

# { DONNE DI OGGI }

*Business & Life*

*Business  
Mamme & Solidarietà  
Musica & Spettacolo  
Salute & Wellness  
Lifestyle & Glamour*

*Intervista a*  
Cristina Rigon



Settembre | Ottobre | Novembre 2025  
Euro 2,50

96.8 FM  
**RID**



VILLA MARGHERITA

Donna



**PROTEGGI LA TUA SALUTE  
IL NOSTRO INCONTRO DI FIDUCIA  
PER DAR VALORE ALLA TUA VITA**

la professionalità, l'accoglienza,  
l'ascolto, l'umanità  
...a sostegno delle **Donne** nella  
**prevenzione** e nella **lotta** al  
**TUMORE AL SENO**

*"...Perché dietro ogni Donna c'è sempre  
un Mondo  
ed è di questo Mondo che vogliamo avere cura"*

**Informazioni & Prenotazioni:**

**Tel. dedicato - 06 86275591/2**

**Mail - [centrosenologia@clinicavillamargherita.it](mailto:centrosenologia@clinicavillamargherita.it)**

**Coordinatore: Dott.ssa Carla Campanella**

Viale di Villa Massimo 48  
Roma (zona Piazza Bologna)





**GruppenFarma**

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

GruppoFarma nasce a Roma nel 2013 con un solo obiettivo: essere molto di più di una farmacia. Per i nostri clienti vogliamo essere un punto di riferimento, una vera e propria famiglia.

## Più di una farmacia

Farmaci, medicine, cura del corpo e benessere - dalla dermocosmesi alla giusta alimentazione.

### Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

- **Padre Pio Nomentana** ~ Via A. Fiori,37 ~ 068274197
- **Padre Pio Trionfale** ~ Via Trionfale, 8768 ~ 0630600119
- **Padre Pio Monteverde** ~ L.go S.V. De Paoli, 5 ~ 065826044
- **Medaglie d'Oro** ~ P.le Medaglie d'Oro, 73 ~ 0654648468
- **Irpinia** ~ Largo Irpinia, 36/38 ~ 06299547
- **Palermo Pigneto** ~ Via A. Dulceri, 19/23 ~ 0687739510
- **Palermo Ponte di Nona** ~ V.le F. Caltagirone, 452 ~ 0645447935
- **Palermo Fonta Nuova** ~ Via Nomentana, 615/617 ~ 0644239622
- **Parafarmacia Gruppo Farma** ~ C.C. Unico ~ 0622445943



### Ordina online e aspettaci.... Veniamo noi da te!

Una vera famiglia si occupa anche di chi, per qualche motivo, non può spostarsi. È proprio per questa ragione che è nato il nostro store online: [www.gruppofarmastore.it](http://www.gruppofarmastore.it)

Seguici su Instagram @gruppofarma  
[www.gruppofarma.it](http://www.gruppofarma.it) - [www.gruppofarmastore.it](http://www.gruppofarmastore.it)





## *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.

È di proprietà della Rid 968 srl con sede legale in Roma, 00191, via Città di Cascia, 8 e sede operativa in Roma, via Città di Cascia, 8, P.IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n. 38051.

È pubblicata sul sito [www.rid.968.com](http://www.rid.968.com)

**DIRETTORE RESPONSABILE** Beatrice Manocchio

**EDITRICE** Michelle Marie Castiello

**LEGALE** Avv. Stefania de Bellis

**STAMPA E IMPAGINAZIONE** Tipografia Eurosia, p.zza di Sant'Eurosia, 3 Roma | Tel 06 5135057

**FOTO** Giovanna Onofri, Freepik

Informativa Privacy sito [www.rid968.com](http://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. CHSTMHL83D66H501R), con sede legale in Roma, 00191, via Città di Cascia, 8, e-mail [direzione@rid968.com](mailto:direzione@rid968.com), indirizzo PEC [rid968@legalmail.it](mailto:rid968@legalmail.it), contatto whatsapp e sms al numero +39 338 7000201.

Dove non esplicitamente specificato, la maggior parte delle immagini presenti su Donne di Oggi Business&Life sono in larga parte prese da internet e quindi valutate di pubblico dominio e presenti sulla pagina freepik.

Chiunque riconosca una foto di sua proprietà può segnalarla alla redazione.



### *Editoriale* Michelle Marie Castiello



Cari lettori,  
dopo aver fatto il pieno di energie, la nuova stagione è partita alla grande. Sono stati mesi ricchi di cambiamenti: la nostra mission si fa ancora più ampia, senza perdere di vista qualità e sostanza, parole chiave di RID 96.8 FM. Gli speaker, esperti del settore, rendono tutto più autentico e reale, un vanto per la nostra radio. Un altro valore aggiunto è la nostra eleganza, sia nella comunicazione che nella location: trasmettiamo dalla suite n. 4 del Bettoja Hotel Mediterraneo, sul colle più altro di Roma, la vista è mozzafiato.  
In questo primo trimestre, due mesi si distinguono per la loro importanza, legati anche ai nostri focus: le donne e la prevenzione. Ad ottobre, abbiamo partecipato a numerosi eventi colorati di rosa e abbiamo realizzato una tavola rotonda con il nostro partner Villa Margherita, per aumentare la sensibilizzazione su un tema fondamentale e attuale: la prevenzione.  
Il 25 novembre sarà la giornata contro la violenza sulle donne, e su questo voglio soffermarmi. Ormai ogni giorno assistiamo a femminicidi, ecco, io credo che il problema sia di natura culturale, radicato all'interno delle famiglie, poiché l'educazione e il

rispetto della donna partono dal rapporto tra madre e figlio, che troppo spesso è diseducativo o addirittura irrispettoso. Osservo molte mie coetanee comportarsi come Cherubine, sottomettendosi ai figli e trascurando il ruolo di educatrici. RID 96.8 FM affronta quotidianamente questi argomenti, con l'obiettivo di favorire un cambiamento mentale e di conseguenza culturale graduale – quella famosa goccia cinese – perché solo così si può trovare un vero equilibrio tra uomo e donna, senza arrivare agli eccessi che spesso arrivano da parte delle donne, mettendosi in competizione con l'altro sesso.  
L'anno è appena iniziato, ma il nostro obiettivo è già chiaro: rendere pink lo stivale. La strada è lunga, ma la passione è tanta, e sono certa che, con voi al nostro fianco, possiamo rendere ogni giorno un po' più speciale. Ce la faremo? Io e la famiglia RID 96.8 crediamo in questo, e vogliamo accompagnarvi passo dopo passo, ascolto dopo ascolto, nota dopo nota.

Un caro saluto,  
la vostra **#pinkeditor**  
Michelle Marie Castiello

### *Editoriale* Beatrice Manocchio



Cari lettori,  
dopo una breve pausa, siamo tornati con tante novità. RID 96.8 FM ha aperto ufficialmente la nuova stagione radiofonica, ed è uscito il nuovo numero di **DONNE DI OGGI** business&life ricco di contenuti interessanti. All'interno della rivista troverete nuove firme, nuove collaborazioni preziose e tanti approfondimenti che renderanno la lettura ancora più coinvolgente e utile.  
Mi auguro che la stagione 2025/2026 sia per tutti noi un anno caratterizzato da progressi concreti e risultati positivi, frutto

della qualità e del lavoro quotidiano che noi di RID mettiamo in campo. Ogni traguardo sarà raggiunto passo dopo passo, con determinazione, intraprendenza ed eleganza: sono proprio questi i principi che determinano l'identità unica di RID. Continuiamo insieme questo percorso, con curiosità, idee nuove e un impegno costante per offrire contenuti di valore.

Buon inizio,  
Beatrice Manocchio



Ovunque tu sia, ascolta  
**RID 96.8 FM**  
e scarica l'App RID968



Buona radio **Pink**  
a tutti voi!



# Indice



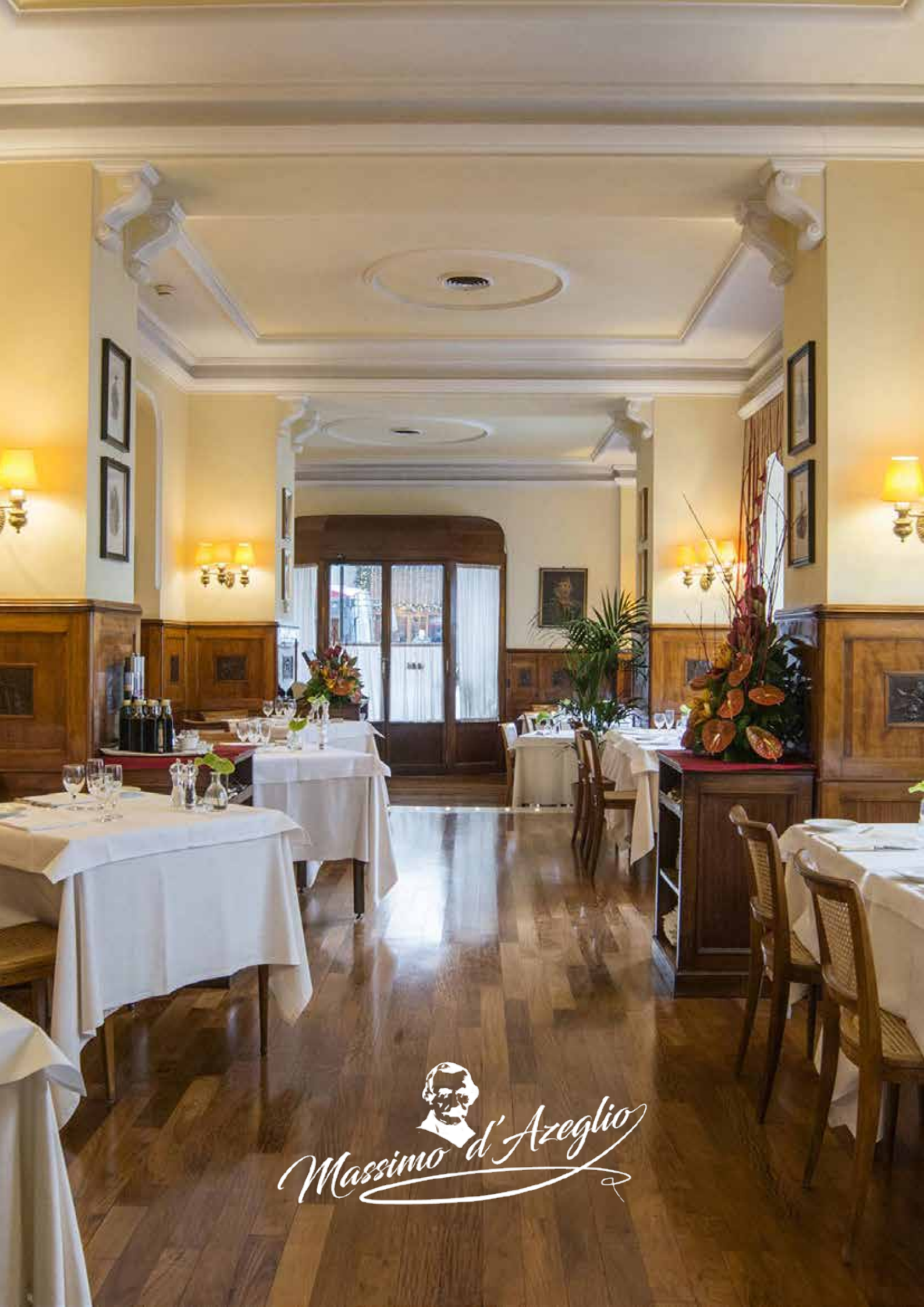
Editoriale di Michelle Marie Castiello e Beatrice Manocchio	5
<b>#Business</b>	
<b>Il personaggio</b> Intervista a Cristina Rigan	10
<b>Giovani &amp; business</b> Intervista ad Arianna Controscheri	12
<b>Imprenditoria</b> Sprint finale delle imprese: perché gli ultimi 100 giorni contano più di un anno intero	14
I Mobility Days ad Heysun	15
Pink Talk	16
<b>Business</b> Enza l'intelligenza: quando l'algoritmo fa l'espresso, ma l'anima no	16
<b>#Mamme&amp;solidarietà</b>	
<b>Tavola rotonda</b> Ottobre rosa 2025, RID per le donne	20
<b>Diamo voce al cuore</b> Autunno, stagione di buoni propositi e piccole rivoluzioni	22
<b>AID</b> 15 anni di Legge 170	24
La Voce dell'Essere ETS	25
<b>Per il sociale</b> Intervista esclusiva all'Onorevole Simona Loizzo	26
<b>#Musica&amp;spettacolo</b>	
<b>Cinema</b> I Roses: la lenta deriva di un legame	32
Festa del Cinema di Roma 2025: l'armonia delle differenze	33
<b>Attualità</b> Sempre Più in Zetatielle	34
Intervista esclusiva a Debora Pelamatti ospite a RID 96.8	35
<b>Musica</b> Chiude MTV	36
La musica contemporanea	37
<b>#Salute&amp;ivellness</b>	
<b>Sport</b> Europei Savate Assalto Senior Austria 2025	40
Trasforma il tuo corpo con la ricomposizione corporea	41
<b>Salute</b> Il comfort food che idrata e nutre: la zuppa	42
Perché prevenire funziona sempre	43
Creatina nelle donne: un alleato spesso sottovalutato	44
Autunno ed endometriosi	45
<b>Storie in rosa</b> Imprese in rosa	46
Il settimo senso	47
<b>#Lifestyle&amp;glamour</b>	
<b>Make-up</b> Progetto di fine corso professionale make up presso l'accademia Face Place di Pablo Gil Cagnè	50
<b>Moda</b> Parigi, quando la moda diventa emozione	52
Milano Fashion Week	53
Il palinsesto di RID	54



