

DONNE DI OGGI

Decima Usolta - MAGGIO 2023

business & life

Periodico online iscritto in data 12 Aprile 2022 al n. 48/2022
del Registro Stampa del Tribunale di Roma.
Periodico DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE è stato iscritto
in data 14 Febbraio 2023 al n. 28/2023 del Registro Stampa
del Tribunale di Roma

96.8 FM
RID

Intervista a:

Simona

Ventura

TEL. 391 4518162 - 366 1703938 E-MAIL
ICASTORIIMMOBILIARE@GMAIL.COM
WWW.ICASTORIIMMOBILIARE.COM



LA TUA CASA ALL'ASTA! RISPARMIA CIRCA IL 60% SUL VALORE DELL'IMMOBILE!

I Castori Immobiliare è un'azienda specializzata in aste immobiliari su Roma. Ci occupiamo di tutto l'iter per il cliente, dalla prenotazione della visita al decreto di trasferimento. Ci avvaliamo di collaboratori qualificati, forniamo un ulteriore servizio mettendo in contatto il cliente con un consulente apposito per i mutui, inoltre possiamo fornire anche delle ristrutturazioni così consegnamo la casa chiavi in mano. Con le aste si risparmia circa il 60% del valore. Abbiamo acquistato degli immobili all'asta con un risparmio anche del 100% ad esempio una villa vinta a 100.000 e rivenduta a 300.000. Quindi le aste sono anche un ottimo investimento.

Derniconi

Fabbrica Reti Motorizzate

**FABBRICA LETTI
E MATERASSI**



Numero Verde

800 864850

chiamata gratuita lun/sab 9.30 - 20.00

VIA ALESSANDRO NERONI 62/B
www.retiortopediche.com



Note Legali:

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

Periodico DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE è stato iscritto in data 14 Febbraio 2023 al n. 28/2023 del Registro Stampa del Tribunale di Roma.

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: Francesca Silvi

Amministrazione: Angela Fernandez

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Grafica: Sara Campolieto

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito www.rid968.com

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

Stampata da Edizioni &100 Marketing, Sedi operative: Piazzale K. Adenauer 8, 00144 / Roma (RM) e Via Bergamini, 7 20122 - Milano (MI).

E-mail: info@edizionie100.com/Telefono: 06 77207937/

WhatsApp: 351 8081397

Le foto presenti su Donne di Oggi Business&Life sono in larga parte prese da internet e quindi valutate di pubblico dominio. Chiunque riconosca una foto di sua proprietà può segnalarla alla redazione.



CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
rivista@rid968.com

Francesca Silvi

Redazione
redazione@rid968.com

Angela Fernandez

Amministrazione e Segreteria
+39 339 4657203
amministrazione@rid968.com

Avv. Stefania De Bellis

Resp. Legale
+39 327 7034243
stefania.debellis@dblparkers.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.*



Alina Person e Vania Della Bidia

ON AIR
tutti i **Giovedì**
con **Mangia, bevi, ama.**
dalle ore 15.00 alle 17.00



Stagione
2022/2023

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 un 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 mondo 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

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 Silvera Ramos

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



SEMPRE + IN FORMA GREEN

Barbara Molinaro

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



SEMPRE + IN FORMA HOLISTIC

Alessandro Ientile e Alessia Degli Angioli

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

Lucia de Grimani

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



A PRANZO CON RID

Marina Parrulli

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



QUESTIONE DI PALLE

Susanna Marcellini

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



INCIDENTALIS ARTE

Janet De Nardis

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



IL SALOTTO DI RID

Laura Pranzetti Lombardini

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



MANGIA, BEVI, AMA

Alina Person e Vania Della Bidia

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



RUBRILLA & IMAS IN THE CITY

Lucilla La Puma e Fabrizio Imas

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



MARCO MALE

Marco Baldini

Dal Lunedì
al Venerdì
dalle ore 17:00
alle ore 18:30



MAMMO OGGI

Francesco Zardo

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



IL BELLO DELL'ETÀ

Michela di Carlo

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



SUNSET SESSIONS

tutti i giorni
dalle ore 19:30
in poi...

PAROLA ALL'EDITORE

di Michelle Marie Castiello

Gli antichi romani lo celebravano, e noi siamo fedeli alle tradizioni: il mese di maggio era dedicato alla divinità latina Maia, Dea dell'abbondanza e della fertilità, che rappresenta la grande madre terra. La madre, le mamme, questo è il nostro mese: la seconda domenica di maggio si festeggiano le mamme italiane, un patrimonio del quale nessuno di noi può fare a meno, capisaldi di tradizioni tramandate di generazione in generazione, e muri portanti di una società che fa affidamento sulla nostra forza, la nostra solidità. E io mi sento un po' così, una mamma nei confronti del nostro magazine: "Donne di Oggi, business & life". Festeggiamo il primo anno dalla sua uscita e io voglio celebrare con voi questo traguardo. Per me è come una figlia che sta crescendo con le giuste attenzioni e l'amore al dettaglio, un prodotto che viaggia sulla stessa lunghezza d'onda di una radio che ha come focus il meraviglioso universo femminile, declinato in ogni suo aspetto. Abbiamo avuto in questo ultimo anno, molti riscontri positivi, abbiamo creato un prodotto che è al servizio delle donne, che le supporta, le consiglia, e le fa sentire meno sole. Dobbiamo sostenerci, essere unite e viaggiare verso un unico obiettivo che ci faccia sentire serene, utili e felici, perché la famiglia conta su di noi e non possiamo permetterci di crollare, ma se anche questo dovesse accadere, dobbiamo farci forza l'un l'altra e pensare che non siamo sole, mai.

Grazie di cuore, a voi, che sempre ci seguite e ci sostenete. Buona festa della mamma a tutte e, a noi, tanti auguri per la nostra prima candelina!



PAROLA AL DIRETTORE UN PIZZICO DI NOI

di Janet De Nardis

Quando arriva maggio c'è il giro di boa: iniziamo a svestirci, a programmare le vacanze... in fondo, anche se i ritmi restano gli stessi, sentiamo l'estate addosso. In realtà, l'estate ancora è lontana, ma maggio in fiore ci racconta storie di passeggiate al parco, di spalle scoperte e visi più distesi.

Parlando di donne, maggio è anche il mese delle mamme, per chi viene festeggiata e per chi festeggia le mamme presenti e quelle volate via. La femminilità torna ad essere protagonista e in un anno in cui iniziamo a

respirare aria di normalità dobbiamo essere propositive e prendere del tempo per noi e per i nostri cari. Quel tempo, quella parte della giornata, in cui non rincorriamo degli obblighi dettati da qualcun altro o dal nostro senso del dovere e per i quali riusciamo finalmente a sentire il battito del nostro cuore, a mettere a fuoco dove siamo e perché, respirando il gusto dell'esistenza.

Sono istanti brevi, che raramente racchiudono 60 minuti, ma che danno senso ad ogni altra nostra azione e ci ricordano il nostro ruolo di figlie, amiche, mogli e madri oltre che donne in carriera o semplicemente donne alla disperata ricerca di un riconoscimento sociale.

Il mio proposito per questo mese è quello di trovare quello spazio di reale in ogni singola giornata, per relativizzare ogni difficoltà che inevitabilmente, prima o poi, bussa alle nostre porte e per essere fonte di energia e positività proprio come lo è stato in quest'anno il nostro magazine che ha raggiunto primo grande traguardo. Abbiamo trasformato un'idea, in una realtà tangibile e amata! "Donne di oggi Business & Life" è il frutto di tanto impegno da parte di donne meravigliose.

- Pag.12 INTERVISTA A: SIMONA VENTURA.**
Camaleonatica e passionale: la signora della tv e dello sport.
- Pag.14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE.**
Consigli per il networking: come costruire una rete di contatti utili per il tuo business.
- Pag.15 RUBRICA: BUSINNES & SOUL.**
Intervista a: Teresa Coratella.
- Pag.16 INTERVISTA A: CHIARA SOLDATI.**
Il made in Italy, ha un nuovo cavaliere, con il volto di una donna.
- Pag.18 RUBRICA: IL BELLO DELL'ETA'.**
Sesso: perchè si tradisce di più a 50 anni.
- Pag.19 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE.**
Fondo babysitting e un nuovo fondo piccolo credito energia.
- Pag.22 RUBRICA: MAMME OGGI.**
Come superare indenni la festa della mamma.
- Pag.23 RUBRICA: AID.**
Strumenti compensativi per studenti con DSA.
- Pag.24 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE.**
Educare secondo passione.
- Pag.26 RUBRICA: MAMME GREEN.**
Cibi ultra-processati: come riconoscerli e perchè evitarli.
- Pag.30 RUBRICA: MAMME IN MUSICA.**
Ecco perchè le canzoni rimangono in testa!
- Pag.31 RUBRICA: CIACK IN ONDA.**
Everything everywhere all at once: maternità e multiverse.
- Pag.32 INTERVISTA A: RAIZ.**
Trasversale e unico: attore in musica.
- Pag.34 RUBRICA: VITE CONNESSE.**
Famiglia mononucleare VS famiglie numerose.
- Pag.38 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE.**
Anche a 50 anni si può cambiare corpo!
- Pag.39 RUBRICA: MISSAFE.**
Corso Missafe: difesa personale.
- Pag.40 INTERVISTA A: JULIA MAGRONE.**
Quando la condivisione può fare la differenza.
- Pag.42 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE.**
L'endometriosi non deve spaventare.
- Pag.43 RUBRICA: PILLOLE DI SHANTI.**
Io Woga: lo yoga in acqua che fa bene a corpo e mente.
- Pag.44 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI.**
Perchè dobbiamo drenare?
- Pag.45 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE.**
Alimentazione e fitness.
- Pag.49 RUBRICA: PLASTIC FREE.**
Il più grande evento di Clean Up nazionale di sempre.
- Pag.50 RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE.**
Intervista a: Salvatore Aronica.
- Pag.52 RUBRICA: MANGIA, BEVI, AMA!**
Risotto al bergamotto calabro. Giusto abbinamento e temperatura.
- Pag.54 RUBRICA: ESCI CON RID.**
Maggio, il risveglio di Roma e dintorni.
- Pag.53 RUBRICA: SOTTO IL SEGNO DI RID.**
Oroscopo di Maggio 2023.
- Pag.56 IL LOOK DI RID.**
Attrice e speaker: Alina Person.



L'OSTRICARO

*Via Appia Km 102,700,
Terracina, Italy*

0773 702461

lostricaros@libero.it



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: Simona Ventura.

CAMALEONTICA E PASSIONALE: LA SIGNORA DELLA TV E DELLO SPORT!

di Sacha Lunaticci



Ecclettica, dinamica e camaleontica, Simona Ventura è indiscutibilmente una delle signore della tv italiana che nel corso del suo lungo percorso professionale è stata al timone di programmi che spaziano dai reality alle musica, passando per lo sport e i talk.

Più energica che mai, Simona, con la schiettezza che la contraddistingue e con la quale ha imparato a farsi amare dal pubblico televisivo in tutti questi anni, si racconta a cuore aperto ai nostri lettori.

Simona, un bilancio di questo momento della tua carriera?

Sono davvero felice perché ho avuto molto di più di quello che potessi immaginare. In questo momento mi reputo soddisfatta anche perché mi sto divertendo tanto. Ormai Citofonare Rai2, condotto con Paola Pirego, è un programma che è cresciuto e si è affermato nel tempo.

E poi la domenica sera sono tra i protagonisti de 'Il tavolo di Che Tempo Che Fa', un'esperienza davvero divertente.



Rivedendo il tuo percorso, c'è qualche scelta che non rifaresti?

Rifarei tutto perché anche i fallimenti servono. Ho sempre preso il meglio, anche durante i periodi meno fortunati. Oggi, voglio fare solo esperienze nuove che non ho mai fatto. D'altronde non mi piace tornare indietro, non rifarei mai cose già sperimentate in passato, anche se mi hanno aiutata ad essere la persona che sono oggi.

Recentemente ti sei lanciata anche in una nuova sfida professionale...

