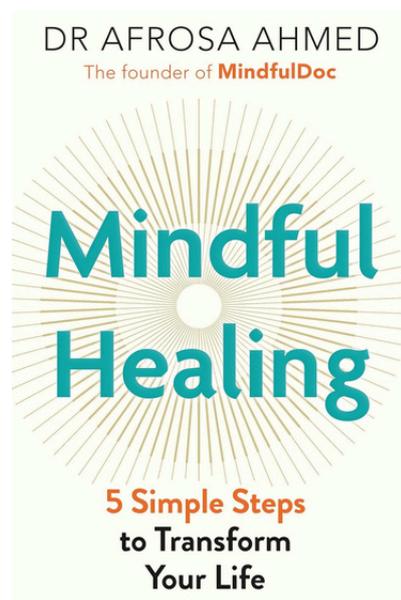
di Dr Afrosa Ahmed

Il dottor Ahmed, medico, praticante di mindfulness e fondatore del programma di life coaching MindfulDoc, ha scritto un libro rivoluzionario che vi offre un bagaglio di strumenti per la vita. Il concetto di mindfulness è molto semplice: significa prestare attenzione al momento presente in modo non giudicante.

Con 5 semplici passi, la dottoressa Ahmed utilizza la sua conoscenza del corpo umano insieme all'antica pratica della mindfulness per mostrare come apportare cambiamenti duraturi alla propria salute e al proprio benessere.

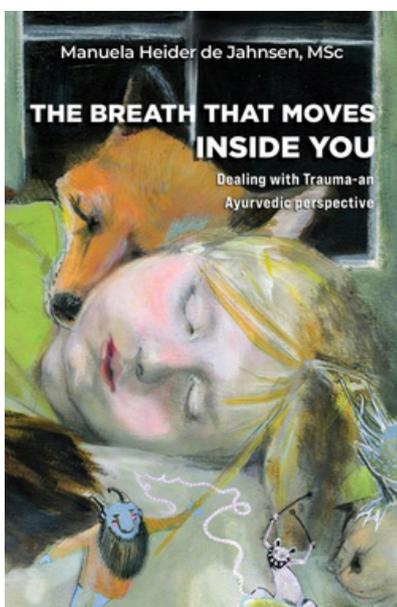
Focus: tono accessibile e ricco di spiegazioni scientifiche, Cinque passi, cinque settimane, cinque capitoli.

256 pagine | maggio 2024



## THE BREATH THAT MOVES INSIDE YOU

di Manuela Heider de Jahnsen



In un mondo in cui il trauma è diventato la spiegazione comune del disagio, dell'ansia e della depressione, gli approcci medici convenzionali sono spesso carenti nel fornire cure personalizzate e nell'ascoltare le narrazioni individuali. Manuela Heider de Jahnsen presenta una prospettiva unica nel suo libro, attingendo agli antichi sistemi di guarigione dell'Ayurveda e dello Yoga per navigare nella complessità dei sintomi, dei cambiamenti comportamentali e delle opzioni di trattamento sicure.

Attraverso i suoi 40 anni di lavoro dedicato alla cura di pazienti traumatizzati, Manuela offre profonde intuizioni sulla coscienza umana e un percorso di recupero.

Focus: emozioni, trauma, la vita è nelle nostre mani.

289 pagine | febbraio 2024

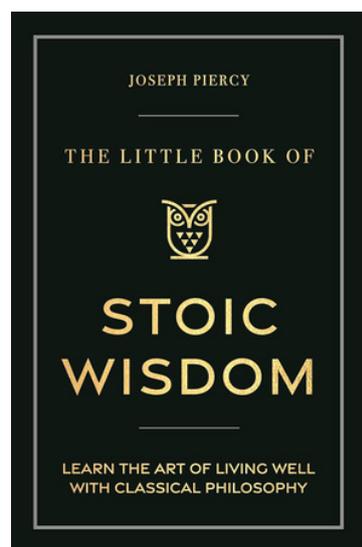
# LITTLE BOOK OF STOIC WISDOM

di Joseph Piercy

Un manuale classico per chiunque voglia comprendere il vero stoicismo, perché, sebbene viviamo in tempi drasticamente diversi da quelli antichi, molti degli insegnamenti di Seneca, Epitteto e Marco Aurelio sono ancora validi oggi. Il pensiero millenario vi mostrerà come imparare l'arte stoica dell'accettazione consapevole, favorire la calma e raggiungere il vostro pieno potenziale. Lo stoicismo è una filosofia di vita che è stata adottata da alcuni dei leader aziendali di maggior successo, da Steve Jobs a Bill Gates ed Elon Musk.