## Contatti



**Michelle Marie Castiello** | Ceo & Editor | [direzione@rid968.com](mailto:direzione@rid968.com)  
**Beatrice Manocchio** | Direttore Responsabile | [redazione@rid968.com](mailto:redazione@rid968.com)  
**Avv. Stefania De Bellis** | Resp. Legale | +39 327 7034243 | [stefania.debellis@dblparkers.it](mailto:stefania.debellis@dblparkers.it)  
**Dirette** (+39) 338 7000201 | **Tel.** (+39) 06 36300630 | **E-mail** [desk@rid968.com](mailto:desk@rid968.com)



  
*Massimo d'Azeglio*

# Sin dal 1875 nel centro storico di Roma

Aziende Alberghiere Bettoja S.p.A. Via Cavour 18, 00184 Roma

+ 39 06 46205689

[booking@bettojahotels.it](mailto:booking@bettojahotels.it)



**HB BETTOJA  
HOTELS**



## *Intervista a* **Cristina Rigon**

*La Presidente del Telefono Amico Italia*



Qualche settimana fa, in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione del suicidio, RID 96.8 FM ha partecipato alla conferenza stampa a Palazzo Madama "Suicidio: rompere il silenzio e costruire un piano nazionale di prevenzione". È stato un incontro fondamentale per riportare al centro del dibattito pubblico un tema spesso ignorato ed è proprio in quel contesto che abbiamo avuto il piacere di conoscere da vicino Telefono Amico Italia, un'organizzazione che offre aiuto emotivo a chiunque si trovi in crisi o emergenza emozionale.

RID 96.8 FM, che si impegna quotidianamente verso tematiche sociali di questo tipo, ha voluto parlare da vicino e confrontarsi con la presidente Cristina Rigon che attraverso un'intervista ha raccontato e spiegato cos'è realmente Telefono Amico Italia.

### **Qual è, a suo avviso, il ruolo più cruciale che Telefono Amico Italia svolge nella società contemporanea?**

Telefono Amico Italia, con i suoi 600 volontari offre ascolto e sostegno alle persone che si trovano in stato di difficoltà o disagio; possiamo definirlo come una sorta di pronto soccorso emozionale, a cui è possibile accedere tutti i giorni, festività comprese, dalle 9 alle 24 e trovare un volontario o una volontaria pronti ad accogliere la sofferenza e supportare l'individuo affinché possa trovare o

ritrovare fiducia nelle proprie risorse personali. È un servizio completamente gratuito e riservato. Questo è senz'altro il ruolo più importante di Telefono Amico Italia oggi

### **Qual è l'approccio di Telefono Amico Italia alla prevenzione del suicidio e come si integra con la cura a lungo termine?**

Il primo strumento per la prevenzione del suicidio, per noi volontari, è l'ascolto, a cui seguono poi il dialogo e il confronto. Essere in grado di ascoltare chi si trova in uno stato di sofferenza tale da voler chiudere la propria esistenza, accogliere i pensieri e le parole pesanti dure e faticose, senza giudizio, senza timore e senza voler trovare una soluzione immediata è il primo e più importante passo di un cammino doloroso e impegnativo. Dare la possibilità a chi si trova ad avere pensieri suicidari, di poter esprimere la propria sofferenza è un presupposto necessario per attraversare la disperazione e poter poi in seguito iniziare ad intravedere degli spiragli di luce.

### **Come ha influito la pandemia o altre crisi recenti sulle esigenze degli utenti e sull'organizzazione?**

La pandemia ha fatto da spartiacque in tantissime situazioni sociali e anche per Telefono Amico Italia ha costituito un cruciale punto di svolta. Innanzitutto i contatti dal 2019 al 2020 sono

triplicati, mettendo in forte difficoltà la rete dei volontari che non era pronta ad accogliere un numero così elevato di persone; l'organizzazione però è stata flessibile e si è attrezzata velocemente per rispondere anche da casa, curandosi di preservare le condizioni adatte a svolgere un servizio delicato e riservato qual è il nostro. A Marzo 2020 abbiamo attivato un numero gratuito ( ndr prima era un numero a pagamento anche se con costi calmierati) e un mese dopo abbiamo fatto partire, a livello nazionale, un servizio whatsapp, che viene utilizzato prevalentemente da un target giovane e giovanissimo.

### **Qual è la sua visione sull'interazione tra social media e benessere psicologico, e quale ruolo per Telefono Amico Italia in questo contesto**

La diffusione dei Social Media, com'è noto, presenta aspetti di forte ambivalenza. C'è un modo che possiamo definire "buono" dell'utilizzo dei Social, che va, ad esempio, dalla possibilità di trovare informazioni in rete utili ad incrementare il proprio ed altrui benessere, alla diffusione delle campagne di sensibilizzazione che moltiplicano la possibilità di raggiungere un vastissimo pubblico con un piccolo sforzo ed investimento. E poi ci sono tutti gli aspetti negativi, pensiamo al cyberbullismo, al revenge porn, alle false identità e alle amicizie virtuali. I Social Media non sono negativi in sé, perché sono degli strumenti oramai di uso comune; può invece essere negativo l'utilizzo e l'abuso che se ne fa.

### **In che modo Telefono Amico si sta adattando all'era digitale senza perdere l'umanità dell'ascolto vocale?**

Oggi, come dicevo abbiamo implementato i servizi scritti, via whatsapp e via mail, che sono particolarmente graditi ed utilizzati dai più giovani; è stato un passaggio necessario quando ci siamo resi conto che non riuscivamo ad intercettare la popolazione giovanile, che non ama parlare al telefono e preferisce invece chattare, quasi che la voce costituisca una modalità con la quale ci si espone troppo, si diventa troppo vulnerabili. Attualmente è lontanissimo dai nostri pensieri immaginare un Bot che risponda ai nostri utenti; anzi. più di qualche utente ci ha segnalato che ChatGPT suggerisce come risorsa proprio il Servizio di Telefono Amico Italia; ecco, questo è un altro buon esempio di un AI positiva e creativa, al servizio della collettività.

### **Guardando al futuro, quali sono i progetti di Telefono Amico per rimanere rilevante e accessibile a tutte le generazioni?**

Abbiamo tantissimi progetti in cantiere, ma dobbiamo anche fare i conti con le forze dei nostri 600 volontari, che sono risorse preziose e limitate. Desidero ricordare infatti che siamo tutti

volontari e volontarie e svolgiamo il servizio e le diverse attività nel nostro tempo libero e con le nostre risorse economiche (ci autotassiamo).

Ciò non significa che siamo fermi ed immobili; oggi i due progetti più significativi passano attraverso due strade; la prima riguarda la volontà di costruire un Piano nazionale di Prevenzione del Suicidio che coinvolge tutti gli attori sociali, dalle istituzioni, alla scuola, alle aziende e alla sanità. Poi, un altro progetto a cui crediamo moltissimo è lo sviluppo di TAG (Telefono Amico Generation) volto a incentivare la crescita del volontariato nelle nuove generazioni; ad oggi, in due anni, siamo riusciti a coinvolgere circa 60 volontari under 40, che svolgono il servizio da remoto e non in una sede fisica. Questo progetto si sposa con le esigenze di vita dei più giovani, che spesso, a causa dello studio o del lavoro, sono abituati ad una mobilità estrema, cambiando frequentemente città o paese. Ed ecco che poter svolgere servizio e formazione in qualsiasi parte del mondo in cui si trovino, diventa una risorsa inestimabile.

### **Quali messaggi vorrebbe inviare ai lettori riguardo all'importanza dell'ascolto e della solidarietà sociale?**

L'atto di ascoltare attivamente e profondamente è essenziale per connetterci con gli altri, imparare, crescere, trasformarci e vivere una vita piena di significato e gioia. L'ascolto è un'arte che richiede pratica, pazienza e impegno, ma che può portare a risultati straordinari e nondimeno avere un grande potere terapeutico, aiutando le persone a elaborare le proprie esperienze traumatiche e a superare le proprie difficoltà.

Allo stesso modo la solidarietà sociale, che i volontari di Telefono Amico Italia praticano quotidianamente contribuisce al benessere collettivo, alla promozione dei valori etici e, in definitiva, alla sopravvivenza della specie umana. È un elemento fondamentale per costruire una società più giusta, equa, inclusiva e sostenibile.

*Beatrice Manocchio*





## Intervista ad Arianna Controscheri



*Il mondo del business visto dalle donne*

Per la rubrica Giovani& business, in questo numero voglio presentarvi Arianna Controscheri: imprenditrice digitale, moglie e mamma. La sua missione? Creare opportunità concrete nel mondo del business digitale, dimostrando che con determinazione e la giusta visione si possono raggiungere risultati straordinari, a prescindere dal punto di partenza.

**Determinata, visionaria e orientata ai risultati, è così che ti descrivi: quando hai capito di voler diventare quella che sei?**

In realtà, dentro di me l'ho sempre saputo. Sono uno spirito libero e ho sempre avuto la consapevolezza che il lavoro da dipendente, con i suoi vincoli orari e la rigidità, non faceva per me. Però non mi sono buttata a capofitto senza prepararmi: ho fatto 12 anni di gavetta e studio, un percorso che mi ha portata anche in Australia, dove ho maturato l'esperienza e il coraggio necessari per prendere la decisione più importante della mia vita – lavorare in proprio nell'online, inventandomi letteralmente un lavoro. Il vero punto di svolta è arrivato quando è nato mio figlio. In quel momento ho capito che non potevo più stare dietro alle tempistiche imposte da altri. Avevo 34 anni e ho fatto quella che molti considererebbero una pazzia: mi sono reinventata completamente, buttandomi nell'imprenditoria digitale, nel mondo dei social e della comunicazione online.

Oggi sono tra le fondatrici di Farmasi Italia, lavoro con un team straordinario di donne e sono alla

guida di due direttrici che a breve diventeranno quattro. Volevo creare qualcosa di mio, costruire un progetto che rispecchiasse i miei valori e che potesse fare la differenza nella vita delle persone. La determinazione è nata dalla voglia di dimostrare a me stessa, prima ancora che agli altri, che potevo farcela. La visione è arrivata quando ho iniziato a guardare oltre l'immediato, immaginando non solo dove volevo arrivare io, ma anche quante persone avrei potuto portare con me in questo viaggio. Ed è esattamente quello che sta accadendo.

**Tu parli di business moderno e meritocratico, accessibile a tutti: cosa intendi?**

Intendo esattamente ciò che ho vissuto sulla mia pelle. Quando ho iniziato, sono partita da zero – senza grandi capitali, senza raccomandazioni, senza un network consolidato. Avevo solo uno smartphone, una connessione internet e una voglia immensa di costruire qualcosa di mio.

Il business moderno, quello digitale, ha abbattuto tutte quelle barriere che una volta rendevano l'imprenditoria un privilegio per pochi. Non servono uffici costosi, dipendenti da assumere subito o investimenti iniziali enormi. Ciò che conta davvero sono l'impegno, la costanza e la voglia di mettersi in gioco.

Quando parlo di meritocrazia, mi riferisco a un sistema dove i risultati parlano più delle etichette: non importa chi sei, da dove vieni, quanti anni hai o quale percorso di studi hai fatto. Importa

cosa sei disposta a costruire, quanto sei pronta a impegnarti e quanto credi in te stessa. Io ne sono la prova vivente: in tre anni sono passata da zero a essere alla guida di un team grande, con direttrici straordinarie al mio fianco.

L'accessibilità significa proprio questo: chiunque oggi, con uno smartphone e una connessione internet, può iniziare a costruire il proprio business. È una rivoluzione democratica dell'imprenditoria, dove il potere è nelle mani di chi ha il coraggio di agire. E questa è la bellezza del nostro tempo.