Sì, con la mia VenturAcademy ho scelto di diventare editrice di The Global News, una nuova testata online ideata e diretta dal mio compagno (Giovanni Terzi, ndr). Un progetto che si pone l'obiettivo di far conoscere storie che spesso si fa fatica a far venire alla luce, soprattutto perché vengono da Paesi in cui è più difficile raccontare. Un tassello che si sposa perfettamente con la mia passione per il diritto alla conoscenza nata dopo aver diretto il mio secondo documentario Marco inedito: dagli ultimi cento giorni di Marco Pannella. Sul sito di The Global News campeggia proprio una citazione di Marco Pannella ("La vita del diritto per il diritto alla vita") nel suo ruolo di fondatore del "Global committee for the rule of law".

Con la VenturAcademy lavorate molto con i giovani...

Sono molto orgogliosa della VenturAcademy, attraverso la quale cerchiamo di introdurre subito i ragazzi nel mondo del lavoro, sviluppando progetti attraverso le loro potenzialità. Sento che le nuove generazioni hanno tanta voglia di fare.

A proposito di nuove generazioni, uno dei tuoi tre figli pensi seguirà le tue orme?

Per me è un sollievo sapere che nessuno di loro vuole fare televisione: sono convinta che non sia sempre facile la strada dei "figli di". Personalmente, ho cercato di spingerli a cercare da soli la loro strada per realizzare con impegno e sacrificio i loro obiettivi, assicurandoli sul fatto che anche i momenti no e le cadute servono per crescere. Purtroppo, noto con dispiacere che molti giovani non considerano questo aspetto, abituati ai "paradisi artificiali" mostrati dai social: il mondo e la vita vera non sono così.

Durante una delle ultime puntate di Citofonare Rai2, è intervenuto al telefono Pippo Baudo...

Ringrazio Dina, la sua assistente, che ho chiamato per informarla che in quella puntata c'era Michele Guardì ospite. Pippo, grande uomo di spettacolo, ha accettato senza pensarci: è stato meraviglioso. Penso sia stata anche un'occasione per far sapere al pubblico che sta bene, visto che ormai è rimasto uno degli ultimi "maestri" che hanno fatto la storia dello spettacolo italiano.

A proposito di grandi uomini di spettacolo, che ricordi hai di Maurizio Costanzo, scomparso da poco?

Maurizio manca a tutti noi e non posso non pensare a Maria (De Filippi, ndr), una donna grandissima a cui sono molto riconoscente perché mi è stata molto vicina durante un momento non proprio facile della mia carriera. Maurizio aveva un'ironia incredibile e una cultura pazzesca. Con lui potevi parlare di qualsiasi cosa: per chi aveva una forte sete di conoscenza, era una fonte inesauribile di risposte.



Rubrica: Guida facile per imprenditrici complesse.

CONSIGLI PER IL NETWORKING: COME COSTRUIRE UNA RETE DI CONTATTI UTILI PER IL TUO BUSINESS.

di Lucia de Grimani



Il networking è uno strumento fondamentale per la crescita del business, e la costruzione di una rete di contatti efficace può fare la differenza tra il successo e il fallimento di un progetto imprenditoriale.

Tuttavia, la costruzione di una rete di contatti utile richiede tempo e dedizione.

Il primo passo per la costruzione di una rete di contatti efficace è partecipare a eventi e conferenze del proprio settore.

Questi eventi sono un'ottima opportunità per incontrare persone stimolanti e stabilire relazioni. Parlando con i partecipanti, è possibile chiedere consigli, ascoltare le loro esperienze e trovare punti in comune.

Questo può aiutare a creare relazioni durature che potrebbero portare a partnership e opportunità di business. Inoltre, partecipare a eventi e conferenze può aiutare a rimanere aggiornati sulle ultime novità del proprio settore.



In molti casi anche l'utilizzo dei social media si rivela fondamentale per la costruzione di una rete di contatti utili per fare crescere il proprio lavoro.

LinkedIn, per esempio, è una piattaforma specifica per il networking professionale, che consente di connettersi con persone interessanti del proprio settore, di condividere la propria esperienza, di postare contenuti utili e di interagire con possibili partner e clienti.

Attraverso l'utilizzo strategico di questa piattaforma è possibile costruire una rete di contatti efficace e duratura.



Inoltre, grazie all'utilizzo dei social network è possibile partecipare a incontri tra gruppi di persone che condividono gli stessi interessi ed obiettivi.

In questo modo, è possibile trovare nuovi contatti utili per il proprio business, ma anche avere dei diversi termini di paragone per valutare il proprio operato.

Per costruire una rete di contatti efficace però, spesso, è anche necessario organizzare eventi di networking; possono essere brunch, cene o cocktail party, l'importante è invitare persone interessanti creando un'atmosfera rilassata e informale così da agevolare la conversazione e la nascita di connessioni... poi si sa, da cosa nasce cosa!

Rubrica: Business & Soul.

INTERVISTA A: TERESA CORATELLA – “POTERE AL COLORE”.

di Elena Rossi



“Potere al colore”: da filosofia di vita a titolo di una mostra pittorica. **Quale è l’influenza del colore sulle nostre emozioni e sensazioni?**

E come riesce l’Arte a oltrepassare il tempo e i confini facendo del colore la sua parola per eccellenza? A queste e molte altre domande rispondono gli artisti Teresa Coratella e Tancredi Fornasetti che al colore hanno dedicato la mostra **“Potere al colore” ospitata il 17 aprile, presso la Casa d’Aste Babuino a Roma, in Via dei Greci 2.**

Due percorsi artistici diversi e due diverse visioni dell’arte contemporanea si uniscono in questo straordinario percorso espositivo per consegnare al pubblico opere che ci conducono attraverso sentieri dove ogni elemento rimanda a una suggestione, in bilico tra figura e astrazione, con l’intento di comunicare e comunicarsi.

Come è nato e si è sviluppato il tuo percorso di artista?

“Sono un’accademica, ho avuto fin da ragazza la passione per l’arte ed ho seguito i miei sogni con tenacia e determinazione. Mi sono diplomata al liceo artistico e laureata all’Accademia delle Belle Arti di Roma con la possibilità, grazie ad una borsa di studio, di vivere a Bruxelles, un’esperienza importante, che mi ha permesso di maturare non solo sotto il profilo dell’arte, ma anche come persona. Oggi, la mia attività di artista è legata a tematiche sociali, mi piace pensare di essere non solo portatrice di bellezza, ma grazie al linguaggio universale dell’arte, un mezzo pacifico e diretto per dare voce a problematiche importanti di interesse collettivo”.

Come è nata l’idea di questa mostra?

“Lavorare e fare ricerca è importante per un’artista, ma è altrettanto importante mostrare, divulgare e vendere il proprio lavoro. Mi piace pensare che le persone che comprano un mio quadro siano felici, ogni mattina quando si alzano perché i miei colori

e l’energia impressa rende armonica la loro casa...”

Nello specifico questa bi-personale nasce grazie alla stima che Antonio De Crescenzo proprietario della prestigiosa casa d’aste Babuino, esperto conoscitore di Arte Contemporanea, nutre nei confronti miei e di Tancredi Fornasetti, collega, ma soprattutto amico”.

“POTERE AL COLORE” sottende un messaggio di speranza e di forza?

“Io e Tancredi abbiamo due percorsi artistici differenti, ma ciò che ci accomuna è proprio la padronanza del colore. Credo che il colore, per la maggior parte degli artisti, sia ancora il linguaggio fondamentale per trasmettere le proprie emozioni e il proprio stato d’animo. Quindi, sì, è possibile leggere nelle nostre opere un messaggio di speranza e di forza”.



Massimiliano Sileri
Cell. +39 349 87 15 581

Intervista a: Chiara Soldati.

IL MADE IN ITALY, HA UN NUOVO CAVALIERE, CON IL VOLTO DI UNA DONNA.

di *Francesca Silvi*



Da quattro generazioni la Scolca è guidata con amore e passione infinita, da una famiglia che è del Made in Italy un'eccellenza.

Chiara Soldati, intraprendente produttrice vitivinicola e donna del vino, è alla guida della Tenuta La Scolca, rinomata azienda situata sulle colline di Gavi, un piccolo paese sulle montagne dell'Appennino in provincia di Alessandria in Piemonte.



Parliamo della sua esperienza lavorativa, nello specifico, ci sono stati degli ostacoli che ha dovuto affrontare?

Ho iniziato a lavorare per l'azienda di famiglia nel 1993. Negli anni sono stati tanti i cambiamenti: prima la globalizzazione e la digitalizzazione, che hanno portato ad un nuovo modo di fare imprenditoria, e non ultima, la crisi economica del 2008. Tutto questo ha creato una forte instabilità, accentuata negli ultimi anni dalla pandemia e dall'attuale Global Warming.

Lo scenario geopolitico è cambiato, e nell'affrontare nuove sfide, l'imprenditore deve

avere la capacità di trovare immediate ed efficaci soluzioni.

Stiamo vivendo in un momento storico molto particolare, c'è aria di cambiamento, o forse lo speriamo, profondamente. Sappiamo che il nostro è un Paese dalle mille risorse, e con impegno e dedizione lavoriamo affinché ci venga riconosciuto il ruolo che meritiamo.

Nel vostro settore, come sta cambiando il ruolo delle donne?

Il nostro ruolo si è molto modificato negli ultimi anni e ancora sta mutando. Oggi, ci sono più donne ai vertici gestionali e le consumatrici sono più consapevoli. Non ci si stupisce più se una donna sola, si ferma a fare un aperitivo consumando un calice di vino, perché è cambiato il nostro stile di vita, per questo nel nostro campo si è incrementato il consumo di vini bianchi e rosati, quelli prediletti dalle donne. Sulla scia di questi cambiamenti, nella nostra azienda stiamo puntando su indicazioni salutari del consumo, con etichette nutrizionali. Abbiamo presentato al VinItaly di quest'anno prodotti con low calorie, ma anche con 9 gradi e mezzo naturali, il tutto utilizzando materiali eco sostenibili e riciclati per il confezionamento.

Nel suo attuale ruolo, quali leve gestionali sta utilizzando per facilitare il mondo femminile?

Personalmente credo che l'occupazione femminile stia affrontando in modo vincente le nuove sfide che le si propongono. Come facilitare l'universo femminile? Semplice, con una formazione adeguata.



Le donne hanno un approccio migliore sull'organizzazione del tempo, e sono in grado di gestire più facilmente ogni situazione, ottimizzando le risorse a disposizione.

Premiata da Mattarella, e insignita del cavalierato nel lavoro, come vede il futuro per il mondo enogastronomico italiano? E soprattutto, cosa serve all'Italia nello specifico?

Il premio che ho ricevuto è un punto di partenza, non di arrivo. Quello che serve all'Italia sono degli obiettivi comuni, una sinergia tra ristoratori e produttori di vino, che devono lavorare puntando anche sul turismo e sulla cultura. Sarebbe tutto perfetto e più efficace senza divisionismi... bisogna lavorare nella stessa direzione.

Quali proposte o modifiche proporrebbe alle autorità di governo per accelerare il raggiungimento della parità?

Come risposta prendo l'esempio della Francia, nell'assistenza familiare sono più avanti di noi, su tutto il territorio hanno molti asili e servizi che possono aiutare le mamme lavoratrici. Quando si mette su famiglia, si è costrette ad accettare lavori part time, per la grande difficoltà di organizzazione. Finalmente, in Italia ci stiamo allineando: dobbiamo pensare a non disincentivare, ma ad incoraggiare. Il nostro, non è secondo me un problema culturale di discriminazione, ma solo una questione di praticità, di organizzazione lavoro-famiglia.



Rubrica: Il bello dell'età.

SESSO: PERCHE' SI TRADISCE DI PIU' A 50 ANNI.

di Michela Di Carlo



Il desiderio di evasione, la voglia di osare, la noia. Sono tanti i motivi che spingono le donne al tradimento del partner.

Oggi cerchiamo di analizzare cosa spinge verso il tanto temuto tradimento persone fino a quel momento irreprensibili.