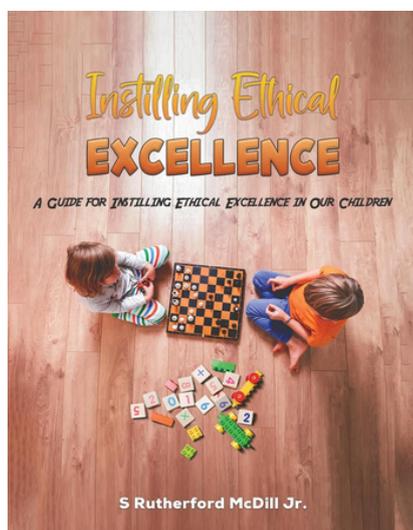
Focus: guida per principianti agli stoici, ricco di idee, la loro rilevanza moderna.

224 pagine | febbraio 2025



# INSTILLING ETHICAL EXCELLENCE

di Rutherford McDill



In un mondo apparentemente caratterizzato dal soggettivismo etico, dalla relatività e dall'ambiguità, è fondamentale dotare i nostri figli degli strumenti necessari per destreggiarsi nella vita in modo intelligente all'interno di un quadro di valori etici e morali saldamente costruito. Prima di lasciarli liberi, dobbiamo assicurarci che possiedano le capacità intellettuali necessarie per prendere decisioni etiche intelligenti.

Focus: consigli utili e pratici per i genitori, sostenere i genitori per creare basi solide.

285 pagine | ottobre 2024

# FRYING SOLO

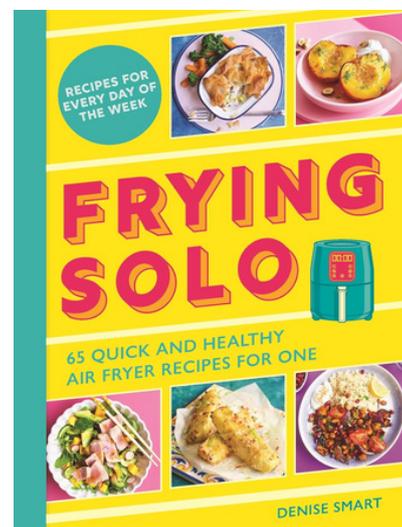
65 RICETTE SANE E VELOCI CON LA FRIGGITRICE AD ARIA PER UNA SOLA PERSONA

di Denise Smart

Non c'è davvero limite a ciò che si può cucinare con la friggitrice ad aria. Che siate professionisti impegnati, studenti attenti al budget o semplicemente persone che cucinano per una sola persona, Frying Solo vi mostrerà come creare pasti equilibrati, freschi e sani ogni giorno della settimana in pochi semplici passi. 65 ricette sono adatte sia ai principianti che ai professionisti della friggitrice ad aria, con pochi ingredienti e ricche di sapore e freschezza.

Focus: colorato, intuitivo, pensato per i single.

274 pagine | maggio 2025



## GO TOXIC FREE

di Anna Turns

EASY AND SUSTAINABLE WAYS TO REDUCE CHEMICAL POLLUTION

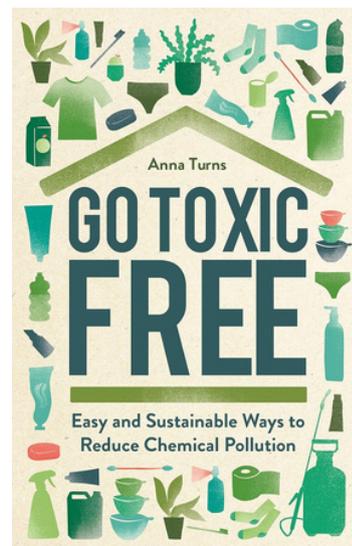
Una guida fondamentale per aiutare tutti noi ad apportare importanti cambiamenti ai nostri stili di vita per contribuire a ridurre l'impatto devastante dell'inquinamento chimico.

Negli ultimi anni si è registrato un enorme aumento dei problemi di salute legati alle sostanze chimiche (con ripercussioni su quoziente intellettivo, fertilità, cancro e molto altro) e questo non sorprende se oltre il 70% delle sostanze chimiche utilizzate nell'UE sono ritenute pericolose.