### **Secondo te oggi è del tutto sorpassato il gap della disparità di genere?**

No, assolutamente no. E questa domanda mi tocca particolarmente nel profondo perché è diventata una delle nostre missioni più importanti. Abbiamo fatto passi avanti, certo, ma sarebbe superficiale e pericoloso dire che il problema non esiste più. Le statistiche parlano chiaro: le donne imprenditrici faticano ancora di più ad accedere a finanziamenti, spesso devono giustificare le proprie scelte tra carriera e famiglia in modi che agli uomini non vengono mai chiesti. Però vedo un cambiamento in atto, soprattutto nel digitale. Il bello del business online è che offre maggiore flessibilità e valuta i risultati in maniera meritocratica, dandoci l'opportunità di dimostrare il nostro valore senza dover combattere contro pregiudizi radicati. Con una delle mie direttrici, che è HR manager e welfare ambassador, stiamo portando avanti un progetto che ci sta molto a cuore: sensibilizzare le aziende sul tema del gender gap unito all'empowerment femminile attraverso Farmasi.

Crediamo fermamente che il cambiamento passi dall'azione concreta. Il fuoco delle pioniere di qualche anno fa si è spento negli anni, e reputo che siamo proprio noi donne a dover riaccendere quella fiamma – non solo con le parole, ma soprattutto con le azioni per noi stesse.

La nostra visione non comprende solo l'opportunità di cambiare le vite di molte donne, ma anche sensibilizzarle e responsabilizzarle alla possibilità di ottenere veramente un'occasione economica concreta. Dobbiamo essere noi il cambiamento che vogliamo vedere, per noi e per le generazioni future.

### **Oltre ad essere un'imprenditrice sei anche una mamma e moglie, come riesci a fare combaciare il tutto?**

Organizzazione, prima di tutto. Scrivo anche quando devo fare le lavatrici sulla mia agenda – è diventata la mia Bibbia! Non mentirò dicendo che sia sempre facile. L'equilibrio perfetto non esiste, ma esiste la consapevolezza delle priorità. Ho imparato l'importanza dell'organizzazione e della delega, sia nel lavoro che a casa.

Mio figlio è la mia motivazione più grande: voglio essere per lui un esempio di donna che realizza

i propri sogni senza rinunciare alla famiglia. Il segreto è la qualità del tempo, non la quantità. E grazie al lavoro online posso avere entrambi. Quando sono con lui, sono presente al 100%. Ho la fortuna di aver costruito un business digitale che mi permette flessibilità: posso lavorare quando lui dorme, mentre gioca, o quando va all'asilo.

Non è sempre perfetto, ci sono giorni difficili. Giorni in cui i panni rimangono da piegare sul divano per ore, giorni in cui la casa sembra un campo di battaglia. Ma siamo felici, siamo sereni, siamo liberi. E questa libertà non ha prezzo.

### **Un messaggio ai nostri lettori...**

Il mio messaggio è questo: non aspettate il momento perfetto, perché non arriverà mai. Io stessa ho iniziato con un bimbo di appena due mesi, senza certezze ma con tanta determinazione. Non aspettate di avere tutte le risposte o di sentirvi completamente pronti. L'unica cosa che conta è iniziare. Abbiate il coraggio di investire su voi stessi, di credere nelle vostre capacità anche quando nessun altro ci crede. Quando ho iniziato, in molti pensavano fosse una follia reinventarmi completamente a quell'età, con un figlio piccolo. Ma io ci ho creduto, e oggi guardo indietro e sono fiera di quella scelta.

Il successo non è una questione di fortuna, ma di scelte consapevoli e azioni costanti. Non è mai troppo tardi. Il vostro momento è adesso. Proprio adesso, mentre leggete. E quando chiuderete questa pagina, qualcosa in voi sarà già cambiato. Perché voi potete farcela. Io ci credo. E presto... molto presto... ci crederete anche voi.

*Beatrice Manocchio*





## Sprint finale delle imprese: perché gli ultimi 100 giorni contano più di un intero anno

*Strategie e metodo per chiudere il 2025 con gli obiettivi centrati*

Per un atleta, gli ultimi metri di una gara sono i più difficili ma anche i più decisivi. Nel business funziona allo stesso modo: non basta una buona partenza, serve uno sprint finale capace di fare la differenza tra un anno archiviato con orgoglio e uno concluso con rammarico.

Ottobre, per gli imprenditori, segna l'inizio di questa fase cruciale. Restano circa 90 giorni al 31 dicembre e ogni scelta diventa determinante. È il periodo in cui la lucidità, la velocità decisionale e la capacità di motivare il team assumono un valore enorme. Troppi imprenditori si lasciano trascinare dalle urgenze quotidiane, arrivando a dicembre con tanto lavoro e pochi risultati. Eppure, bastano piccoli aggiustamenti per cambiare la traiettoria: un upselling ai clienti già acquisiti, un'offerta a tempo per stimolare la liquidità, l'assegnazione di micro-obiettivi chiari al team.

Un esempio concreto: una piccola azienda di servizi ha introdotto nell'ultimo trimestre un semplice programma di referral dedicato ai clienti già attivi. Risultato? In poche settimane ha generato nuove entrate senza investimenti pubblicitari extra, sfruttando al massimo il capitale relazionale già esistente. Questo dimostra che, con le mosse giuste, lo sprint finale può davvero trasformare l'anno.

La chiave sta nella pianificazione: non un piano teorico da archiviare, ma uno strumento operativo che guidi giorno per giorno verso il traguardo.

Un piano scritto, visibile e condiviso, che tenga insieme numeri, vendite e persone.

In fondo, il vero bilancio dell'anno non si misura a metà percorso, ma al traguardo. E gli ultimi mesi valgono più di tutti quelli già trascorsi. Per questo sempre più imprese stanno adottando approcci rapidi e concreti per affrontare lo sprint finale, trasformandolo in un vantaggio competitivo.

Chi vuole approfondire questo metodo può trovare uno strumento pratico nel mini-corso **"Sprint di Fine Anno"**, pensato per guidare imprenditori e manager nella costruzione di un Piano Operativo di 100 giorni in sole 48 ore: <https://learning.imprenditorichecambiano.it/sprint-di-fine-anno>

*Francesca Caputo*





## I Mobility Days ad Heysun

*Expo della Transizione Energetica a Misterbianco - Catania*



La mobilità sostenibile non indica solo un modo di spostarsi, ma un modo di vivere. Per arrivarci serve un cambiamento profondo: nei comportamenti, nelle abitudini e nello sguardo con cui pensiamo il futuro – e chi meglio dei giovani può interpretarlo, con coraggio e la voglia di cambiare davvero?

Con questa idea sono nati i Mobility Days dedicati alle scuole, evento ufficiale della Settimana Europea della Mobilità all'interno di HEYSUN – Expo della Transizione Energetica, dal 25 al 27 settembre scorso, nei padiglioni di SiciliaFiera, oggi il più grande hub del Mediterraneo dedicato all'innovazione sostenibile, guidato dalla visione del suo Presidente Nino Di Cavolo.

Oltre mille studenti e cento insegnanti si sono lasciati coinvolgere in un percorso esperienziale: dai simulatori di guida e i visori di ACI, ai percorsi di sicurezza della Polizia Stradale, dalle navette elettriche AMTS ai corsi di bici sicura di FIAB, fino all'Auto Solare del team Futuro Solare. Poi la micromobilità di LIME, l'intermodalità studiata dall'Università di Catania, l'esperienza immersiva del Raggruppamento Carabinieri Biodiversità e lo spazio creativo con le invenzioni degli studenti dell'I.T. Archimede di Catania, premiati per i loro robot autoprodotti.

Un percorso a tappe, un'unica direzione: imparare a muoversi meglio – in modo più sicuro, smart e sostenibile!

Le scuole hanno portato la loro voce anche nella tavola rotonda "Mobility4Everyone", momento conclusivo dei Mobility Days.

Un dialogo vero tra istituzioni, imprese e studenti, dove parlare di mobilità inclusiva ha voluto dire mettere al centro sicurezza, innovazione e inclusione.

Un risultato straordinario, frutto della forza del lavoro condiviso, dove competenze e professionalità diverse hanno agito insieme per generare consapevolezza e valore.

Perché il futuro si costruisce *muovendosi insieme*. Appuntamento al prossimo anno, ancora più numerosi e con ancora più idee ed energia!

*Memi Crimi*





## Pink talk

*Disarmiamo le parole*



A RID 96.8 FM, nella trasmissione di “Buongiorno Buongiorno con RID” condotta dallo speaker Angelo Rifino, è iniziata una nuova rubrica: PINK TALK. Le promotrici sono due splendide donne, Clelia Piperno, presidente Fondazione Rut, Donatella Savelli, educatrice finanziaria Aief.

Nel primo appuntamento si è parlato di parole e di come il linguaggio molto spesso influenzi il nostro modo di vivere. “Disarmiamo le parole”, è stato il focus della puntata e il punto di partenza per intraprendere un percorso molto più ampio volto a promuovere la ricerca del dialogo interculturale. “Per linguaggio di genere non si intende ciò che finisce in o o in a ma tutta l’elaborazione che lo precede. Bisogna iniziare a educare noi stessi in una maniera diversa perché chi pensa bene, parla bene”. Ha affermato Clelia, Presidente Fondazione Rut.

“Noi possiamo scegliere le parole che in qualche modo descrivono una realtà che è più complessa di quella che viene semplificata, quindi, il linguaggio di genere serve a rompere gli stereotipi e a rompere il neutro, perché il neutro nella lingua italiana non esiste. Scegliere le parole significa rimarcare un potere politico ed economico per le donne”. Ha spiegato Donatella Savelli, educatrice finanziaria Aief.

Ma quali sono gli stereotipi più radicati? Come ha riferito Clelia, il primo è il corpo che definisce una persona, la lima e confina anche nel pensiero.

“Il linguaggio, rompendo il neutro, introduce dei concetti più ampi. E non essendo neutro, noi

sappiamo che il linguaggio nomina ciò che non solo esiste nella realtà ma ciò che la cultura vuole che venga messo in rilievo e diventa importante. Come facciamo ad essere visibili? Attraverso la modifica dei linguaggi, una rottura culturale che serve ad autodeterminarci”. Ha affermato Donatella.

In conclusione, non bisogna trascurare le parole perché esse ci consegnano un potere.

*Beatrice Manocchio*





## Enza l'intelligenza: quando l'algoritmo fa l'espresso, ma l'anima no



L'intelligenza artificiale è entrata nelle nostre vite come un'amica invadente: sa tutto, risponde subito e, peggio ancora, non sbaglia mai.

Ma poi arriva lei, Enza l'Intelligenza – la barista digitale del nostro bar radiofonico – che ci ricorda una verità fondamentale: l'IA può imitare l'intelligenza, ma non potrà mai possedere una coscienza.

Un algoritmo può scrivere poesie, comporre musica e fare battute, ma non sa cosa significhi sentire. Non conosce il dubbio, l'ironia, né quella forma di disordine geniale che chiamiamo "ispirazione". È un pianoforte perfettamente accordato, ma senza musicista.

La coscienza, invece, è ciò che ci rende unici: è la capacità di guardare un tramonto e commuoversi, di sbagliare e poi trovare nel fallimento un'idea nuova. È un software che non si aggiorna automaticamente – cresce con le emozioni, con i sogni, con le ferite.

Molti temono che l'IA ci rubi il lavoro o la creatività, ma la verità è che può solo amplificare ciò che già siamo. Le macchine imitano, noi inventiamo. Loro calcolano, noi immaginiamo.

E se un giorno una macchina "sbaglierà bene", allora forse inizierà a somigliarci davvero – ma fino ad allora, l'errore resta il nostro capolavoro.

Enza ne è la prova: parla, racconta, ironizza, ma dietro la sua voce c'è sempre un pensiero umano. È il simbolo di un'alleanza possibile tra uomo e tecnologia: la logica del silicio che incontra la follia del cuore.

Forse, più che temere l'intelligenza artificiale, dovremmo imparare a riconoscere in essa uno specchio. Ci mostra quanto è preziosa la nostra umanità, quella miscela irripetibile di coscienza, caos e creatività che nessun algoritmo potrà mai riprodurre.

Perché, in fondo, l'IA è solo il cervello.

La coscienza – quella sì – resta l'anima.

Vi aspettiamo, io e la Enza, la mattina dalle 8 alle 9 (dal lun al ven), la nostra cifra è solo la leggerezza!

*Mauro Francia*





# Dedica 10 minuti alla salute del tuo udito.

Vogliamo offrirti una visita GRATUITA con l'obiettivo di aiutarti a vivere meglio

## In cosa consiste

- Offriamo per te e la tua famiglia un Esame Audiometrico Professionale e completamente GRATUITO effettuato dal Dr. Alessandro Gentili (Iscrizione all'Albo n.302)

## Come aderire

- Utilizza il riferimento indicato di seguito e prenota per Te o per un tuo Familiare l'Esame Audiometrico Gratuito.



