

DONNE DI OGGI

Quinta Uscita - DICEMBRE 2022

business & life

Periodico online iscritto in data 12 aprile 2022
al n. 48/2022 del Registro Stampa del Tribunale di Roma



All'interno:

Musica, Arte
Benessere
Life Style
Business

Intervista a:

Elena Sofia

Ricci

drogheria europea



Drogheria Europea "Food Hall"
Via Ancona 36, 00198, Roma - Porta Pia
www.drogheriaeuropea.com

Chez Moi

LE RÊVE DE NAIM

A pochi passi da Piazza di Spagna in uno spazio innovativo dedicato all'arte contemporanea, nasce Chez Moi Rome, un intimo Cocktail & Lounge Bar in cui la dimensione artistica si presenta nelle sue molteplici declinazioni.

Qualità, stile e gusto accompagnano la preparazione dei nostri cocktail, molti di essi ispirati alla cucina molecolare, e la scelta dei nostri piatti realizzati con prodotti di alta gastronomia da abbinare ad un'accurata selezione di vini e champagne. Dai classici alle nuove creazioni, non mancano proposte home made originali e rivisitate come cocktail a base di champagne, rum, brandy, whisky e cognac arricchiti da spezie, aromi ed essenze profumate. Ogni bicchiere è un piccolo capolavoro di mixologia, è un intreccio di storia e passione che dà vita ad un'esperienza unica.



L'ambiente è internazionale e mescola raffinatezza, semplicità ed ecletticità, sposando una filosofia cosmopolita, aperta a contaminazioni culturali e sociali. La musica dal vivo con jam session, sax e pianoforte a partire dal tardo pomeriggio accende l'atmosfera e come per magia un'energia vi porterà in epoche e luoghi lontani rapendo i vostri sensi.

Via Mario Dè Fiori 5

tutti i giorni dalle ore 18:00 alle ore 2:00

www.chezmoirome.it

info@chezmoirome.com +39 375 5588848



Note Legali:

La rivista online **“DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE”**, è un magazine settimanale, iscritto al n. 48/2022 del Registro Stampa del Tribunale di Roma dal 12 aprile 2022.

E' di proprietà della **Rid 968 srl** con sede legale in Roma, 00135, Via della Farnesina 330 e sede operativa in Roma, via Città di Cascia, 8, P. IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n. 38051.

E' pubblicata sul sito **www.rid968.com**

Editrice: Michelle Marie Castiello

Direttore responsabile: Janet De Nardis

Collaboratori rivista: Camilla Diletta Colonna

Amministrazione: Angela Fernandez

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Grafica: Service Point Grafica srls

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito **www.rid968.com**

Ai sensi e per gli effetti dell'art. 13 del Regolamento Europeo n. 2016/679, Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castiello (C.F. CSTMHL83D66H501R), con sede legale in Roma, 00135, Via della Farnesina 330, e-mail direzione@rid968.com; indirizzo PEC: rid968@legalmail.it, contatto whatsapp e sms al numero: 3387000201



CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
info@rid968.com

Camilla Colonna

Redazione
redazione@rid968.com

Angela Fernandez

Amministrazione e Segreteria
+39 328 9644070
amministrazione@rid968.com

Avv. Stefania De Bellis

Resp. Legale
+39 327 7034243
stefania.debellis@dblppartners.it

Dirette (+39) 338 700 02 01

Tel (+39) 06 36 30 06 30

Email: info@rid968.com

**HAI MAI PENSATO DI FARE
PUBBLICITÀ IN UNA RADIO UNICA NEL SETTORE?**

*Un modo efficace di promuoversi con
interventi dal vivo, contenuti redazionali, citazioni,
spot, eventi, social & digital.*



Marina Parrulli

ON AIR
dal lunedì al venerdì
con A PRANZO CON RID
alle ore 14:00 alle 15:00



ARRIVA LA

Nuova Stagione

visita il sito per scoprire le nostre
PROMOZIONI per i tuoi SPOT

Alza il volume  *è tempo di ascoltare la tua voce!*

La nostra editrice Michelle Marie Castiello è una talent scout che mira ad esaltare prodotti e attività di eccellenza inserendoli nelle trasmissioni che permettono la massima contestualizzazione e valorizzazione.

Dalle mamme al green, dallo sport all'attività olistica, dal mondo culinario alla nutrizione insieme a tantissime altre realtà, per scegliere il modo migliore per promuovere la propria attività.

RID 96.8 FM nasce dall'esperienza quarantennale di Radio Incontro Italia. Un connubio di successo che rende RID 96.8 una realtà unica, basata sulla passione di professionisti che scelgono la radio per parlare al grande pubblico.



IL NOSTRO PALINSESTO

MORNING SMILE

tutti i giorni
dalle ore 06:00
alle ore 08:00

A BOCCA APERTA

con Alessandro Giovannetti

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 08:00
alle ore 09:00



DONNE DI OGGI

Francesca Silvi e Valentina Olla

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 09:00
alle ore 12:00



SEMPRE + IN FORMA FIT

Virginia Imbriani, Christian Cacace,
Nino Fallo, Beba Ramos

tutti i Lunedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA GREEN

con Barbara Molinaro

tutti i Martedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA HOLISTIC

Alessia Degli Angioli e Alessandro Ientile

tutti i Mercoledì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + IN FORMA NUTRITION

Stefania Santoro e Deborah Tognozzi

tutti i Giovedì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



SEMPRE + BUSINESS

con Lucia De Grimaldi

tutti i Venerdì
dalle ore 12:00
alle ore 14:00



A PRANZO CON RID

con Marina Parrulli

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 14:00
alle ore 15:00



QUESTIONE DI PALLE

con Susanna Marcellini

tutti i Lunedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



INCIDENTALIS ARTE

con Janet De Nardis

tutti i Martedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



IL SALOTTO DI RID

tutti i Mercoledì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00

MANGIA, BEVI, AMA

con Alina Person e Vania Della Bidia

tutti i Giovedì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



LUCILLA & IMAS IN THE CITY

con Lucilla La Puma e Fabrizio Imas

tutti i Venerdì
dalle ore 15:00
alle ore 17:00



MARCO MALE

con Marco Baldini

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 17:00
alle ore 19:00



MAMMO OGGI

con Francesco Zardo

dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 18:30
alle ore 19:30



IL BELLO DELL'ETÀ

con Michela di Carlo

tutti i Sabato
dalle ore 10:00
alle ore 12:00



SUNSET SESSIONS

tutti i giorni
dalle ore 19:00
in poi...

PAROLA ALL'EDITORE

di Michelle Marie Castiello

Care lettrici,

Dicembre è un mese pieno d'amore perché, stranamente, forse per l'atmosfera natalizia con tutte le sue lucine, il nostro cuore diventa più buono. Il mio regalo per Voi è di impegnarmi sempre di più nel darvi un'emittente e una rivista che possa esservi sempre più d'aiuto nella vostra vita quotidiana. Finisce un anno molto particolare, sembra di rivivere la vita di prima, mentre invece siamo coscienti che è completamente diversa, e senza neanche rendercene conto siamo cambiati profondamente nelle nostre abitudini. Sono molto fiduciosa e speranzosa guardando al 2023. Vi scrivo questo perché credo che siamo in un momento di grande apertura mentale, a partire dalla scelta di una donna come Presidente (che sia giusta o no, sarà il tempo a dircelo) che ci fa capire che siamo pronti ad un cambiamento radicale. Con questo editoriale voglio augurare a tutti voi delle Feste piene di amore e famiglia affinché possiate sentirvi forti, perché uniti possiamo superare tutto. Una sola cosa vi chiedo come buon proposito per il nuovo anno: cercate di annullare tutti gli atteggiamenti distruttivi quando siete in macchina ed invece di insultare il prossimo mettete RID 96.8 fm sulle vostre radio e vi assicuro che un sorriso arriverà. Mai come ora si è capito quanto valore ha il tempo e come sia necessario usarlo bene. RID in questo è una certezza.

Auguri da tutti noi con grande affetto, dalla vostra PINKEDITOR.



PAROLA AL DIRETTORE UN PIZZICO DI NOI

di Janet De Nardis

Toc toc... C'è qualcuno che bussa! Possiamo correre alla porta con entusiasmo e aprire ad occhi chiusi (alla faccia dei possibili malintenzionati che certamente sarebbero spiazzati). Potremmo chiedere frementi "chi è?", ascoltando distrattamente la risposta e accogliendo con un sorriso smagliante chiunque venga a farci visita, persino (o a maggior ragione) un corriere che porta qualche pacco natalizio. Oppure, spenti dalla stanchezza, dalla sfiducia e dalle "fregature" della vita,

potremmo raggiungere con fatica il nostrouscio (magari imprecando) e scrutando con sospetto oltre lo spioncino per poi aprire faticosamente una porta che dichiara guerra al mondo esterno! Bene! Direi di ripartire da zero: arrivano le festività natalizie e con esse potremmo accogliere quello spirito che inevitabilmente si muove tra le masse nelle strade, quell'eccitazione scritta sui volti dei bambini, quel lieve fremito che si legge sul mezzo sorrisetto di chi si lamenta per essere stato costretto a fare shopping durante la settimana... Grandi o piccini, tutti abbiamo bisogno di un pizzico di bontà, un tocco di magia, un grido di gioia. Il bimbo che non dormiva la notte della vigilia per poi strappare rovinosamente ogni pacco regalo al risveglio con un entusiasmo che raramente abbiamo riprovato, è ancora sotto i nostri cuori e ha disperatamente bisogno di quell'atmosfera da film alla Walt Disney! Ecco, io che per tutto l'anno ripeto che a casa mia è sempre Natale, posso dirvi che vi auguro di abbracciare il vostro fanciullo e poi di permettergli di vivere ancora e ancora, per condividere momenti preziosi con chi amate o semplicemente per permettervi di prendere quei pacchetti che non avete mai avuto il coraggio di scartare e di regalare.

Pag.12 INTERVISTA A: ELENA SOFIA RICCI
La sua vita tra cinema, teatro e tv.

Pag.14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE
Imprenditrici sotto l'albero

Pag.15 RUBRICA: BUSINNES & SOUL
Intervista a: Gemma Vecchio presidente di Casa Africa

Pag.16 QUANDO LA SOSTENIBILITÀ NON È SOLO MODA!
La sesta edizione della social impact conference

Pag.18 RUBRICA: DISTRICT DELLA BELLEZZA
Regali vincenti per Natale

Pag.19 INTERVISTA A: FRANCESCA CAPUTO
Imprenditori che cambiano - il libro

Pag.20 RUBRICA: IL BELLO DELL'ETÀ
Libri che le donne over 50 dovrebbero leggere (non solo a natale)

Pag.21 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCIE
Dobbiamo avere dei sogni!

Pag.22 RUBRICA: MAMME DI OGGI
Babbo Natale, un buon alleato delle mamme?

Pag.23 RUBRICA: NIENTE PANICO - COME SOPRAVVIVERE ALLA PATERNITÀ
La piscina: una sfida per supereroi

Pag.24 RUBRICA: UN TELEFONO CHE SALVA LA VITA
Appuntamenti con il Telefono Rosa

Pag.25 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE
Per Natale regalati la gratitudine

Pag.26 RUBRICA: MAMME GREEN
Festività speciali e regali sostenibili

Pag.27 RUBRICA: DIARIO DI SCUOLA
Alleanza scuola famiglia

Pag.28 RUBRICA: AID - LEGGERE UN PIACERE PER TUTTI
Un regalo inaspettato: compiti di Natale

Pag.29 RUBRICA: COMMA255
Sarà un Natale "diverso"!

Pag.32 INTERVISTA A: CLAUDIO GREGORI
Greg e il Natale

Pag.34 RUBRICA: MAMME IN MUSICA
Che Natale sarebbe senza musica?

Pag.35 RUBRICA: CIACK IN ONDA
Regalare l'esperienza

Pag.36 INTERVISTA A: ELISA D'OSPINA
La sorpresa siamo noi

Pag.38 RUBRICA: VITE CONNESSE
Il tempo di amare

Pag.40 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE
Intervista a Lucia Capitani, la pink lady della vela

Pag.41 RUBRICA: PILLOLE DI SHANTI
Yoga in famiglia

Pag.42 RUBRICA: MISSAFE
Missafe tour

Pag.43 LA RITENZIONE IDRICA

Pag.44 RUBRICA: PAOLO TI FA BELLA
Labbra rosse per tutti i gusti!

Pag.45 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE
Osteopatia e reflusso gastrofageo

Pag.46 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI
Guida pratica al regalo giusto

Pag.47 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE
La giusta nutrizione per migliorare la fertilità femminile

Pag.48 INTERVISTA A: FABIANA POMPILI
Quando la tradizione non invecchia

Pag.49 RUBRICA: PLASTIC FREE
Less plastic it's fantastic

Pag.50 RUBRICA: MANGIA, BEVI, AMA!
La ricetta di Natale

Pag.51 RUBRICA: MANGIA, BEVI, AMA!
Il buon bere nelle feste natalizie

Pag.54 INTERVISTA A: ANDREA ANTONINI
Stelle in tavola

Pag.56 RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE
Intervista a: Daniele Lavia

Pag.58 RUBRICA: ESCI CON RID

Pag.59 RUBRICA: TAXI LIFE
Babbo Natale cambia motore!

Pag.60 RUBRICA - SOTTO IL SEGNO DI RID
Oroscopo di Natale

Pag.61 IL LOOK DI RID

**TANTI
AUGURI
DA TUTTI
NOI.**

**ECCO
IL VOSTRO
PRIMO
REGALO.**



GRUPPOVILLACLAUDIA.IT

PRESENTA QUESTA
PAGINA AL MOMENTO
DELL'ACCETTAZIONE

**SCONTO
10%**

PROMOZIONE VALIDA FINO AL 31/01/2023
NON CUMULABILE CON ALTRE PROMOZIONI
IN CORSO



VIVAI FLEMING



PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

Siamo specializzati nella realizzazione di giardini pubblici e privati con progettazioni di giardini pensili, impianti di irrigazione, architettura del paesaggio, potatura di piante e di alberi ad alto fusto.

ARREDO GIARDINO E BARBECU

Proponiamo mobili da esterno per l'arredo di giardini, terrazzi e spazi verdi. All'interno del nostro vivaio potete trovare i complementi d'arredo necessari per sfruttare al meglio le possibilità del vostro giardino, e godervi il meritato relax.



ORTO FLEMING

Coltivazione e vendita diretta nell'angolo ortofrutta all'interno del vivaio. Produciamo ortaggi di stagione a Km 0 e li raccogliamo tutte le mattine per voi!

CONSENTE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa



Via Dei Due Ponti, 61 - Roma - Tel. 06 33 40 587
www.vivaifleming.it

Intervista a: Elena Sofia Ricci

LA SUA VITA TRA CINEMA, TEATRO E TV.

di Maria Rita Marigliani



Quando si parla di Elena Sofia Ricci non c'è bisogno di grandi presentazioni: in quarant'anni di carriera è sempre stata una delle più amate interpreti italiane, passando abilmente dal piccolo al grande schermo, senza mai rinunciare all'ebbrezza dello spettacolo dal vivo con le numerose pièce teatrali. Una carriera ricca e varia... oggi l'attrice si racconta a noi di Donne di Oggi - Business & Life.

Che ricordi hai del tuo primo provino?

È stato molto emozionante. Ero al teatro delle Muse a Roma. Stavo facendo un provino per La scuola delle mogli. Alla fine del provino, partì un applauso che proveniva dalla fine della sala. Lì, capii che quello era il mio luogo. Ho vissuto un'emozione infinita perché è nato il mio grande amore per il teatro e per questo mestiere.

Cosa ti piace di più del tuo lavoro?

La ricerca, l'indagine, l'introspezione dell'animo dei personaggi. La costruzione di un personaggio. Amo l'interpretazione, il lavoro sulla parola.

Nella tua vita hai mai ricevuto dei condizionamenti?

No, non ho mai ricevuto condizionamenti. Evidentemente, comunico una certa distanza: quella che fa capire agli altri che non c'è possibilità di condizionarmi. Nessuno mi ha mai chiesto nulla.

Dopo un lavoro ti riguardi?

Quando lavoro al cinema e in TV, mi riguardo sempre. Qualche volta, mi riguardo anche mentre lavoro se i registi me lo permettono perché si può sempre migliorare. Da fuori non si ha la percezione di ciò che fai, quindi riguardarsi è molto utile, molto importante. Anche a teatro cerco di fare sempre i video dello spettacolo che porto in scena. Solamente rivedendomi, posso vedere delle cose che posso migliorare, degli errori che posso correggere. Non mi dispiaccio quasi mai, ma molto spesso posso fare di meglio!



PH Alessandro Bachiorri

Hai recentemente terminato di girare "Fiori sopra l'inferno" che vedremo prossimamente in RAI ad ottobre. Inoltre, sei stata a Teatro con la regia di Fedra... sempre progetti diversi in ambiti diversi. Hai paura della stasi?