Pratico e maneggevole, il manuale rende visibile questo mondo nascosto, esaminando le sostanze chimiche nocive: cosa sono e dove si nascondono?

Focus: argomento incredibilmente attuale, include tutte le più recenti ricerche, un approccio realistico per apportare cambiamenti nella quotidianità.

256 pagine | gennaio 2022



## WELLBEING ACTIVITY BOOK

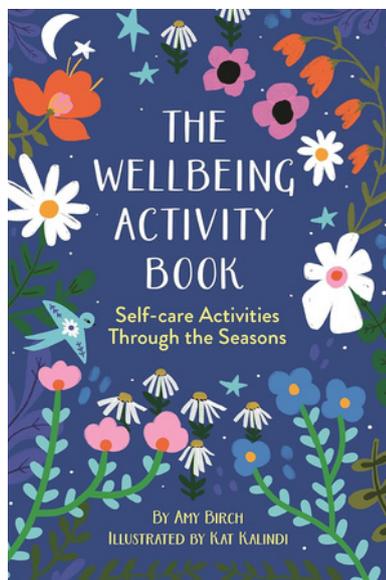
di Amy Birch

Divisa per stagione e ricca di attività che vi aiuteranno a sentirvi motivati, connessi con l'ambiente circostante e che vi incoraggeranno a mantenere il vostro benessere mentale, questa è la guida definitiva per la cura di sé dagli editori del fortunatissimo The Wellbeing Journal.

Con 75 attività, questo manuale coinvolgente e splendidamente illustrato vi mostrerà come anche pochi momenti nella natura possano migliorare il vostro benessere. Con idee per la routine quotidiana, semplici uscite nel fine settimana e attività da pianificare in anticipo, il Libro delle attività per il benessere vi mostrerà come rallentare ed essere gentili con voi stessi.

Focus: 75 attività pratiche, attività ispirate alle stagioni.

160 pagine | ottobre 2022



## IT'S YOUR WEDDING

A STEP BY STEP GUIDE DOWN THE AISLE

di Georgie Mitchell

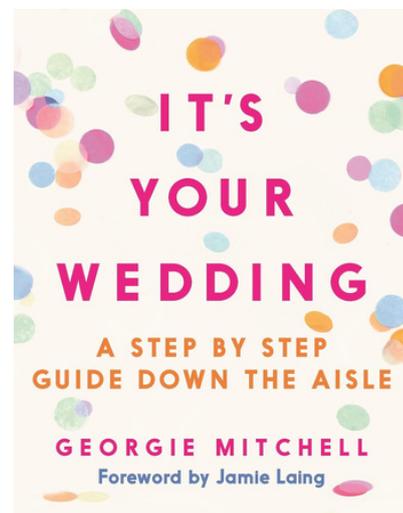
Congratulazioni! I palloncini del fidanzamento si sono sgonfiati, e ora? La pluripremiata wedding planner Georgie Mitchell è pronta a guidarvi passo dopo passo nell'organizzazione del vostro grande giorno, raccogliendo i migliori consigli, trucchi e segreti del mestiere per mostrarvi come realizzare il vostro matrimonio, a modo vostro.

È un wedding planner essenziale e tascabile, pensato per dare un tocco di classe al vostro matrimonio e per garantire che ogni aspetto si svolga nel modo più fluido possibile, dal momento del vostro arrivo fino all'ultima canzone sulla pista da ballo.

Con un utile indice dei tempi proposti e splendide illustrazioni.

Focus: Georgie Mitchell è una wedding planner famosa nel Regno Unito, i suoi video su TikTok hanno ricevuto 1,3 milioni di like.

176160 pagine | febbraio 2025





## STORIES OF DRUG DISCOVERY

di Wang XX

In media, un cinese su cinque con più di 60 anni ha il diabete. Ogni anno in Cina si verificano circa 98.900 nuovi casi di cancro al collo dell'utero, si verificano ogni anno in Cina, con un aumento delle pazienti più giovani. Uno dei principali sviluppatori del vaccino contro l'HPV è stato... Dovremmo conoscere la storia dello sviluppo sviluppo della medicina e guardare alle malattie con maggiore consapevolezza e meno paura.

Focus: conoscenza e consapevolezza dei farmaci e del loro sviluppo.