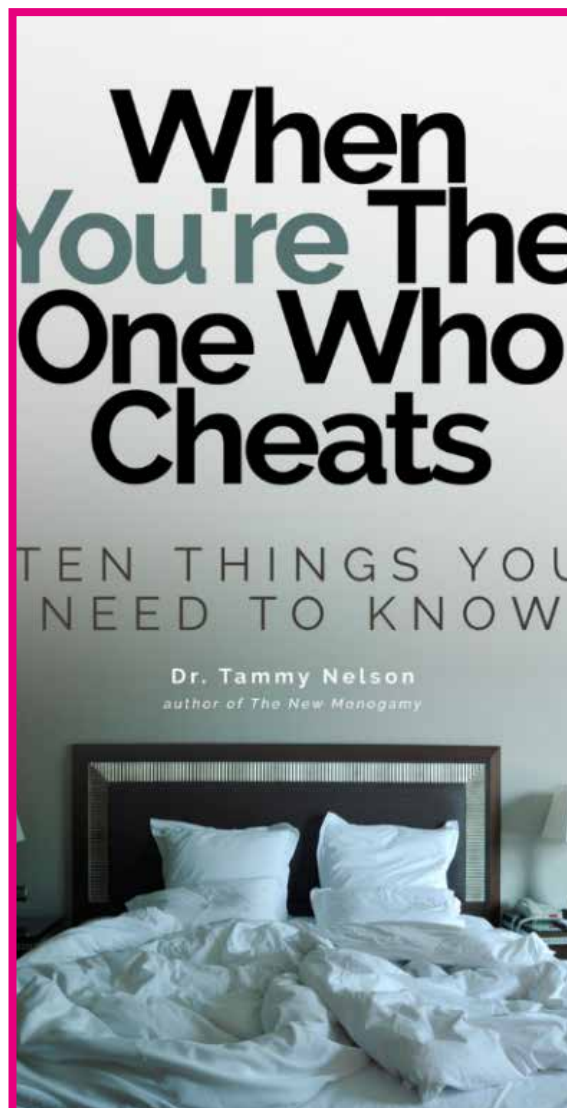
Iniziamo individuando il momento peggiore: il periodo fra i quaranta e i cinquanta anni, quando spesso ci si rimette in gioco su vari aspetti dell'esistenza. La crisi di mezza età, però, non c'entra, piuttosto a spingere verso l'infedeltà è la voglia di sentirsi ancora desiderate.

Non solo, vanno considerati anche il crollo del modello di coppia tradizionale e di alcuni tabù, la revisione dei ruoli di genere, i siti di incontri che aprono a nuove possibilità in cui le donne, più mature e sicure di sé, che diventano protagoniste attive del desiderio, sperimentando e sperimentandosi. "Qualunque sia la ragione", spiega la sessuologa americana e consulente di coppia Tammy Nelson nel suo ultimo libro "When You Are The One Who Cheat", "una relazione extraconiugale può aiutare la donna a riscoprire la propria sensualità, specie in un rapporto a lungo termine in cui prevale la monotonia.



Un'esperienza eccitante e proibita, legata alla sensazione di infrangere le regole". Secondo la terapeuta, ci sarebbero essenzialmente due macro tipologie di traditrici. Quelle che sono più o meno consapevolmente arrivate alla fine della loro relazione e si guardano intorno perché si sentono già sentimentalmente libere e quindi tradiscono per chiudere, e quelle che cercano in un amante l'effervescenza che non trovano nella relazione ufficiale.

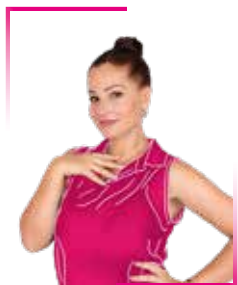
Oltre l'età, un altro parametro che influenza la propensione al tradimento è il numero di anni di matrimonio o convivenza. La famosa crisi del settimo anno non è affatto una leggenda urbana: 5 donne su 10 tradiscono il partner. Riguardo alla quantità di occasioni (dichiarate e non), entrambi i sessi tradiscono più o meno con la stessa frequenza, "solo che le donne sanno nascondere meglio le scappatelle", conclude Nelson.



Rubrica: Bando alle ciance.

FONDO BABYSITTING E NUOVO FONDO PICCOLO CREDITO ENERGIA.

di Valentina Olla



Ciao! Scrivo questo articolo mentre sono impelagata nella presentazione di un progetto per il bando dell'Estate Romana 2023/2024.

Inoltre, sto facendo una consulenza per una misura analoga ancora aperta nella regione Calabria, quindi, solo se sarò stata brava, nelle proposte artistiche che allieranno le vostre vacanze romane, vedrete qualcosa da me progettato! Oggi vi parlo di due misure ancora aperte: il buonobabysitting e il Nuovo Fondo Piccolo Credito - Energia.

Il primo è una misura a sportello, ovvero sempre aperta, che riguarda un'opzione molto interessante per le mamme lavoratrici e anche per i papà: il buonobabysitting, attivo nella Regione Lazio fino ad esaurimento fondi. Bisogna presentare domanda sulla piattaforma <http://buonobabysitting.efamilysg.it>. I requisiti per partecipare sono, fra gli altri, isee del nucleo familiare inferiore a 20.000€, genitori lavoratori, anche autonomi e modalità di lavoro incompatibile con lo smart working. Il budget è di 3.000,00€ annui, pari circa a 300 ore di babysitting...non male direi! Ulteriori informazioni sono disponibili sul portale di Lazioeuropa.



Molto interessante, ma riguarda tutt'altro ambito è il II Nuovo Fondo Piccolo Credito - Energia, per il quale sono stati stanziati 18,4 milioni di euro. L'agevolazione consiste in un finanziamento con le seguenti caratteristiche: importo minimo 10.000 euro, massimo 50.000 euro, durata 60 mesi, con preammortamento di 12 mesi, tasso di interesse zero, rimborso a rata mensile costante posticipata. I beneficiari sono le micro, piccole e medie imprese, ma anche i consorzi, le reti di impresa e i liberi professionisti.

Saranno ammissibili all'agevolazione i progetti che includono investimenti da realizzare presso la sede operativa localizzata nel Lazio, finalizzati all'aumento dell'efficienza energetica dei processi produttivi, a ridurre i consumi energetici, nonché l'installazione di impianti da fonti rinnovabili.

Il costo totale del progetto non deve essere inferiore a 10.000 euro.

Il finanziamento agevolato può coprire fino al 100% del progetto (sono quindi ammissibili progetti di importo superiore a 50.000 euro, in quel caso il finanziamento coprirà meno del 100% del progetto)

Le domande dovranno essere presentate esclusivamente on-line sul portale <http://www.farelazio.it> alla pagina dedicata.

BNI

MISE
SEMINIAM • CONTATTI

WWW.BNI-ROMANORDOVEST.IT

MARCOCCIA
FRAGRANZE



www.marcocciaprofumi.it

Corso Make-up

**REALIZZA IL TUO SOGNO DI DIVENTARE
MAKE-UP ARTIST IN UNA DELLE
ACCADEMIE PIU' RINOMATE DI ROMA!**

ANTIAGE /CAMOUFLAGE

14-15 MAGGIO

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

18-19 GIUGNO

MODA, STILE E SFILATE

2-3 LUGLIO

ESAME

FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: [@faceplaceacademy](https://www.instagram.com/faceplaceacademy)



Rubrica: Mamme di oggi.

COME SUPERARE INDENNI LA FESTA DELLA MAMMA.

di Francesca Silvi



Ogni mamma è unica per la sua festa. Sorprendila con un regalo speciale, non farla arrabbiare!

Ah, le mamme! Se non ci fossero bisognerebbe inventarle! Quante volte abbiamo sentito questa frase, e ad oggi, mi rendo conto che nulla c'è di più veritiero. Le mamme sono il patrimonio dell'Unesco, sono una risorsa inesauribile da tutelare. Carburano con energia sostenibile, l'amore dei figli, che dà loro una forza incredibile, un'energia che permette loro di sopravvivere per anni senza chiudere occhio, e comunque senza riuscire a portare a termine tutti i compiti che vengono commissionati. Alle mamme non è permesso sbagliare, dimenticare qualcosa, essere in ritardo o non pensare alla casa. Si esige da loro il massimo, e quello cerchiamo di dare ogni giorno, vivendolo come se fosse l'ultimo. Penso allora, alla mia di mamma, perché ricordiamocelo, prima di essere mamme, noi siamo state figlie di genitori che hanno tentato di fare il loro meglio, che si sono ritrovati nel bel mezzo della notte a pensare di non essere all'altezza di un compito così arduo, e di voler mollare... esattamente come noi. E allora, io, le mamme e le figlie oggi voglio celebrarle così, con una pacca sulla spalla, con un



abbraccio, o semplicemente con una frase gentile detta in un momento inaspettato. Quando vi sembra che tutto vada a rotoli, quando neanche il cane che avete in casa accetta una vostra carezza, perché siete le uniche detentrici di regole a loro incomprensibili, ricordate... non siete sole, altre come voi stanno impazzendo ora, nella ricerca del gioco nascosto in chissà quale angolo della cameretta, non siete sole quando dovete completare un compito dell'ultimo minuto, o quando siete vittime di urla di figlie adolescenti che riversano la loro rabbia su di voi. Non siete sole, noi siamo con voi, siamo quelle mamme 2.0 che devono fare i conti con una realtà a loro sconosciuta, e che cambia continuamente, che si sentono ancora figlie, e che vorrebbero avere come regalo solo un sorriso ed un abbraccio forte dai loro bambini. Se mi chiedete, cosa voglio per regalo per questa festa della mamma vi rispondo: solo un gran bel bacio dai miei figli... nulla di più.



Rubrica: AID.

STRUMENTI COMPENSATIVI PER STUDENTI CON DSA.

di Marco Romano - Presidente AID Sezione di Roma

Gli "strumenti compensativi" sono dei dispositivi che tutti possono utilizzare per raggiungere il proprio obiettivo compensando le proprie difficoltà.



Sono ancora più importanti e fondamentali per gli studenti con DSA perché permettono loro di usare le proprie energie per un apprendimento più efficace.

Questi strumenti possono essere sia digitali che cartacei e il loro utilizzo, previsto dalla Legge 170/2010 e dalle Linee guida del 2011, deve essere indicato nel PDP sottoscritto da famiglia e scuola a inizio anno scolastico.

Esistono tantissimi strumenti compensativi e, fortunatamente, ce ne sono sempre di nuovi! Il consiglio è di sperimentarli prima di operare una scelta.

Ognuno di noi è diverso, ha esigenze diverse e stili di apprendimento diversi. Non c'è uno strumento migliore o peggiore: tutto dipende dal mezzo che ognuno trova più utile e funzionale in base ai propri obiettivi.

Un consiglio: inserire nel PDP, in accordo con la scuola, solo gli strumenti compensativi necessari per il ragazzo, ma soprattutto da lui conosciuti e che sa utilizzare.

Tra questi strumenti abbiamo **SOFTWARE COMPENSATIVI**, che possiamo dividere in alcuni ambiti dello studio:

LETTURA- SCRITTURA, ad esempio la sintesi vocale: permette ai dislessici di non affaticarsi nella lettura, ma di ascoltare il libro per potersi concentrare meglio sulla comprensione del testo.

STRUMENTI PER LO STUDIO, utili per creare le mappe o per prendere appunti: utilizzati con i libri digitali permettono di velocizzare la realizzazione delle mappe che poi sono utilizzate nel corso delle verifiche scolastiche.

MATEMATICA, per i discalcolici, utili per la matematica, la fisica, la geometria.

Molti di questi strumenti sono gratuiti e scaricabili facilmente da internet: anche sul sito di AID si possono trovare elencati, divisi per fasce di età, dalla scuola primaria all'università.

Il consiglio è di seguire le indicazioni raccomandate con la certificazione e per avere maggiori informazioni consiglio di rivolgersi alla sede AID più vicina.



aid ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA

<https://roma.aiditalia.org>
email: roma@aiditalia.org

Rubrica: "Diamo Voce al Cuore".

EDUCARE SECONDO PASSIONE.

Antonella Simona D'Aulerio Socia co-fondatrice e direttore 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 Catia Proietti, socia e scrittrice.

Avrei voluto avere un libretto di istruzioni quando sono diventata madre. Uno di quelli in cui le domande sono segnate in grassetto e le risposte sono chiare per tutti, ma il libretto di istruzioni non esiste e vi giuro che per ovviare alla mancanza ho studiato e acquistato molti libri, ma sapete che c'è?

Ogni relazione è unica, ogni individuo è unico, quindi quello che andava bene per il mio primo figlio Luca, non andava bene per Valerio, il secondo. Inoltre, i quattro anni di distanza tra loro hanno cresciuto una me diversa.



Così, nella totale confusione emotiva, mi sono interrogata: cosa desideravo per questi due esseri in divenire?