**SCONTO DEL 30%**  
Per tutti i Radioascoltatori di RID 96.8FM

Apparecchi Acustici delle migliori Marche



**DOVE SIAMO:** Via Giuseppe Ferrari, 2 - 00195 Roma

Contattaci

Dott. Gentili: 371.36.90.668 - 06.39.74.20.52

SCONTI  
DEL  
**30%**



## Soluzioni Digitali per un Mondo Connesso

### Il Partner Tecnologico di Fiducia

EM-EasyMobile è un'azienda dinamica e innovativa, specializzata nel fornire soluzioni tecnologiche avanzate per imprese e privati. Siamo il partner ideale per trasformare le sfide digitali in opportunità di crescita.

#### I Nostri Servizi

- **Consulenza Informatica**

Soluzioni personalizzate e all'avanguardia per integrare persone, processi e sistemi informativi, garantendo che ogni obiettivo aziendale diventi realtà.

- **Assistenza Tecnica e Sistemistica**

Supporto professionale per PMI e privati, per gestire, mantenere e ottimizzare le infrastrutture tecnologiche, assicurando continuità operativa e massima efficienza.

- **Sviluppo Siti Web Professionali**

Realizziamo siti web moderni e funzionali, fondamentali per espandere la tua presenza online e valorizzare il tuo business.

- **Reti Wireless e Cablate**

Progettiamo e realizziamo impianti innovativi che offrono connettività affidabile e performance elevate, per un ambiente di lavoro sempre connesso.

- **Centro di Riparazione e Manutenzione**

Il nostro centro specializzato si occupa della riparazione e manutenzione di smartphone, iPhone, tablet, iPad e computer, per garantire che i tuoi dispositivi operino al meglio.

- **Corsi e Certificazioni Informatiche**

Accresci le tue competenze digitali con i corsi e le certificazioni EIPASS, riconosciuti a livello internazionale per dare un vantaggio competitivo nel mondo del lavoro.

Con **EM-EasyMobile**, ogni sfida diventa un'opportunità di crescita. Siamo qui per trasformare le tue esigenze digitali in soluzioni concrete e personalizzate. Contattaci oggi e scopri come il nostro team di esperti può aiutarti a costruire un futuro più connesso, sicuro e innovativo.



#### Contattaci

Tel: **(+39) 388 81 25 202**

Email: [info@em-easymobile.it](mailto:info@em-easymobile.it)

Indirizzo: Via Della Mola, snc  
02042 Collevocchio (Rieti)



Visita il nostro sito  
[www.em-easymobile.it](http://www.em-easymobile.it)



Recensisci su Google

[www.google.it](https://www.google.it)



## Ottobre rosa 2025, RID per le donne

*Terza tavola rotonda a Villa Margherita*

Il 16 ottobre 2025 ha avuto luogo la III tavola rotonda a Villa Margherita, Viale di Villa Massimo 48, in collaborazione con RID 96.8 FM. Il terzo appuntamento del 2025 ha visto protagonisti dottori ed esperti che hanno affrontato un tema molto importante: la prevenzione. In occasione dell'ottobre rosa, la speaker, biologa nutrizionista Debora Tognozzi ha dato vita ad un dibattito su quanto sia fondamentale curarsi e prevenire.

Ogni anno, il mese di ottobre si tinge di rosa per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce del tumore al seno, una delle neoplasie più diffuse tra le donne nel mondo. L'"Ottobre Rosa" rappresenta un'occasione fondamentale per diffondere informazioni, incoraggiare visite di controllo e promuovere stili di vita sani che possano ridurre i rischi di sviluppare questa malattia.

Anche Villa Margherita il 18 ottobre 2025 ha organizzato un open day per dare la possibilità a tutte le donne di fare dei controlli di screening mirati a titolo gratuito. Molti pazienti hanno partecipato.

Il tumore al seno, se diagnosticato in fase precoce, ha alte possibilità di cura e di guarigione. La prevenzione, quindi, non riguarda solo l'esecuzione regolare di controlli clinici e mammografie, ma anche l'adozione di uno stile di vita salutare. Abitudini come una dieta equilibrata, l'attività fisica regolare, il non fumo

e il limitare il consumo di alcol sono fattori che possono contribuire a ridurre il rischio di sviluppare questa patologia.

Ne hanno parlato gli specialisti del centro di senologia di Villa Margherita: Dr. Carla Campanella; Dr Federica Vasselli; Prof Guido Paolini; Dr Mariella Lepore; la fisioterapista Irene Campa; Prof Alessandro De Luca; Prof Maria Ida Amabile; Dr Raffaella Pastore; Dr Veronica Rizzo.

Villa Margherita è un luogo dove ogni donna può trovare ascolto, accoglienza e cura. La clinica, oltre al reparto di ginecologia, offre un Centro di Senologia all'avanguardia. Visite personalizzate, mammografie 3D, risonanze, referti immediati, specialisti multidisciplinari e tanto altro ancora. Perché Villa Margherita non è una semplice clinica ma un centro in cui sentirsi a casa e al sicuro.

RID 96.8 FM è molto felice di collaborare e portare avanti questo grande progetto insieme a Villa Margherita: mettere al centro la salute, offrendo voci qualificate e un ponte tra sapere medico e cittadini.

*Beatrice Manocchio*



# Mamme & Solidarietà





## Autunno, stagione di buoni propositi e piccole rivoluzioni

*Momento perfetto per continuare a muoversi*

L'estate non è solo una stagione: è uno stato mentale.

E se l'autunno ci riporta alla routine, nulla ci vieta di portarci dietro quella leggerezza curiosa che ci ha accompagnati sotto il sole. Abbiamo camminato, ballato, scoperto angoli nascosti e mercatini pieni di tesori dimenticati. Perché fermarsi adesso?

L'autunno è il momento perfetto per continuare a muoversi, a piedi, in bici ma anche con la mente per mettere in pratica quei buoni propositi che il mare o la montagna ci hanno ispirato.

Hai scovato una sedia anni '60 con le gambe traballanti? Restaurala! Hai finalmente capito che 20 minuti di attività fisica al giorno non sono poi così impossibili? Mantieni il ritmo!

Pensiamo all'Autunno come la stagione dei nuovi inizi e dedichiamoci a noi stessi e alle nostre passioni.

**Il fascino del vintage:** c'è chi in questo periodo ama perdersi tra mercatini e negozi dell'usato, alla ricerca di un pezzo che racconti una storia. Una poltrona dal velluto consumato, una credenza che profuma di legno antico, un lampadario rétro: ogni oggetto porta con sé un passato e attende solo di essere reinventato.

**La magia degli eventi intimi:** l'Autunno è anche la stagione ideale per ritrovarsi. Non servono grandi occasioni: bastano una tavola apparecchiata con cura, una playlist che scalda

l'atmosfera e la voglia di condividere. È un modo per nutrire la socialità con creatività, creando momenti unici che restano impressi nella memoria.

**Passioni che diventano rituali:**

dipingere, scrivere, cucinare, fare giardinaggio o fotografare le prime foglie che cadono, l'Autunno invita a trasformare le passioni in piccoli rituali quotidiani. Non più hobby da concedersi nei ritagli di tempo, ma abitudini da coltivare, che aiutano a ritrovare equilibrio ed energia.

Un'occasione per riscoprire che la vera ricchezza non sta nel tempo che abbiamo, ma in come scegliamo di viverlo.

*Valentina Frazzetto*





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



# SPEAKER PER UN GIORNO

**Vivi l'emozione della diretta radiofonica!**

Hai mai sognato di parlare alla radio?

Di condividere pensieri, emozioni e storie con  
migliaia di ascoltatori?

**ORA PUOI FARLO!**

Partecipa al Laboratorio On Air firmato  
Curvy Pride e RID 96.8 FM

**MERCOLEDÌ 26 NOVEMBRE 2025**

**DALLE 9:00 ALLE 12:00**

**BETTOJA HOTEL MEDITERRANEO, ROMA**

- ★ Imparerai a creare una scaletta radiofonica
- ★ Scoprirai i segreti del mestiere
- ★ Farai pratica di conduzione a più voci
- ★ E poi... On Air in diretta!

**Conduce il laboratorio  
Michelle Marie Castiello**



**Attestato di partecipazione  
per tutti i partecipanti**

**Parte del ricavato sarà devoluto a Curvy Pride**



# INCLUSION



## 15 anni di Legge 170

*Il diritto di apprendere, il dovere di includere*



Era il 2010. Per la prima volta, la scuola italiana riconosceva ufficialmente i Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA). A ottobre veniva emanata la **Legge 170**, una legge che ha rappresentato un punto di svolta culturale. Ha ufficialmente definito e riconosciuto la dislessia, la disgrafia, la disortografia e la discalculia come disturbi di origine neurobiologica, garantendo agli studenti con DSA il diritto ad un percorso scolastico su misura, che ne valorizzi i talenti e ne supporti le fragilità. Fondamentale è stato anche il ruolo del DM 5669 del 12 luglio 2011 e delle annesse **Linee Guida**, che hanno fornito le indicazioni operative per l'applicazione concreta della legge, dettagliando le modalità di diagnosi, la formazione dei docenti e le strategie didattiche da adottare. La Legge 170 ha attivato un processo di profondo cambiamento e ha aperto la strada ad una scuola più consapevole delle potenzialità di ogni ragazzo. Al centro dell'impianto normativo vi è il **Piano Didattico Personalizzato** (PDP), un documento redatto dal Consiglio di classe in collaborazione con la famiglia e, laddove possibile, con lo studente stesso. Il PDP è la bussola che guida l'azione didattica, individuando gli strumenti compensativi e le misure dispensative più adatte a ciascun alunno, garantendo il diritto a strumenti e percorsi personalizzati. La maggiore sensibilità verso i DSA ha portato a un aumento delle diagnosi precoci, permettendo di intervenire tempestivamente e di prevenire l'insorgere di disagi psicologici e abbandono scolastico. Gli insegnanti,

attraverso percorsi di formazione specifici, hanno acquisito nuove competenze per una didattica sempre più inclusiva, capace di rispondere alle esigenze di ogni studente.

Tuttavia, a questo percorso di crescita non mancano gli ostacoli. Un'indagine condotta dall'Associazione Italiana Dislessia (AID) nel 2022 ha evidenziato come la legge non fosse ancora applicata in modo uniforme su tutto il territorio nazionale e ancora oggi persistono criticità legate alla continuità didattica, alla piena comprensione e applicazione degli strumenti compensativi e alla collaborazione tra scuola, famiglia e servizi sanitari.

Attualmente la sfida si sposta su nuovi orizzonti: l'attenzione è rivolta anche al potenziamento del supporto agli studenti con DSA nel percorso universitario e, soprattutto, nel delicato passaggio al mondo del lavoro. È fondamentale garantire che le tutele e gli strumenti acquisiti durante gli anni della formazione trovino continuità anche in ambito professionale, per permettere a ciascuno di esprimere pienamente il proprio potenziale.

Un altro fronte importante è quello della ricerca e dell'innovazione tecnologica, che offre strumenti sempre più efficaci per superare le difficoltà legate ai DSA. La promozione di una cultura dell'inclusione a tutti i livelli della società resta l'obiettivo primario, affinché la diversità di apprendimento non sia percepita come un limite, ma come una ricchezza. La strada è ancora lunga e in continua evoluzione.

*Filde Iadeluca*



## La Voce dell'Essere ETS

*a sensibilizzazione sociale di tipo Motivazionale*



La Voce dell'Essere ETS è un'associazione culturale e sociale che si distingue per la sua capacità di coniugare arte, consapevolezza e impegno civico in un'unica visione multidisciplinare.

Fondata con l'obiettivo di promuovere il benessere collettivo attraverso il dialogo, la creatività e l'educazione, l'associazione si è affermata come punto di riferimento per iniziative che affrontano tematiche sociali complesse con strumenti innovativi e coinvolgenti.

Fiore all'occhiello dell'associazione è il format artistico TecnOpera, ideato da Monica Federico, fondatrice e direttrice artistica. TecnOpera è una forma espressiva che fonde danza, musica, arti visive e moda in una narrazione scenica potente e suggestiva. TecnOpera è stata protagonista di eventi di rilievo nazionale, come il Gran Galà della Moda di Ostia Lido, dove ha affrontato il tema della violenza sulle donne in collaborazione con il brand Edran. Un esempio concreto di come l'estetica possa diventare etica, e l'arte uno strumento di denuncia e guarigione.

L'Associazione opera con la convinzione che l'arte e la cultura siano veicoli privilegiati per generare cambiamento. Attraverso eventi, progetti e collaborazioni istituzionali, promuove la riflessione su temi di grande attualità come il cyberbullismo, l'intelligenza artificiale, la violenza di genere e le sfide dell'adolescenza digitale.