Mi piace cambiare. È la mia passione. Non solo amo il mio mestiere, ma mi piace continuamente mettermi in discussione. Mi piace crescere. Forse ho paura di invecchiare e allora preferisco crescere! Per farlo ho bisogno di continue sfide diverse e di mettermi anche in difficoltà, alzando l'asticella. Trovo che tutto questo sia così entusiasmante. Non ho paura della stasi perché sono sempre piena di cose da fare. Quando non sono sul set, leggo, penso a cose che potrei fare. Amo il mio lavoro e se non sono in moto con il corpo, sono in moto con la mente.

Come regista ti reputi pignola?

Nel lavoro sono pignola. Forse lo sono anche nella vita, come persona. Sono abbastanza precisa, chiedo molto a me stessa. Chiedo

molto anche a chi collabora con me, quando sono alla regia. Mi piace fare le cose bene, fino in fondo. Chiedo alle persone di metterci lo stesso impegno che ci metto io. Il risultato paga quasi sempre, e sono tutti contenti quando sono pignola.

Qual è il tuo anti stress nella vita?

Lavorare. Ho avuto la fortuna di far coincidere la mia passione con il mio mestiere. È una cosa davvero incredibile. Inoltre, mi piace avere del tempo da dedicare alle mie amiche per andare a teatro, al cinema. Mi piace molto leggere. Quando ho avuto il Covid, ho letto cinque libri in sei giorni e non mi sembrava vero. È qualcosa che mi piace tanto. Nel lavoro e nella vita, capitano a tutti dei momenti difficili: lì arriva lo stress.

C'è stato un momento in cui avresti voluto cambiare vita?

Ci sono dei momenti di crisi che attraversiamo tutti, in cui pensiamo a cosa vorremmo essere, o semplicemente vorremmo essere altrove. Credo che sia normale ma non credo di aver mai pensato di voler cambiare vita. Sono molto felice della vita che ho avuto. Ho fatto tanta fatica. Ho lavorato tanto per essere quella che sono e per trovarmi dove mi trovo. Direi che ho avuto più di quanto mi immaginassi da bambina. Molto di più di quanto sognassi. Non mi ha regalato niente nessuno, quindi, sono molto contenta.

Qual è la tua più grande certezza e quale oggi l'incertezza?

Quando ero ragazza, ero piena di certezze. Man mano che passano gli anni, quelle certezze si sono rivelate anche delle profonde insicurezze. Quello che si pensa da ragazzi, non si pensa più quando compi sessant'anni. Cambiano i punti di vista. Tra le mie certezze, c'è l'amore per le persone che ho più care: le mie figlie. E poi il mio lavoro. Queste sono le mie certezze. Le incertezze sono milioni. Credo che quando vai avanti nella vita, se sei onesta con te stessa, navighi nel mare dei dubbi perché si diventa più consapevoli. Quando diventi così, hai imparato che non hai certezze se non quelle dei grandi affetti. Resta la bellezza di scoprire che c'è sempre la possibilità di stupirsi, nel bene e nel male. Lo stupore è importante e interessante. L'essere umano è imprevedibile, la vita lo è. Viviamo nell'incertezza, in questo periodo storico.

Recentemente una giuria di giornalisti ti ha assegnato il premio "Italian Tv Awards" e in quell'occasione c'era anche Marco



PH Alessandro Bachiorri

Columbro con il quale 26 anni fa hai girato Caro Maestro, una delle serie tanto amate dal pubblico... che effetto ti ha fatto rivedere Columbro?

Marco è stato una delle persone più vicine a me in alcuni momenti difficili e belli della mia vita. È una delle persone più generose, affettuose, intelligenti che abbia conosciuto. Rivedere Marco è sempre una gioia. Dopo la malattia che ha vissuto, credo che non abbia ricevuto ciò che merita. Ma non è mai troppo tardi. Mi auguro che la gente si ricordi che esiste un attore meraviglioso, una persona veramente rara che potrebbe tornare a dire molto, nel nostro mondo. Marco ha solo bellezza da dare.

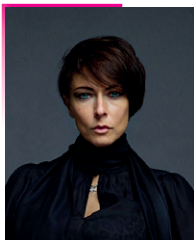


PH Alessandro Bachiorri

Rubrica: Guida facile per imprenditrici complesse

IMPRENDITRICI SOTTO L'ALBERO

di Lucia de Grimaldi



Sta arrivando il Natale...ed io cosa regalo alle mie amiche?

Questa è la domanda che assilla sempre noi donne. Trovare un'idea regalo per le amiche è sempre difficile perché abbiamo la sensazione di avere già comprato di tutto. Così quando arrivano le feste, si prova a correre ai ripari, ore ed ore nel traffico, tour de force da un negozio all'altro per poi ritrovarsi a fare scelte impulsive dell'ultimo minuto che non portano a niente di buono.

Io suggerisco di partire sempre dalla regola "less is more" perché credo innanzitutto che non sia necessario spendere un capitale per dimostrare ad una persona che le vogliamo bene, un piccolo regalo accuratamente pensato, focalizzato proprio su quella persona è in grado di veicolare molto più amore ed attenzione di una catasta di roba anonima acquistata solo per puro "spirito" natalizio.

Il secondo suggerimento che sento di darvi è questo: se proprio non sapete cosa regalare optate per un libro. I libri, indipendentemente dalla tematica trattata, portano dentro dei messaggi unici, speciali e diversi per ognuna di noi ed inoltre offrono anche la possibilità di avere una doppia vita ovvero la vita quotidiana e la vita parallela, quella che comincia non appena apriamo il libro ed iniziamo a leggere.

Un libro è un mondo dentro il nostro mondo.

Oggi, perciò, permettetemi di regalarvi un articolo diverso dal solito, ma uguale nella sostanza, infatti vi parlerò sempre di impresa, ma lo farò consigliandovi alcuni libri sull'imprenditoria che potranno essere un bel regalo sotto l'albero per qualche amica, qualche sorella o anche per qualche bambina che abbia voglia di immaginare un futuro per le donne completamente diverso da quello attuale.

Ma adesso basta chiacchiere e... buona lettura!



1° L'arte della vittoria.
Autobiografia del fondatore della Nike.

Autore: Phil Knight



2° Strategia oceano blu.

Vincere senza competere.

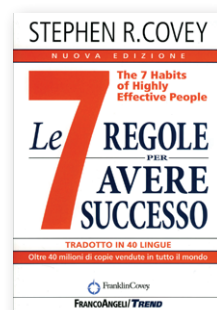
Autore: W. Chan Kim e Renée Mauborgne



3° Elon Musk.

Tesla, SpaceX e la sfida per un futuro fantastico.

Autore: Ashlee Vance



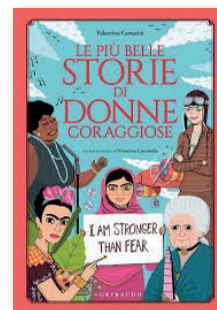
4° Le 7 regole per avere successo.

Autore: Stephen R. Covey



5° Storie della buonanotte per bambine ribelli 2.

Autore: Francesca Cavallo e Elena Favilli



6° Le più belle storie di donne coraggiose.

Autore: Valentina Camerini



SERVICE POINT

**GRAFICA
&
STAMPA**

WWW.SERVICE-POINT.IT

Rubrica: Business & Soul

INTERVISTA A: GEMMA VECCHIO PRESIDENTE DI CASA AFRICA

di Elena Rossi



La Generosità 365 giorni su 365 di Casa Africa ODV

C'è chi compie un gesto solidale ogni giorno e non solo durante le festività natalizie.

C'è chi accoglie le "ombre delle ombre", cercando di restituire loro la dignità e contribuendo a migliorare la loro vita. Questo qualcuno è Gemma Vecchio, chiamata dai più "Mamma Africa", Presidente di Casa Africa, Associazione di solidarietà e promozione sociale, una operosa Onlus nel cuore di Roma, le cui porte sono sempre aperte.

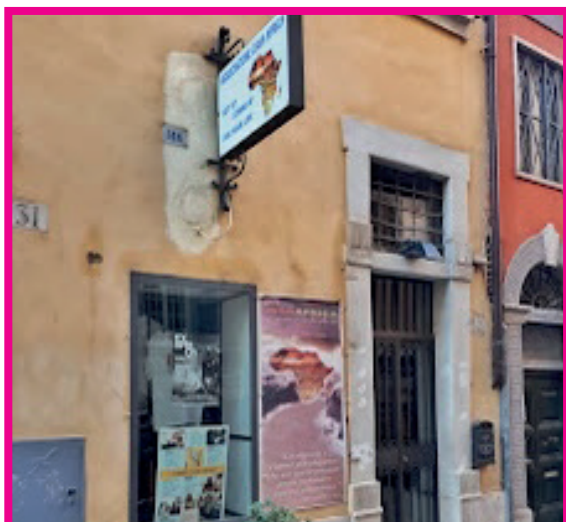
Come hai fondato Casa Africa e perché?

"Ho fondato CASA AFRICA per dare opportunità e dignità ai giovani e alle famiglie, senza distinzione di razza, poiché la nostra famiglia umana non ha distinzioni di colore della pelle, religiose o politiche.

Per creare formazione e opportunità per le nuove generazioni, trasmettendo loro i valori della pace e della fratellanza."

Di cosa vi occupate?

"Organizziamo corsi di lingua italiana gratuiti per gli stranieri e i migranti, corsi di informatica, di arte culinaria e di moda per dare alle persone che non hanno studiato l'opportunità di riqualificarsi, ma anche moltissime iniziative di solidarietà per i bisognosi e i senza tetto".



Ci racconti come con Guglielmo Mariotto avete sfamato centinaia di persone durante la pandemia?

"Guglielmo un giorno mi chiamò durante il lockdown chiedendomi cosa stessi facendo, era scocciato al pensiero di stare in casa.

Gli risposi che cucinavo per i nostri amici senza fissa dimora e per le famiglie bisognose portando loro la spesa.

Gli dissi che stavo facendo la mia parte come il colibrì quando prese fuoco la Savana, perchè mentre scappavano tutti animali, anche gli elefanti, questo uccello portava l'acqua con il suo beccuccio per spegnere il fuoco, e alcuni animali gli chiesero ridendo: 'Cosa credi di fare?' 'Lui: la mia parte!'

Mariotto venne a portarmi una grande pentola: 'Anch'io voglio fare il colibrì!'

Così iniziò a cucinare tre volte alla settimana i pasti in diretta tv: abbiamo contribuito a sfamare centinaia di famiglie. Lo stesso faremo per le festività di Natale preparando cene aperte a tutti e con tutto l'amore!"



Massimiliano Sileri
Cell. +39 349 87 15 581

Quando la sostenibilità non è solo moda!

LA SESTA EDIZIONE DELLA SOCIAL IMPACT CONFERENCE

di Janet De Nardis



Si parla sempre di più di sostenibilità e guardando al significato si tratta di qualcosa che è suscettibile di essere mantenuto o continuato, quindi ciò che non è sostenibile è destinato al fallimento, a non esistere

più... Bene, stiamo parlando della vita stessa dell'uomo sulla terra. Non è un dibattito come altri, ma una cosa seria, che va affrontata con maturità e coscienza.

In un recente articolo del prof. Mario La Torre su El País si legge "Nel dibattito in corso sulla finanza sostenibile, l'idea che questa sia divenuta una moda è accompagnata da un sentimento negativo riconducibile, principalmente, al rischio di comportamenti di facciata, che gli operatori sintetizzano con il termine "greenwashing". Eppure, la moda, di per sé, non è obbligatoriamente un danno. Roland Barthes – che di moda si è occupato in diversi suoi saggi – ci ricorda che la moda è la combinazione di un'istituzione collettiva e di un atto individuale. Nella moda pret-à-porter, l'istituzione collettiva domina, generalmente, l'atto individuale; nell'alta moda, accade l'inverso: il "tocco personale" assume l'istituzione collettiva, per trasformarla con un segno distintivo. Il maggior valore, dunque,

si crea quando si costruisce un elemento identitario, partendo da una figurazione diffusa."

Questo è l'inizio di un capitolo interessantissimo di una nuova visione della finanza sostenibile vista dal Prof. La Torre come "La guida ad una transizione illuminata, che sappia ben definire il perimetro della moda pret-à-porter stimolando, al tempo stesso, la ricerca dell'alta moda. Roland Barthes ricorderebbe al legislatore che questa sfida va giocata a tre livelli: quello dell'indumento immagine, quello dell'indumento scritto e quello dell'indumento reale".

Di questo e di molto altro si è parlato il primo e il due dicembre a Roma presso la facoltà di economia della Sapienza dove si è tenuta la sesta edizione della conferenza internazionale sulla finanza di impatto. È un'idea che nasce nel 2015, ma che oggi è di estrema attualità perché la finanza di impatto e la finanza sostenibile ormai sono argomenti comuni a moltissimi dibattiti. Purtroppo, siamo costretti ad affrontare il tema con un certo allarmismo dato che la parte riguardante la componente ambientale è quella davvero drammatica in relazione a tutti gli eventi climatici e atmosferici che



si stanno verificando e che danneggiano ovviamente il capitale umano, il benessere di tutti, oltre ad avere un impatto molto negativo sugli aspetti economici. Dunque, quest'anno in particolare il dibattito in Sapienza è stato acceso, con ospiti e ricercatori internazionali, ma anche con rappresentanti delle istituzioni e delle grandi imprese. Quest'anno l'evento è stato aperto dal Keynote Speech Ivan Faiella, di Banca d'Italia, che ha raccontato le prospettive della finanza sostenibile nell'ottica delle banche che centrali. Sono stati oltre 30 i "paper" presentati in quest'edizione. Il cuore caldo dell'evento però, sono state le due tavole rotonde nelle quali si è affrontato il rapporto tra la finanza sostenibile e i mercati dell'energia, quindi temi di grande attualità come il "cap" al prezzo dell'energia, piuttosto che il funzionamento dei mercati o come le grandi imprese del settore si stanno orientando per cercare di aiutare la transizione sostenibile della produzione energetica. Abbiamo visto alternarsi sul palco rappresentanti di Enel, Eni, Terna e di A2A, e con loro hanno dialogato le istituzioni, in particolare l'Esma e il Joint Research Center per la parte riguardante la Commissione europea. Un altro aspetto molto interessante, in una prospettiva un po' trascurata, ma che in questo momento sta venendo un alla ribalta (e sulla quale in Sapienza in particolare sono stati portati avanti degli studi e degli approfondimenti) è stata la valutazione della sostenibilità delle imprese affrontata in un'ottica di rating e scoring, ma anche in un'ottica di valutazione di filiera (Supply chain). Essere sostenibili è dunque un dovere per noi singoli individui, ma per la stessa società, per la sua sopravvivenza, per la possibilità stessa di esistere.



Rubrica: District della bellezza



REGALI VINCENTI PER NATALE

di Oana Milita

Con l'arrivo dell'inverno la nostra pelle subisce un cambiamento radicale avendo bisogno di più nutrienti, minerali e vitamine che andremo ad integrare non solo con il cibo, ma anche con quello che applichiamo sulla nostra pelle.

Viene ridotto l'apporto d'acqua con la conseguente secchezza cutanea e l'aumentata permeabilità dell'epidermide agli agenti esterni in grado di favorire o innescare un processo infiammatorio.

Seguire un protocollo per l'applicazione corretta dei prodotti utilizzati è fondamentale. Per una pelle secca, sensibile, affetta da acne consiglio l'utilizzo mattina e sera del nostro Cleanser Botanico Phyto-Carotene ricco di Olio di Carota, con alto contenuto di Beta-Carotene e Provitamina A che accelerano il processo di guarigione.

Il secondo passo è la nutrizione della pelle in profondità con acidi grassi, trans-retinoici presenti nel nostro siero Silky Serum G1 Bio combinato con la Crema Giorno Thermal Rose H2 Bio a base di acqua termale e Rosa Canina per un'idratazione e nutrizione intensiva. Chiudiamo il nostro protocollo (rituale) con la Crema Notte Rigenerante A+ Bio che ha come ingrediente attivo principale la Provitamina A (retinolo naturale) per una rigenerazione cellulare intensiva. Ricordiamoci sempre al mattino da mettere una goccia del nostro solare Trattamento Pantalla Pearl Cream 50+ perché i raggi UV sono sempre attivi anche d'inverno.



beauty district
LA NATURA DALLA TUA PARTE

DISTRIBUTORI DI PRODOTTI COSMETICI PROFESSIONALI
100% NATURALI, FILOTERAPICI, VEGAN E CURELTY FREE.

WWW.BEAUTYDISTRICT.IT
INFO@BEAUTYDISCRIT.IT - 392 17 15 655

Cura del corpo

Una giornata lavorativa intensa non può finire che con un bagno caldo, utilizzando il Peeling corpo alla Lavanda con proprietà calmanti e rilassanti. Chiudiamo il nostro rituale con il Latte Corpo Thermal Rose H2 Bio a base di Rosa Canina e Acqua termale.