E allora mi sono posta in ascolto dei loro cuori, ho giocato e dialogato e raccontato e vissuto molto con loro, scoprendo così chi fossero. Ho compreso che avevano delle attitudini e pensato che, in fondo, il regalo più bello che si possa fare a qualcuno è la possibilità di seguire le proprie passioni.

La vita è fatta di infinite routine e ostacoli, ma se coltivi una passione la tua vita risplende e si arricchisce ogni volta di nuove esperienze. La passione muove lo spirito di ricerca ed è naturale che sboccino i sogni.

Un monaco buddista, Nichiren Daishonin, dice "I desideri terreni sono illuminazioni". Significa che attraverso un desiderio tu scopri molto di te stesso.

C'è questa errata concezione che vede i sogni collocati in cielo, tra le nuvole, ma i sogni si costruiscono sulla terra, mattone su mattone, con fatica e disciplina. Se hai consapevolezza di te il sogno guida la tua vita.

Oggi i miei figli stanno coltivando i loro sogni e non uso a caso il verbo "coltivare", significa annaffiare, strappare erbacce, esporre alla luce giusta perché il sogno è una pianta. E bisogna averne cura.

Così, Luca, regista e sceneggiatore, si esprime attraverso le immagini; Valerio, cantautore, frontman del duo Urbania, si esprime scrivendo musica e cantando.

Non ho idea di dove la passione li condurrà, ma so con certezza che la loro vita è intensa e ricca di curiosità. E se hai questo, qualsiasi cosa accadrà nel tuo futuro avrai vissuto pienamente. Questo è il sogno di una madre.

Curvy
Pride

www.curvypride.it
whatsapp 3519606696
mail: info@curvypride.it

#telefonorosa #piufortiinsieme



Più forti insieme.

Non sei sola!

**Uscire
dalla
violenza
è possibile.**

Da 35 anni il Telefono Rosa è al fianco delle
donne e dei bambini vittime di violenza.

Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

Professioniste ti forniranno una prima
consulenza legale e un percorso psicologico
di dieci incontri del tutto gratuiti.

RUBRICA: Mamme Green.

CIBI ULTRA-PROCESSATI: COME RICONOSCERLI E PERCHÉ EVITARLI.

di Barbara Molinaro



La stanchezza, lo stress, i ritmi frenetici: chi ha più tempo di dedicarsi a lunghe preparazioni in cucina?

Questa è l'epoca dei cibi ultra-processati, che nei paesi occidentali, talvolta, costituiscono il 50% dei prodotti alimentari consumati. Sono gustosi, hanno un bell'aspetto, sono veloci da preparare ed hanno un packaging accattivante. Diventano vere e proprie "addiction".

Ma quanto fanno bene alla nostra salute?

Spoiler: zero.

Possiamo dividere le categorie alimentari in tre gruppi: i cibi non processati sono quelli che non hanno subito alcun tipo di alterazione o hanno subito una minima alterazione come frutta e verdura fresca, carne, pesce, uova, farine, latte o caffè.

Nel secondo gruppo, quello dei cibi trasformati, troviamo l'unione di due o tre ingredienti del primo gruppo che hanno subito una lavorazione come cottura o conservazione (legumi in vetro o in scatola, carne essiccata, pesce in scatola o cereali soffiati).

Al terzo gruppo, quello dei cibi ultra-processati - detti anche UPFD, appartengono tutti quei cibi a cui vengono aggiunti additivi chimici,



grassi idrogenati, amidi, zuccheri, aromi e sale.

Si tratta di merendine, snack salati, bevande gassate, barrette di cioccolato, preparati per torte istantanee e via dicendo.

Riconoscerli è molto semplice, basta guardare l'etichetta degli ingredienti: solitamente contengono più di cinque ingredienti, ai quali vengono aggiunte sostanze chimiche come addensanti, edulcoranti, sciroppi di glucosio o mais, oli idrogenati etc. Se da un lato questi prodotti ci consentono di risparmiare tempo e fatica, dall'altro sono la causa dell'aumento dell'obesità, dei problemi cardiovascolari, dei tumori, del colesterolo alto. Vale la pena risparmiare tempo in cucina ingerendo cibo non sano?

Organizzate un meal-prep settimanale (trovate sui social tantissimi video a cui ispirarvi), in questo modo vi prenderete solo un giorno per le preparazioni dell'intera settimana e potrete cucinare ogni giorno prodotti freschi, velocemente.




RoadtoGreen2020[®]
 ASSOCIAZIONE NO PROFIT

info@roadtogreen2020.com



RoadtoGreen2020[®]

ASSOCIAZIONE NO PROFIT

Promuoviamo la sostenibilità ambientale attraverso azioni destinate ad una maggiore diffusione di una cultura “green”.

WWW.ROADTOGREEN2020.COM

SEGUICI SUI SOCIAL



[@RoadtogreenAssociazione](https://www.youtube.com/@RoadtogreenAssociazione)



[@roadtogreen2020](https://www.instagram.com/@roadtogreen2020)



[@roadtogreen2020](https://www.twitter.com/@roadtogreen2020)



[facebook.com/roadtogreen2020](https://www.facebook.com/facebook.com/roadtogreen2020)



SPECIAL
BE WOW!
start now
 Muoviamoci insieme!



TEAM DUE PONTI SPORTING CLUB

7
MAGGIO
ORE 15.30

STREET
 WORKOUT

PINCIO

APERSONA
20€
MAGLIETTA IN OMAGGIO

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONE

prenotazioni@streetworkout.fit - 3917017899

prenota online: **eventi.streetworkout.fit**






Fabrizio Vinti

 FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professionisti
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

 fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma
info 3480406088

Rubrica: Mamme in musica.

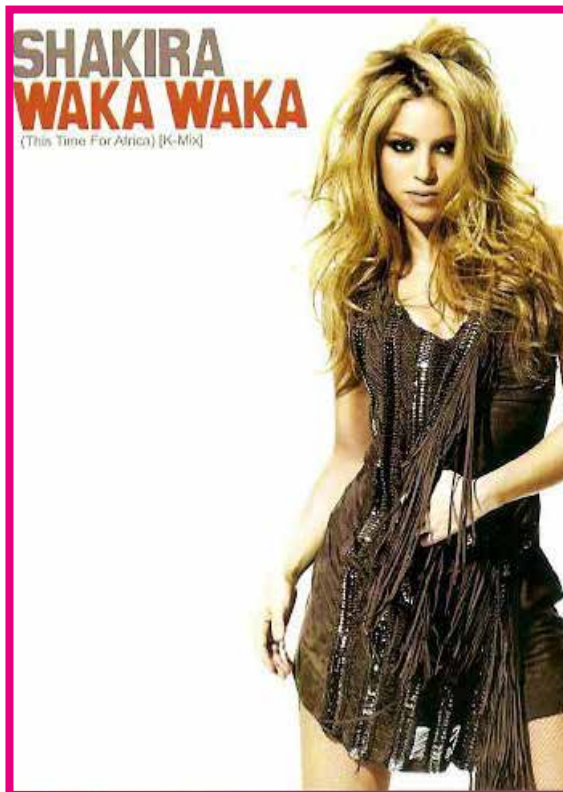
ECCO PERCHE' LE CANZONI RIMANGONO IN TESTA.

di *Francesca Silvi*



C'è una melodia orecchiabile bloccata nella tua testa, che ti fa impazzire ascoltandola ancora e ancora. Perché succede?

Avere una canzone in testa, è un fenomeno denominato dagli scienziati "Earworm", letteralmente, bachi delle orecchie. E' un'esperienza che oltre il 90% di noi vive regolarmente. Negli ultimi 15 anni, i ricercatori hanno iniziato ad indagare questo fenomeno con diversi studi sperimentali. Hanno ipotizzato che il cervello trasmetta quei testi al nostro sistema di memoria a breve termine, nel tentativo di trattenere quelle informazioni. Le canzoni rimangono bloccate nella testa se, ad esempio, sono state ascoltate di recente, riprodotte ripetutamente, o anche se hanno un significato speciale. I brani che hanno maggiori probabilità di rimanere impressi, hanno una melodia orecchiabile, un tempo veloce, testi ripetitivi e facili da ricordare. Insomma, le classiche "canzoni tormentone".



Facciamo degli esempi: "Waka Waka" di Shakira, "All about that bass" di Meghan Trainor, fino ad arrivare alla più moderna e italianissima "Made in Italy" di Rosa Chemical. In queste canzoni, il ritornello è ripetitivo, cattura l'attenzione dell'ascoltatore al punto che non riusciamo a toglierlo dalla testa!

Domanda: vogliamo evitare di rimanere impantanati in canzoni a noi non congeniali?

Gli esperti dicono di non ascoltarle prima di andare a letto, per prevenire l'insonnia; di non sentirle a ripetizione e di masticare una gomma, perché il movimento mascellare riduce la cognizione spontanea. Questo il consiglio degli esperti... io faccio così: ne trovo un'altra che ascolto allo sfinimento, ovviamente di un genere più vicino ai miei gusti. Per il resto, la prossima volta che ascoltate musica, mentre magari state lavorando a un progetto, non allarmatevi se non riuscite a togliervi una canzone dalla testa. E' solo un "farlo aricolare"!

Rubrica: Ciak in onda.

EVERYTHING EVERYWHERE ALL AT ONCE: MATERNITA' E MULTIVERSO.

di Marina Parrulli

Bentrovati lettori e auguri a tutte le mamme!



Questo mese per celebrare le mamme ho pensato di consigliarvi un film che ha proprio lei come protagonista: il nostro mito, il nostro porto sicuro, in adolescenza il nostro più forte conflitto: la mamma.

Comincio da *Everything Everywhere All at Once*, film che ha vinto ben 7 statuette agli Oscar 2023 qualche mese fa. Difficile spiegare in poche righe la trama del film di Kwan e Scheinert così denso di stili e significati.

Ma cominciamo dicendo che la protagonista è un'immigrata cinese Evelyn Wang (Michelle Yeoh, vincitrice anche della statuetta come Miglior Attrice Protagonista) che gestisce una piccola lavanderia, ha una figlia adolescente che non capisce più, un padre tradizionalista, e un matrimonio al capolinea. Come se tutto ciò non bastasse, un controllo fiscale di routine diventa inaspettatamente la porta attraverso cui Evelyn viene trascinata in una avvincente avventura nel multiverso, un'avventura folle, in cui lei sola può salvare il mondo esplorando altri universi che si connettono con le vite che avrebbe potuto condurre.



In ognuna di queste vite però ci sono i punti fermi della sua vita, suo marito e sua figlia, con la quale ha un rapporto turbolento e che tramite le vite parallele dei vari multiversi cercherà di riconquistare e comprendere per riportare l'armonia nella sua famiglia.

Il tutto è arricchito da arti marziali, unito alla commedia, dramma familiare, romanticismo, dita fatte di wurstel e un bagel che racchiude i segreti dell'universo.

Un film altamente spettacolare e al contempo profondo al quale forse, sinceramente, non siamo ancora pronti.

Un film che a me ha divertito ed emozionato pur non essendo il genere che preferisco, ma l'idea del multiverso ormai vive tra noi e tra curiosità e scetticismo ci toccherà comprenderlo o quantomeno cominciare ad avvicinarci ad esso, e forse questo film può essere la buona occasione.

Lancio a voi la palla augurandovi una buona visione, possibile sulla piattaforma Amazon Prime.



Intervista a: Raiz.

TRASVERSALE E UNICO: ATTORE IN MUSICA.

di Francesca Silvi



Cantautore, attore e Frontman della storica band degli Almamegretta, Don Salvatore della serie tv "Mare fuori".

Raiz, pseudonimo di Gennaro Della Volpe è un cantautore e attore italiano. È la voce solista di Almamegretta, collettivo italiano di ethnodub/ electronica, dalla sua fondazione e con loro, ha registrato 7 album per Sony-BMG. Carriera anche da solista e non solo, attore teatrale e cinematografico...ad oggi uno dei protagonisti della fortunatissima serie il "Mare fuori".



Quante volte si è parlato di rivoluzione nella musica?

Molte, usando spesso questo termine in modo generico e superficiale.