224 pagine

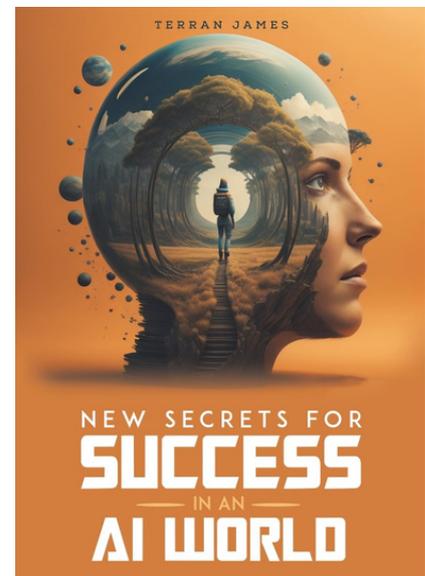
## NEW SECRETS FOR SUCCESS IN AN AI WORLD

di Terran Jame

“Quali sono i rischi associati all'IA? Cosa cambierà prima: la perdita di posti o la creazione di posti di lavoro? Quali sono i vantaggi più significativi dell'IA nel breve e nel lungo periodo? Quali sono i segreti del successo futuro in un mondo di IA? E il modo più semplice per monetizzare l'IA? Molto altro ancora nel libro...

Focus: IA, implicazioni, sviluppo e possibilità

84 pagine | ottobre 2024



## LIGHTNING OFTEN STRIKES TWICE

THE 50 BIGGEST MISCONCEPTIONS IN SCIENCE

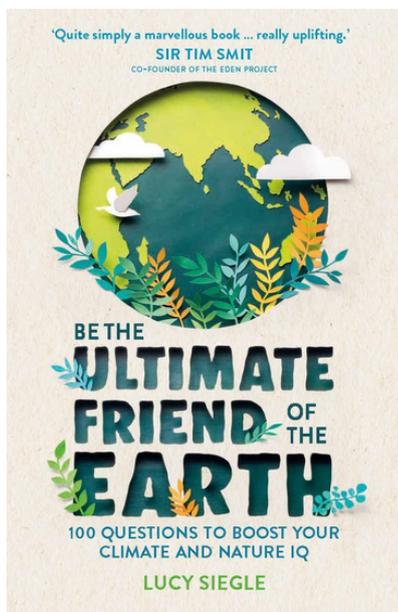
di Brian Clegg

Forse conoscete la storia del fulmine che, contrariamente a quanto si dice, spesso colpisce due volte nello stesso punto. Ma questa è solo la punta dell'iceberg di ciò che molti di noi presumono erroneamente sul funzionamento del mondo. Che si tratti di passaparola, di miti letti in rete o di fatti ricordati male a scuola, siamo bombardati da idee erronee sulla scienza con cui veniamo a contatto ogni giorno: questo libro svela i miti più diffusi per aiutarvi a non contribuire al perpetuarsi di questi malintesi.

Focus: Accessibili e coinvolgenti, questi miti rappresentano un'intrigante porta d'accesso a una scienza essenziale che tutti dovremmo conoscere., accattivante scrittura.

192 pagine | luglio 2022





## BE THE ULTIMATE FRIEND OF THE EARTH

di Lucy Siegle

Quanto conosci lo stato del nostro pianeta e il viaggio che stiamo percorrendo per raggiungere un futuro più sostenibile? La giornalista e conduttrice Lucy Siegle affronta dieci grandi temi legati alla ricerca di un futuro a zero emissioni e, attraverso storie e domande rivelatrici, cerca di capire cosa possiamo fare tutti per arrivarci.

Ricco di storie e suggerimenti che mostrano le persone, i progetti e i luoghi che stanno già vivendo come se questo pianeta fosse prezioso, questo è un manuale essenziale per chiunque voglia migliorare la propria comprensione di come tutti noi possiamo avere un impatto positivo sul pianeta Terra.

Focus: Con testi e illustrazioni, ricco di storie stimolanti e di importanti statistiche.