Cura delle mani

Le più esposte agli agenti esterni termici sono le nostre mani, per le quali abbiamo come alleato la Orange Skin Food, una crema riparatrice per mani screpolate secche e con rachidi. La formula arricchita con aloe Vera ed estratto di arancia idrata in profondità, ripara e protegge la pelle in poche applicazioni.

REGALI DI NATALE

Spazzola viso in silicone alimentare – favorisce la rimozione delle impurità lasciando la pelle luminosa e liscia, e la grana più omogenea.

Rullo di Quarzo Rosa e pietra Gua Sha naturale – aiuta a ridurre le occhiaie e a drenare i liquidi. Contribuisce a distendere i muscoli del viso e aiuta a far penetrare in profondità i principi attivi utilizzati nei sieri. La pietra Gua Sha aiuta a tracciare i contorni del viso.

Kit per una perfetta manicure composta da: scrub mani ai frutti rossi, crema mani velvet ai frutti rossi, gel rimozione cuticole e olio cuticole.

Intervista a: Francesca Caputo

IMPRENDITORI CHE CAMBIANO – IL LIBRO

di Camilla Colonna



Francesca Caputo è una business coach ed esperta di strategie di marketing che aiuta gli imprenditori e i professionisti ad adattare i loro business ai cambiamenti del mercato.

insieme tutte le idee nelle quali credi e che pratichi tutti i giorni non è stato affatto semplice, ma con tanta dedizione ci siamo riuscite.

Qual è stata la motivazione che ti ha spinta, insieme a Michela Canova, a scrivere il libro "imprenditori che cambiano"?

La motivazione principale riguarda il grande cambiamento che il mondo intero ha subito con la pandemia, infatti, il libro è stato scritto nel 2020. Abbiamo pensato che fosse il momento ideale per scrivere un libro che parlasse di come affrontare i cambiamenti senza timore, ed in questo caso specifico si parla di cambiamenti legati all'impresa ed al business.

Hai ricevuto critiche negative? Se sì come hai reagito?

Sì, abbiamo avuto una recensione negativa su Amazon, dove è possibile acquistare il libro, che diceva qualcosa tipo "sono sempre le stesse cose, è pieno di informazioni già conosciute". Abbiamo reagito semplicemente cercando di analizzare la cosa e capendo che in realtà non è così: dipende dalla cultura di impresa che si ha. Se chi acquista il libro è molto ferrato su queste tematiche potrebbe leggere alcune cose che già sa, ma se chi acquista il libro sta iniziando ad affacciarsi a questo mondo vi assicuro che non correrà il rischio di leggere cose che già conosce!

Che sensazione hai provato dopo aver scritto il libro?

Ah bella domanda! Una sensazione molto bella, di sollievo, di leggerezza e anche di felicità. Riuscire a mettere



WWW.IMPRENDITORICHECAMBIANO.IT
INFO@IMPRENDITORICHECAMBIANO.IT
06 7231765 - 0382 25677



Rubrica: Il bello dell'età

LIBRI CHE LE DONNE OVER 50 DOVREBBERO LEGGERE (NON SOLO A NATALE)

di Michela Di Carlo



Farsi un regalo a volte è importante. E' un modo di rivolgere a noi stesse la gentilezza che di solito riserviamo agli altri. E quale miglior dono di un libro da regalarsi per le feste?

Qualunque sia la scelta, una cosa è certa: per continuare a fiorire negli anni bisogna continuare a porsi domande che proprio in certi testi potrebbero trovare risposte. Ecco 4 libri da regalare e regalarsi (a Natale, ma anche tutto l'anno) per arricchire la vostra biblioteca personale.

"Il Terzo tempo" di Lidia Ravera (Bompiani)

Costanza, convinta che il terzo tempo sia da vivere pienamente, senza mai smettere di cercare la felicità, eredita dal padre un ex convento a Civita di Bagnoregio e qui decide di radunare i compagni con cui giovanissima ha condiviso a Milano l'impegno politico, per ricreare una comune. Una famiglia in cui spartire gli affanni e discutere del futuro perché un futuro c'è sempre, fino alla fine dei giochi.

"Il secondo giro di giostra", Maria Elena Ferro (Cairo)

Un romanzo appassionato che svela tutto il desiderio di donne che non temono il tempo e le rughe. Margherita, la protagonista di questo racconto, si ritrova a passare dal ruolo di moglie modello a quello di ancella del desiderio sfrenato. Una donna che scopre la voglia di vivere l'amore fisico e mentale dopo la menopausa.



"Resto giovane, se voglio" di Anadela Serra Visconti (RAI Libri)

L'età anagrafica non esiste più: rimanere giovani, dentro e fuori, è una scelta consapevole, un atteggiamento mentale. Anadela Serra Visconti, un'autorità in fatto di benessere e bellezza esteriore, offre ai lettori trucchi e consigli antiaging, per aiutarci a vivere meglio con noi stessi e con il nostro corpo.

"Il bello dell'età" di Ashton Applewhite (Corbaccio)

Un libro radicale, pieno di fatti, analisi e notizie che smentiscono tutti i pregiudizi e gli stereotipi sulla vecchiaia. La vita cambia quando si invecchia, questo è certo, ma non è affatto detto che cambi in peggio. Perché invecchiare significa procedere in una trasformazione costante che ci arricchisce come individui e come elementi della società.



AVVERA
GRUPPO CREDEM

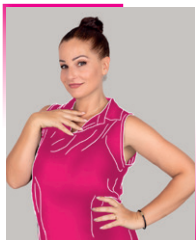
Emanuel Fiaschetti
Cell. 334 98 85 604

efiaschetti@avverafinanziamenti.it
www.emanuelefiaschetti.it

Rubrica: Bando alle ciancie

DOBBIAMO AVERE DEI SOGNI!

di Valentina Olla



L'atmosfera natalizia è alle porte, ma i progetti non vanno in vacanza, anzi, è proprio in occasione del cambio di routine che possono 'arrivare' nuove idee.

Parliamo di opportunità per l'accesso al credito e, in quota parte, al fondo perduto proprio per le **start up innovative**. Iniziamo facendo un po' di luce sui requisiti che una società deve soddisfare per definirsi tale, ovvero includere nell'oggetto sociale: sviluppo, distribuzione e/o vendita di prodotti e/o servizi ad alto contenuto tecnologico; deve investire in brevetti e/o avere personale altamente qualificato, oltre a soddisfare una serie di altri requisiti per conoscere i quali vi rimando al sito [mise.gov.it](https://www.mise.gov.it)

Il Ministero dello sviluppo economico, appunto, ha attivato una misura interessante per le start up innovative o costituenti tali, da costituirsi entro 30 giorni dall'accettazione della domanda, che si chiama Smart & Start Italia. E' un bando a sportello che permette di presentare la domanda di partecipazione senza limiti di tempo, fino all'esaurimento delle risorse stanziato. Questo lo differenzia da tutti quei bandi di gara che invece prevedono una data di inizio e una

di fine all'accoglimento delle domande e quindi una scadenza. Le domande vanno presentate attraverso la piattaforma Invitalia, la stessa che vi ho già indicato per lo sportello dedicato all'imprenditoria femminile, al momento chiuso per esaurimento delle risorse stanziato. Una commissione valuta i progetti in base all'ordine di arrivo e ne decreta la finanziabilità. Attenzione: i programmi di spesa devono contenere un significativo indice tecnologico e innovativo, o sviluppo di prodotti, servizi o soluzioni nel campo dell'economia digitale, dell'intelligenza artificiale, della blockchain e dell'internet of things, o valorizzazione economica dei risultati del sistema della ricerca pubblica e privata. Sono fondi a valere sul PNRR quindi, parafrasando gli Inglesi "sbrighiamoci con calma" o per amor di battuta "armiamoci e partite"!

Buon Natale e Buon Anno!

BNI

MISE
SEMINIAM • CONTATTI



Rubrica: Mamme di oggi

BABBO NATALE, UN BUON ALLEATO DELLE MAMME?

di Francesca Silvi



Non c'è bisogno di inventare astuti ricatti, quando il calendario segna il primo dicembre, Babbo Natale diventa il miglior amico di ogni mamma.

Le paroline magiche le conosciamo tutte: "Se fai il cattivo, Babbo Natale..." Non c'è nemmeno bisogno di finire la frase. Le più esuberanti arrivano addirittura ad inscenare finte telefonate, oltre che a paventare una sua presenza costante, fuori dalle finestre della nostra casa..

Sto ovviamente facendo dell'ironia...perché da quando abbiamo i figli, il Natale assume un significato diverso, di calore, di famiglia riunita, di dolci e biscotti preparati con le nonne, e soprattutto di condivisione.

Il Natale è attesa, ma anche preparazione all'evento, ed ecco alcuni consigli per non farvi trovare impreparate.

Da cosa cominciamo? Ovviamente dal Calendario dell'Avvento. Le più creative, lo fanno a mano, stampando simpatiche immagini creando delle piccole finestrelle con dolci sorprese. Le meno abili, come me, prendono negli alimentari o nei supermercati i classici calendari con sorprese di cioccolata. Ora, la "letterina": sui siti internet si possono scaricare e stampare letterine colorate che possiamo decorare con i nostri bambini e una volta decorata la letterina, arriva il momento

della tanto agognata lista dei regali.

Bisogna stare attenti a non fare facce strane, a non essere pressanti e non influenzerli più di tanto, quello è il loro momento privato, l'unico contatto che hanno con questo magico Babbo che porta i doni. Consiglio: non esagerate con i regali, non c'è nulla che soffochi di più la magia del Natale, che l'affollamento di giocattoli.

Ora pronti a decorare la casa! Fate in modo che l'ambiente sia accogliente, divertitevi a creare un'atmosfera intima e serena. Accendete le candele, fate degli addobbi, preparate dei dolci. Ricordate una cosa importante: ogni esperienza rimarrà impressa nelle loro menti, le tradizioni verranno tramandate di generazione in generazione... il Natale è un momento di condivisione, i bambini sono più felici se si sta tutti insieme, con nonni, zii e amici in un'atmosfera serena.

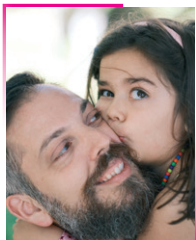
Quindi, Buon Natale a tutti!!

HB BETTOJA HOTELS



LA PISCINA: UNA SFIDA PER SUPEREROI

di Patrizio Cossa



Credo ci sia un girone dantesco per chi accompagna i figli in piscina.

Una punizione così grande dovrebbe essere interdetta dalla convenzione di Ginevra e messa tra i crimini contro l'umanità.

Porto mia figlia a nuoto e per prima cosa mi trovo ad un bivio perchè ci sono due spogliatoi: uno per le femmine accompagnate dalle mamme e uno per i maschi accompagnati da chi ti pare dove vanno anche le femmine accompagnate dai papà.

Entro e il misto di cloro, sudore, shampoo e umanità mi colpisce in faccia come il destro di McGregor contro Facchinetti.

La cambio, le metto il costume e esco.

50 minuti di lezione, neanche il tempo di tornare a casa, quindi mi siedo sugli spalti a guardare e accanto a me c'è una pianta di dattero che suda per il caldo.

Ma è quando finisce che parte il vero assedio. Madri (e pochi padri) agguerriti prendono posto ai box, con asciugamani, bustine per le cose bagnate e fon.

I bambini arrivano come un'orda barbarica, urlando, con i capelli appiccicati sulla faccia, rischiando la morte perchè a terra è pieno di acqua e sapone.

Dopo una doccia veloce partono contemporaneamente tutti i fon, rischiando di fare sollevare la stanza, creando un microclima utile per la crescita del banana.

Io nel frattempo ho la mascherina, tento di respirare a fatica in questa sauna speciale inclusa nel prezzo del mensile.

Un bambino continua a urlare accanto a me dicendo che non vuole fare i compiti e che vuole il gelato.

Io sto per uscire a comprarglielo mentre finisco i suoi problemi di matematica.

Guardo mia figlia che è l'unica ferma in mezzo al delirio post atomico.

Mi guarda e mi dice: "papà, mi sono divertita così tanto".

Un fascio di luce mi colpisce in pieno viso e vedo mia figlia circondata da un aureo sole che move le stelle e le altre cose.

Ed è questo il contrappasso dantesco: vivere in un incubo dove sei costretto a tornare ogni volta, solo per vedere la tua Beatrice che ti ringrazia dal paradiso.



Rubrica: Un telefono che salva la vita

APPUNTAMENTI CON IL TELEFONO ROSA

di Alessandra Balla

Cinque incontri per le studentesse e gli studenti per riflettere e discutere insieme della violenza di genere

Sono partiti martedì 22 novembre, presso la facoltà di psicologia dell'Università degli Studi di Roma la Sapienza, "I martedì del Telefono Rosa". L'iniziativa nata dall'Associazione in collaborazione con l'Università, la Magnifica Rettore Antonella Polimeni e la professoressa Anna Maria Giannini, ha l'obiettivo di avvicinare le ragazze e i ragazzi alle tematiche della violenza e la parità di genere, per riflettere insieme e creare un dibattito proficuo e costruttivo. Il Telefono Rosa gestisce, attualmente, il centro antiviolenza Sapienza, in via dello scalo di San Lorenzo 61/B.

"Abbiamo pensato- spiega la presidente del Telefono Rosa, Maria Gabriella Carnieri Moscatelli - che fosse necessario avere un confronto con le studentesse e gli studenti. Stando all'interno dell'università ci siamo rese conto che la violenza, purtroppo, è presente tra i giovani. Per questo dobbiamo discuterne con loro e offrire tutto il nostro supporto. Nessuno deve sentirsi solo."



TELEFONO ROSA

Il nostro centralino è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 10 alle 18.
06/37518282 - 8261 - 8262

Più forti insieme.

www.telefonorosa.it
Viale Mazzini, 73 - Roma

Tra le personalità che hanno aderito troviamo: la Magistrata Franca Mangano, la Professoressa Giannini, Coordinatrice delle Lauree Magistrali di Area Psicologica della Facoltà di Medicina e Psicologia di Sapienza Università di Roma, la giudice Marta Jenzi che tratterà la tematica della violenza economica e la scrittrice Catena Fiorello.

"Da quando siamo arrivate nel centro antiviolenza Sapienza abbiamo iniziato a lavorare con gli studenti e le studentesse, aprendoci il più possibile alla vita universitaria -racconta la responsabile del Cav Sapienza Ylenia Di Pietro. Vogliamo creare una sinergia con loro e un rapporto di fiducia. Siamo qui per sostenere chi ha bisogno di aiuto. Gli incontri fanno parte di un progetto più ampio che ci vede presenti su tanti fronti. Fare rete è un ottimo modo per raggiungere gli obiettivi. I martedì del Telefono Rosa" sono un altro passo avanti, per modificare la cultura dell'odio e della violenza è essenziale coinvolgere gli adulti del futuro. Solo così possiamo vincere."

QUI I PROSSIMI INCONTRI:

- Martedì 13 dicembre: "I minori vittime di violenza assistita"
- Martedì 24 gennaio: "Media e violenza"
- Martedì 28 febbraio: "Violenza economica e separazione"
- Martedì 28 marzo: "Le donne, imprenditoria femminile"

Rubrica: Diamo voce al cuore

PER NATALE REGALATI LA GRATITUDINE

di Antonella Simona D'Aulerio - Socia fondatrice e direttivo Curvy Pride - Aps



L'Associazione CURVY PRIDE-APS promuove la pluralità della bellezza e dell'essere contro ogni forma di stereotipo, bullismo e discriminazione.

In questo articolo "ascoltiamo la voce" di Fabiana Sacco, socia e curvycoach.

Se vuoi rendere migliore la tua vita in tutti i sensi pratica la gratitudine. È un regalo stupendo per te stessa e per chi ti sta intorno e ha un effetto significativo sul tuo benessere psicofisico; protegge da stress e depressione, favorisce il senso di soddisfazione della vita e migliora l'autostima. Quando sei grata sei più felice!

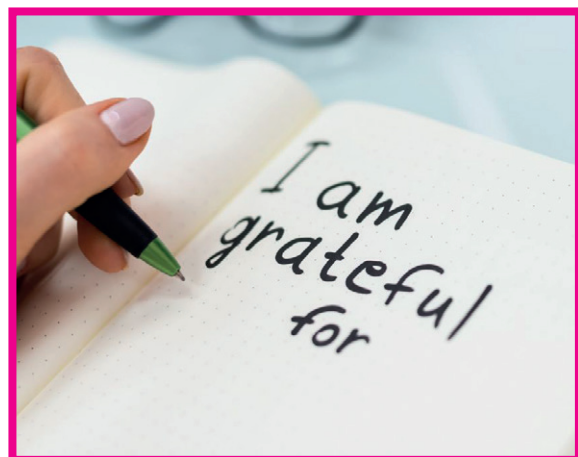
Quattro metodi facili e piacevoli per cominciare subito.