La rivoluzione è uno sconvolgimento, un'azione che porta alla rottura, nel sentire e nel vedere le cose in maniera diversa, e nel lottare affinché avvenga un cambiamento del quale abbiamo bisogno. La rivoluzione crea una rottura, una frattura che vede però, un nuovo inizio.

Ho raggiunto un artista che ha fatto la "rivoluzione" vera nella musica, quella napoletana e italiana... che ha unito negli anni, la tradizione e la modernità, in un nuovo linguaggio che fa storia.

Raiz, ti presenti con un nuovo progetto da solista:

"Si ll'ammore è 'o ccuntrario d'a morte", un omaggio intimo e rispettoso ad uno dei cantanti partenopei più popolari del secolo scorso, Sergio Bruni.

Perché hai deciso di farlo in questo momento?

Recentemente nel mio percorso artistico musica e cinema si stanno alternando girando sempre attorno a un fulcro unico, ovvero Napoli. Volevo omaggiare la città attraverso la rilettura del repertorio di uno dei suoi artisti più rappresentativi: Bruni è stato il mio maestro di canto e ha cantato sempre dentro di me.



Canti la tua Napoli, spesso lo hai fatto, la definisci madre, amante e dea, colei che ti ha generato e regalato tutti i mezzi espressivi...in che modo la canti?

Come un napoletano moderno, cittadino del mondo, consapevole che la ricchezza della sua città è quella di saper essere aperta, accogliente, geneticamente non escludente. Napoletano è chi sente di esserlo.

Nelle canzoni di Bruni ci sono tutti gli elementi che lo avrebbero reso, se nato oggi, un artista "world" a tutti gli effetti.

Hai dichiarato: "Ho fatto una rivoluzione musicale ma oggi mi ha colpito la malattia dell'attore". Sei Don Salvatore Ricci, uno dei protagonisti nella fortunata serie "Mare Fuori", quanti sono i tuoi volti?

Ho sempre recitato, la mia prima maschera è lo stesso Raiz. Gli attori sono persone che amano mettersi nei panni degli altri, in tutti i sensi, e cercando se stessi in tutti i personaggi che interpretano. Nel mio caso, interpretando spesso ruoli di "cattivi", cerco nel buio le scintille di luce da riportare in superficie: le trovo quasi sempre.

Abbiamo parlato tanto di "rivoluzione", pensi che nel campo artistico ce ne sia una in atto, o guardiamo piuttosto all'omologazione, al rincorrere qualcosa che non ci appartiene, solo per comprovare la nostra presenza priva di sostanza?

La presenza dei social, che aggiornano continuamente il gradimento che riscuotiamo, ci fanno aggiustare continuamente il tiro di quello che facciamo rendendo meno autentiche le nostre proposte e tendendo a omologare tutto. Bisogna resistere.



Rubrica: Vite connesse.

FAMIGLIA MONOCELLULARE VS FAMIGLIA NUMEROSA.

di Janet De Nardis



Recentemente sono stata colpita dall'interessante intervista a Nouriel Roubini, che nel suo ultimo libro "La grande catastrofe edito da Hoepli": parla di 10 "megaminacce".

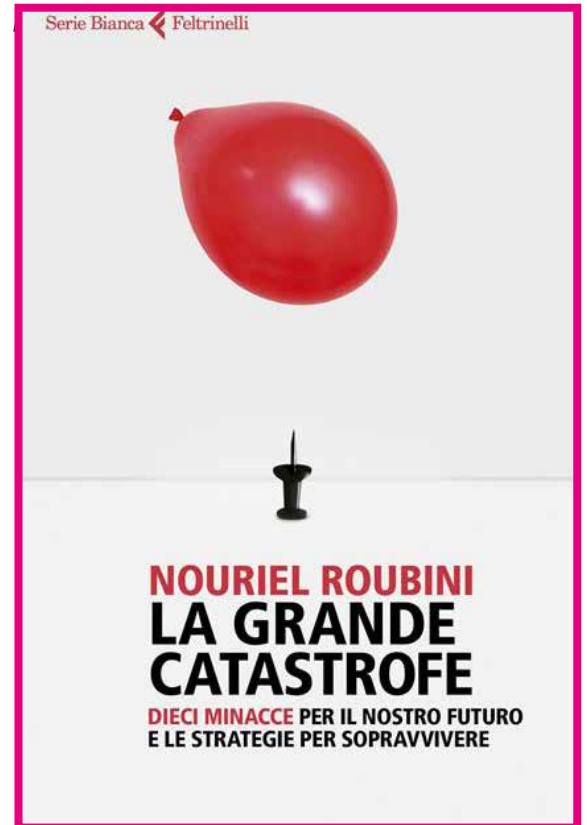
Clima, migrazioni e debito, oltre che un nuovo assetto sociale che dovremmo affrontare con l'introduzione massiva dell'IA, sono solo alcune di queste minacce

Un mondo drammaticamente nuovo! Tra tutti gli aspetti citati nell'intervista mi ha fatto molto riflettere il fatto che sempre meno donne, in questa parte di mondo, scelgano di diventare madri.



Così, dopo avere cercato un po' di dati ho scoperto che l'Italia è diventato un Paese di single. Secondo gli ultimi dati dell'Istat, il 33,2 per cento degli italiani, cioè 8,5 milioni di persone, vive da solo. E per la prima volta la famiglia mononucleare supera quella costituita dalle coppie con figli, il 31,2 per cento.

Si stima, inoltre, che il 22% delle quarantenni, in particolare delle donne nate nel 1977, a fine vita riproduttiva resterà senza figli. Si tratta di un trend demografico in crescita in diversi



Nel Regno Unito è una donna su quattro a compiere 40 anni senza aver messo al mondo figli, in Germania il 22 per cento, negli Stati Uniti erano il 35 per cento nel 1976 e ora sono circa il 49 per cento, quasi una donna su due. Diversi quotidiani australiani hanno recentemente riportato con allarme che, secondo l'istituto nazionale di statistica, le coppie senza figli saranno le più comuni entro il 2030 e che lo stesso trend si osserva in Corea del sud e Giappone (dove però quelle che compiono questa scelta sono fortemente criticate).

In ogni caso, anche se gli uomini hanno possibilità di avere figli anche in età più avanzata è importante ricordare che dopo i 40 anni, anche "il sesso forte" non è più al top per quanto riguarda le potenzialità riproduttive. Questi dati confrontati con le altre grandi tematiche riservano un quadro preoccupante, infatti, se consideriamo che nei prossimi dieci anni si prevedono migrazioni di massa da un continente all'altro, dovute al surriscaldamento terrestre, gli Italiani, come altre popolazioni (almeno per come le intendiamo oggi), tenderanno a sparire. Forse l'iperconnessione che cerchiamo nel web troverà così la sua realizzazione concreta.

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.



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

- Padre Pio Nomentana - Via A. Fiori, 37 - 06 8274197
- Padre Pio Trionfale - Via Trionfale, 8768 - 06 30600119
- Padre Pio Monteverde - L.go S. V. De Paoli, 5 - 06 5826044
- Medaglie d'Oro - P.zale Medaglie d'Oro, 73 - 06 54648468
- Palermo Pigneto - Via A. Dulceri, 19/23 - 06 87739510
- Palermo Ponte di Nona - V.le F. Caltagirone, 452 - 06 45447935
- Palermo Fonte Nuova - Via V. Alfieri, 1 - 06 44239622
- Gruppo Farma Parafarmacia - C.C. Unico - 06 22445943

A VILLA SALARIA E' ARRIVATA SOMATOM DRIVE SIEMENS

UNA TAC DUAL SOURCE
DI TERZA GENERAZIONE A 256 STRATI



PIU' DEFINIZIONE,
PIU' FLESSIBILITA'
PIU' EFFICIENZA
MENO RADIAZIONI
MENO MEZZO
DI CONTRASTO

SCONTO
10%
DEDICATO
A TUTTI I
LETTORI

UNA RISPOSTA SICURA PER IL TUO CUORE, E NON SOLO.

Rappresenta lo strumento **ideale per qualsiasi tipologia di esame TAC**, con e senza mezzo di contrasto, e **qualsiasi tipologia di paziente**, dal pediatrico all'anziano, all'oncologico, ai non collaborativi (es. pazienti che non riescono a trattenere il respiro, politraumatizzati, etc.), ai pazienti obesi o con aritmie cardiache.

La rapidità della nostra apparecchiatura di ultima generazione consente di acquisire tutte le immagini del cuore anche in un solo battito cardiaco. Ciò permette di utilizzare **una minore quantità di mezzo di contrasto** e consente di effettuare esami cardio-TC **anche in pazienti che in passato avrebbero dovuto rinunciare all'esecuzione di questo esame per problemi legati a elevata frequenza cardiaca, aritmie, fibrillazione atriale.**



**VILLA
SALARIA**
HOSPITAL®
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127 • ROMA
TEL. **06.88.700.41**

WWW.VILLASALARIA.COM



LA CASA DI CURA NUOVA VILLA CLAUDIA
È **APERTA ANCHE LA DOMENICA**
E OFFRE LE SEGUENTI PRESTAZIONI:

- ANALISI CLINICHE (IN CONVENZIONE CON IL SSN)
- ECOGRAFIA E RADIOLOGIA
- RISONANZA MAGNETICA APERTA 1,5 TESLA
- VISITE MEDICHE AMBULATORIALI
- PRESTAZIONI INFERMIERISTICHE
- RICOVERI MEDICI E CHIRURGICI
- MOC-DEXA
- TAC



VIA FLAMINIA NUOVA, 280
TEL. **06.36.797.560**

WWW.NUOVAVILLACLAUDIA.IT

Rubrica: Fitness per tutte.

ANCHE A 50 ANNI SI PUO' CAMBIARE CORPO!

di Virginia Imbriani



In questo articolo vi voglio offrire pochi consigli facili ed utili da eseguire nella vostra routine quotidiana.

Qui delle regole importanti:

1. La costanza è fondamentale, soprattutto per un principiante.
2. Effettuate sedute di allenamento di 3 volte a settimana in palestra con i pesi. Ricordatevi di farvi seguire da un personal trainer certificato e di esperienza.
3. Seguite un'alimentazione preferibilmente mediterranea, a cicli low carb o proteica quando si avvicina l'estate rivolgendovi ad un nutrizionista.
4. Il cambiamento corporeo partendo da zero dura due anni ed è possibile!

Per un principiante è importante iniziare con esercizi a corpo libero e con manubri praticando attività cardio vascolare a bassa intensità, per 3 volte a settimana.

Con il passare del tempo, se si percepisce che il proprio livello di allenamento sta migliorando, si possono aumentare intensità e durata delle sessioni. Anche a cinquant'anni, se si è in buono stato di salute, nessun obiettivo a lungo termine deve essere precluso, visto che, paradossalmente, anche a 80 è possibile avere massa muscolare e forza. Il segreto è adattare gli allenamenti al proprio livello, senza bruciare le tappe e sforzare il fisico inutilmente.



Sconsiglio gli allenamenti aerobici ad alto impatto come saltare o correre, in quanto potrebbero portare problemi alle articolazioni e ai tendini, e soprattutto non contribuiscono ad un cambiamento del corpo.

Consiglio al contrario l'allenamento con i pesi. Con 12 settimane si possono raggiungere notevoli cambiamenti. È scientificamente dimostrato che la pesistica cambia la struttura del nostro corpo, rafforza le ossa, i muscoli, i tendini e soprattutto trasforma la massa grassa in massa magra, ciò vuol dire che fa dimagrire. Senza peso non può esserci cambiamento, definizione e dimagrimento.

Non sottovalutiamo il recupero post allenamento che è fondamentale per non correre rischi come infiammazioni, stiramenti e contrazioni muscolari. Ciò significa ascoltare il proprio corpo e riposarsi adeguatamente tra un allenamento e l'altro. Non dimenticatevi che l'alimentazione corretta (punto 3) è fondamentale per ottenere risultati. Fondamentale è l'integrazione soprattutto delle proteine dopo una sessione di allenamento per mantenere la massa muscolare, che dopo i 50 anni si può perdere.

R-EVENGE™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

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

Rubrica: Missafe.

CORSO MISSAFE: DIFESA PERSONALE.

di Christian Cacace



Si è concluso il corso di MISSAFE, difesa personale femminile in collaborazione con RID 96.8, nella splendida location della palestra Parioli 162.