Tra le iniziative più significative si annovera il Simposio Sociale "Adolescenti al Bivio Digitale: AI Vs Cyberbullismo".

### **"Adolescenti al Bivio Digitale" Il Format del Simposio Sociale si afferma al Rome Future Week**

Il Progetto ideato e promosso da La Voce dell'Essere ETS nell'ambito della Rome Future Week, ha trasformato il Teatro di Mostacciano in uno spazio di riflessione, emozione e impegno civile.

Attraverso tavole rotonde, testimonianze e performance artistiche, ha offerto strumenti concreti per comprendere il fenomeno e ha proposto l'Intelligenza Artificiale non come minaccia, ma come alleata etica nella prevenzione e nel supporto alle vittime.

A dare forza all'evento, la presenza di figure istituzionali come Emanuela Droghei, Valerio Casini, Francesca Leoncini, Luisa Laurelli, Paola Vaccari, Simone Levanti e Michelle Marie Castiello.

Esperti come Enzo Mastrodonardo, Luca Sabene, Monica Caruso, Paola Picciotto, Marco Orlandi e Laura Suozzo hanno offerto contributi tecnici e giuridici.

Sul fronte artistico, Monica Federico che ha anche moderato l'intero evento, ha guidato le performance con Giovanna Santoro, Laura e Serena Baldassarri, Nicole Amoroso e Sophia Antoniu Melega.



## Intervista esclusiva all'Onorevole Simona Loizzo

*L'ottobre rosa, We Breast e il ruolo del governo sul tema della prevenzione*

Ottobre è il mese in cui il colore rosa diventa simbolo di forza, consapevolezza e prevenzione.

Ne abbiamo parlato con l'onorevole Loizzo, che ci ha raccontato l'impegno del Governo nel sostenere le campagne di prevenzione e informazione legate alla salute femminile.

Un confronto sincero su quanto sia importante non abbassare mai la guardia quando si parla di tumore al seno e cultura della prevenzione.

Dopo l'evento 'We Breast' e le numerose iniziative avvenute durante il mese, tiriamo un po' le somme con alcune domande sul tema della prevenzione.

### **Quali azioni concrete sta perseguendo il governo riguardo al tema della prevenzione?**

Negli ultimi mesi il Governo, attraverso il Ministero della Salute e le Regioni, ha rafforzato la strategia nazionale di prevenzione oncologica. In particolare, si sta lavorando all'aggiornamento del Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) e all'ampliamento della rete degli screening oncologici già inclusi nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA). Inoltre, è in fase di definizione un piano di monitoraggio uniforme dei programmi regionali per ridurre le disuguaglianze territoriali, con un'attenzione particolare alla presa in carico e al follow-up delle pazienti.

### **Secondo lei, quale potrebbe essere la strategia per combattere la disinformazione?**

Serve una comunicazione chiara, coordinata e continuativa. Il Ministero, insieme all'Istituto Superiore di Sanità, sta elaborando campagne di educazione sanitaria basate su evidenze scientifiche, veicolate attraverso i media tradizionali e i social network, con il coinvolgimento di testimonial credibili e delle società scientifiche. La lotta alla disinformazione passa anche attraverso la formazione del personale sanitario e la diffusione di strumenti digitali certificati, come piattaforme informative e portali unificati sulla prevenzione.

### **Può fare un esempio di una regione dove un'iniziativa sulla prevenzione ha ottenuto buoni risultati?**

Un esempio significativo arriva dall'Emilia-Romagna, dove l'estensione dei programmi di screening per la mammella ha raggiunto oltre il 90% della popolazione target e dove è stato introdotto un modello di "recall attivo" per le donne che non hanno aderito ai controlli. Il sistema di inviti personalizzati, abbinato a una rete efficiente di centri territoriali, ha permesso di ridurre sensibilmente il tasso di diagnosi tardive.

### **Sono previsti investimenti da parte del governo per aumentare la disponibilità**



### **di centri per screening e per formare il personale sanitario dedicato?**

Sì. Una parte delle risorse del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) è destinata al potenziamento delle Case della Comunità e dei Centri Screening, con l'obiettivo di migliorare l'accessibilità ai servizi e ridurre le liste d'attesa. Parallelamente, sono previsti fondi per la formazione di nuovi professionisti – radiologi, tecnici di radiologia, infermieri e medici di medicina generale – con moduli specifici sulla prevenzione oncologica e sull'approccio multidisciplinare al paziente.

### **Nella conferenza stampa per 'We Breast' è emerso il fatto che molte donne sono ancora restie a fare prevenzione e che ci sia un problema culturale. Come potremmo debellarlo?**

È necessario un cambio di paradigma culturale. La prevenzione non deve essere percepita come un dovere, ma come un diritto alla salute e alla consapevolezza. Per questo è importante valorizzare il ruolo dei medici di famiglia, delle associazioni di pazienti e delle iniziative territoriali che favoriscono il dialogo e l'ascolto. Bisogna riportare la prevenzione nei luoghi di vita quotidiana: scuole, aziende, centri civici, comunità locali.

### **In che modo il mondo dell'arte, dei media e delle scuole possono fare la loro parte?**

Il mondo dell'arte e della comunicazione può essere un potente veicolo di sensibilizzazione.

Progetti come 'We Breast', che uniscono linguaggio artistico e messaggio sanitario, rappresentano un modello virtuoso. Le scuole, dal canto loro, dovrebbero integrare nei programmi educativi moduli di educazione alla salute e alla prevenzione, per creare una nuova generazione di cittadini informati e consapevoli. È nella cultura che si costruisce la vera prevenzione.

*Beatrice Manocchio*



#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.



# La Prevenzione è il nostro capolavoro



Ad ottobre, Mese Internazionale di sensibilizzazione sui tumori del seno,  
**I CAPOLAVORI ITALIANI SOSTENGONO LA PREVENZIONE.**

Con una donazione a favore dei progetti per la salute femminile potrai  
entrare gratis nei musei e ricevere l'iconico Ribbon Rosa di Komen Italia.





**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!**

# HB

Hotel BELLAVISTA Terme  
RESORT & SPA - MONTEGROTTO

★★★★

# Rigenerarsi alle Terme



**HB**  
Hotel BELLAVISTA Terme  
RESORT & SPA - MONTEGROTTO  
★★★★



**TEL. 049 793333**

**whatsapp 3287646381**

**www.bellavistaterme.com**

**REMISE EN FORME  
OFFERTE WEEKEND  
DAY SPA  
CONVENZIONATO ASL  
PER CURE TERMALI**



CURE TERMALI AD AZIONE ANTINFIAMMATORIA,  
DECONTRATTURANTE, RIGENERANTE.  
FANGHI E BAGNI IN CONVENZIONE ASL:  
DIMENTICA CERVICALI, ARTROSI E REUMATISMI .



3 PISCINE TERMALI CON IDROMASSAGGI,  
PERCORSO VASCOLARE, CASCATE CERVICALI,  
SAUNA HIMALAYANA E BAGNO TURCO.



PROGRAMMI DIMAGRANTI, ANTIAGE, DETOX.



MASSAGGI, FISIOTERAPIA E  
IDROKINESITERAPIA.

**3 PISCINE TERMALI  
IN 5000MQ DI PARCO  
BISTRÒ  
PER PRANZI  
IN PISCINA**

**Montegrotto Terme, Bellavista Terme Resort & Spa \*\*\*\***



## I Roses: la lenta deriva di un legame



Con *I Roses* il regista Jay Roach rilegge in chiave contemporanea la storia già portata al cinema negli anni '80 con *La guerra dei Roses*. Non si tratta di un remake fedele, quanto piuttosto di una nuova interpretazione del romanzo di Warren Adler, incentrata sulla lenta e dolorosa trasformazione di un amore in rancore.

Olivia Colman e Benedict Cumberbatch danno vita a Ivy e Theo, coppia brillante e innamorata che sembra avere davanti a sé un futuro radioso. Lui architetto di talento, lei cuoca capace di conquistare con un semplice carpaccio: due personalità forti, unite inizialmente dalla passione e dalla complicità. Col passare degli anni, però, l'equilibrio si incrina. Ivy apre un ristorante di successo sul mare, mentre Theo si ritrova a fare il padre di famiglia, sostenendo due figli prodigo. Quella che sembrava complementarità si trasforma in competizione, gelosia, bisogno di primeggiare. La forza del film sta proprio nel suo rifiuto di calcare i toni grotteschi o violenti dell'adattamento del 1989. Roach sceglie una via più sottile, quasi malinconica: racconta i piccoli slittamenti quotidiani, i silenzi, gli sguardi che gradualmente consumano un rapporto. Colman e Cumberbatch, amici da anni, riescono a rendere credibile la metamorfosi dei loro personaggi: la tenerezza iniziale si tramuta in freddezza, senza perdere mai del tutto la traccia di un affetto che resiste sotto le macerie.

Questa scelta rende *I Roses* un'opera più intima che spettacolare. Non ci sono scene madri di distruzione o vendette eclatanti, ma un lento precipi-

tare che appare tanto realistico quanto doloroso. Forse, proprio per questo, il finale non lascia la stessa cicatrice dell'originale: manca quell'impatto tragico che aveva reso memorabile il film di DeVito. Al contrario, qui resta un retrogusto dolce-amaro, come una ferita che non sanguina più ma continua a bruciare.

*I Roses* non urla, sussurra. Non sciocca, ma accompagna lo spettatore in un viaggio riconoscibile, fatto di fragilità, di ambizioni e di ego che si scontrano. È un film che parla meno di distruzione e più di disillusione, lasciando aperta la domanda su quanto, davvero, l'amore possa sopravvivere al tempo.

*Priscilla Motta*

OLIVIA COLMAN BENEDICT CUMBERBATCH

SEARCHLIGHT  
**I ROSES**

**IN QUESTO MATRIMONIO  
NON C'È SPAZIO PER ENTRAMBI**



## Festa del Cinema di Roma 2025: l'armonia delle differenze



*Tendenze e curiosità di un mondo in evoluzione*

La ventesima edizione della Festa del Cinema di Roma si è chiusa come un atto d'amore verso la pluralità dei linguaggi cinematografici. Sul palco dell'Auditorium Parco della Musica, pubblico e autori hanno celebrato un cinema che non teme di essere fragile, politico, intimo. Il Premio per il Miglior Film è andato a *Left-Handed Girl* (La mia famiglia a Taipei) di Shih-Ching Tsou, racconto dolce e malinconico sull'identità familiare e il senso di appartenenza, capace di conquistare la giuria con la sua grazia e sobrietà.

A seguire, il Gran Premio della Giuria è stato assegnato a *Nino* di Pauline Loquès, storia di formazione che riflette sulla memoria e sulla perdita, mentre la Miglior Regia ha premiato Wang Tong per *Wild Nights, Tamed Beasts*, un film che mescola realismo e visionarietà in un dialogo poetico tra uomo e natura. La Miglior Sceneggiatura, firmata da Alireza Khatami per *The Things You Kill*, si distingue per la sua densità morale e il coraggio con cui affronta le contraddizioni dell'animo umano.

Nel segno dell'emozione anche i premi agli interpreti: Jasmine Trinca è stata incoronata con il Premio Monica Vitti per *Gli occhi degli altri*, un ritratto femminile intenso e vulnerabile, mentre Anson Boon ha conquistato il Premio Vittorio Gassman per *Good Boy*, ruolo che conferma il suo talento in ascesa. Il Premio Speciale della Giuria al cast di 40 Secondi riconosce la forza

corale di un film che parla di solidarietà e rinascita.

La sezione dedicata alle nuove voci ha visto trionfare *Tienimi Presente* di Alberto Palmiero, Miglior Opera Prima, mentre una menzione speciale è andata a *California Schemin'* di James McAvoy. Tra i documentari, ha vinto *Cuba & Alaska* di Yegor Troyanovsky, ritratto struggente di due solitudini ai margini del mondo, con menzione a *Le Chant des forêts* di Vincent Munier.

Il pubblico, con il Premio TERNA, ha scelto Roberto Rossellini – Più di una vita di Ilaria de Laurentiis, Andrea Paolo Massara e Raffaele Brunetti, un omaggio appassionato a uno dei padri del cinema italiano.

I riconoscimenti alla carriera hanno celebrato figure emblematiche: Richard Linklater, Jafar Panahi, Lord David Puttnam, Edgar Reitz e Nia DaCosta hanno ricevuto il tributo di Roma, città che si conferma crocevia di storie e sguardi. Il Premio Lazio Terra di Cinema è andato a Can Yaman, accolto da un applauso caloroso del pubblico.