01. Comincia dalle piccole cose

Non hai bisogno di realizzare grandi imprese! Se ci pensi attentamente, ogni giorno ti può regalare una gioia: la telefonata con un'amica, una passeggiata all'aria aperta, i colori del cielo, la tua canzone preferita. Parti dalle piccole cose e le apprezzerai ancora di più. Nulla è banale se ti ha dato gioia!

02. Crea il tuo diario della gratitudine

Usa un quaderno o un'agenda e scrivi ogni giorno almeno un motivo per cui essere grata. Scrivere è importante per tradurre i tuoi pensieri in parole, per organizzare i pensieri, per visualizzare il bello che hai vissuto quel giorno.



03. Parla e parlati con amore

Il tuo linguaggio determina i tuoi pensieri e influenza la tua vita. Se sminuisci tutto quello che ti succede, difficilmente proverai gratitudine. Se dai tutto per scontato non ti accorgerai della bellezza che ti circonda. Parla a te stessa e agli altri in modo positivo, sorridi di più, fermati a pensare che quello che stai vivendo è un dono, non è scontato.

04. Perdonati

Praticare la gratitudine all'inizio può sembrare difficile, se non impossibile, soprattutto se hai vissuto degli insuccessi, se sei stanca e stressata, se ti manca il tempo di fare tutto. Quando ti senti così, prenditi un momento per te; respira e scrollati di dosso il senso di colpa. Non puoi programmare tutto, gestire tutto, fare tutto. È proprio questo il momento per dimostrare a te stessa che ti ami: perdonati per uno sbaglio o un fallimento. Sei umana, nessuno è perfetto! In più, sbagliare è il miglior modo per imparare.

Praticare la gratitudine ti cambierà la vita: smetterai di lamentarti, ti sentirai più ricca e felice, diffonderai positività che tornerà a te sotto forma di energia positiva. Io credo proprio che sia uno dei regali migliori che tu possa trovare sotto l'albero".

Rubrica: Mamme Green

FESTIVITÀ SPECIALI E REGALI SOSTENIBILI

di Barbara Molinaro



Come ogni anno, già nei primi giorni di dicembre si apre ufficialmente la caccia al regalo di Natale perfetto.

Cambiano le mode, passano gli anni, ma la domanda è sempre la stessa: cosa

regalare a chi, a dirla tutta, non ha bisogno di nulla?

Il regalo è una cosa in più, che dovrebbe rappresentare un gesto di affetto, un modo per dire alla persona che lo riceve "penso a te". Potremmo optare per regali ricchi di significato, che scaldano il cuore, fanno piacere a chi li riceve e, allo stesso tempo, fanno anche del bene. Del resto, non è forse questo il vero significato del Natale?

Infatti, negli ultimi anni abbiamo notato una riduzione del consumismo sfrenato, mentre sta prendendo piede uno shopping più consapevole, che tiene conto dei risvolti etici di ciò che si compra. Inoltre, si scelgono sempre più regali "second hand", che, oltre a far risparmiare chi li acquista, evitano che un oggetto ancora in buono stato finisca in discarica. Anche i regali fatti a mano stanno trovando largo utilizzo.

Ecco, dunque, alcune idee regalo, pensate da Road to green 2020:

1. Cioccolato e caffè equosolidali: Scegli quelli certificati da Enti terzi, che ne garantiscono l'equità della filiera, come Fairtrade.

2. I quadri di Arte di scarto di Road to green 2020: collage digitali realizzati da Elektra Nicotra per Road to green 2020. Una reinterpretazione delle fiabe classiche in chiave moderna, per parlare di non spreco, riuso e raccolta differenziata.

3. Cesto con prodotti a KM 0: Potrebbero rappresentare poi la base per una cena da condividere con chi più si ama.

4. Prodotti solidi per la cura della persona: Questo consente di abbattere notevolmente il consumo di plastica e imballaggi, e il conseguente problema del loro smaltimento.

5. Pianta o fiori in vaso: oltre a rendere più belli balconi e giardini, contribuiscono a ridurre l'anidride carbonica nell'aria, producendo prezioso ossigeno.

6. Biscotti natalizi home made: Utilizza prodotti biologici e a KM 0, decorali a tema natalizio, poi mettili in scatoline di carta o avvolgili in simpatici canavacci natalizi.

7. Borraccia termica: Con una borraccia riutilizzabile contribuisce a ridurre il numero di bottigliette consumate ogni anno, e quindi l'accumulo di plastica da smaltire.

8. Scegli un regalo second hand: mercatini, app dedicate per dare una seconda vita a ciò che non usiamo più, riducendo i rifiuti e risparmiando.

9. Regala qualcosa fatto a mano da te: non starai solo regalando un oggetto, ma anche il tuo tempo e una piccola parte di te.

10. Tappetino yoga ecologico: Sceglilo ecologico, realizzato in gomma naturale e 100% biodegradabile.



Rubrica: Diario di scuola

ALLEANZA SCUOLA FAMIGLIA

di *Elisa Marzia Vitaliano* - Preside I.C. Via Nitti

Parlare di un tema così complesso in poche righe è veramente una Mission impossibile . Tuttavia cercherò di toccare i punti più salienti dedotti anche dalla lunga esperienza in ambito scolastico .

Sicuramente l'alleanza scuola-famiglia deve avere come obiettivo centrale l'educazione sul piano emotivo / affettivo , relazionale/ sociale delle future cittadine e cittadini.

Questo obiettivo deve essere CONDIVISO riconoscendo a ciascuno le competenze specifiche. Mentre nelle famiglie viene impartita una educazione naturale in ambito scolastico invece c'è una intenzionalità precisa che viene definita attraverso una progettazione specifica. E' fondamentale quindi stabilire delle linee chiare e nette del compito/i di ciascuno (genitori e docenti) che darà forza alle azioni e quindi agli obiettivi significativi che si raggiungeranno .

In tal senso la scuola utilizza degli strumenti che vengono condivisi, prima di essere diffusi alle famiglie e alle studentesse e studenti .

Ne sono un esempio il Regolamento di Istituto, il Patto di corresponsabilità (scuola, famiglia, alunno).

In questi documenti vengono definiti con chiarezza i principi fondamentali che regolano la vita in comunità e le eventuali sanzioni nel caso di non rispetto delle regole .

I documenti sono accompagnati dal dialogo costante e continuo e soprattutto , ogni qualvolta avviene un disallineamento tra azione e regola, si attiva tra gli studenti e i docenti una riflessione attenta e analitica.

A volte capita però, che gli interventi della scuola vengano giudicati non adeguati dalle famiglie che decontestualizzando l'evento si limitano al report soggettivo del proprio figlio/a. Questa posizione critica non aiuta e anzi potrà avere delle conseguenze negative rispetto alla formazione delle future cittadine e cittadini!!

Non commettiamo questo errore di metterci su fronti opposti: il processo di crescita delle ragazze e dei ragazzi è un percorso molto complesso. Nessuno ha detto che è semplice, ma sicuramente sarà più agevole laddove ci sarà sinergia tra scuola e famiglia!!!





Rubrica: Aid - leggere un piacere per tutti

UN REGALO INASPETTATO: COMPITI DI NATALE

di Paola Abrescia - insegnante, formatrice AID Roma



La parola “vacanza” significa “riposo”, mentre la parola “compiti” rimanda ad un’attività scolastica, ad un dispendio di energia e di tempo che stona con il riposo.

Questa contraddizione concettuale rischia di creare un disorientamento e una ribellione in chi la subisce in quanto preclude il diritto al riposo e al tempo libero. La scuola per tutti gli alunni è un impegno costante paragonabile ad un lavoro e le vacanze, peraltro pianificate da un calendario scolastico formale, dovrebbero dare la possibilità di staccare dalla routine quotidiana per rigenerarsi e trascorrere il tempo con la famiglia.

A causa dei compiti, le vacanze spesso diventano una battaglia figli-genitori che crea un doppio danno: da un lato si alimenta una demotivazione verso gli apprendimenti e dall’altro il conflitto lede la relazione genitori-figli rompendo l’armonia piacevole, tipica

delle festività. Questa battaglia si acuisce per tutti quegli alunni che vivono delle difficoltà d’apprendimento in quanto hanno minore autonomia nello studio e maggiori difficoltà nell’organizzazione dello svolgimento dei compiti

Spero di essere stata abbastanza convincente per stimolarvi ad un cambio di virata culturale.

Buone vacanze alunni e colleghi!



**ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA**

Rubrica: Comma255

SARÀ UN NATALE "DIVERSO"!

di Caregiver familiari Comma255

Sarà un Natale "diverso" ed anche quest'anno vorrei fargli un regalo...

Le feste sono alle porte: vetrine scintillanti, mille luci, grandi decorazioni lungo le strade, progetti, attesa nell'aria. Con questo senso di anticipazione per le prossime festività, inizia il nostro racconto di caregiver familiari.

Paura, incertezza, stanchezza mentale e fisica sono il nostro quotidiano e durante le festività la routine non si interrompe; anzi si sospendono le attività che riempiono il tempo dei nostri cari con disabilità! A loro, stare con tante persone, il rumore e la confusione, causano nervosismo. Un abbraccio, fisicamente o al momento giusto, è impossibile. Mangiare tranquilli, conversando e scherzando è irrealizzabile per noi; giocare a tombola o a carte è inattuabile: difficile anche poter rimanere seduti al tavolo per il tempo di una sola partita; andare al ristorante o a trovare parenti e amici è spesso troppo complicato. Ammesso poi che ci siano amici e parenti disposti a condividere il tempo con i nostri congiunti e, quindi, con noi. Le feste passeranno come tutti gli altri giorni, a scandire la consapevolezza di una vita "diversa" e solitaria. Ci piacerebbe individuare il regalo perfetto che facesse sentire il nostro caro prezioso, unico e mai solo. Con un dono si spera sempre di soddisfare un sogno,



di leggere negli occhi di chi lo riceve la sorpresa, di portargli felicità.

Impossibile sapere veramente cosa desiderino: non hanno mai scritto la letterina a Babbo Natale ed il contatto con i coetanei non rappresenta uno stimolo in tal senso. L'unico modo che abbiamo per capire se qualcosa gli piace è proporla e sperare che non la ignorino o rifiutino. Per andare sul sicuro possiamo far ricorso a "regali utili" o ai loro oggetti di sempre, come immancabilmente fanno amici e parenti, se mantengono il "dovere" formale di fare un regalo. Per noi Caregiver Familiari le feste sono l'ennesima costruzione di situazioni da gestire "a misura" per cercare la soddisfazione e la felicità dei nostri congiunti con disabilità, perchè tutto o è impossibile o si traduce in eccitazione, spesso eccessiva, da contenere. Tralasciando, ancora, le nostre aspettative, esigenze e desideri!





vai a Termini
e non sai dove mettere la tua auto?
NEW PARKING MEDITERRANEO
è a tua disposizione...
QUALITÀ SICUREZZA CORTESIA!

Nella nostra Autorimessa, custodita 24 ore su 24, troverete certamente un posto sicuro per la Vostra Auto.
Autorimessa custodita con disponibilità oltre **50 POSTI AUTO**.

Il nostro servizio di parcheggio prevede periodi di breve e lungo termine, con tariffe agevolate:

PARCHEGGIO AD ORE
PARCHEGGIO A GIORNI
PARCHEGGIO A SETTIMANE
ABBONAMENTI MENSILI
ABBONAMENTI ANNUALI

Per chi si reca semplicemente a fare delle spese in centro può lasciare l'auto vicino alla fermata Metro A e B ed alla Stazione Termini. Da noi la vostra Auto è Custodita, protetta da furti, danneggiamenti e agenti atmosferici.



Collaborazione con
l'Officina Elma'S

Assistenza e Service su Auto Moto Scooter e Citycar
www.facebook.com/ElmasSrl/

per tutte le esigenze/urgenze che hanno i clienti di **New Parking Mediterraneo**

Via Massimo D'Azeglio 12 • 00184 Roma, Lazio • Tel 06 474 5202
newparkingmediterraneo@gmail.com • www.newparkingmediterraneo.it

A black and white photograph of a woman with wavy hair, wearing a white blazer and a pearl necklace. She is holding a cigar in her right hand, which is adorned with a ring and a pink beaded bracelet. The background is dark.

Fabrizio Vinti

 FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professionisti
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

 fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma
info 3480406088

Intervista a: Claudio Gregori

GREG E IL NATALE

di Vania della Bidia



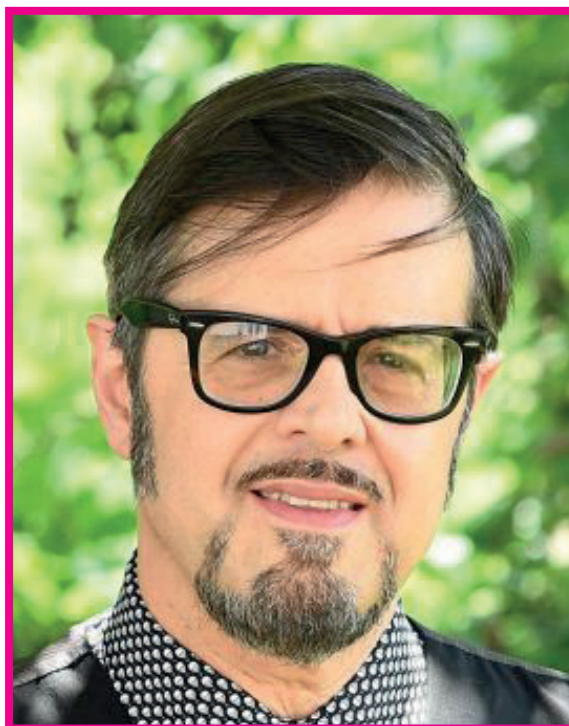
Abbiamo chiesto a Claudio Gregori di raccontarci come vive le feste: segue le tradizioni o le trascorre all'insegna dell'originalità?

Giochi di società, tavole imbandite, tombola... oppure cos'altro?

Quando ero uno scolaro il periodo natalizio era sinonimo di vacanza e mi piaceva. Ora non posso dire che sia un periodo dell'anno che io apprezzi particolarmente. Se allontanarsi da parenti e regali, e partire alla visita di una città europea è indice di originalità, allora sì: cerco di trascorrerlo originalmente.

Hai un ricordo in particolare legato al Natale, anche di quando eri piccolo?

Non mi sovviene nulla di particolare, a parte l'incubo di dover realizzare dei manufatti in classe!





Ma ci credevi a Babbo Natale?

La tradizione capitolina, almeno ai miei tempi, era più legata alla Befana; erano suoi i regali che trovavo accatastati la mattina del 6 gennaio. Natale era solo l'incontro mangereccio con il parentado.

Quale è stato il regalo più insolito (gradito o inutile) ricevuto?

Il più gradito è stata una cornetta (strumento Musicale) che papà mi regalò quando avevo 12 anni.

E tu, invece, quando vuoi farti un regalo che cosa preferisci?

Dipende dal momento che sto vivendo. Può essere un disco, uno strumento Musicale, un libro, un abito o la visita di una città europea. Recentemente ho deciso di farmi un bellissimo regalo: la realizzazione di un mio progetto Musicale su disco.

Sappiamo che sei un estimatore della buona cucina e del buon vino... quale è il tuo menù preferito e la tua carta dei vini ideale?

Parliamo sempre del periodo natalizio? Direi delle piccantissime penne all'arrabbiata, un bel brasato al barolo con contorno di puntarelle alle

alici. Non sono un asso nell'abbinamento dei vini, vado a gusto: un barolo (visto che c'è un brasato), oppure un lagrein, un amarone o un primitivo di manduria.

Ci sveli il tuo desiderio o il proposito per il nuovo anno?

Concentrarmi sugli obiettivi, segnando ogni perdita di tempo e le direzioni fuorvianti e chiudere alcuni cerchi.

I tuoi consigli per la colonna sonora perfetta per questi giorni festosi?

Il Rock'n'Roll deve sempre accompagnare tutto a prescindere. Poi "Pet Sounds" dei Beach Boys, una spruzzata di Dean Martin e la Suite dei Pianeti di Gustav Holst.

CLINIC
MEDICAL BEAUTY

www.clinicitalia.it

Tel. 800 96 04 94

Rubrica: Mamme in musica

CHE NATALE SAREBBE SENZA MUSICA?

di Francesca Silvi



Una playlist, pensata per voi, per accompagnarvi in ogni momento di questa festa speciale.

L'atmosfera di Natale è fatta di tanti piccoli dettagli, dal profumo dei biscotti di pan di zenzero, all'albero decorato, dalla cioccolata calda, alle luminarie lungo la strada... e ovviamente da una colonna sonora adatta! Abbiamo creato per voi, una playlist che vi accompagnerà durante tutte le feste, da cover insolite ai classici, da ascoltare mentre scartate i regali o mentre vi state scatenando la sera dell'ultimo dell'anno.