Il corso a numero chiuso è stato tenuto dai maestri Cristian Cacace e Giuseppe Mastronardi, ideatori del sistema. Il corso, tra i più accreditati d'Italia vanta numerose collaborazioni con le istituzioni e le forze dell'ordine. Punto di forza del corso, sono i sistemi innovativi di insegnamento a livello didattico e l'utilizzo delle più moderne attrezzature di simulazione, come il RED MAN che permette nella massima sicurezza di riprodurre situazioni reali con cui poter mettere in pratica le tecniche di autodifesa acquisite nel corso.

Le figure fondamentali che ruotano nel corso sono i tecnici in primis, ma soprattutto avvocati per la parte legale per la sensibilizzazione alla tutela dei propri diritti e gli psicologi per la gestione dello stress durante un'aggressione. Fiore all'occhiello del corso è il training con



lo spray antiaggressione americano Key Defender, l'unico accreditato dal ministero degli interni e che permette l'allenamento reale grazie alle innocue cariche ad acqua. Le ragazze che hanno partecipato erano sia adolescenti che adulte, infatti grazie anche al tipo diversificato di approccio che si può avere nell'insegnamento del sistema, hanno potuto convivere persone di età diversa. Tutte le persone presenti hanno raggiunto, nell'ultima giornata di prove, l'attestato di frequenza e merito, garanzia di quanto appreso durante il corso di 10 ore. Tutti i partecipanti hanno ricevuto in dotazione uno spray antiaggressione key defender come regalo di fine corso, sperando che non serva mai usarlo.

A breve, per chi non ha potuto partecipare a questo primo incontro, saranno pubblicate le nuove date del nuovo percorso sempre di 1° livello: Grazie a RID 96.8, gli interessati avranno la possibilità di usufruire di uno sconto particolare: basterà seguire la pagine RID 96.8 di Facebook e segnarsi al corso quando verrà promosso.



Intervista a: Julia Magrone.

QUANDO LA CONDIVISIONE PUO' FARE LA DIFFERENZA.

di Francesca Silvi



Julia Magrone è una modella ed influencer, una giovane e meravigliosa ragazza che della sua bellezza ne ha fatto uno strumento di lavoro, ma non solo: scopriamo insieme il perché.

Hai deciso di esporti, e ci hai messo la "faccia", su una problematica che accomuna tantissime donne, ma della quale purtroppo, i medici fanno troppo poco. Circa un anno e mezzo fa, ti è stata diagnosticata la vestibolodinia, spiegaci di cosa si tratta. Ciao a tutti e grazie per la possibilità di parlare di questa tematica a me così cara qui a Donne di oggi. La vestibolodinia è una malattia caratterizzata da un dolore cronico alla vulva, è una forma di Vulvodinia localizzata. Il dolore può manifestarsi in modi diversi a seconda del soggetto.

Ad esempio ci sono donne che ne soffrono nella loro quotidianità semplicemente indossando alcuni indumenti, mentre altre ne soffrono maggiormente durante i rapporti sessuali.

Come sei riuscita a scoprire che eri affetta da questa malattia, dato che anche a livello diagnostico non c'è un esame specifico che ne riveli la presenza?

Come ho già detto in altre sedi e nell'intervista in radio che ho fatto con voi, sono venuta a conoscenza della mia malattia grazie alla testimonianza di un'altra ragazza e non grazie ad una diagnosi medica. Avevo improvvisi dolori durante i rapporti sessuali, e dopo mesi di ricerca ho incontrato una ragazza che mi ha consigliato di andare al Centro Andromeda di Milano, specializzato in Vulvodinia e dolori al pavimento pelvico, dove ho avuto la diagnosi. Altri ginecologi non hanno creduto al mio dolore definendolo psicologico: purtroppo c'è ancora troppa ignoranza tra i medici su questo tema.





La vestibolodinia viene curata come la vulvodinia? E in che modo?

Si, o meglio la cura viene adattata al problema del soggetto. Per curare entrambe le malattie di solito si utilizzano psicofarmaci a livello locale e orale. Ci tengo a precisare che le dosi sono ridotte e servono solo come miorilassanti, non influiscono in alcun modo sulla psiche. Lo preciso perché tante ragazze si sentono spaventate dalla parola. Nel mio caso una cura con i farmaci non è bastata ed ho iniziato anche delle terapie tecar interne. In altri casi si abbinano anche massaggi ostetrici, dipende un po' dalla situazione. Una cosa è certa: il fatto che questa malattia non sia riconosciuta dal sistema sanitario rende tutte le cure estremamente costose e discriminanti.

Hai parlato di cure molto costose, di difficoltà di diagnosi... cosa possiamo fare? Ci sarebbe una maniera, secondo te, per permettere ad ogni donna affetta da Vulvodinia un accesso più agevole alla cura?

Purtroppo non posso dare una risposta, io penso che la divulgazione in ogni sua forma sia uno dei modi più utili forse per far conoscere il tema a più persone possibili, ed è quello che sto cercando di fare io nel mio piccolo. I social, i giornali, le radio, la televisione sono dei mezzi potentissimi e che arrivano a tutti, ecco perché credo che chi ne ha la possibilità possa contribuire

all'informazione. Riguardo alla disponibilità economica per le cure, invece, non trovo una soluzione a portata di mano: servirebbe un trattamento diverso della malattia da parte dello Stato, ma questo campo di certo non è di mia competenza.

Cosa senti di consigliare alle donne, vista la tua esperienza?

Bella domanda. Prima cosa: ascoltatevi e non vergognatevi mai. Ammettere il proprio dolore a se stesse è il primo passo da fare prima di rivolgersi a qualsiasi esperto.

Condivisione: nella coppia è fondamentale. Lasciare il partner all'oscuro di tutto potrebbe portarlo a dubitare del sentimento, del rapporto stesso, e potrebbe mettere seriamente in crisi la vostra relazione. Se la persona vicina a voi ha la stoffa per sopportare un problema così delicato bene, altrimenti sento di dire: abbiate il coraggio di preferire voi stesse! La donna non deve sacrificarsi in nessun modo, tanto meno dal punto di vista sessuale.

Ascolto: siate aperte alla reazione del partner e cercate di comprendere che la situazione è complessa per entrambi, non solo per voi. Tante volte la sensibilità e l'estremo coinvolgimento emotivo possono portare le donne ad un atteggiamento di chiusura verso l'altro. Sento di consigliarvi di fare l'opposto, perché è una sfida per la coppia, non solo vostra.



Rubrica: L'osteopata risponde.

L'ENDOMETRIOSI NON DEVE SPAVENTARE.

di Caterina Buonomini - www.omicronbeta.org



Buongiorno, sono Luisa. Vorrei sapere se l'osteopatia può fare qualcosa per persone che come me soffrono di endometriosi.

L'endometriosi è una malattia che colpisce le donne in età fertile e consiste nella presenza di una mucosa chiamata endometrio (che normalmente si trova solo all'interno della cavità uterina) al di fuori dell'utero, ossia in sede extrauterina, per esempio sulle ovaie o su altre strutture pelviche e addominali, che può causare dolore pelvico cronico e infertilità.

Anche se l'endometriosi non ha una cura definitiva, esistono diverse terapie per alleviare i sintomi e migliorare la qualità della vita delle persone colpite da questa patologia. Tra le opzioni terapeutiche più innovative e promettenti, c'è l'osteopatia.

Il corpo ha una enorme capacità di autoguarigione e attraverso diverse tecniche osteopatiche è possibile stimolare questo meccanismo. L'osteopatia ripristina una corretta biomeccanica pelvica, alterata sia dalle aderenze cicatriziali originate dai focolai sia dalle tensioni muscolari e articolari, sia dalle restrizioni dei tessuti connettivi di utero, vescica e colon.



Concorre alla normalizzazione del sistema nervoso autonomo e agisce sull'irritazione dei nervi, sfiammandoli, con l'obiettivo di interrompere l'attivazione del sistema nervoso nel meccanismo di mantenimento del dolore. Il sistema nervoso autonomo controlla molte funzioni del corpo, come la digestione, la respirazione e la circolazione sanguigna.

Quando questo sistema è disfunzionale, può causare sintomi come costipazione, gonfiore e difficoltà respiratorie. L'osteopatia può aiutare a ripristinare l'equilibrio del sistema nervoso autonomo, migliorando il funzionamento di questi organi.

Da non sottovalutare è anche l'aspetto psicologico, inteso come aiuto nella riduzione dello stress e dell'ansia associati all'endometriosi. Molte donne con questa patologia si sentono frustrate, ansiose e depresse a causa del dolore cronico e della difficoltà a concepire. Possiamo utilizzare tecniche di rilassamento e respirazione per aiutare i pazienti a gestire lo stress e migliorare la qualità del sonno. L'osteopatia può inoltre aiutare a migliorare la circolazione sanguigna nella zona pelvica, favorendo la produzione di ormoni riproduttivi e migliorando la salute dell'utero e delle tube di Falloppio.

Il lavoro in equipe multidisciplinare e la collaborazione con altre figure professionali caratterizzano la terapia e la medicina osteopatica da sempre. L'osteopatia, in questo modo, può essere quindi una terapia utile. Tuttavia, è importante sottolineare che non può sostituirsi alla terapia farmacologica, ma può essere un valido supporto e, a volte, anche una soluzione.



Rubrica: Pillole di Shanti.

WOGA: LO YOGA IN ACQUA CHE FA BENE A CORPO E MENTE.

di *Alessandro Tentile e Alessia Degli Angioli*



Si chiama Woga (dall'acronimo "water + yoga"), una disciplina in grado di amplificare gli effetti benefici dello yoga "a terra", sia a livello fisico, sia spirituale.

Lo yoga non lo si fa solo sul tappetino, ma anche immersi in acqua.

Nata negli anni '80 in seguito agli studi di Harold Dull, americano inventore del Watsu (shiatsu in acqua), il Woga è stato diffuso in Italia da Gianni De Stefani.



In cosa consiste il Woga? Nel Woga si eseguono le stesse asana dello yoga, anche le più difficili, con molta più facilità e naturalezza. A questo si uniscono le classiche tecniche di respirazione della disciplina olistica: in particolare, il fatto che si rimanga immersi nell'acqua permette di muoversi rallentando i movimenti e concentrandosi di più sulla respirazione.

Quali sono i benefici? Carico articolare quasi nullo, assenza di tensione, facilità nei movimenti, possibilità di mantenere più a lungo le asana,

maggiore concentrazione sul Pranayama (il controllo della respirazione). Inoltre, in acqua è più facile gestire l'estensione del movimento e rimanere in equilibrio, dato che ha una densità maggiore rispetto all'aria, ed è quindi molto più semplice eseguire asana complicati che fuori dalla vasca sarebbero solo per yogi esperti. Una volta in acqua si avverte una sensibilità diversa del corpo e una coordinazione motoria che a terra si nota con maggiore difficoltà.

L'acqua ha un forte potere simbolico. In cosa può migliorare l'esperienza dello yoga? Passiamo nove mesi immersi nel liquido amniotico e siamo composti di acqua per il 75%: è naturale che quando ci troviamo circondati e immersi in questo elemento ci sentiamo subito meglio. La piscina (meglio se naturale) diventa una sorta di culla prenatale che fa affiorare alla mente ricordi lontani. Ciò è fondamentale nel processo autoguarigione. L'ambiente acquatico è quindi il più indicato per lasciarsi andare, arrendersi e acquisire una nuova consapevolezza di sé. Infine, l'acqua è un elemento strettamente legato alla sessualità: per questo il Woga è utile come strumento di "riscaldamento erotico ed energetico" per il corpo. In quale ambiente si pratica? Benché il luogo ideale siano le vasche naturali di acqua termale (a Ischia, per esempio), è più frequente trovare corsi di Woga in piscina in sessioni di un'ora. La temperatura dell'acqua dev'essere termoneutrale, come quella corporea (circa 35° C).

A chi in particolare si consiglia di praticare il Woga? Questa disciplina, poiché annulla quasi completamente il carico articolare, è indicata per le donne incinte, le persone con problemi alle ossa o alle articolazioni, agli individui in sovrappeso. Ma in generale si tratta di una pratica e una cura olistica adatta a tutti, soprattutto per il potere rilassante ed evocativo dell'elemento acquatico.



Rubrica: Donne belle dentro e fuori.