224 pagine | luglio 2022

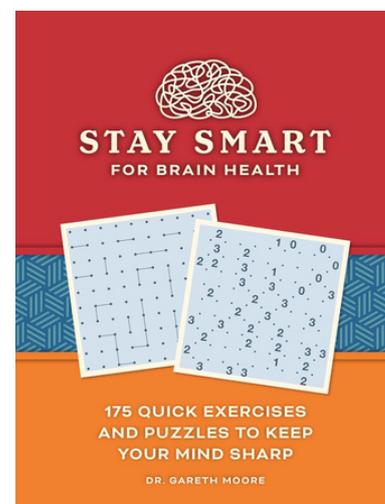
## STAY SMART FOR BRAIN HEALTH

di Gareth Moore

Mantieni attivi i tuoi neuroni! Questa raccolta di 175 rompicapo complicati è stata progettata con cura per aiutare a potenziare la memoria e a far allenare il cervello. Impedisci di invecchiare e fai lavorare i tuoi muscoli mentali affrontando una serie di divertenti rompicapo, tra cui creativi rompicapo visivi, giochi di parole, rompicapo numerici e rompicapo logici.

Focus: Piano completo di allenamento del cervello, ampia gamma di esercizi coinvolgenti, suggerimenti e soluzioni, in caso di blocco.

256 pagine | febbraio 2022



## THE MURDER MYSTERY CLUB PUZZLE BOOK

di Gareth Moore

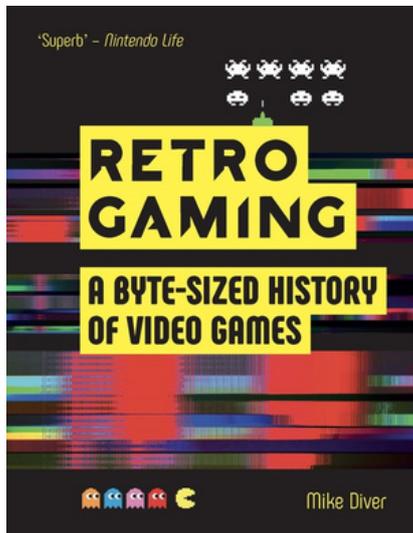
Tirate fuori il vostro berretto e tenete pronte le matite per unirvi alla squadra di investigatori dilettanti e risolvere oltre 70 enigmi criptici e catturare il colpevole.

Mettete alla prova la vostra logica e il vostro ragionamento e padroneggiate l'arte della deduzione mentre esaminate gli indizi, eliminate i sospetti e mettete insieme le prove per cogliere l'assassino sul fatto. Avete le carte in regola per formulare un'accusa e stabilire CHI, PERCHE' e COME?

Focus: Logica deduttiva, combinazione e apertura di casseforti in stile Mastermind, enigmi visivi, tra cui individuare la differenza e immagini nascoste.

224 pagine | ottobre 2024, maggio 2025





## RETRO GAMING

A BYTE-SIZED HISTORY OF VIDEO GAMES

di Mike Diver

Publicato in occasione dei 50 anni della prima console, è completo di tutti i personaggi, i giochi, le console e i franchise che amavate - e che probabilmente amate ancora. Un compendio compatto e discorsivo che raccoglie i momenti topici di tutti i tempi, insieme a una manciata di umoristici (col senno di poi) livelli peggiori, di decenni di videogiochi da sala giochi, per computer, per console e per console portatili.

Focus: + 300 immagini, esplora i momenti, lo sviluppo e le disavventure più significative della storia del gioco.

192 pagine | agosto 2022

## WHAT'S HER NAME

A HISTORY OF THE WORLD IN 80 LOST WOMEN

di Katie Nelson & Olivia Meikle

Dalle prime civiltà fino ai giorni nostri, le storie di innumerevoli donne influenti - leader, artiste, guerriere, scienziate e altro ancora - ignorate, dimenticate o attivamente soppresse. Le autrici intrecciano le storie avvincenti di queste figure affascinanti per una narrazione storica alternativa, avvincente e profondamente studiata.

Basato sul podcast di successo What'sHerName, che è stato scaricato oltre due milioni di volte in più di 150 paesi e presentato su MSNBC, The Washington Post, The Today Show e CNN Bustle.

Focus: 80 storie avvincenti, approccio globale, specializzazione delle autrici.