Il primo momento dedicato al Natale è quello in cui si addobba l'albero. Per entrare subito nell'atmosfera delle feste, servono canzoni tradizionali, voci romantiche o anche classici rivisitati in chiave Pop, come: Sam Smith con "Have yourself a Merry Little Christmas", l'immancabile Michael Bublé con "Santa Baby", ancora Kate Bush con "Home for Christmas" e Stevie Wonder con "Silver Bells". Durante la cena della Vigilia e il pranzo del 25 dicembre ci riuniamo con le nostre famiglie, quindi questo è il momento adatto per i grandi classici, che piacciono sia agli zii che ai piccoli di casa. Non è Natale senza gli Wham! Con "Last Christmas", John Lennon con "Happy Christmas (War is Over)", Bing Crosby con "It's Beginning to Look like Christmas" e per finire "Feliz Navidad" di José Feliciano.

Scartare i pacchetti sotto l'albero è un



momento di gioia, non solo per i bambini, ma anche per i grandi. Accompagnate la mattina di Natale con canzoni allegre e divertenti come: Jackson 5 "I saw kissing Santa Claus", Paul McCartney con "Wonderful Christmas", Elio e le storie tese con "Natale allo zenzero" e il Cast di Glee con "Christmas Wrapping".

Hai in previsione una nottata di Capodanno con pochi amici? La musica per ballare e scatenarvi dovrà sempre essere in tema, ma in versione Pop e Rock. Potete farlo con Cindy Lauper con "Christmas Conga", Lady Gaga che canta "Christmas Tree", The Darkness "Christmas Time (Don't let the Bells end)" e con Keith Richards con "Run Rudolph Run".

E per chi si sente un po' un "Grinch"? Anche per chi non ama l'atmosfera zuccherosa di questo periodo c'è una playlist, con canzoni decisamente alternative come: Pearl Jam "Let me Sleep (It's Christmas Time)", The Who "Christmas", The Killers "Don't shoot me Santa" e Phoenix con "Alone on Christmas Day".

Che voi siate dei Grinch o piccoli e grandi Elfi, questa è musica per le vostre orecchie! Passate delle buone feste tutte in famiglia!



MAISON
SAN FILIPPO

Via di Villa San Filippo, 2 - Roma
Cell. +39 366 87 89 156

Rubrica: Ciack in onda.

REGALARE L'ESPERIENZA

di Marina Parrulli



Dicembre è arrivato e con lui anche il pensiero del regalo giusto, di quello più originale o utile.

Qui provo a darvi personalmente qualche consiglio che può rispecchiare le caratteristiche anticipate sopra. Un regalo che le persone possano vivere e ricordare. Esperienze che costruiscono pure e forti emozioni che ognuno porterà con sé nel cuore e nella mente.

Quale regalo perfetto se non un'esperienza? E perchè non un'esperienza che ti faccia viaggiare con la mente?

Allora ho pensato che un regalo da far trovare sotto l'albero per i nostri cari potrebbero essere dei voucher per degli ingressi al cinema, ci sono tantissimi circuiti cinema e singole sale cinematografiche soprattutto a Roma che fanno questo tipo di servizio. Ingressi per film normali, o film in 3D, prima



cinematografiche. Regalare un'esperienza secondo me è anche il modo migliore per spendere del tempo di qualità con le persone che amiamo. Stessa cosa si può replicare con gli ingressi a teatro. Due bei biglietti in prima fila per un musical, per uno spettacolo per bambini o in un bel teatro possono essere davvero una serata gradita, una coccola magica da regalare.

Inoltre, voglio regalarvi due consigli cinematografici natalizi da gustare in compagnia.

Il primo è una serie Netflix in uscita il 7 Dicembre con protagonista Pilar Fogliati intitolata "Odio il Natale". Poi, come seconda scelta abbiamo "Hugo Cabret" regia di Martin Scorsese, un film del 2012 che potete trovare comodamente su Rai Play, non è un film natalizio, ma un film magico che incanterà grandi e piccini.

Che ne pensate? Vi abbraccio e vi auguro Buone feste cari lettori di Rid, spero in queste settimane possiate regalarvi il tempo!

Marina Parrulli



SOLO SU **NETFLIX** | 7 DICEMBRE

WORLDWIDE EXPRESS
The Partnership that delivers

spedire facile nel mondo

Reliability

Flexibility

High Performance

Via Callimaco, 3 - Roma
Info: +39 06 52368236 - +39 347 5332257
francesca.galoppi@skynetitaly.it

Intervista a: Elisa d'Ospina

LA SORPRESA SIAMO NOI

di Susanna Marcellini



Sono per la non discriminazione nè delle donne formose nè di quelle magre, nella nostra diversità possiamo essere belle tutte se ci accettiamo.

Elisa D'Ospina, classe 1983, conosciuta al grande pubblico come portabandiera e top model internazionale del mondo curvy. Opinionista in trasmissioni televisive nazionali e internazionali. Laureata in Scienze della Comunicazione ramo psicologico, fa combaciare il suo lavoro con l'impegno sociale attivo contro i disturbi alimentari. Nel 2009 è stata nominata dal Ministero della Salute "Testimonial per la tre giorni della Salute". Nel 2014 esordisce come scrittrice con il libro autobiografico intitolato "Una vita tutta curve", dove racconta il suo impegno sociale e denuncia la rappresentazione stereotipata dell'immagine femminile nel mondo della moda e dei media. La scorsa estate l'abbiamo vista all'Arena di Verona per i Tim Music Awards.

Elisa, si può dire che sei la prima donna che da sempre è dalla parte delle donne, quelle che non fanno numero, o meglio quelle che secondo i più hanno i numeri sbagliati. A che punto siamo soprattutto nel mondo della moda e della pubblicità?

"Qualche passo in avanti è stato fatto, ma non basta. Durante le sfilate ho visto modelle curvy e plus size poco valorizzate.

Manca ancora quell'occhio in più che paradossalmente ha il fast fashion e non ha l'alta moda".

Proliferano influencer come la Ferragni che propongono corpi molto magri, non pensi che siano messaggi sbagliati?

"Assolutamente no. Il mondo "donna" è vario e come non si devono discriminare le donne con qualche taglia in più, non si deve puntare il dito contro i corpi più magri. Ognuno deve mostrare liberamente ciò che è, a meno che i messaggi lanciati non siano dannosi per altri soggetti. Ad esempio su social come Tik Tok



trovo spesso ragazzine che danno consigli alimentari non avendo titoli per farlo. Vorrei fare un appello a tutti di rivolgersi sempre a medici competenti”.

Tu hai proposto una linea che sia comoda e sexy: che riscontro ha tra le donne?

“La linea sartoriale piace perché non costringe le donne a stare dentro a dei numeri quali sono le taglie”.

Cosa pensi dei Leoni da tastiera?

“Sono degli sfigati, ma ancora più sfigati sono quelli che hanno un certo seguito e fanno i leoni da tastiera.”

Quali sono i tuoi prossimi programmi?

“Dedicarmi a chi amo. E colgo l'occasione visto che è Natale, di salutare tutte le donne di RID 96.8 FM e fare un appello alle famiglie di stare vicini ai loro cari, in questo periodo ancor più del solito”.



Rubrica: Vite connesse

IL TEMPO DI AMARE

di Janet De Nardis



Dicembre rappresenta il mese del "tiro le somme"! Vale per tutti, anche quelli che fanno finta di niente e che sperano di cadere in un buco nero che porta direttamente a gennaio.

Il dodicesimo mese ridacchia in fondo al cervelletto e si diverte a creare album di sbagli e di eventi fallimentari per spingerci con le spalle al muro e mostrarci la lista più temuta: quella dei buoni propositi e degli obiettivi mancati. Perché diciamolo ad alta voce: ci sono punti di quella lista che riproponiamo dal tardo Ottocento! Tutto questo non ha nulla a che vedere con il Natale, con le varie festività, ma con quel numero dodici del calendario che chiude il cerchio. La verità è che in quest'epoca disagiata, grazie o per colpa della pandemia siamo finalmente consapevoli che perdiamo e che abbiamo perso tanto tempo dedicandoci a cose verso cui, nel migliore dei casi, non abbiamo più interesse, nel peggiore, non lo abbiamo mai avuto. La situazione è notevolmente peggiorata nell'ultimo decennio che ci ha visti schiavi di telefonini, app, computer, Ipad e videogames grazie a campagne massive che ci vogliono soli, rivolti al pensiero unico e schiavi di desideri totalmente inutili. Ci ripromettiamo di fare viaggi che poi barattiamo con un nuovo smartphone (che in alcuni casi supera il costo di un'automobile usata); programiamo visite in famiglia che rimandiamo a causa di costi eccessivi dei treni quando non siamo capaci di rinunciare agli abbonamenti per i film in primafila (prima e anche unica dato che siamo soli in casa); continuiamo a rimandare il sogno di scrivere un libro, di fare quel colloquio, di vendere la casa, perché non abbiamo tempo ed energie sufficienti. Peccato che trascorriamo sul telefonino una media di tre ore al giorno che certamente potrebbero essere utili per realizzare qualche bel desiderio. E per dirla tutta, rimandiamo la nascita di un figlio, una convivenza, la costruzione di un rapporto solido perché non siamo ancora pronti, perché non guadagniamo abbastanza, perché c'è



sempre tempo... Poi, un giorno ci rendiamo conto che quel tempo è passato e che non è cambiato nulla semplicemente perché le cose non accadono da sole, ma siamo noi che le facciamo accadere, siamo artefici di ogni singolo gesto che ci arriva dall'esterno, perché saremo noi a indurlo a permetterci di essere lì nel momento giusto. Nell'era del tutto connesso, vi auguro di trascorrere un dicembre davvero in connessione con la vita, rinunciando al virtuale per vivere un rudimentale reale, per toccare la terra con le mani, la neve con la faccia, il cuore di chi amate con i vostri gesti e le parole più dolci. Prendete in mano la vostra vita, lasciate caverne e buchi neri, silenziate i telefoni, abbracciate gli amici. La vostra vita si illuminerà.



SALARIS
GLOBAL MOBILITY

ROMA: Via Aurora, 16C - Fonte Nuova - 06 905 16 68

MILANO: Via della Polveriera, 41 - Novate Milanese - 331 80 58 466

LONDRA: Flying Formation, 333 - Cavendish Square - 389 111 18 82

www.salaristraslochi.it



Digital Media Fest dal 14 al 16 Dicembre 2022

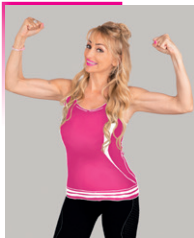
Il **Digital Media Fest**, e' un Festival internazionale dedicato ai prodotti audiovisivi webnativi.

Gemellato con i webfest di oltre 20 Paesi, da 10 anni porta in esclusiva prodotti, creativi e idee capaci di influenzare positivamente il mercato italiano. Creato e diretto dalla giornalista e regista **Janet De Nardis**, il DMF si pone come una certezza e un punto di riferimento per giovani talenti, produttori desiderosi di innovazione e rappresentanti delle istituzioni in una miscela creativa per un evento unico nel suo genere.

Rubrica: Fitness per tutte

INTERVISTA A LUCIA CAPITANI, LA PINK LADY DELLA VELA

di Virginia Imbriani



Oggi, intervistiamo una donna che ha scelto il mare e la vela per dimostrare al mondo il valore del mondo in rosa.

Come e quando hai cominciato con la vela?

"Dal 1997. Sono figlia, sorella, zia e compagna di velisti. Ho iniziato i corsi alla Scuola Vela Yacht Club di Punta Ala, in Toscana, ora Scuola Vela di Bruno Calandriello. Avevo 10 anni allora, ho iniziato insieme a mio fratello Marco Capitani che ne aveva 6. Anche lui è rimasto nell'ambito, oggi è sailing design e disegna vele per conto di importanti brand come North Sails.

Il nostro istruttore è stato Antonio Preparo. Siamo una famiglia di velisti appassionati. Mio padre, nonostante i suoi 82 anni, continua ad andare in mare e a fare la regia di regata".

Cosa significano per te la vela e il mare?

"Tutto. Qualcosa di estremamente emozionante! Vivo e lavoro a Punta Ala nell'ambito "marino". Il mare e lo sport della vela sono la scenografia della mia vita".

Perché la vela?

"Perché è uno stile di vita sano che



consigliamo a tutti, grandi, piccoli, uomini e donne. È una disciplina mentale e fisica, uno sport che contribuisce al selfcontrol e allo sviluppo della tua forza e determinazione e che ti mette sempre a contatto con la natura".

Hai lavorato molto con le donne, vero?

"Dieci anni fa insieme ad un gruppo di dieci amici, abbiamo iniziato il progetto "Pink Sailing", veleggiata dedicata alle donne dove per regolamento ogni barca deve essere composta da due donne in equipaggio. Sono molto soddisfatta perché negli anni sono state sempre di più le donne al timone! Ormai partecipano equipaggi di sole donne. La regata è in onore dell'Associazione di Promozione Sociale "365GiorniAlFemminile", che gestisce case famiglia che ospitano donne e minori con problematiche derivate dalla violenza e dagli effetti che questa produce. La nostra capitana per la Pink Sailing dell'Associazione è Manuela Grassi, avvocato, velista, una donna super competitiva!"

R-EVENGE™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

Tel. 030 21 51 345
E-mail: sales@r-venge.com
www.r-venge.com

Rubrica: Pillole di Shanti

YOGA IN FAMIGLIA

di Alessia degli Angioli e Alessandro Ientile



Si riesce davvero a praticare yoga con tutta la famiglia?

Sì, ed è un'occasione per aggiungere relax al proprio soggiorno, se si scelgono le strutture che propongono questa disciplina in chiave family. D'altronde la vacanza, per i genitori, è quel momento che ci consente di stare in famiglia, facendo attività divertenti insieme e prendendosi anche il tempo per rilassarsi e staccare un po' la spina, soprattutto se siamo in periodo natalizio.

Perché piace lo yoga ai bambini e perché fa bene alla famiglia: I bambini sono incredibilmente recettivi e lo yoga è un qualcosa che hanno già dentro, mentre gli adulti quel collegamento lo hanno perso e lo devono ritrovare. Ad esempio le posizioni dello yoga hanno spesso nomi di animali e ai bambini questo piace tantissimo, non glielo si deve neanche spiegare: quando gli si dice di fare il cane, non occorre neanche correggere la posizione, perché i bambini la eseguono perfettamente. È bellissimo vedere un'intera famiglia fare yoga vedere i bambini tranquilli un'ora intera, anche perché quando sono in vacanza vogliono passare del tempo di qualità con i loro genitori, e apprezzano tantissimo l'idea di fare qualcosa insieme. L'esperienza non si ferma qui e può anche essere replicata a casa cogliendo ancora



l'occasione per genitori e figli di trovare uno spazio insieme, un momento di condivisione. Anche dieci minuti prima di cena l'importante è farlo con piacere: come in tutte le cose, funziona solo se i bimbi vedono la passione dei genitori.

Libri consigliati:

Oltre 70 posizioni yoga per bambini da 3 a 11 anni di Juliet Pegrum; Yoga per Tutti Lo Yoga per Ogni Età Meta Chaya Hirschl MANGO EDITIONS; Libro Yoga in famiglia; Le carte del metodo Balyayoga

Per i "viaggiatori spirituali". Ecco alcuni luoghi dove praticare lo yoga in famiglia: **BioAgriturismo Il Cerreto ; Gattarella Resort - Family hotel e resort per bambini a Vieste; Yoga in montagna – Courmayeur MontBlanc; Hotel Thermana Park Laško Superior.**

"Semina un'azione e raccoglierai un'abitudine. Semina un'abitudine e raccoglierai un carattere. Semina un carattere e raccoglierai un destino", Dalai Lama





Rubrica: Missafe

MISSAFE TOUR

di Cristian Cacace



R.I.D. 96.8 in collaborazione con MISSAFE (by G.M.C. safety solution) presenta: difesa personale tour 2022/2023

Il tour prevedrà numerose tappe con incontri sulla difesa personale, dei veri e propri minicorsi, dove si approfondiranno tutte le tematiche inerenti alla difesa femminile a 360° con approccio multidisciplinare tecnico-psicologico-legale. La 1° tappa è stata già fatta a giugno presso il 2 ponti sporting club, ora il tour proseguirà con l'appuntamento del 26 novembre (sabato pomeriggio), nella settimana contro la violenza sulle donne. Sono previste altre tappe per portare consapevolezza e consigli pratici a tutte le donne, gli appuntamenti saranno suddivisi per zone di Roma, EST-OVEST-NORD-SUD, per arrivare a coprire tutti i quadranti della città. Gli incontri sono a numero chiuso, della durata di un'ora e mezza ciascuno, e per tale ragione si dovrà prenotare obbligatoriamente.