PERCHE' DOBBIAMO DRENARE?

di Stefania Santoro



Il drenaggio è la tecnica terapeutica che permette l'eliminazione delle tossine da parte dell'organismo attraverso gli emuntori naturali: fegato, reni, pelle, polmoni e intestino.

Va da se', inoltre, che il momento della prova costume si avvicina e ognuno di noi ama sentirsi in forma. I motivi per diminuire la ritenzione idrica possono essere tanti ma, a mio parere, tre sono principali:

- 1) eliminare liquidi in eccesso, quindi liquidi che non ci servono;**
- 2) eliminare tossine;**
- 3) sentirsi a proprio agio con se' stesse;**

Un programma mirato comprende di sicuro più cura nella nostra alimentazione, un'attività fisica costante e una maggiore attenzione a cosa beviamo durante la giornata. Affermo spesso che l'acqua è la prima forma di drenaggio e depurazione che abbiamo e se vogliamo darle un gusto e agire più velocemente, possiamo arricchirla con le piante.



Eccone tre che ci aiutano nel rendere più potente il drenaggio:

- 1) la Betulla;**
- 2) l'Equiseto;**
- 3) l'Alburno di Tiglio;**

Le origini dell'albero slanciato della Betulla risalgono a 30 milioni di anni fa e tra i suoi usi più importanti, ritroviamo quello diuretico e depurativo. Se consideriamo la Linfa di Betulla, parliamo di un'eccezionale alleata contro gli inestetismi cutanei causati dalla ritenzione idrica. La maggior parte di Linfa viene raccolta nelle incontaminate foreste finlandesi alla fine dell'inverno. A noi arriva purissima, fresca e naturale.



L'Equiseto ha tradizioni antichissime, usato per la sua azione diuretica e rimineralizzante. E' considerata un 'colloide cellulare' perché è in grado di migliorare l'elasticità cutanea, ottima quindi per la prevenzione di rughe, l'invecchiamento cutaneo e nel trattamento della cellulite.

L'Alburno di Tiglio è la seconda corteccia della pianta, rappresenta lo strato di fibre legnose, con un'azione decongestionante, che si dimostra ottima nei casi in cui ci sia ritenzione e cellulite.

E allora, vi ho convinto a prendere tisane e gocce a base di piante?



NATURADIFFUSA
VIALE DEL VIGNOLA, 31 - ROMA
TEL. 06 60 66 98 32

Rubrica: L'arte del vivere bene.

NUTRIZIONE E MALATTIE AUTOIMMUNI.

di Dott.ssa Deborah Tognozzi - www.deborahognozzi.it



Con il termine fitness si indica un'attività mirata a migliorare la propria condizione fisica senza fini sportivi, ossia qualunque attività motoria svolta per il raggiungimento di obiettivi prettamente estetici o salutistici.

Esiste uno stretto rapporto tra l'alimentazione ed il fitness e per pianificare un giusto piano alimentare bisogna considerare molti fattori quali l'obiettivo che si vuole raggiungere, la composizione corporea dell'individuo, il giusto intake alimentare e l'orario di consumazione dei pasti, ma è altrettanto importante la gestione dei tempi di allenamento, dell'intensità, della durata e della frequenza degli esercizi, il sonno ed il recupero che sono fondamentali per le prestazioni fisiche. Rispetto ad un normale bilancio alimentare, quello specifico per chi pratica il fitness deve rispettare 4 punti fondamentali:

- Le variazioni caloriche nelle giornate di allenamento piuttosto che in quelle di riposo;
- Il reintegro idrico ed elettrolitico adeguato;
- L'organizzazione temporale e la composizione dei pasti nell'arco della giornata;
- Gli spuntini pre e post allenamento;



Chi pratica il fitness necessita quindi di diete con un bilanciamento quotidiano di micro e macro nutrienti che soddisfino il fabbisogno specifico dell'organismo: nel dettaglio, i carboidrati rappresentano la fonte principale di energia sia durante l'esercizio che nelle fasi di recupero, mentre le proteine hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel funzionamento di tutti gli organi e tessuti.

I lipidi sono un'importante fonte di energia e possono servire come riserva, in quanto vengono utilizzati più lentamente rispetto ai glucidi e sono presenti in maggiore concentrazione nell'organismo. Il binomio fitness e alimentazione è vincente e imprescindibile.

Un rapporto che deve essere curato nei dettagli e coltivato perché funzionino entrambe le realtà e portino a miglioramenti progressivi e soprattutto duraturi nel medio e lungo periodo.



DEROMA



CONTATTACI
CIAO@DEROMAMOR.COM
+39 06 8968 5899

WHATSAPP
+39 3450929200

VIENI A TROVARCI A:
ALL'ANGOLO TRA VIA POLI E
VIA DEL BUFALO. ROMA

ORARI DI APERTURA
MAR - DOM: 8AM - 1AM



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.

BIOLOGICACIUCCI.COM



tel. 346.6771609
email: biologiaciucci@gmail.com

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



**IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV**

CINECITTA' *World*

**40 ATTRAZIONI, 7 AREE A TEMA,
6 SPETTACOLI AL GIORNO, CINEPISCINA,
EVENTI, ANTEPRIME E FILM!**

WWW.CINECITTAWORLD.IT

Media Partner

paesi  line

Rubrica: Plastic Free.

IL PIU' GRANDE EVENTO DI CLEAN UP NAZIONALE DI SEMPRE.

di Emanuele Pirrera - Referente Regione Lazio

I volontari dell'associazione Plastic Free vanno in soccorso della terra organizzando un grande evento, il nostro obiettivo è di arrivare a 400 appuntamenti in tutta Italia.

A fine aprile i referenti e i volontari dell'associazione Plastic free si sono mobilitati per rimuovere plastica e altri rifiuti non pericolosi, liberando la terra da questi rifiuti dannosi per l'ambiente, sensibilizzando e valorizzando l'intero Stivale.



Ogni anno i referenti Plastic free organizzano questo tipo di evento per rendere più consapevoli le persone del declino della natura e della drammatica perdita della biodiversità. L'obiettivo è quello di stimolare quanto più possibile i cittadini ad organizzare azioni concrete per il proprio paese o città. L'associazione, ogni giorno, si batte per sensibilizzare più persone possibili, soprattutto i giovanissimi, sulla tematica dell'inquinamento ambientale causato dalla plastica monouso. Abbiamo un solo pianeta che va curato e preservato.

Scegli di diventare parte attiva di questa magnifica iniziativa e iscriviti sul nostro sito plasticfreeonlus.it come volontario, prova questa magnifica esperienza per il bene del Pianeta.

Iscriviti a un evento della tua zona tramite la sezione eventi del nostro sito.
www.plasticfreeonlus.it/eventi



Rubrica: **Questione di palle!**

INTERVISTA A: SALVATORE ARONICA.

di *Susanna Marcellini*



Abbiamo incontrato l'ex difensore Salvatore Aronica, dirigente, calciatore e ora mister che ci ha parlato del cammino del Napoli verso lo Scudetto, ma anche di altri temi d'attualità in Serie A.

"Questo Napoli aprirà un ciclo. Spalletti ha creato un gruppo vero."

Abbiamo incontrato l'ex difensore Salvatore Aronica, dirigente calciatore e ora mister che ci ha parlato del sontuoso cammino del Napoli verso lo Scudetto (ma anche di altri temi d'attualità in Serie A).



È un Napoli che raccoglie punti ovunque con grandi prestazioni. Spalletti è riuscito a risanare un gruppo in cui non ci sono titolari, chiunque gioca è considerato parte integrante del gruppo.

Quanto conta Spalletti?

Spalletti conta tanto. I giocatori sanno che godono della sua fiducia. Il mister è riuscito a creare un gruppo e ha permesso a tutti di dare il contributo giusto in campo perché tutti si sentono importanti.

Quest'estate intorno al mercato del Napoli c'era un po' di depressione...

Quest'estate non c'era molto ottimismo, ma il mister è stato bravo a fare integrare i giovani. La perdita di Koulibaly era un'incognita perché non conoscevamo bene Kim.



Come vedi il futuro del Napoli?

Io credo che il Napoli possa allungare la striscia positiva anche dopo lo Scudetto, conoscendo De Laurentiis credo che vincendo il campionato con piccoli ritocchi possa dire la sua anche in Europa.

La storia del Napoli è stata sempre un crescendo. Sarà ancora così?

Negli ultimi dieci anni la società ha fatto un buon lavoro puntando sempre sui giovani. Quello che non mi spiego è come Ancelotti non abbia fatto di più. Forse doveva capire che per quei ragazzi era finito un ciclo.

Un ricordo di Maradona...

A prescindere dalla caratura tecnica del

giocatore, la sua figura a Napoli sarà osannata in eterno. Ha lasciato un segno indelebile nel mondo del calcio.

Quanto sta incidendo lo stadio nel percorso del Napoli?

Diciamo che dare il nome di Maradona allo stadio era il volere di tutti i napoletani. I risultati quest'anno hanno aiutato ad incrementare le presenze e lo stadio è un quid in più.

Ci sono somiglianze con il Napoli in cui hai giocato?

Con il mio Napoli trovo alcune somiglianze: come il furore agonistico. I giocatori vanno in campo imponendo il proprio gioco e senza timori per nessuno.

Qual è stato il vero salto di qualità del Napoli?

Il lavoro di Spalletti sta venendo fuori. Sta uscendo la motivazione e la consapevolezza dei propri mezzi. I giocatori che sono arrivati hanno voluto dimostrare il proprio valore. Si sono ambientati subito.

Lotta serrata per il quarto posto. Chi vedi favorito?

Andrei cauto su quello che sta succedendo alla Juve, fare previsioni ad oggi è difficile. L'Atalanta è un po' altalenante, se lo giocheranno Roma e Lazio.

Vedo il Napoli, poi l'Inter e il Milan rientrerà prepotentemente. Alla fine la Roma avrà la meglio sulla Lazio. La differenza la farà Mourinho.

In Champions chi rischia delle due milanesi?

In Champions è difficile fare pronostici, il Milan potrebbe avere qualche problema in più sapendo quanto Conte conosce bene il campionato italiano. Sarà una partita durissima per il Milan.

Oggi fai l'allenatore cosa pensi dei giovani di oggi?

Credo che purtroppo siano distratti da troppe cose negative, pensano di più a postare sui social che a fare sacrifici per il calcio o più in generale per lo sport.

Sta a noi cercare di fargli capire che quello dei social è un mondo fittizio, ma non è sempre facile.



Rubrica: Mangia, bevi, ama.

RISOTTO AL BERGAMOTTO CALABRO.

di Alina Person e Vania Della Bidia



"LA RICETTA DEL MESE: MAGGIO."

INGREDIENTI

30 + 40 g Burro

½ Cipolla di Tropea

**320 g Riso Carnaroli
(o Vialone nano)**

1 cucchiaino Sale (raso)

**1 cucchiaio Succo di
Bergamotto di Reggio Calabria**

700 ml Brodo vegetale

40 g Parmigiano reggiano

**q.b. Buccia di Bergamotto
di Reggio Calabria (grattugiata
e a julienne)**

2-3 pizzichi Pepe nero

PREPARAZIONE:

In un tegame antiaderente basso e largo inserire 30 gr di burro e la cipolla tritata. Soffriggerla leggermente a fuoco medio, senza farle prendere colore.

Unire il riso e fare tostare per un minuto circa, mescolando sempre con un cucchiaino di legno, poi il sale e poche gocce alla volta di succo di bergamotto, così da farlo evaporare e quindi perdere il sapore di retrogusto amarognolo.

Gradatamente aggiungere in cottura il brodo vegetale e cucinare il Risotto al Bergamotto di Reggio Calabria per circa 12-13 minuti a fuoco medio-basso, mescolando sempre in modo continuativo.

Controllare durante la cottura se si necessita di altro brodo e pochi minuti prima che sia pronto unire il parmigiano reggiano e 40 gr di burro.

Mantecare mescolando delicatamente, regolare di sale e lasciare riposare per 2 minuti prima di servire.

Impiattare il riso e grattugiare e spolverare sopra molto finemente poca buccia di bergamotto, insieme ad un pizzico di pepe nero (a piacere).

Decorare con buccia di bergamotto tagliata a julienne e servire il Risotto al Bergamotto di Reggio Calabria ben caldo.



GIUSTO ABBINAMENTO E GIUSTA TEMPERATURA!