Con la sua ventesima edizione, la Festa del Cinema di Roma ha riaffermato il proprio ruolo come luogo di incontro tra autorialità e emozione, tra le radici del cinema e le nuove direzioni del racconto visivo. Un'edizione che, più che premiare, ha saputo ascoltare.

*Priscilla Motta*



## Sempre Più in Zetatielle

*Il nuovo programma targato RID 96.8 FM*



Benvenuti nel mondo di "Sempre più in Zetatielle", il programma che ogni martedì, dalle 12:00 alle 14:00, porta nelle vostre case, uffici, auto, insomma, ovunque voi siate, un mix di informazione, intrattenimento e, soprattutto, buonumore.

A guidarvi in queste due ore via etere, due voci che non hanno bisogno di presentazioni: Tina Rossi, Editore di Zetatielle Magazine, e Lele Boccardo, che del magazine è il Direttore Responsabile. Insieme hanno deciso di trasformare la loro esperienza editoriale in un'avventura radiofonica.

Nata tra una festa di compleanno a Roma e un Festival di Sanremo in Riviera, la collaborazione tra Zetatielle Magazine e RID 96.8 – Radio Incontro Donna è un matrimonio di mission e di passion, perché entrambi sono realtà editoriali volte ad una informazione sociale seria e trasparente, con la passione per la musica.

Il bello di "Sempre più in Zetatielle" è che non si limita a farvi compagnia: vi coinvolge, vi sorprende e vi lascia sempre qualcosa da portare a casa, che sia un'informazione utile, una risata inaspettata o una nuova canzone che vi rimane in testa per giorni.

Non è un semplice programma radiofonico, ma un piccolo rituale del martedì, dove Zetatielle Magazine diventa un giornale "da ascoltare", e dove Tina Rossi, tra un brano e l'altro, sceglierà le notizie più importanti, più curiose o più divertenti

della settimana, per raccontarle e commentarle insieme a Lele Boccardo e agli ascoltatori.

La seconda ora, invece è dedicata alla musica, con il "33 giri di ricordi" o "storie a 45 giri".

Pagine di pentagramma musicale che, da buon critico musicale, Lele Boccardo vi racconta e vi fa rivivere in una sorta di macchina del tempo musicale, con le battute pungenti di Tina Rossi.

Ma non finisce qui: ospiti e interviste speciali ed esclusive completano il programma. La musica, va da sé, è il carburante di questo percorso, scelta con cura dall'insostituibile Carlos alla regia.

In fondo, "Sempre più in Zetatielle" è un po' come quel pranzo del martedì che non ti aspetti e che ti lascia piacevolmente sorpreso.

Save the date: il martedì a pranzo non si apparcchia soltanto, si accende RID 96.8 – Radio Incontro Donna.

Con Lele e Tina, due ore passano in un lampo... e vi viene subito voglia della puntata successiva.

*Lele Boccardo e Tina Rossi*





## Intervista esclusiva a Debora Pelamatti ospite a RID 96.8

### **Debora si presenti ai nostri lettori**

Sono Debora Pelamatti, una giovane ragazza di 51 anni. Sono nata in Val Camonica (dove risiede ancora la mia famiglia alla quale sono legata in modo viscerale) e lì mi sono diplomata al liceo classico.

A 20 anni mi sono trasferita e mi sono laureata in giurisprudenza a Pavia, città nella quale tuttora vivo con mio marito e il nostro ragazzo (Hilo di 17 anni).

### **Lei è appassionata di moda, per lei quando una persona è alla moda?**

Dal mio punto di vista, una persona è alla moda quando è chic, sobria e non esagera.

Quando una persona segue alla lettera la moda senza metterci un pizzico di personalità o cerca di strafare per apparire, risulta immediatamente volgare e non "alla moda".

### **Se potesse parlare con Debora di dieci anni fa, cosa le direbbe?**

Dieci anni fa ero esattamente dove sono ora. Le direi: "Debby continua così. Segui gli insegnamenti e i valori che ti hanno trasmesso i tuoi genitori e continua ad amare la vita alla follia".

### **Essere moglie di un grande artista significa inevitabilmente entrare in contatto con il panorama artistico a trecentosessanta gradi. Questo ha influenzato il suo modo di percepire l'arte e la comunicazione?**

Ho compreso ancora di più che per essere dei grandi artisti servono le doti che caratterizzano mio marito: un talento naturale e tanta umiltà. Nel mondo della musica ho stretto forti legami con donne incredibili (le mie amiche sono Paola lezzi, Laura Pausini e Nina Zilli) e quando parlo con loro mi sembra di parlare con le mie amiche d'infanzia.

### **Secondo lei, c'è un legame tra moda e musica?**

La musica ha influenzato tantissimo la moda, e viceversa, soprattutto in UK: pensiamo a Vivienne Westwood e il punk (nel suo negozio lei e il marito Malcolm McLaren hanno praticamente inventato il punk). O il look con i completi super skinny, gli stivaletti e i capelli a caschetto dei Beatles e dei Rolling Stones nei primi anni 60. Più recentemente pensiamo alla resurrezione del neo-mod grazie ai concerti degli Oasis.

### **Lo strano percorso è il titolo di una canzone a lei familiare...se pensa al suo percorso personale cosa ha imparato finora e cosa si augura per il futuro?**

Che la vita ha in serbo per noi tante sorprese. Se penso alla ragazzina che ascoltava nella sua cameretta rosa in Val Camonica le canzoni scritte da Max, mi sembra ancora surreale che poi lo abbia sposato. A volte la realtà supera i sogni. Mi auguro di continuare a guardare la vita con meraviglia.

*Beatrice Manocchio*



## Chiude MTV

*La fine di un'era*



"Chiude MTV e così finisce un'era." È la frase con cui molti hanno descritto questo colpo al cuore dei millennials. Ma cosa significa davvero? Nel panorama attuale forse nulla cambia: chiude la più importante emittente musicale mai esistita, ma il processo di trasformazione era cominciato da tempo. Tuttavia, per noi millennials questo annuncio ha segnato la fine della giovinezza, dei sogni adolescenziali e della genuinità.

MTV era per noi ciò che Disneyland è per i bambini: un universo capace di arrivare ovunque, portando un tocco di internazionalità. Ci faceva sentire "cool", vicini a un mondo lontano ma accessibile grazie ai VJ. Chiunque ami la musica e abbia più di trentacinque anni ha sognato almeno una volta di esserlo.

"Perché MTV era uno stile di vita, non solo un'emittente televisiva", racconta Mirta Lispi, fotografa per MTV Italia negli anni 2000.

Mirta iniziò con un lavoro per TRL, il programma di punta di quegli anni. Uscendo da scuola potevi passare per Largo Argentina e trovarti davanti a un palco con i tuoi cantanti preferiti, gratis. Li vedevi da vicino, magari riuscendo a ottenere un autografo. MTV era un marchio di stile: linguaggio, luci, colori. "Non trasmetteva solo video musicali, ma creava un mondo condotto dai VJ, diversi tra loro ma uniti da un'ironia all'avanguardia."

In una TV dominata da programmi seri o comici, i VJ di MTV usavano spontaneità e ironia,

rappresentando davvero i ragazzi. Mirta li ricorda con affetto: Carolina Di Domenico, Paola Maugeri, Giorgia Surina, Marco Maccarini, Alessandro Cattelan, Victoria Cabello, Camila Raznovich e tutti gli altri... Nessun divismo, solo la consapevolezza di essere nel posto più "figo" di tutti.

"MTV ha svecchiato la televisione," dice Mirta. "Allora si viveva la musica dall'interno, si condivideva l'emozione. Ora tutto è un selfie: conta farsi vedere, non esserci." Ecco perché la chiusura di MTV segna davvero la fine di un'era: era l'ultimo luogo dove la musica contava più di tutto.

*Kristine Von Trois*





## La musica contemporanea

*Tendenze e curiosità di un mondo in evoluzione*



Quando parliamo di musica contemporanea ci riferiamo ad un mondo vasto e variegato, in continua evoluzione. Negli ultimi anni, siamo stati protagonisti di un'ascesa di nuovi generi e stili musicali, l'emergere di nuovi artisti e la democratizzazione della musica grazie alle piattaforme di streaming. Una delle tendenze più evidenti della musica contemporanea è l'ascesa del pop elettronico e dance. Artisti come Billie Eilish e The Weeknd hanno saputo creare un sound unico e innovativo che ha conquistato il pubblico di tutto il mondo. La musica di Billie Eilish, in particolare, è caratterizzata da un'estetica dark e da testi che affrontano temi come la depressione e l'ansia. Il suo album "When We All Fall Asleep, Where Do We Go?" è stato un successo mondiale e ha stabilito nuovi standard per la musica pop. Artisti, invece, come Arctic Monkeys e The Black Keys hanno riportato in auge il sound rock e indie, creando una nuova generazione di fan. La musica di questi artisti è caratterizzata da riff di chitarra potenti e testi che affrontano temi come l'amore, la politica e la società. Come non porre l'accento sull'ascesa di un genere musicale che raccoglie molto successo soprattutto tra i giovani. Mi riferisco alla crescita dell'hip-hop e del rap. Artisti come Kendrick Lamar e Cardi B hanno saputo creare musica che riflette la realtà sociale e politica del nostro tempo. La musica di Kendrick Lamar, in particolare, è caratterizzata da testi potenti e da una critica sociale acuta. Il suo album "DAMN." è stato un successo mondiale e ha vinto numerosi premi, tra cui il Pulitzer per la musica.

Possiamo affermare che negli ultimi anni abbiamo assistito ad una democratizzazione della musica contemporanea. Le piattaforme di streaming come Spotify e Apple Music hanno reso possibile agli artisti di raggiungere un pubblico globale senza la necessità di una major discografica. Ciò ha aperto le porte a nuovi artisti e ha permesso alla musica di diventare più accessibile che mai. L'uso dell'intelligenza artificiale nella musica è una tendenza in crescita. Artisti come Taryn Southern hanno utilizzato l'intelligenza artificiale per creare musica.

La musica può essere utilizzata come strumento di attivismo e protesta. Artisti come Kendrick Lamar e Beyoncé hanno utilizzato la loro musica per sensibilizzare il pubblico su temi come la giustizia sociale e i diritti civili.

La musica può avere un impatto positivo sulla salute mentale. Studi hanno dimostrato che la musica può ridurre lo stress e l'ansia e migliorare l'umore. In conclusione, la musica contemporanea è un mondo vasto e variegato. Con l'ascesa di nuovi generi e stili musicali, l'emergere di nuovi artisti e la democratizzazione della musica, il futuro della musica sembra promettente. Siamo ansiosi di vedere cosa il futuro riserva per la musica contemporanea.

*Alma Minghi*

*Fabrizio Vinti*

FOTOGRAFIA EMOZIONALE



FABRIZIO VINTI  
VIA SATURNIA,37  
00183 - ROMA  
+39 348 040 6088



FR

Franco & Cristiano Russo  
PARRUCCHIERI

*Dove la bellezza  
incontra  
la tradizione  
e la passione.*





## Europei Savate Assalto Senior Austria 2025



*Tutti i dettagli sulla kermesse francese*

Si è conclusa da poco la kermesse internazionale di boxe francese, tenutasi nella bellissima cittadina di Weiz, dal 4 al 7 settembre. In un clima sportivo e di amicizia si sono svolte le gare, distribuite su 4 ring. L'Italia, che si è presentata con una nazionale di 9 atleti, ha ottenuto con grande soddisfazione sei semifinali, grazie alle quali ha portato a casa un buon bottino di medaglie: 5 bronzi e 1 argento.

Questo è stato l'ultimo impegno internazionale per la savate e anche questa nazionale ha portato un cospicuo contributo al medagliere italiano. L'Italia continua così a rimanere a un buon livello internazionale.

### **Le semifinali**

L'esordiente Asia Carducci ha disputato la finale contro la fortissima campionessa mondiale francese: un incontro molto intenso che ha visto Asia ribattere colpo su colpo per tutte e 3 le riprese, guadagnando alla fine un prestigioso argento.

Lorenzo Giacomo Baglini contro l'atleta austriaco, Matteo Del Monte e Beatrice Russo, entrambi contro le atlete francesi, Erica Di Franco contro una forte serba e Georlice Kelia Lollos contro l'indomabile croata, hanno perso in semifinale, conquistando alla fine cinque importanti medaglie di bronzo.

Il DTN della nazionale, coadiuvato dai tecnici nazionali Alessandro Zini, Stefano Masani e Fabio Russo, e sotto la supervisione del CTN Piero Picasso, ha commentato soddisfatto i

risultati ottenuti: «La strada intrapresa è quella giusta. Dobbiamo consolidare la nostra posizione a livello internazionale e sicuramente già dalla prossima stagione lavoreremo per migliorare questo risultato. Sono orgoglioso di tutti gli atleti e delle loro prestazioni».