Gli eventi saranno patrocinati dal Comune di Roma, l'ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. e saranno completamente gratuiti. Novità del prossimo appuntamento sarà la possibilità per tutte le mamme o i papà di frequentare il minicorso con i propri figli adolescenti della fascia 14/18, per informare sulle nuove problematiche inerenti alla frequentazione sui social, delle chat da parte dei minorenni.

Si studieranno, inoltre, tecniche di difesa in diverse situazioni e l'utilizzo dello spray antiaggressione americano KEY DEFENDER, uno strumento di auto soccorso in dotazione anche alla polizia municipale di Roma, molto versatile e molto efficace. Si potrà provare a usarlo in situazioni simulate, grazie alle ricariche test, con acqua, quindi del tutto

GMC DEFENCE
SECURITY INVESTIGATION
WWW.GMCDEFENCE.NET

162 PARIOLI Fitness Club



innocua. Simuleremo in tutto e per tutto quello che succede durante un'aggressione e come utilizzarlo al meglio. Il minicorso verterà sulla consapevolezza e sulla curva di attenzione per definire un eventuale pericolo e quindi evitarlo. Seguiteci sui social per scoprire le prossime tappe!



LA RITENZIONE IDRICA

di Cristian Cacace



Cos'è la ritenzione idrica? come prevenirla e come eliminarla.

Da sempre è un problema per molte donne, a causa dell'inetestismo che essa comporta sul corpo, principalmente sulle gambe e i glutei. Intanto sfatiamo il mito che la ritenzione idrica sia un eccesso di acqua nel corpo. In realtà, non è altro che acqua mal distribuita nel corpo, infatti esistono due componenti dell'acqua, quella intracellulare (dentro la cellula) e quella extracellulare (fuori della cellula, situata negli spazi interstiziali fra una cellula e un'altra). Il danno estetico è dato dalla seconda. Le cause che la determinano sono numerose e per questo rimane un problema complesso, spesso di difficile risoluzione se non si adottassero approcci a 360° senza soffermarsi su uno soltanto. Le cause si dividono in due grossi gruppi:

- cause non alimentari e cause alimentari. Iniziamo ad analizzare le prime: aumentare la componente intracellulare; aumentare il ritorno venoso; potenziare la pompa muscolare; liberare il diaframma; evitare di allenarsi con il caldo.

Ora analizzeremo invece i fattori alimentari: controllo insulinico; distribuire correttamente i carboidrati; dieta ricca di potassio; alimenti proteici; dieta ricca di frutta e verdure; bere tanto; i diuretici solo naturali altrimenti sono dannosi.

L'allenamento con i pesi è importante per aumentare la massa magra e richiamare l'acqua nel tessuto muscolare. Inoltre, l'alternanza di esercizi per la parte bassa e



alta del corpo aiutano il ritorno venoso ed evitano il ristagno. La camminata e la corsa, attivano la pompa sotto il piede aiutando il ritorno venoso ma con un'attività moderata. Il massaggio plantare con la pallina migliora e attiva la pompa sotto il piede. Anche il cuscino sotto le gambe durante la sera è un'ottima abitudine. L'alternanza aiuta stimolando la vasocostrizione e la vasodilatazione, rafforzando il tessuto muscolare capillare e venoso migliorando la loro tenuta.

CONSIGLIO... quanto bisogna bere:

1 litro ogni 1000 kcal introdotte con l'alimentazione, più quella persa durante l'allenamento, per calcolarla basta durante un allenamento non bere pesandosi prima e dopo, la differenza sarà l'acqua persa.

Farsi seguire da un Personal Trainer professionista e da un nutrizionista, rimangono sempre le armi vincenti per raggiungere un qualsiasi obiettivo in ambito fisico.





BEAUTYGLAM

Via Tuscania, 23 - Roma Tel. 06 36 38 15 27

Rubrica: Pablo ti fa bella



LABBRA ROSSE PER TUTTI I GUSTI!

di Gil Cagnè



**Trucco con rossetto rosso:
3 look make up da copiare!**

Le labbra ed i rossetti, dopo due anni celati dietro alle mascherine, sono finalmente tornati i protagonisti del make-up.

I rossetti, sono gli accessori trucco per antonomasia, capaci di fare cambiare l'umore e la percezione di sé con un semplicissimo gesto. Sanno essere la firma del make-up e il manifesto della personalità di chi li applica.

Il rossetto rosso è un prodotto intramontabile, che dona fascino e grinta alle labbra che lo applicano. Rossetto delle dive e delle Celebrities, rossetto da red carpet, adatto per un look grintoso o romantico. Facile pensare che il rossetto rosso con tutte le sue nuances stia bene solo alle donne con pelle scura, ma non è così, infatti c'è un rosso ideale per ogni donna. Per capire quale sia quello giusto, basta osservare la propria pelle ed individuare il "sottotono" dell'epidermide, che può essere caldo o freddo.

Molto spesso erroneamente si pensa che il rossetto rosso, sia adatto esclusivamente ad un make up da sera, invece è possibile applicarlo anche di giorno, basta avere dei piccoli accorgimenti, facendo molta attenzione all'insieme, per un look curato e preciso. Bisogna infatti, fare attenzione alla pettinatura, che deve essere ordinata (vanno bene i capelli stirati o semi raccolti, con una messa in piega morbida).

La pelle, idratata grazie ad una giusta detersione e tonificazione, non sarà mai



appesantita. E' perfetto quindi un fondotinta liquido, che dona un effetto naturale e delicato. Avendo il focus sulle labbra gli ombretti dovranno essere di colori neutri.

Per un trucco da sera e sofisticato invece, l'accoppiata vincente è il rossetto rosso sulle labbra ed una linea grafica ed elegante di eyeliner sugli occhi.

Per un make-up rock, i rossetti ideali sono rossi metallizzati, rendendo le labbra scintillanti. I colori metallici catturano l'attenzione grazie ai pigmenti intensi che riempiono le labbra e le rendono più carnose e definite.

La linea Gil Cagnè si compone di moltissimi rossetti rossi, pensati per un'innumerabile ed eterogenea platea. Qual è il rossetto rosso Gil Cagnè più adatto a te?

Provali online!

Gioca con i rossi, gioca con la passione per il make-up, sfoggiando look, che di sicuro non ti farà passare inosservata.

Rubrica: L'osteopata risponde

OSTEOPATIA E REFLUSSO GASTROESOFAGEO

di Caterina Buonomini - www.omcronbeta.org



Sta arrivando il Natale! È un periodo in cui anche chi non ne soffre, potrebbe andare incontro a un problema di reflusso gastroesofageo, vista la quantità e varietà di cibo

che ci concediamo durante le feste.

Ne voglio parlare perché, indipendentemente da periodi come questo, in cui è più facile che capiti, ne soffrono più del 30% delle persone, solo in Italia.

Cosa può fare l'osteopata per questo disturbo?

Iniziamo con il dire di cosa si tratta, è un'anomala risalita di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago, dovuto a un malfunzionamento dello sfintere esofageo.

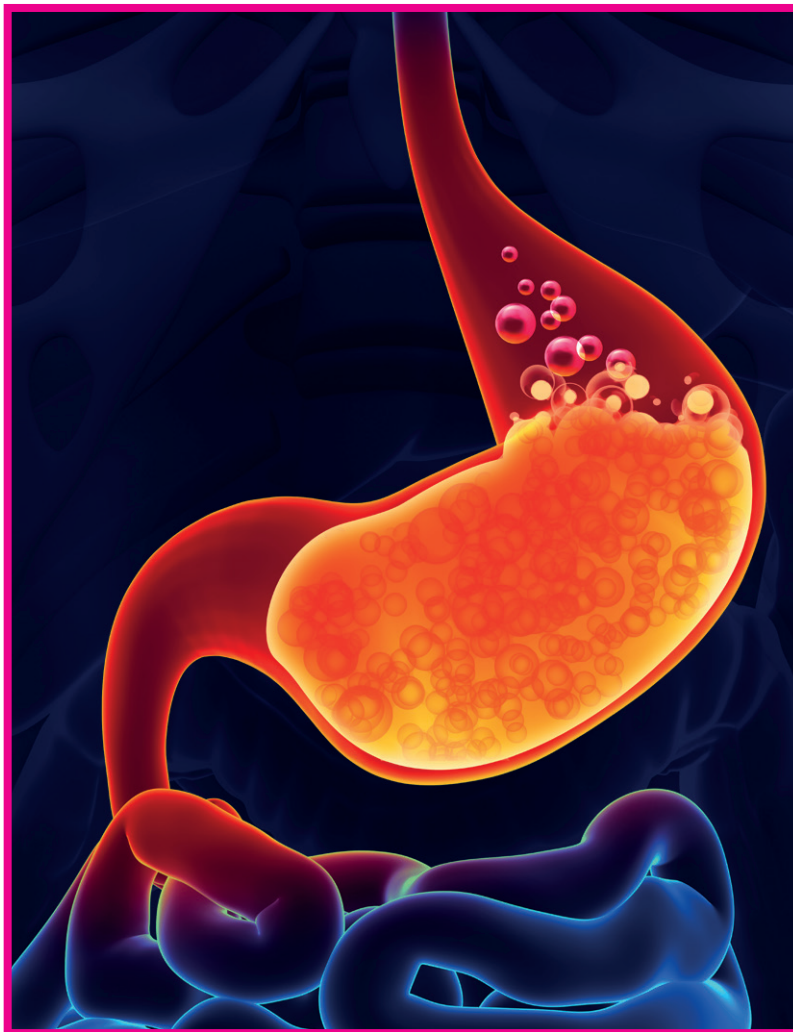
I sintomi più comuni sono dolore toracico, raucedine, tosse secca, singhiozzo, difficoltà alla deglutizione e digestione, eruttazioni frequenti.

Oltre chiaramente ad avere un'alimentazione più corretta possibile, evitando bibite gassate, alcolici, bevande a base di caffeina, cioccolata, insomma tutto ciò che solitamente durante le feste è di solito presente sulle nostre tavole, qualcosa in più può farlo l'osteopata.

L'osteopatia può essere in grado di allentare le tensioni a livello dello sfintere (cardias), riequilibrare i diaframmi corporei e in particolare quello addominale, garantendo un'ottima cura dei sintomi e quindi dei disagi del paziente, lavorando anche sulla postura (cifosi) che spesso influisce in modo negativo sul movimento diaframmatico. Potrebbe occorrere inoltre, dare una stimolazione a livello neurovegetativo, tramite i segmenti vertebrali che innervano le strutture esofagee e gastriche e detendere

l'esofago per aiutare l'organismo a esprimere meglio le proprie funzioni. Ovviamente, nel pieno rispetto della logica osteopatica, potrebbe essere necessario effettuare manipolazioni su strutture non strettamente connesse con le sedi del problema, ma che nell'omeostasi globale del paziente risultano perturbanti o perturbate e quindi da riequilibrare.

In genere, sono sufficienti pochi trattamenti per verificare se l'approccio osteopatico può essere di aiuto. In ogni caso, il trattamento, anche se non sarà risolutivo, potrà comunque determinare la riduzione dei sintomi e un maggiore controllo delle reazioni di stress a questa condizione. È chiaro che sane abitudini alimentari e uno stile di vita adeguato sono sempre le basi su cui costruire il giusto percorso terapeutico.



Rubrica: Donne belle dentro e fuori

GUIDA PRATICA AL REGALO GIUSTO

di Stefania Santoro



"Voglio farti un regalo qualcosa di dolce qualcosa di raro non un comune regalo".

Così canta Tiziano Ferro nella sua 'Il regalo più grande'

e questo è la cosa che vi auguro durante queste feste.

Sì, perché donare, regalare, dare, schiude la base della reciprocità, uno scambio respirante, gratuito, che si apre al di fuori di noi, fondamentale a Natale, ai compleanni, nelle altre ricorrenze e tutte le volte che vogliamo fare un dono o che lo riceviamo.

Regalare è un gesto che nasce da un sentimento che trae origine dalla festa stessa e dall'atmosfera di voler bene a qualcuno, affetto che si festeggia anche attraverso un pensiero.

Quando facciamo un regalo, potremmo sentirci più uniti, perché confermiamo l'amore e la stima per quella persona. Nel suo significato principale, infatti, donare è uno degli atti più belli della comunicazione umana, ovviamente quando riflette una volontà autentica e non un gesto formale.

Il regalo pensato per quella determinata persona, richiede tempo, energie, sentimento e anche un po' di furbizia. Eh sì, io ad esempio, quando sono a cena con le amiche e gli amici,

se viene fuori qualche desiderio, me lo appunto subito e quella nota la ritiro fuori ad ottobre (sono una che si muove in anticipo!).

Il Natale è alle porte e vi piaccia o no, l'esigenza di fare i regali è inevitabile. Piuttosto però che farlo tanto per farlo, potremmo adottare qualche strategia per non soffrire troppo e scegliere i doni più appropriati. Ci sarà persino il 'rischio' di divertirci a passeggiare ed acquistare, perché noi vogliamo essere pragmatiche, ma anche romantiche!

Il primo suggerimento è dunque compilare una lista delle persone a cui vogliamo o dobbiamo fare un dono e se già abbiamo delle idee, le scriviamo vicino al nome.

Il secondo è quello di non pensarci troppo tardi per evitare la città è congestionata e le scorte quasi finite. Il terzo suggerimento

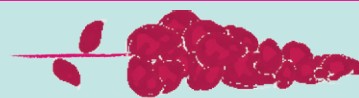


è quello di fare un giro in erboristeria (porto acqua al mio mulino, lo so), ma vi assicuro che potrete trovare idee fantasiose, divertenti, solidali e utili, sia per donne che per uomini.

Vi faccio qualche esempio perché forse non vi siete mai avvolti in una pashmina di canapa e non avete provato gli illuminanti naturali e i kajal di una cooperativa indiana di donne o stese/i su di un cuscino con i noccioli di ciliegio. Senza parlare dei prodotti che utilizziamo tutti i giorni come le creme viso, corpo, i profumi per la persona o per la casa o la tisania particolare con la giusta tisana, il cioccolato più sofisticato e sano che voi abbiate mai assaggiato insomma, alimenti o oggetti che si consumano e non si sprecano!

Ad ogni modo, in qualsiasi posto si scelga di fare i regali, ci sentiremo soddisfatti di aver fatto dei doni con cuore e intelligenza e questo potrebbe anche tornarci indietro. Chi fa un regalo riceve attenzione da parte dell'altro e poi gratitudine, due sentimenti che rimandano un'immagine di altruismo che fa bene. Sentimenti di positività, allegria e colore. E poi, ancora due idee di regali che, a mio avviso, non passano mai di moda sono le lettere che possiamo scrivere e il tempo che possiamo trascorrere insieme.

Buone feste e buoni regali a tutte/i!



NATURADIFFUSA

VIALE DEL VIGNOLA, 31 - ROMA

TEL. 06 60 66 98 32

Rubrica: L'arte del vivere bene

LA GIUSTA NUTRIZIONE PER MIGLIORARE LA FERTILITA' FEMMINILE

di Deborah Tognozzi - www.deborahognozzi.it



"Prima di poter nutrire un bambino che cresce dentro di te, devi imparare a nutrire te stessa."
(Kim Hahn and the editors of Conceive Magazine).

Nel mondo occidentale assistiamo ad un continuo incremento dell'infertilità di coppia. Lo stile di vita, troppo veloce, le scorrette abitudini alimentari, il fumo e gli inquinanti ambientali, il sovrappeso e l'obesità, così come anche l'eccessiva magrezza, interferiscono nelle facoltà riproduttive della donna e dell'uomo.

Numerosi studi sono stati condotti negli ultimi anni sul ruolo dell'alimentazione sull'infertilità femminile. La dieta può avere infatti un'importante influenza sulla fertilità e risulta di grande aiuto per il raggiungimento di una gravidanza naturale, oltre a rappresentare un importantissimo supporto nel percorso di procreazione medicalmente assistita (PMA). Per migliorare la qualità degli ovuli e la fertilità, il cambiamento più potente che bisogna applicare alla dieta è il passaggio da carboidrati raffinati a carboidrati da digerire lentamente. Uno degli scopi di una dieta per la fertilità è bilanciare lo zucchero nel sangue e il livello di insulina scegliendo il tipo corretto di carboidrati. L'eccesso di zucchero e insulina danneggia l'equilibrio degli altri ormoni che regolano il sistema riproduttivo. Per migliorare

la fertilità quindi i migliori carboidrati sono quelli a basso indice glicemico come i cereali integrali, l'avena, l'orzo; è inoltre importante assumere giornalmente le verdure ricche di vitamine, sali minerali e fibre.

Con la corretta alimentazione si ottengono anche una detossificazione del fegato ed un riequilibrio della flora intestinale, per tale scopo è importante scegliere alimenti ricchi di antiossidanti e di giuste quantità di grassi necessari alla produzione degli ormoni steroidei. Tra questi troviamo per esempio: avocado, semi di girasole, salmone selvaggio, noci, uova, asparagi, fagioli e lenticchie, frutti rossi, verdure a foglia scura e crucifere. Un'ulteriore dieta per migliorare la fertilità è la dieta chetogenica composta da pochissimi carboidrati, proteine bilanciate e ricca di grassi consigliata però per un breve periodo facendosi seguire da un nutrizionista o un medico, per non rischiare di privare l'organismo di nutrienti chiave.