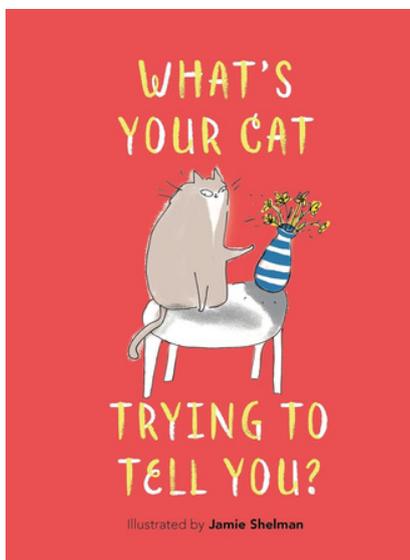
304 pagine | giugno 2024



## WHAT'S YOUR CAT

TRYING TO TELL YOU

di Jamie Shelman



I nostri padroni felini hanno svariati modi per tenerci in riga: dalla zampa in faccia al tappeto persiano preferito strappato, dall'apparizione indesiderata di regalini al colpo di coda passivo-aggressivo, e sta a noi capire cosa significhi ogni singola fusa, broncio e graffio.

Questo piccolo libro intelligente presenta oltre 100 illustrazioni originali e spiritose e spiega i comportamenti felini più comuni, per aiutarvi a svelare il codice del gatto in pochissimo tempo. Ignorate e sentirete la forza degli artigli...

Il regalo definitivo per ogni umano posseduto da un gatto.

Focus: divertente, accattivante, l'autrice Jamie Shelman ha più di 100,000

128 pagine | settembre 2025

+30.000 copie vendute



## F1 RACING CONFIDENTIAL

INSIDE STORIES FROM THE WORLD OF FORMULA ONE

di Giles Richards

La Formula Uno è uno degli sport più intensi, complessi e segreti del pianeta. Il giornalista del Guardian Giles Richards parla con gli uomini e le donne della Formula Uno per svelare i meccanismi segreti dello sport automobilistico più affascinante del mondo. Interviste esclusive con esperti di ogni livello, dai piloti ai team principal, dagli ingegneri ai meccanici ai box, e con team come Mercedes, Red Bull, McLaren e altri ancora, per uno sguardo senza precedenti dietro le quinte di un moderno team di Formula Uno.

Focus: decine di contributi esclusivi tra cui ando Norris, Christian Horner e Toto Wolff.

304 pagine | luglio 2024

## MOTORCYCLE GRAND PRIX

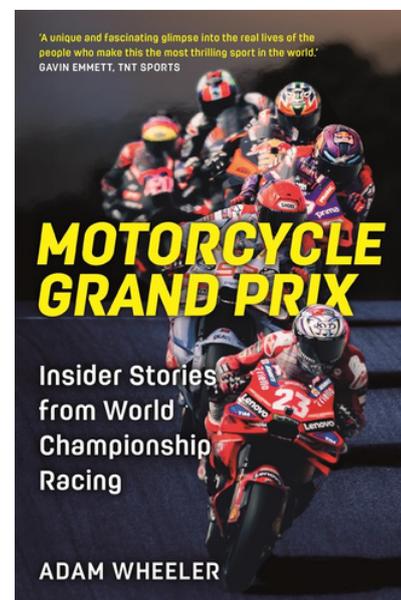
INSIDER STORIES FROM WORLD CHAMPIONSHIP RACING

di Adam Wheeler

Ventidue piloti diversi per tecnica, astuzia, milioni di euro di sviluppo tecnico e solo pochi secondi in pista. Benvenuti nel sensazionale mondo della MotoGP e nell'ambiente altamente pressurizzato del rischio personale a 225 miglia orarie. In Motorcycle Grand Prix, il giornalista Adam Wheeler porta i lettori all'interno del 75° campionato mondiale FIM, con aneddoti elettrizzanti, luoghi e personaggi che caratterizzano questa sfida annuale di venti gare e diciassette paesi in undici mesi. Passando dalla pista al calore e al ronzio dei box, alle nervose griglie pre-gara e alle tese conferenze stampa, questo libro offre ai fan un accesso senza precedenti alla cerchia ristretta della MotoGP.