Per l'abbinamento con questa ricetta, sono andata a pescare tra i "migliori vini italiani dell'anno", premiati con 3 Bicchieri dalla guida più autorevole, il **Gambero Rosso**.

Ebbene, tra i bianchi spicca il **Trebbiano Umbria IGT Sua Signoria 2021 - Briziarelli**. E' un bianco da uve 100% Trebbiano. Una parte delle uve è fatta appassire naturalmente, pressata e lasciata macerare per una notte. Il mosto è stato poi fatto fermentare in barrique di primo passaggio per 4 mesi.

La restante parte è stata delicatamente pressata e dopo la fermentazione in contenitori d'acciaio, viene lasciata a contatto con le fecce per 6 mesi.

Dopo l'assemblaggio, il vino affina in bottiglia per alcuni mesi. All'olfatto sprigiona profumi di frutti gialli tropicali, fiori di campo, erbe aromatiche e agrumi.

Al palato è fresco e intenso, di decisa mineralità.

Con un piacevole finale di ginestra e fior di limone. Perfetto per il Risotto al Bergamotto di Calabria!

Ma al di là della scelta del vino, un aspetto fondamentale a cui non si dà mai troppa importanza, ma che è determinante per poter gustare al meglio un calice, è la temperatura di servizio del vino.

In generale il vino bianco danno il meglio di sé se bevuto fresco o freddo, mentre i rossi strutturati si apprezzano appieno a temperatura ambiente.

Attenzione, però: con questa espressione non si intendono certo i 20° circa che ci sono di solito in casa (e tantomeno i 26° e più che si raggiungono in estate), ma una temperatura simile a quella di una cantina...

E allora facciamo chiarezza:

Vini bianchi frizzanti, sia secchi che dolci, vanno serviti alla temperatura più bassa: intorno ai 6-8° (senza scendere sotto i 5° poiché non si percepirebbe più alcun gusto). Per gli champagne riserva e i "Metodo classico millesimati", consiglio di salire intorno ai 10-12°, così anche per i bianchi aromatici e quelli passiti e liquorosi, arrivando fino a 14° per quelli più maturi.

14° è una buona temperatura anche per un rosso giovane, mentre per i rossi più corposi si sale intorno ai 16-18°.

Solo in pochi casi di vini particolarmente invecchiati si può arrivare ai 20°.

Nel dubbio meglio servire un vino "troppo fresco" piuttosto che "troppo caldo": basterà una breve permanenza nel bicchiere, per portarlo alla temperatura giusta.

Pronto intervento:

Dovete raffreddare una bottiglia ma avete poco tempo? Scartate l'idea di metterlo nel congelatore (sbagliatissimo! lo shock termico potrebbe compromettere la qualità del vino): saranno sufficienti 10-15 minuti in un secchiello riempito con cubetti di ghiaccio, acqua e un pugno di sale grosso, per portarlo alla giusta temperatura.



Rubrica: Esci con RID.

MAGGIO, IL RISVEGLIO DI ROMA E DINTORNI.

di Francesca Silvi



Il nome maggio deriva dalla divinità latina Maia, dea dell'abbondanza, della fecondità e del risveglio della natura in primavera.

Ed è più che un bel risveglio nella nostra bella Roma, perché tante sono le cose che abbiamo a disposizione: i ristoranti all'aperto, il litorale romano e degli eventi imperdibili. Questo mese vi porto all'aperto, alla scoperta di luoghi non molto noti della nostra città, ma anche "fuori porta".



Cominciamo con una domanda: conoscete "BIBLIOBAR"?

Si tratta di una biblioteca a cielo aperto, qui troverete tantissimi libri nuovi e usati, con un angolo dedicato al "bookcrossing", dove potrete prendere un libro e lasciarne un altro. Un'esperienza unica... lettura en plein air, sul Lungotevere Castello, Vicino Castel Sant'Angelo.

Vogliamo invece respirare quell'aria di primavera attraverso la vista di piante e fiori di rara bellezza?

Lo possiamo fare nell'"Orto botanico" di Roma. E' uno dei Musei del Dipartimento di Biologia Ambientale della Sapienza, Università di Roma. Si trova fra Via della Lungara e il Colle del Gianicolo, sull'area archeologica denominata Horti Getae.

Con la bella stagione, si può organizzare anche una gita fuori porta in campagna.

Posso proporvi una visita alle meravigliose cascate di Monte Gelato, che si trovano nel cuore del parco della Valle di Mazzano Romano, con una villa romana e i resti di un mulino ad acqua del XIX secolo. Siete accompagnati dai vostri figli in questa gita?

Fate un salto in uno dei più bei Parchi Aventura del Lazio, il Parco Valle del Treja. I più coraggiosi troveranno pane per i loro denti: potranno mettere alla prova capacità di equilibrio e doti sportive sfidando ponti, liane e passerelle sospese tra gli alberi, con percorsi adatti a bambini e adulti con difficoltà adatte a tutte le età.

Aprite le finestre, le porte... tutto, è primavera!




Franco & Cristiano Russo
 PARRUCCHIERI

ROMA: Via Frattina, 99 - 06 69 38 02 74
 ROMA: Via Stacci, 40 - 06 80 84 011

Rubrica : Sotto il Segno di RID.

L'OROSCOPO DI MAGGIO 2023.

di Alina Person



Panino, wrap o tutto al piatto? Scopriamo quale golosità ti rappresenta.

Ariete: caparbia come sei, azzardi anche nei panini, l'AMERICAN DOUBLE BURGER è ciò che fa per te.

Toro: energica sì, ma perennemente a dieta... ti piace solleticare il palato con un bel panino... rigorosamente VEGGIE BURGER per non esagerare.

Gemelli: fantasiosa nella vita, classica nella scelta dei panini, rigorosamente di POLLO e con i cetriolini sotto aceto che non devono mancare mai.

Cancro: facile, ma complessa... il tuo? il SANDWICH AL SALMONE dal gusto classico ma deciso.

Leone: adori il caldo, ma devi sempre mantenerti fresca e leggera. Una bella WRAP DI POLLO E INSALATA è ideale per te.

Vergine: leggera? E perché? Aggiungiamo pure melanzane e peperoni in un bel HAMBURGER classico.

Bilancia: sempre al passo coi tempi e alla moda, il tuo hamburger ideale? AL PIATTO.

Scorpione: per una donna misteriosa ci vuole un hamburger misterioso e deciso... e quale potrebbe essere il migliore, se non il GOURMET?

Sagittario: HAMBURGER CON CIPOLLE CAMELLATE per placare il tuo eterno spirito avventuriero.

Capricorno: dal carattere forte e deciso, sei come il BACON croccante nel panino.

Acquario: ami sentirti speciale, per questo il tuo panino deve avere quel pizzico di vanità in più, proprio come l'AVOCADO TOAST.

Pesci: Il tuo romanticismo ti porta dritto in Francia. Per questo anche nei panini la tua scelta ricade sul MIX PARIGINO con una spolverata di burro, cotto e formaggio.



lapamparoma



*Ristorante specializzato in carne
Aperti tutti i giorni, a pranzo e a cena!*

DOVE LA CARNE NON È PECCATO!

*Noi la carne la selezioniamo, la curiamo, la amiamo!
È questo che ci permette di avere le carni più pregiate,
che insieme alla perfetta frollatura ci regala bistecche... uniche!*



**Via Collatina Vecchia, 127
06.22755107 oppure 388.7393421**

 **@lapamparoma**

WWW.AGOSTINOCORSOTRIESTE.IT



Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA

CORSO TRIESTE, 66/70, 00198
ROMA RM

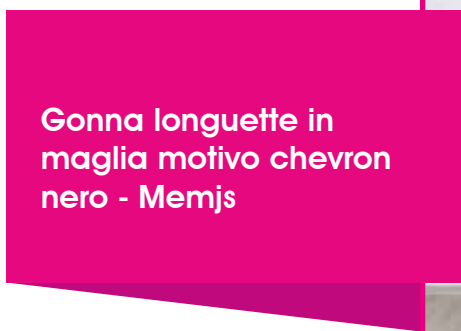


IL LOOK DI RID.

I look di Maggio!
Attrice e speaker: Alina Person.



Cappottino
doppiopetto in crepe
panna - Amne'



Gonna longuette in
maglia motivo chevron
nero - Memjs



Pantalone boyfriend in
gabardina di cotone
noce e camicia



Abito a tubino midi in cady nero - L'armadio di Lulù

Abitino mono spalla con manica a sbuffo a pois bianco/nero - L'armadio di Lulù



Abito scollo incrociato in jersey coral rose - Gattinoni



Abito lungo in chiffon blue way con dettaglio bottoni gioiello - Gattinoni
Scarpe Diva&Donna

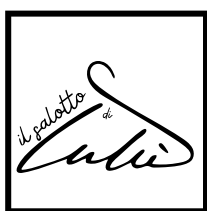
Abito lungo con drappeggio e spacco profondo in Jersey bright



LuLu' la stylist, al secolo **Lucia Senesi**, è una donna che si è reinventata passando dai numeri alla moda seguendo una passione. Nel giro di poco tempo ha dato concretezza al suo sogno dandogli "un taglio professionale" come adora sottolineare, diventando imprenditrice. Ha dato vita al "il salotto di LuLu'" il concept store di Ponte Milvio, dove è possibile fare shopping in un ambiente esclusivo, venendo consigliati da una Stylist che ti costruisce addosso il look più adatto a te, scegliendo tra i tanti capi MADE IN ITALY prodotti nell'azienda del co-founder del progetto, l'imprenditore Massimiliano Laurora. LuLu', coadiuvata dal suo socio, ha dato anche vita anche ad una collezione che porta il suo nome e nella quale è tangibile il suo gusto ed il suo stile. Oltre che nel suo salotto LuLu' apporta la sua consulenza a tanti volti noti del piccolo e grande schermo. Anna Falchi, Susanna Galeazzi, Chiara Giordano, Fanny Cadeo, Sofia Bruscoli, Emanuela Gentilin, Federica Gentile, Milena Miconi, Stefania Marchionna, Giglia Marra per citarne alcuni.

Determinata, sorridente, amica delle donne, nel suo Salotto le aiuta ad esaltare la propria bellezza fornendo una consulenza a 360 gradi grazie a makeup artist e hairstylist che collaborano con Lei. Insomma con LuLu' lo shopping diventa una vera e propria experience, così ha scritto di lei una nota giornalista, quindi cosa aspettate ad andarla a trovare?!??

Via Flaminia 508 - @ il salotto di LuLu'
Cel. 335/5243490 - Tel. 06/77205212



www.ilsalottodilulu.it



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

BLU COACHING



Potenzia al massimo le tue capacità di vendita, comunicazione & public speaking e di gestione del personale.

I professionisti di **BLU** possono aiutarti!

**CONTATTACI SUBITO PER PRENOTARE
LA TUA CONSULENZA GRATUITA.**

Aiutiamo aziende, imprenditori e professionisti a **potenziare al massimo** le proprie capacità di vendita, comunicazione & public speaking e di gestione del personale attraverso **coaching e percorsi di formazione** efficaci.

EMAIL: info@blucoach.it
TEL/WHATSAPP 388 6250520

 @blu_coaching
 coachingblu



ROSE'S JEWELLERY

STYLING

*Partiamo dalla tua idea, la mescoliamo alla mia esperienza, ai miei consigli!
Creeremo il gioiello perfetto per te, dal mio laboratorio si esce solo soddisfatti!*



RETYLING

*Un gioiello è un ricordo incastonato.
Il suo posto non è dentro un cassetto
ma sulla nostra pelle. Studiamo insieme
come potergli dare una nuova vita.*



In negozio, tramite appuntamento:
Via della Stelletta, 22/b

Per una valutazione preliminare, tramite direct e whatsapp:
348 1067 453



BETTOJA HOTEL MEDITERRANEO

SITUATO NEL CENTRALISSIMA VIA
CAVOUR, HA UN'ATMOSFERA
ELEGANTE GRAZIE
ALL'ARREDAMENTO DÉCO
ORGOGLIOSAMENTE CONSERVATO
DALLA FAMIGLIA BETTOJA.

HOTEL MEDITERRANEO
VIA CAVOUR, 15 - 00184 ROMA
TEL: (+39) 06 4884051
FAX: (+39) 06 4744105
E-MAIL: MEDITERRANEO@BETTOJAHOTELS.IT