Dott. Vito Contreas

Via Lovanio 24, 00198 Roma

Tel. 06 86205090 - info@studiocontreas.it

www.vitocontreas.it



Intervista a: Fabiana Pompili

QUANDO LA TRADIZIONE NON INVECCHIA

di Camilla Colonna



Chi nasce con il talento dell'imprenditoria e ha nel sangue una tradizione di famiglia, può fare la differenza come nel caso di Fabiana Pompili.

Dove e come è iniziata la tua esperienza al Florian's Cafè?

Diciamo che è iniziata da una tradizione di famiglia perché mio nonno nel 1922 aprì il suo primo negozio di caffetteria con pasticceria. Questa tradizione è stata portata avanti da mia madre che nel 1990 decise di aprire il Florian's, nome che deriva dal suo Florian Frezza. Io l'ho sempre aiutata, sin da piccola, con le confezioni regalo e piccole cose finché non ho preso le redini. Ad oggi il Florian's, a differenza di quello che era prima, non è solo caffetteria e pasticceria ma abbiamo anche il ristorante e il forno a legna per la pizza.

Quindi, la tua passione per la cucina e la pasticceria è una cosa di famiglia?

Potremmo dire di sì. Per esempio già mio nonno ai tempi faceva rinfreschi e pranzi veloci per chi lavorava in ufficio. Poi, anche io ho coltivato questa passione stando a contatto con mia mamma e con il Florian's... quindi la risposta è sì!

Una piccola curiosità: in pasticceria bisogna essere molto creativi oppure basta saper preparare dei piatti classici?

Io sono molto creativa, e molta della mia creatività la esprimo nei dolci! Ovviamente, sono aiutata dal mio pasticcere, ma io curo molto i dettagli... magari dove non arriva lui, arrivo io. Potrebbe sembrare una banalità, ma solo grazie ai dettagli i dolci assumono



un'altra veste. Parlo anche solo di colori, oppure di utilizzare un fiore piuttosto che un altro. Anche i più piccoli ritocchi fanno davvero la differenza ed è fondamentale dargli la giusta attenzione.

Restando in tema di dolci: cosa consigli per Natale?

A parte i soliti, ma buonissimi, panettone e pandoro, potrei suggerirti il nostro albero di cioccolato decorato con frutta secca, oppure il nostro albero innevato formato da bignoline.

Mi è venuta fame... parliamo di altro. Oltre ad avere la passione per pasticceria e cucina, sei prima di tutto un'imprenditrice. È stato difficile far fronte alla pandemia?

È stato un periodo molto complesso... durante la pandemia le due grandi difficoltà erano pagare l'affitto e pagare il personale. Quando abbiamo riaperto l'altro grande problema, che tutt'ora esiste, è la mancanza di personale, perché purtroppo tutti quelli che avevano un contratto a tempo determinato non sono tornati perché hanno trovato soluzioni diverse. Dopodiché, altro bel problema che conosciamo tutti sono le bollette... che siamo costretti a pagare altrimenti...!

Salutiamo Fabiana, che carica di energia torna a lavoro, e ancora una volta, capiamo che solo la passione, la tenacia e la grande professionalità di donne/imprenditrici potrà fare la differenza.



Rubrica: Plastic free

LESS PLASTIC IT'S FANTASTIC

di Emanuele Pirrera

Arriva natale e a tutti piace girare per i negozi che vengono addobbati per il periodo più colorato e luminoso dell'anno, però purtroppo dobbiamo fare i conti con l'inquinamento che stiamo causando.

Ecco allora 3 consigli per fare regali Plastic Free, ma che soprattutto possono tornare utili quindi più sostenibili. **Consiglio #1** Calma e sangue freddo ! Evitiamo di acquistare regali solo perché ci sentiamo in dovere di farlo, rischieremo di fare una brutta figura perché non sarebbe gradito. Prendiamoci il giusto tempo per scegliere un oggetto bello e che possa tornare utile, se anche di materiale sostenibile abbiamo fatto bingo ! Il nostro consiglio è quello di regalare una bellissima borraccia termica che possa tenere sia il caldo che il freddo eliminando per sempre le bottigliette di plastica.

Consiglio #2 Regali a km0 Comodo fare i regali da casa senza doversi nemmeno scomodare per andare a un negozio sotto casa. Purtroppo in questo modo inquiniamo di più, visto la consegna dei corrieri che devono fare anche orari sempre più assurdi, inoltre non aiutiamo l'economia del paese. Scendi sotto casa, fermati in un negozietto e compra anche un solo regalo, in questo modo renderai felice anche il rivenditore.



A questo punto il nostro consiglio quello di orientarsi a un artigiano, prodotti lavorati a mano ma soprattutto locali ! Anche questa è una soluzione Plastic Free !

Consiglio #3 Rifiuti Raae Purtroppo molte volte si acquistano regali senza pensare che un giorno potrebbero diventare rifiuti. Ecco perché dobbiamo evitare d'acquistare materiale elettronico se non siamo sicuri che possa realmente tornare utile. Il nostro consiglio qui è quello di ponderare le vostre scelte mirando più su scelte sostenibili, pensate che un giorno riciclare quel regalo potrebbe diventare un serio problema. Potrai sempre valutare di buttarti sul FAI DA TE e creare il tuo regalo perfetto.

Rubrica: Mangia, bevi, ama!

LA RICETTA DI NATALE

di Alina Person



INSALATA RUSSA

Per questo mese vi propongo una ricetta sfiziosa per il vostro pranzo di Natale, e dato che amo mettere insieme culture e tradizioni differenti, non vi proporrò un piatto Italiano,

bensì un piatto Natalizio tipico dell'Est Europa, in particolare della Romania, cosicché la vostra tavola possa essere ricca di sapori e culture:

SALATA DE BOEUF, nome originale dell'INSALATA RUSSA

Ingredienti per 6 persone

- 4/5 Patate medie
- 6/8 Carote (dipende dalla grandezza)
- 1 Cipolla
- 400g di Carne di Manzo (o di pollo, o entrambe a vostro gusto)
- 1/2 Sedano rapa
- 1/2 barattolo Cetriolini sotto aceto
- 200g Olive nere
- 1 barattolo Maionese
- Senape qb

Come prima cosa pulite le verdure e, in una pentola con l'acqua, fatele bollire insieme alla carne. Salate a piacimento. Nel frattempo che il brodo cuoce, tagliate a dadini i cetriolini, denocciolate le olive e tagliate anche queste. A vostro gusto potete aggiungere: pisellini a vapore e peperoni sotto aceto (senza esagerare, altrimenti rischiate un'insalata troppo acida).

Una volta pronte le verdure, scolatele e



lasciatele intiepidire.

Tagliate a dadini anche queste ultime, tranne che con la cipolla, che potete buttare.

Passate poi alla carne, che dovrete tagliare più fine possibile. Quest'ultima se vedete che è troppa, non aggiungetela tutta. A vostro gusto potete mettere anche il bianco dell'uovo sodo a dadini. Unite al composto la maionese e un cucchiaino di senape mescolando delicatamente.

Cercate di capire a occhio la quantità giusta di maionese, che non deve diventare stucchevole, basta rendere il composto omogeneo.

Una volta pronta, trasferite in un bel vassoio, livellate il contenuto, e aggiungete uno strato sottile di maionese sopra la quale sbizzarritevi decorando con altri cetriolini, olive e peperoni sotto aceto avanzati.

Una chicca che posso consigliarvi, e che può rendere ancora più sfizioso il vostro antipasto di Natale, è quella di fare degli involtini di prosciutto cotto ripieni di insalata russa. Sono davvero gustosi. Bon Appétit



Rubrica: Mangia, bevi, ama!

IL BUON BERE NELLE FESTE NATALIZIE

di Vania Della Bidia



Idee sparse di abbinamenti, per non sbagliare neanche un calice sulla tavola di natale e capodanno. perché non è solo l'importanza della bottiglia che rende

speciale il menu, ma il perfetto pairing tra cibo e vino.

Il vino non è una comparsa, ma è comprimario, e merita la stessa attenzione che dedichiamo alla preparazione delle portate. Ecco una selezione di bianchi, rossi, bollicine e vini dolci con cui allietare i nostri ospiti, e noi stessi.

BIANCHI:

Vanedda - Un vino che sa di Sicilia, e che racchiude la corposità del Grillo, la mineralità del Catarratto, l'ampiezza del Fiano: in bocca è ricco, pieno di sfumature, con un'acidità ben integrata e soprattutto elegante.

Ronc dal Diaul Ribolla Gialla DOC Friuli Colli Orientali - Dal colore giallo dorato, ha profumi di fiori di camomilla, litchi, melone bianco e thè verde con un sottofondo che ricorda le note di erbe di Provenza, incenso e timo. Al palato è fresco, perfetto come aperitivo e da abbinare con piatti a base di pesce crudo.

ROSSI:

Violone - azienda biologica Ciucci - Le sue uve vengono raccolte a mano e sottoposte a diraspatura. La maturazione per un anno in botti di rovere, un anno in acciaio e sei mesi in bottiglia lo rendono adatto per accompagnare cibi dal sapore delicato.



Messio Maremma Toscana IGT di Tenuta Fertuna - Un Merlot in purezza dal bouquet fruttato e dal sapore ricco di frutta nera, avvolta da sottili note di vaniglia. Rotondo, corposo e intenso. Adatto ad accompagnare le carni rosse, gli stufati, la selvaggina, ma anche i salumi e i formaggi stagionati.

Mistico Primitivo del Salento IGP 2016

L'Archetipo - Un vino rosso ricco, morbido e potente. Fruttato e speziato, riveste fittamente il palato con la sua avvolgenza, il riflesso di un vino dalla struttura importante, ottenuto da un frutto surmaturato, e di grande profondità e lunghezza.

Bollicine

Nicolas Feuillatte Terroir Premier Crus - Il più completo assemblaggio di Premiers Crus che esista nel mondo dello Champagne, una cuvée poco dosata che si esprime in freschezza. Un assemblage equilibrato di Pinot Nero, Meunier e Chardonnay, presenti in parti uguali. Champagne di grande precisione, da abbinare anche con i piatti più audaci.

Franciacorta Satèn Millesimato 2017 Mosnel

Una seta elegante che accarezza il palato: il Satèn, esclusiva della Franciacorta, ha caratteristiche uniche e inconfondibili. L'interpretazione di Mosnel è nello Chardonnay in purezza. La brillantezza di un calice oro lucente, dal perlage fitto e cremoso, è perfetta per il brindisi.

Dolci:

Valdo Cuvée Viviana Valdobbadiene Superiore di Cartizze - Un bouquet dai profumi intensi di frutta matura, dove si riconosce vagamente la mela selvatica e la banana. Gradevolmente amabile ed elegante, vellutato con calde sensazioni speziate e fruttate, è ideale per concludere il pranzo e per accompagnare il panettone.

Castelvecchio Chiacchierata Notturna Vinsanto Del Chianti DOC - L'antica tradizione toscana in un sorso, ideale per accompagnare la pasticceria secca, i tipici cantucci, e non solo.



SPREMIAMO SOLO BIOLOGICO



Una scelta di **Rispetto**.

Per una **tradizione** di famiglia che coltiviamo dal 1910, per il **territorio** tra la Valle del Tevere e i Monti Amerini dove nascono i nostri prodotti, per la **natura** che vogliamo preservare e lasciare libera di esprimersi, per la **fiducia** di chi sceglie di portare in tavola la **qualità** e i sapori unici, frutto della terra e del nostro lavoro.

Confezioniamo **cesti natalizi** con i nostri prodotti biologici e altre delizie artigianali del territorio che hanno incontrato i prodotti della nostra azienda come ingredienti di qualità.

B I O L O G I C A
CIUCCI
— AZIENDA AGRICOLA —

BIOLOGICACIUCCI.COM

tel. 346.6771609

email: biologiaciucci@gmail.com



*GruppoFarma nasce a Roma nel 2013
per offrire un'assistenza continua ai suoi
pazienti tutto l'anno, tutti i giorni per 24 ore al giorno.*

LA FARMACIA A 360 GRADI
*FARMACI, MEDICINE, CURA DEL CORPO,
E BENESSERE DALLA DERMOCOSMESI ALLA GIUSTA ALIMENTAZIONE.*



FIDELITY CARD

*Amiamo coccolare i nostri clienti, lo facciamo da sempre grazie alla nostra
fidelity che giorno dopo giorno permette ai nostri clienti di usufruire di
esclusivi sconti su tutti i prodotti per l'alimentazione speciale, dermocosmesi
e su tutti i servizi offerti dal nostro gruppo.*

Richiedi la tua card in farmacia ed entra a far parte della nostra famiglia.

Ordina online!
**Veniamo
noi date :)**

www.grupprofarmastore.it



Da circa un anno, abbiamo deciso di supportare tutti quei clienti che per qualche motivo hanno difficoltà a raggiungerci in farmacia. Un acquisto online sul nostro sito, vi permetterà di ricevere i vostri prodotti comodamente a casa.

Visitate il nostro e-commerce qui: www.grupprofarmastore.it

WWW.GRUPPOFARMA.IT
WWW.GRUPPOFARMASTORE.IT

Intervista a: Andrea Antonini

STELLE IN TAVOLA

di Alina Person



Ciao Andrea, benvenuto. Sei una stella Michelin e 3 forchette gambero rosso, quanto è stato difficile ottenere questo traguardo e quanto sacrificio c'è dietro il tuo lavoro?

Tantissimo sacrificio, soprattutto il primo anno. Avendo iniziato in età giovanissima la gente non era convinta di me e credeva non fossi all'altezza, quindi ho dovuto faticare tanto per ottenere risultati. Attualmente invece il sacrificio, più che a livello di ore di lavoro, che sono tante ma non è un problema, è a livello emotivo perché non riesco ad avere un rapporto normale con una persona, il sabato sera non si esce e durante le feste si lavora, ma è una mia scelta, vivo per il sacrificio e mi piace farlo.

Quanto è importante tenersi sempre aggiornati?

È importante tenersi aggiornati sull'andamento delle tecniche, su cosa succede a livello di ristorazione e su dove si spostano gli interessi. Non guardo quello che fanno i colleghi per evitare di essere influenzato, ho un mio stile, una mia cucina e una mia identità.

Aggiorno me stesso studiando le tecniche,

ma senza applicare ciò che fanno altri evitando di omologarmi. L'importante è avere un proprio stile e aggiornarlo di continuo.

Si può dire che anche in cucina ci sono nuove tecniche che vengono scoperte?

Certo, tutto viene scoperto anche in cucina, attualmente sembra che sia stato fatto tutto, ma alla fine vengono sempre fuori nuove idee.

Ti piace contaminare i piatti con tradizioni di altre culture o sei un tradizionalista?

Non mi piace contaminare la mia cucina con altre culture, ma non mi reputo un tradizionalista perché non mi occupo della tradizione, la mia è una cucina tecnicamente avanzata, moderna e all'avanguardia, ma ho deciso semplicemente di usare prodotti del mio paese senza prendere cose d'estero che magari costano, quando i nostri prodotti sono ottimi.

Quanto sono importanti le spezie in cucina e ne fai uso?

Le spezie sono relativamente importanti, possono dare un accento piacevole, quel tipo di nota che piace su determinate cose, ma non sono il tipo che costruisce un intero piatto su una spezia.



Quanta responsabilità c'è sulle spalle di uno chef?

Tantissima. Dipende dallo chef, non perché ci sono chef più importanti e quelli meno importanti. Semplicemente perché cambia dal fatto se hai più o meno dipendenti e se il posto è tuo o meno.

Io ad esempio, la responsabilità più grande che sento è quella di convincere le persone che lavorano per me, che il mio sogno è la cosa più bella del mondo e devo portarmele dietro.

Così facendo sono responsabile di loro e delle loro famiglie perché se qualcosa va storto e il ristorante crolla a picco, io da responsabile rischio che avranno problemi in famiglia. Durante il covid mi sono sentito responsabile di quello che si stava vivendo perché non potevo fare niente per aiutarli, è stato davvero difficile.

Raccontaci il tuo piatto natalizio preferito e perché?

Il mio piatto natalizio preferito è il panettone, perché semplicemente è "BONO". Ha una preparazione per la quale bisogna avere tantissimo rispetto, è difficilissimo da fare, sono necessari tempo e tanta tecnica. Quando si trova un buon panettone è da apprezzare.

Il segreto del tuo panettone

Non c'è un segreto, l'importante è avere un'ottima materia prima, un'ottima vaniglia, uova buonissime e farina di alta qualità, fatta apposta per quel tipo di preparazione così difficile, un lievito madre pronto a fare il suo, i giusti tempi e attrezzature, e dei pasticceri professionali.