Focus: sguardo senza precedenti all'interno del mondo della MotoGP, interviste esclusive tra cui Casey Stoner e Marc Marquez

336 pagine | marzo 2025



## IRON MAIDEN

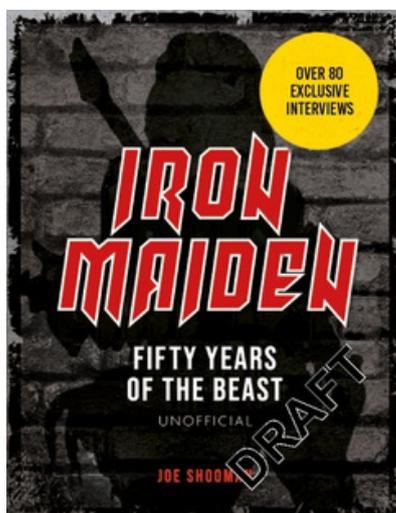
FIFTY YEARS OF THE BEAST

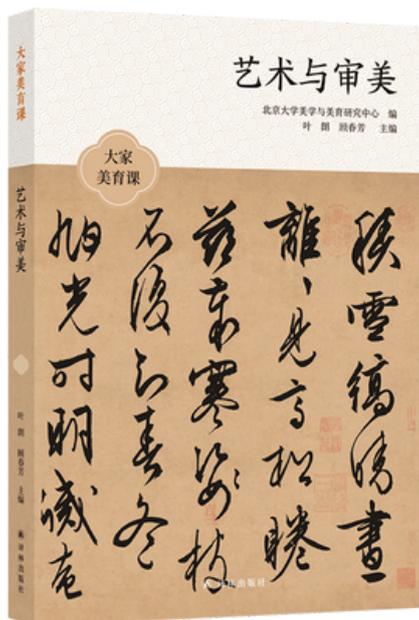
di Joe Shooman

Con tre generazioni di fan che oliano le fauci della macchina da guerra, i Maiden hanno attraversato i continenti per cinquant'anni, unendo i fan di tutto il mondo sotto il duplice vessillo della grande musica e delle immagini indimenticabili. Tra il talento talismanico di Bruce Dickinson, il geniale songwriting di Steve Harris e lo sguardo demoniaco e non-morto di Eddie, non c'è posto per nascondersi da uno degli ultimi veri colossi dell'heavy metal.

Focus: più di ottanta interviste originali, con più di 130 milioni di dischi venduti, in occasione del World Tour del 2025-26.

304 pagine | ottobre 2025





# A GUIDE OF CHINESE ART AND AESTHETICS

di Ye Lang e Gu Chunfang

La raccolta di cinque volumi sull'arte cinese è presentata congiuntamente dai massimi esperti in campo culturale e artistico, come l'Università di Pechino, il Palace Museum e l'Istituto di ricerca di Dunhuang, permettendo ai lettori interessati alla cultura cinese di assaporare la bellezza dei classici cinesi.

Focus: 100 meravigliosa immagini, essenza dell'estetica cinese, patrimonio culturale cinese.

+di 20.000 copie vendute il 1° mese

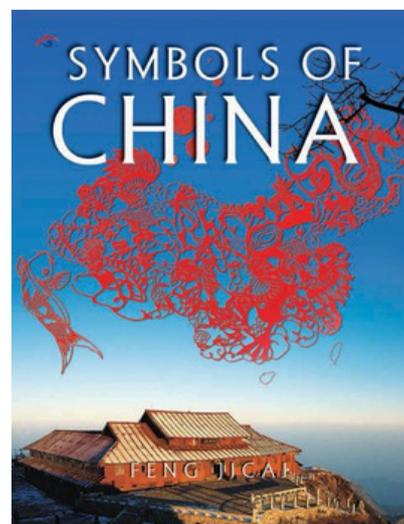
224/236 pagine

di Feng Jicai

Come sono essenzialmente la Cina e il suo popolo?  
 Capire la Cina e il suo popolo in modo immediato!  
 Simboli della Cina esamina gli elementi che rendono la Cina cinese. Dalle bacchette alla calligrafia, dalla Festa di Primavera a Shangri-La, da Ah Q a Zhong Ku, queste icone simboleggiano l'essenza stessa della Cina. Comprenderle permette di capire più a fondo questa antica civiltà.

Focus: 200 immagini strabilianti, essenza dell'estetica cinese, patrimonio culturale cinese.

256 pagine



# "IN THE FORBIDDEN CITY" SERIES

di Ye Lang e Gu Chunfang

La serie nasce dalla collaborazione tra la Yilin Press e il Museo del Palazzo per avvicinare il personale del Museo del Palazzo al grande pubblico.

La collana presenta le persone impegnate nella conservazione culturale, nella ricerca e nel patrimonio del Museo del Palazzo perché siano loro a parlare del Museo del Palazzo".

Focus: risposte alle curiosità del pubblico, evidenza della ricerca e del progresso nel Museo del Palazzo Imperiale.

224/236 pagine