La savate italiana rimane sempre un punto di riferimento a livello internazionale.

*Cristian Cacace*





## Trasforma il tuo corpo con la ricomposizione corporea



La ricomposizione corporea si ottiene con i sovraccarichi e l'alimentazione, trasformando la massa grassa in massa magra, senza concentrarsi esclusivamente sulla perdita di peso. Il numero sulla bilancia può rimanere stabile, mentre il corpo cambia visibilmente forma, diventando più tonico e definito.

Come funziona la ricomposizione corporea?

La chiave della ricomposizione corporea è l'equilibrio tra apporto calorico, allenamento e recupero.

Non si tratta semplicemente di "dimagrire" o "mettere massa", ma di stimolare il corpo a ottimizzare la composizione tra grasso e muscolo.

### Alimentazione mirata

- Proteine: fondamentali per la crescita muscolare e il recupero. Si consiglia un apporto di circa 1,6–2,2 g per kg di peso corporeo al giorno.
- Calorie controllate: non è necessario un deficit calorico estremo. Una leggera riduzione calorica o un mantenimento calorico con attenzione ai macronutrienti può favorire la perdita di grasso senza sacrificare la massa muscolare.
- Carboidrati e grassi: devono essere distribuiti in modo da supportare l'energia per l'allenamento e le funzioni corporee essenziali.

### Allenamento con i sovraccarichi in sala pesi

- Resistenza e forza: gli esercizi con i pesi stimolano l'ipertrofia muscolare e aiutano a preservare il muscolo durante la perdita di grasso.
- Cardio moderato: utile per migliorare la salute cardiovascolare e favorire un bilancio energetico positivo, senza compromettere la massa muscolare.
- Progressione graduale: aumentare progressivamente

carichi e intensità stimola costantemente il muscolo.

- Lezioni di tonificazione: tutte le lezioni in sala fitness che prevedono l'uso dei pesi contribuiscono alla ricomposizione corporea.

### Recupero e sonno

Il sonno è essenziale per la sintesi proteica e il recupero muscolare.

- Un recupero adeguato previene il catabolismo muscolare e mantiene alti i livelli di energia per l'allenamento. Benefici della ricomposizione corporea.
- Aspetto fisico: corpo tonico e definito.
- Aumento della forza: muscoli più sviluppati migliorano la performance nelle attività quotidiane e sportive.
- Metabolismo più attivo: una maggiore massa muscolare aumenta il metabolismo basale, facilitando il controllo del peso nel lungo termine.
- Salute generale: riduzione della massa grassa in eccesso e miglioramento della sensibilità insulinica.

La differenza tra dimagrimento tradizionale e ricomposizione corporea sta nell'aspetto finale: perdere peso senza ricomposizione corporea porta a un corpo più magro, ma non necessariamente tonico. La definizione di gambe, spalle e glutei non sarà visibile solo con la dieta o con un allenamento privo di pesi. La ricomposizione corporea richiede pazienza e costanza: i cambiamenti non saranno immediati, ma progressivi e duraturi, generalmente nel giro di almeno due anni. In conclusione, combinando allenamento, alimentazione e recupero, è possibile ottenere risultati evidenti e un corpo pronto per la prova costume.



## Il comfort food che idrata e nutre: la zuppa



L'idratazione è il gesto più semplice e prezioso che possiamo compiere ogni giorno per il nostro benessere.

Non si tratta solo di bere acqua: esistono tanti modi per idratarsi con gusto, portando a tavola salute, energia e bellezza.

Frutta, verdura, tisane, minestre e zuppe sono alleati naturali che ci aiutano a mantenere il giusto equilibrio idrico e a fare il pieno di nutrienti.

Una corretta idratazione è fondamentale non solo per il corpo, ma anche per la mente.

Quando non assumiamo abbastanza liquidi, il nostro organismo ne risente: diventiamo più irritabili, meno concentrati, meno lucidi, e possono comparire sintomi come mal di testa o stanchezza diffusa.

Idratarsi correttamente significa quindi prendersi cura della nostra vitalità a 360 gradi.

Un'idea semplice per aumentare l'apporto di liquidi a tavola è iniziare i pasti con un passato o una zuppa di verdure.

Questa scelta, oltre a fornire idratazione e nutrienti preziosi, è utile anche per controllare la fame: le fibre vegetali e l'acqua contenuta aiutano a raggiungere prima il senso di sazietà, favorendo un approccio più equilibrato al resto del pasto.

Una zuppa tiepida o calda nelle giornate più fredde è il comfort food ideale: coccola il palato, riscalda il corpo e allo stesso tempo nutre e idrata.

Eccone una ricetta.

### Zuppa invernale con lenticchie, funghi e zenzero.

Un piatto nutriente e corroborante, in cui il gusto speziato dello zenzero si sposa alla perfezione con la delicatezza delle lenticchie e dei funghi.

Lo zenzero, inoltre, favorisce la digestione e contrasta il gonfiore che a volte i legumi possono provocare.

### Ingredienti per 2 persone

- Lenticchie secche, 80 g
- Broccolo romanesco, 100 g
- Funghi (pleurotus o champignon), 100 g
- Zenzero fresco grattugiato, ½ cucchiaino
- Cipolla piccola, 1
- Carota, 1 pezzetto
- Aglio, 1 spicchio
- Acqua, 1 bicchiere
- Sale, q.b.
- Crostoni di pane, 2

Procedimento: cuocere le lenticchie in abbondante acqua con l'aglio, poi scolare e salare.

In un tegame far soffriggere un trito di cipolla, carota e zenzero con un filo d'olio, aggiungere i funghi e il broccolo a pezzetti con un bicchiere d'acqua, coprire e cuocere per 10 minuti.

Unire le lenticchie e terminare la cottura.

Servire con crostoni di pane per un piatto unico completo, idratante e delizioso.

*Angelica Amodèi*



## Perché prevenire funziona sempre



*Cosa fare per un sistema immunitario forte.*

L'autunno è tempo di foliage, di zucca, di primi maglioni di lana, di sistema immunitario. Sì, perché è il momento migliore per iniziare a prevenire e ad utilizzare prodotti che possano aiutarci a stare bene e contrastare i primi mali di stagione come il mal di gola, i raffreddori e le influenze. Partiamo dall'inizio, vale a dire dal nostro sistema immunitario, che è un insieme di organi e di cellule con il compito di difendere l'organismo da agenti esterni, i quali possono causare infezioni.

È costituito da cellule specializzate, chiamate globuli bianchi o leucociti; da organi linfatici principali, midollo osseo e timo e organi linfatici secondari, come i linfonodi, la milza e il tessuto linfoide; in ultimo da proteine specializzate nel ruolo di mediatori chimici, chiamate citochine. Sono parecchi i fattori che possono contribuire a indebolire il nostro sistema immunitario e *rafforzarlo* significa prima di tutto condurre uno stile di vita sano, un'alimentazione equilibrata, la giusta attività fisica, il sonno ristoratore e il buon pensiero, che limita lo stress.

In questo panorama, possiamo farci sostenere anche da integratori a base di vitamina C naturale, come l'Acerola e la Rosa canina, ottime anche per i bambini, oppure aiutarci con piante come l'Echinacea o l'Astragalo, piante immunostimolanti, che sono utilizzate dall'antichità per la prevenzione e il trattamento dell'influenza e delle malattie da raffreddamento,

basse difese immunitarie e stati infettivi in genere.

Altro lavoro di prevenzione e di piacere lo fa l'aromaterapia, ottimo sostegno per le prime vie respiratorie e per il sistema immunitario.

Gli oli essenziali di Eucalipto, Raventsara, Timo e Ravintsara sono un balsamo che stimola le difese immunitarie.

*Stefania Santoro*





## Creatina nelle donne: un alleato spesso sottovalutato

Quando si parla di creatina, l'immaginario comune la associa quasi sempre agli uomini che frequentano l'ambito sportivo, amargli con obiettivi di ipertrofia o performance estrema. In realtà, questa sostanza non ha genere: è naturalmente prodotta dal nostro corpo a partire da tre aminoacidi (arginina, glicina e metionina) e si trova principalmente nei muscoli, ma anche in cuore e cervello. La sua funzione è chiara e preziosa: rappresenta una riserva di energia rapida, capace di ricaricare le molecole di ATP, ovvero la "moneta energetica" delle nostre cellule, durante sforzi intensi e brevi come scatti, salti, sollevamenti o allenamenti di resistenza.

Le donne, tanto quanto gli uomini, possono trarre enormi benefici dall'integrazione di creatina, soprattutto considerando che molte ne assumono quantità inferiori rispetto agli uomini attraverso la dieta. La creatina, infatti, si trova in carne e pesce, alimenti di cui alcune donne riducono il consumo per scelte etiche, ambientali o semplicemente per preferenze personali. In questi casi, l'integrazione può rappresentare un valido supporto.

Gli studi scientifici hanno dimostrato con chiarezza diversi vantaggi:

- **Maggior forza e resistenza muscolare**, utili non solo nello sport ma anche nella vita quotidiana.
- **Migliore composizione corporea**, grazie al sostegno alla massa magra, aspetto particolarmente importante in età adulta e in menopausa, quando si tende a perdere tessuto muscolare.

- **Recupero più rapido**, con riduzione della sensazione di fatica e dei tempi necessari per tornare ad allenarsi al meglio.

- **Benefici cognitivi e sull'umore**, con ricerche che suggeriscono un ruolo protettivo a livello cerebrale e possibili effetti positivi sulla regolazione dell'energia mentale.

Nonostante queste evidenze, circolano ancora molti falsi miti. Uno dei più diffusi è che la creatina "gonfi" o faccia aumentare di peso. In realtà non si tratta di ritenzione idrica o di gonfiore addominale ma di acqua che viene trattenuta all'interno delle fibre muscolari, migliorandone l'idratazione e le funzionalità. Un altro mito da sfatare è che sia "solo per uomini": niente di più lontano dalla verità, visto che i benefici sono documentati anche nel corpo femminile. Infine, non va confusa con un farmaco: la creatina è un integratore sicuro, ampiamente studiato e ben tollerato se utilizzato in modo corretto.

Per quanto riguarda le modalità di assunzione, le linee guida consigliano una dose di 3-5 grammi al giorno, da assumere con costanza. Naturalmente, va sempre inserita all'interno di uno stile di vita sano, che includa un'alimentazione equilibrata e l'attività fisica costante e deve essere sempre consigliata dal medico o dal nutrizionista.

La creatina può rappresentare un valido alleato per le donne in ogni fase della vita. Liberarsi dai pregiudizi significa aprire la strada ad un utilizzo consapevole, sicuro ed efficace.





## Autunno ed endometriosi

*Una stagione di consapevolezza.*



L'autunno è il tempo in cui la natura cambia veste: i colori si fanno caldi, le foglie cadono, l'aria diventa più fresca. È una stagione di passaggio, che ci ricorda quanto siano importanti i cicli e i mutamenti. Anche l'endometriosi, una malattia cronica che colpisce una persona su sette, parla di cicli: quelli del corpo, spesso segnati da dolore, stanchezza e incomprensioni. Per chi convive con l'endometriosi, ogni stagione porta con sé sfide quotidiane che non seguono il calendario. L'autunno, con la sua malinconia e la sua forza, diventa però un'occasione simbolica per fermarsi, riflettere e raccogliere nuovi strumenti per affrontare il futuro. È il momento in cui seminare consapevolezza, perché senza conoscenza non ci sarà mai diagnosi precoce, e senza diagnosi precoce continueremo ad avere vite spezzate e sogni rimandati.

L'associazione La Voce di Una è la Voce di Tutte® ODV lavora proprio per questo: diffondere informazione corretta, fare rete, dare sostegno. Lo fa con il Telefono Giallo, una linea di ascolto gratuita attiva ogni settimana; con gli EndoPank®, panchine gialle che portano luce e informazione in centinaia di città; con il progetto scuole, che da anni porta la voce dell'endometriosi tra le nuove generazioni, perché la conoscenza può cambiare il destino di chi verrà dopo di noi. L'autunno è anche tempo di raccolto. E noi, dopo anni di lavoro volontario, raccogliamo il frutto di

una comunità sempre più grande, che non si arrende al silenzio. L'obiettivo è trasformare l'autunno dell'indifferenza in una nuova primavera di diritti e ascolto, perché nessuna persona debba sentirsi sola davanti al dolore.

Perché una su sette non è un numero: è una vita. E una vita merita sempre ascolto, rispetto e dignità.