Hai previsto qualche piatto speciale per Natale/Capodanno?

Non prevedo piatti speciali per il periodo



natalizio perché per fare un menù ci metto 5 mesi, se devo farne uno apposta è un casino, ma aggiusto i piatti che ho rendendoli natalizi.

Ci consigli una ricetta Natalizia da ristorante stellato che possiamo fare nella nostra cucina?

Se si fa una cosa al ristorante stellato è perché non si può fare a casa, ma una cosa che non può mancare il 24 sera, e che si può rifare tranquillamente a casa, è un ottimo crudo di mare: comprate degli ottimi scampi, o gamberi rossi o viola, conditeli con un filo d'olio, dell'ottimo caviale e il sale Maldon. È la cosa più bella che potete fare per iniziare la cena.

Obiettivi futuri

Prendere più riconoscimenti, crescere nel mio lavoro e poter sperare, un giorno, di avere ottimi risultati per potermi permettere di staccarmi un minimo dal locale per farmi una famiglia.

Noi te lo auguriamo di cuore Andrea. Grazie per questa bellissima intervista e un grande in bocca al lupo!



Rubrica: **Questione di palle!**

INTERVISTA A: DANIELE LAVIA

di *Susanna Marcellini*



Daniele Lavia campione del mondo con l'Italia del Volley.

Nel 1998, anno in cui l'Itavolley della "generazione dei fenomeni" firmava la leggendaria impresa di vincere il terzo mondiale consecutivo, Daniele Lavia era forse solo nei pensieri di mamma e papà. Daniele nasce a Cariatì il 4 novembre 1999 e cresce a pane e pallavolo... Fin da piccolo si intravede in questo ragazzone timido ed introverso un potenziale inestimabile. Tecnica sopraffina, eleganza e precisione in attacco e in ricezione. Nelle palestre del volley giovanile calabrese forse nessuno pensava che Daniele

Lavia potesse recitare il ruolo di autentico trascinatore dell'Italia di Fefè De Giorgi, un'Italia giovane e sbarazzina, un gruppo di enfat prodige, giovani e irriverenti che dopo 24 anni si è ripreso la vetta della Pallavolo Mondiale e ha regalato all'Italia il quarto titolo iridato della storia.

Daniele in due anni hai vinto due titoli: da Euro 2021 al Mondiale 2022 di Polonia e Slovenia, te lo aspettavi?

Non potevamo immaginarlo, ma abbiamo lottato tanto, ci abbiamo creduto sempre. Quella che è arrivata in Polonia è una vittoria di un gruppo bel affiatato che non lesina sacrifici ma che sa anche divertirsi. Alla base di tutto credo che l'umiltà ciò che ci



caratterizza di più.

Come ti hanno accolto al rientro nel tuo paese?

Purtroppo, ancora non sono potuto andare, mi sono preso qualche giorno di vacanza e poi abbiamo ripreso gli allenamenti con la mia squadra a Trento, però so che la sera della finale nel palazzetto dove giocavo da piccolino hanno allestito un maxi-schermo e questa per me è stata un'emozione grandissima.

E voi la notte in cui siete diventati campioni del mondo cosa avete fatto?

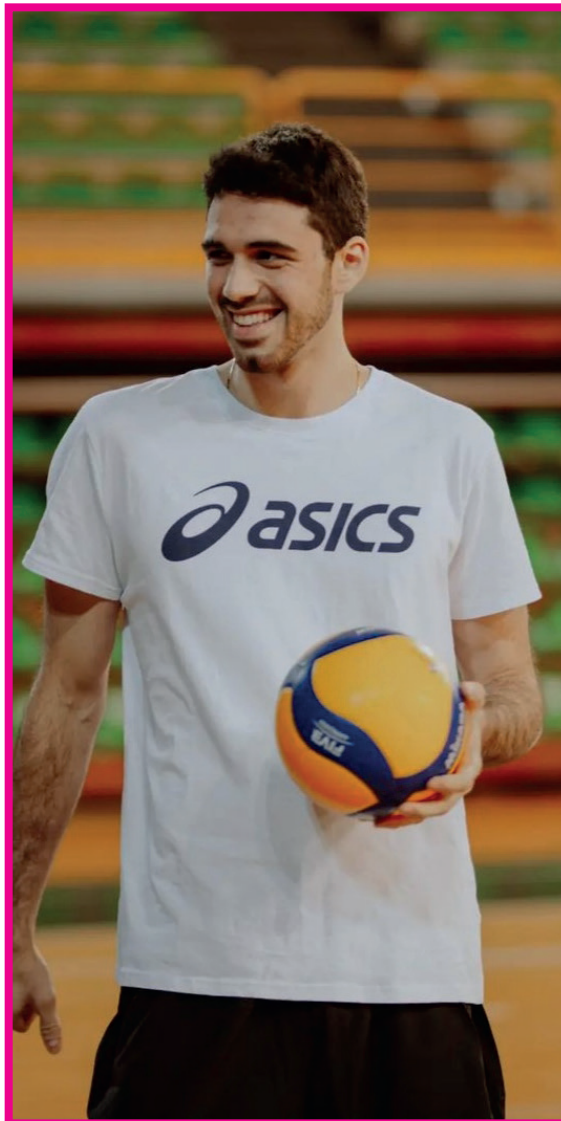
Io non sono riuscito a dormire fino all'alba avevo troppa adrenalina. Siamo andati a festeggiare e fare baldoria tutta la notte.

Daniele come mangia un campione? So che tu hai una vera passione per la pasta?

Sì, è vero! La mangerei sempre: la mia preferita è la lasagna. Invece, per quanto riguarda la routine da mantenere quando ci sono i tornei, i pasti sono 4, colazione che facciamo circa due ore prima di allenarci; pranzo alle 13; snack verso le 17; cena non più tardi delle 20. Il menu è vario possiamo scegliere noi basta che ci sia un 50% di carboidrati 15% di proteine e 35 di grassi. Di solito io faccio colazione con bresaola o prosciutto e grana. Poi prediligo il riso e verdure.

La tua canzone preferita è Avrai: perché questa scelta per una canzone così datata?

È vero la canzone è del 1982, ma sono cresciuto ascoltandola perché mia mamma Sabrina è una fan di Baglioni e quindi credo



che sia per questo.

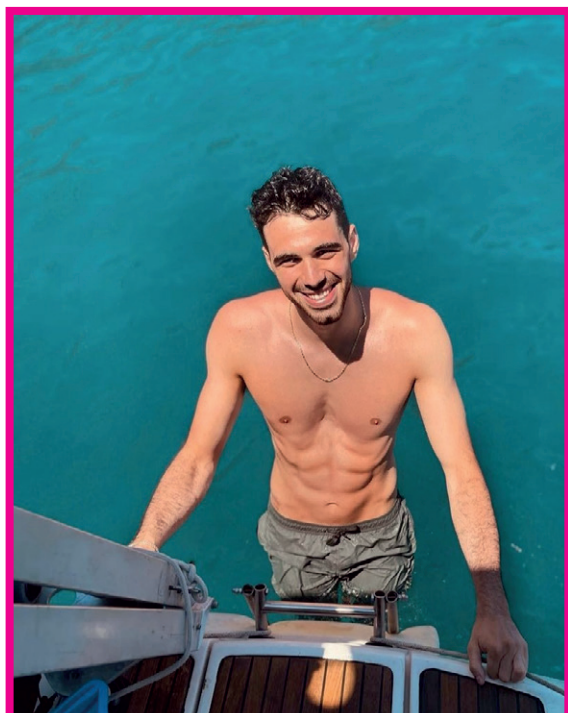
La famiglia e gli amici quanto contano nella tua vita?

Tantissimo: il mio papà Franco e la mia mamma Sabrina sono stati fondamentali così come i miei fratelli Lorenzo e Antonio, ma anche mia cugina è stata importante.

Questa vostra vittoria è propedeutica anche ad un'attenzione al movimento della Pallavolo in Italia?

La Federazione si muove bene la pallavolo in Italia è ad alti livelli, bisognerebbe solo investire di più sulle strutture del sud Italia.

I tuoi progetti futuri? Vincere tutto quello che capita. Come si dice: "vincere aiuta a vincere e noi ci abbiamo preso gusto".



Evolution RE

RE/MAX
KEY HOUSE

Telefono
800 933 650

Rubrica:

ESCI CON RID

di Camilla Colonna



Dicembre, che mese travolgente! La città, i palazzi, le strade e le piazze sono avvolte dallo spirito del Natale che rende tutto più magico.

Quale migliore occasione per invitarvi a visitare mostre ed eventi, ascoltare i vostri cantanti preferiti, godervi i fine settimana nei club e, ovviamente, farvi coinvolgere dallo spirito natalizio? Rimanendo in tema, il primo evento da non perdere nel mese di dicembre è il villaggio di Natale Solara, situato a Casal Palocco all'interno dell'immenso giardino Solara Garden. Perfetto per grandi e piccini ed ideale da condividere con amici, familiari o fidanzati. Uscendo un po' fuori dall'aria natalizia vi consiglio le seguenti mostre: "Lucio Dalla. Anche se il tempo passa", aperta fino al 6 gennaio 2022 nel museo dell'Ara Pacis, oppure "Pasolini Pittore", visitabile fino al 16 aprile 2023 nella Galleria d'arte Moderna e l'esposizione del pittore della gioia Raoul Dufy aperta fino al 26 febbraio 2023 all'interno di Palazzo Cipolla. Mi rivolgo ora alle mamme



Franco & Cristiano Russo

PARRUCCHIERI

ROMA: Via Frattina, 99 - 06 69 38 02 74

ROMA: Via Siacci, 40 - 06 80 84 011

che vogliono godersi il relax delle vacanze natalizie con i propri figli e vi consiglio il musical di Rapunzel, interpretata da Lorella Cuccarini, che andrà in scena dal 2 dicembre 2022 all'8 gennaio 2023 nel teatro Brancaccio. Per il pubblico amante della musica dance raccomando invece di non perdere le serate organizzate nei weekend dai migliori club capitolini, per citarne alcuni: Piper Club, Teatro Centrale, Toy Room e Opus Club. Ultimo, ma non per importanza... voglio invitare tutti, grandi e piccoli, a godere di passeggiate nella splendida cornice di Roma che nel mese di dicembre appare più magica del solito.



Rubrica: Taxi life

BABBO NATALE CAMBIA MOTORE!

di Alessandro Giovannetti



E anche quest'anno, il periodo più bello di sempre... a mio avviso, è in arrivo!

Mi riferisco al periodo Natalizio, quello in cui tutto è più bello, si respira aria di festa, di condivisione e di gioia, ed io che da sempre amo il Natale non posso non farmi catturare da questa magia e... cerco di fare del mio meglio per strappare un sorriso ai clienti che mi ritrovo sul taxi quotidianamente.

Considerando la mia mole - anche se voi non lo sapete io sono alto quasi due metri e sono piuttosto robusto come Babbo Natale - l'anno scorso in questo periodo andavo in giro con il mio taxi indossando il cappello di Santa Claus e tenendo sempre in macchina dei dolciumi, lecca lecca e caramelle per i bambini..

Ricordo in particolare un bimbo, che salito con i genitori sul taxi, appena mi ha visto ha

esclamato: mamma guarda "Babbo Natale"! E ha cominciato a chiedermi come mai Babbo Natale guidava la macchina e non la slitta, come si chiamavano le mie renne... e se davvero esistessero gli elfi. Ricordo lo stupore sul suo viso e la sua curiosità infinita. Non voleva più scendere dalla macchina, perchè ormai eravamo buoni amici.. gli ho regalato un mucchio di caramelle e prima di andar via dietro insistenza dei genitori mi ha dato un bacino sulla guancia augurandomi Buon Natale.. . Natale è anche questo..



POIGNEE S.r.l.

Rubrica - sotto il Segno di RID

OROSCOPO DI NATALE

Dicembre 2022

di Alina Person



ARIETE: ♈

Per le feste di quest'anno azzarda, come solo tu sai fare, con un pizzico esotico in cucina lasciandoti guidare dal Cardamomo.

TORO: ♉

Tradizionalista, il tuo Natale perfetto è un bel pranzo in famiglia aromatizzato al Rosmarino.

GEMELLI: ♊

Siete il re della festa, per questo mese armatevi di giochi da tavola e di Cannella decisa e frizzante come te.

CANCRO: ♋

Fragile come il pan di zenzero, nonostante la tua corazza esterna, con le persone che ami sprigiona tutti i tuoi aromi di Chiodi di Garofano e Zenzero.

LEONE: ♌

Come l'albero di Natale con i suoi addobbi dicembre è il tuo periodo dell'anno preferito! Intrattieni gli ospiti con un pó di Pepe Rosa.

VERGINE: ♍

Il giorno di Natale ammalia i tuoi ospiti con i profumi legnosi della Noce Moscata.

BILANCIA: ♎

Equilibrata e sensuale come un buon panettone ripieno di tenera uvetta e scorza d'arancia.

SCORPIONE: ♏

Ammaliatrice e magnetica proprio come la festa più bella dell'anno: il Natale. Aromatizza il tutto con un pizzico di Anice Stellato.

SAGITTARIO: ♐

Originale come il torrone che caratterizza le regioni del nostro Paese e che cambia ogni volta, mantenendo sempre il suo sapore unico di Frutta Secca e Miele.

CAPRICORNO: ♑

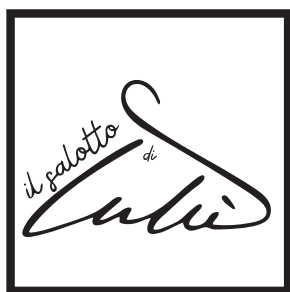
Malinconica come Dicembre che col suo candore ammantava la città, essenziale e delicata come lo Zucchero a Velo sul panettone.

ACQUARIO: ♒

Libera e frizzante non puoi mancare mai, proprio come un bel bicchiere di bollicine, con le sue note Agrumate e di Gelsomino, accompagna la notte di Capodanno.

PESCI: ♓

Dolce e avvolgente come un bel Vin Brulé che ti scalda con i suoi profumi di Arancia in una fredda notte di Dicembre.



www.ilsalottodilulu.it





IL LOOK DI RID

I look di dicembre!
La cantante e speaker Francesca Silvi



ANTONIO
MARTINO
COUTURE



Maxi felpa con cappuccio in morbidissimo cotone garzato e mini cinta pochette in pelle argento

Trench asimmetrica con rouche in tessuto merinos e seta bianco. maniche a chimono strette con intarsi di pelle nera



Cappotto redingote in cachemire di lana blu lungo con fodera di raso fantasia e applicazioni di cristalli Swarovski sul revers



Giacca doppio petto con mini gonna in cady fucsia con intarsi in pelle specchiata oro



Giacca doppio petto con applicazione in micro plissé di organza e mini short in cady tutto rigorosamente bianco con cinta corpetto "cloud" in pelle specchiata Argento.



Long-dress in tulle nero con ricamo geometrico in micro paillettes specchiate con corpetto in pelle nera e bianca



Abito da sera composto da un top volant in cady di seta rosso e bianco e un gonna a sirena a vita alta con ricamo in maxi pietre in Swarovski kristal

Long-dress a sirena in eco pelle nera con scollatura a cuore evidenziata da maxi zip vintage oro con maxi cursore geometrico.



Antonio Martino - Campano di nascita, romano d'adozione, Antonio Martino inizia la sua formazione nella Capitale all'età di soli 14 anni. Dopo il diploma, studia come modellista presso la Ida Ferri Fashion School e inizia subito a lavorare, collaborando con grandi maison. Nel luglio 2008 nasce il brand che porta il suo nome, Antonio Martino Couture, simbolo di eleganza ed eccellenza made in Italy. Uno stile inconfondibile, l'espressione di un lusso non convenzionale che si manifesta in camicie, capi spalla, abiti da giorno, da cocktail e da gran sera. Design innovativo e sexy, tessuti pregiati, applicazioni preziose e cura sartoriale sono il mood che da sempre accompagna lo stilista. La consacrazione del brand arriva nel 2013, quando Martino veste sul palco dell'Ariston la cantante Simona Molinari, in gara al Festival di Sanremo. L'anno successivo, 2014, la Molinari, nuovamente a Sanremo in veste di ospite nella serata dei duetti, mette d'accordo critica e stampa di settore, venendo eletta

all'unanimità regina di stile ed eleganza del teatro Ariston grazie al total look creato per lei da Antonio Martino. Oltre a creare bellissimi abiti, lo stilista è uno dei designer di riferimento dell'Alta Moda Romana e dal 2018 viene inserito nel calendario ufficiale di Alta Roma. Martino dedica parte delle sua attività all'insegnamento, lavorando come docente per prestigiose scuole di formazione, quali l'Accademia di Costume e di Moda, l'Accademia Altieri e l'Accademia del Lusso, dove lavora tuttora come direttore artistico del settore Moda.



Buone Feste

da **DONNE DI OGGI**
business & life