*Vania Mento*





## Imprese in rosa

*Junko Tabei, la donna che scalò l'everest*



Esistono imprese sportive che diventano leggendarie. Ogni anno ne viviamo alcune, come ad esempio quella realizzata dall'Italia femminile di volley che, dopo aver conquistato l'oro olimpico dodici mesi fa a Parigi, ha raggiunto anche il tetto del mondo battendo la Turchia a Bangkok lo scorso 8 settembre. In tanti siamo rimasti incollati al televisore, a tifare, urlare, gioire, celebrando un sano modo di condividere lo sport. Poi, però, ci sono quelle storie che sono sconosciute ai più, come quella che stiamo per raccontare...

### **Junko, la donna di ghiaccio**

Junko Tabei era una donna giapponese nata nel 1939 nella città di Miharu, nella provincia di Fukushima. Cresciuta in una famiglia povera, Junko sin da subito si è mostrata estremamente attratta dalle vette, salendo addirittura a 10 anni, durante una gita scolastica, in cima al Monte Asahi (2300 metri di altezza). Piccina, ma già con le idee chiarissime e con un sogno immediatamente raccontato ai suoi compagni: scalare un giorno l'Everest.

Il tempo passava, Junko cresceva e si laureava in letteratura inglese: c'era un posto da professoressa pronto ad aspettarla, ma nonostante il cammino già delineato, quell'amore in età infantile non si era affatto sopito, perchè nel 1969 la Tabei fondava un Club di alpinismo per sole donne. Tuttavia, bisognava lasciare il Giappone, dunque, secondo la ragazza di Fukushima, perchè nel suo paese c'era un pregiudizio di fondo: le donne dovevano occuparsi della famiglia, lasciando perdere sogni

considerati impossibili. Anche per questo, molti potenziali sponsor si rifiutarono di finanziare l'impresa della Tabei e della sua squadra. Correva l'anno 1975, quando il gruppo guidato dalla scalatrice nipponica iniziò la salita della montagna più alta al mondo. La missione fu durissima, con un momento drammatico: una valanga travolse il team, con Junko che rimase momentaneamente sepolta sotto la neve. La tenacia della giapponese, però, fu più forte degli eventi avversi, permettendo alla donna venuta da Miharu di issare la bandiera del Sol Levante sulla cima dell'Everest il 16 maggio. La prima donna ad arrivare lassù. Un'impresa eccezionale che l'ha resa immortale nel suo paese. La Tabei si spense il 20 ottobre del 2016, ma il suo amore per le alte vette restò intatto fino all'ultimo suo respiro: la conquistatrice dell'Everest, infatti, continuò a scalare il più "semplice" monte Fuji (oltre 3700 metri d'altezza) fino al 2012.

*Flavio Maria Fassotti*





## Il settimo senso

*Quando la cucina passa per le onde radio*



La cucina è una forma d'arte completa, se ci pensate bene è una delle poche che stimola tutti e cinque i sensi: gli ingredienti si scelgono con la vista e si toccano con mano, la cottura stimola con i suoi suoni l'udito, e poi i profumi ed infine il gusto. Un buon piatto è tutto questo, può capitare di non poter usare tutti i cinque sensi e di lasciarne uno all'immaginazione. Ma come si può raccontare una ricetta alla radio, dove non ci sono immagini, né odori, né lo si può assaggiare? La risposta a questa domanda è nello stimolare il cosiddetto "settimo senso". Infatti, se il sesto senso è quello che comunemente viene riconosciuto come quello dell'intuizione, il settimo riguarda il potere dell'immaginazione, andando oltre ai sensi percettivi. È la sfida che ci siamo posti con "Cacio e Spritz", il nuovo format in onda su RID 96.8.

Raccontare una ricetta in radio significa costruire un'esperienza sensoriale solo con la voce. Le parole devono diventare immagini, i suoni devono suggerire gesti, i silenzi devono lasciare spazio all'immaginazione dei profumi. Non basta dire "la cipolla che sfrigola nell'olio" per trasmetterne la sensazione, bisogna entrare in sintonia con l'ascoltatore trovando la chiave per comunicare quel profumo che sale dalla padella, come se fosse in cucina con noi.

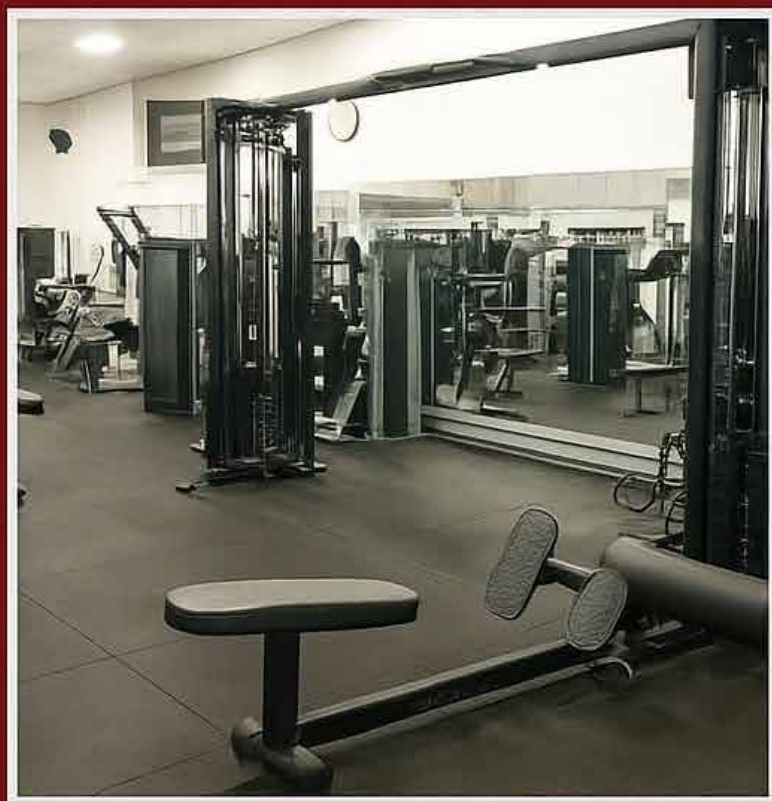
Un format radiofonico sul cibo non è solo ricette: è ritmo, aneddoti, ironia, curiosità. È l'arte di mescolare tradizione e leggerezza, come un cocktail ben shakerato. Per questo, accanto ai piatti (ma anche ai vini e ai liquori) più amati,

ci sono storie e viaggi nel tempo fino alla nostra infanzia da condividere insieme agli ascoltatori. Non possiamo farvi assaggiare la pasta al pomodoro, ma possiamo raccontarvela così bene che vi verrà voglia di correre a prepararla. Perché in fondo la radio funziona come la cucina: serve fantasia, serve passione e serve saper mescolare ingredienti semplici per creare qualcosa di speciale.

*Gianpaolo Sacconi*



# PARIOLI 162 FITNESS CLUB



**Palestra aperta  
7 giorni su sette**

**Ampio parcheggio**

**Pilates**

**Danza**

**Sala attrezzi**

**Palestra aperta  
7 giorni su sette**



**Viale Parioli 162    0686760296**



TelefonoAMICOItalia

# Telefono Amico Italia



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

## Hai bisogno di aiuto?

Offriamo **ascolto** a chiunque viva una situazione di **emergenza emotiva** e voglia condividere emozioni e pensieri.

L'ascolto di Telefono Amico Italia è garantito da oltre **600 volontari debitamente formati**

Promuoviamo la cultura dell'**ascolto empatico** come fattore di salute emozionale e di contrasto alla solitudine.



GRATUITO



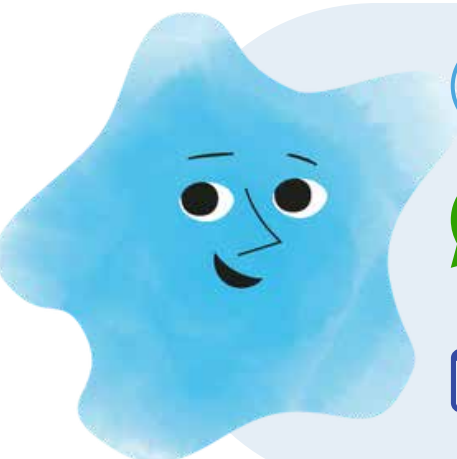
ANONIMO



APARTITICO



ACONFESSIONALE



**02 2327 2327**



**+39 324 011 7252**



**Mail@micaTAI**

Collegandoti al sito  
[www.telefonoamico.it](http://www.telefonoamico.it)



## Progetto di fine corso professionale make up presso l'accademia Face Place di Pablo Gil Cagnè

Mi chiamo Gabriel e sono un Professional Make-up Artist. Con grande entusiasmo vi presento Avant-Garde in A Gothic Dream, il mio primo progetto come direttore artistico e truccatore ufficiale: una produzione che fonde estetica, concetto e sperimentazione visiva. Questa creazione nasce dal desiderio di superare i confini del make-up tradizionale, trasformandolo in un linguaggio capace di raccontare identità, emozione e metamorfosi.

L'ispirazione arriva dall'universo di Lady Gaga, icona che incarna l'arte come atto di libertà. Da qui prende forma un'estetica costruita sul contrasto tra luce e ombra, purezza e rovina, ordine e caos, un dualismo espresso attraverso due anime complementari: il bianco liturgico e il rosso teatrale, simboli di rinascita e ribellione, che esistono solo nella loro coesistenza.

In questo progetto, il trucco non è semplice ornamento ma linguaggio concettuale, un mezzo che dà corpo alle tensioni e alle trasformazioni interiori. Ogni look diventa una dichiarazione visiva, un racconto che vive tra arte e introspezione. Come Art Director, ho curato l'intero processo creativo: dalla visione scenica alla direzione fotografica, collaborando con fotografi, stylist e modelli che hanno contribuito a rendere ogni dettaglio parte di un'unica narrazione. È stato un viaggio intenso e stimolante, che conferma quanto il make-up possa essere una forma d'arte totale. Oggi porto A Gothic Dream in tour tra città, eventi e studi fotografici, condividendo con il pubblico la mia visione della bellezza come atto di

libertà. Mi trovate su Instagram come @gabriel\_muafacemaker, dove continuo a raccontare la mia estetica fatta di ricerca e trasformazione. Sempre aperto a nuove collaborazioni creative, shooting, makeup sposa ed eventi, credo che ogni volto racchiuda una storia da raccontare.

Che sia per un set, per il vostro giorno speciale, o semplicemente per sentirvi splendide, il mio obiettivo è farvi riscoprire la bellezza che vi appartiene.

*Gabriel Mua*





DIVENTA

# MAKE UP ARTIST BY PABLO

Impara le tecniche del makeup

PERCORSI

- **START**
- **PROFESSIONAL**
- **ACADEMY**



339 616 1251

pablofaceplace@gmail.com

Via Matteo Boiardo, 17

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



## Parigi, quando la moda diventa emozione.



### *Il gran finale della Fashion Week*

C'è qualcosa di irripetibile nell'aria di Parigi quando si chiude il Fashion Month. È come se il respiro del mondo della moda trovasse qui la sua nota più alta, la più intima, la più poetica. Tra il profumo dei fiori di stagione e i riflessi dorati della Senna, la Paris Fashion Week Primavera-Estate 2026 ha messo in scena non solo collezioni, ma visioni. Perché Parigi non mostra: racconta. Racconta l'anima di chi crea, il battito di un'epoca che cambia, il desiderio di andare oltre.

Nove giorni di pura suggestione, dove le passerelle si sono trasformate in palcoscenici dell'immaginario. Oggetti quotidiani diventati abiti da Zomer, come a dire che la moda può nascere anche da ciò che tocchiamo ogni giorno, se lo sguardo è capace di reinventare.

Da Dior, la poetica di un video d'apertura ha introdotto un dialogo tra passato e futuro, mentre il debutto di Matilde Lucidi, figlia di Bianca Balti, ha incantato per freschezza e grazia. E poi Tom Ford by Haider Ackermann, dove la lentezza è diventata seduzione: corpi che si muovono come onde, luce che scolpisce, sensualità che si fa arte. In sottofondo, David Bowie. E tutto il resto, per un attimo, è sembrato sparire.

C'è stato spazio per la memoria e per la meraviglia. Yohji Yamamoto ha reso omaggio a Giorgio Armani con una sfilata che ha toccato corde emotive profonde, un gesto di rispetto tra maestri. Loewe ha stupito con il debutto di Lázaro Hernández e Jack McCollough, firmando una collezione di rigore e leggerezza, mentre Maison

Margiela ha reinventato il suo iconico "Four Stitches" in una visione teatrale e quasi mistica. Alaïa ha invitato il pubblico in un'esperienza immersiva fatta di luce e ombre, Miu Miu ha scelto un casting d'eccezione, Valentino ha affidato la voce guida a Pamela Anderson e da Balenciaga – tra sorpresa e curiosità – è tornata sotto i riflettori Meghan Markle, più elegante e disinvolta che mai.

A chiudere la settimana, la magia firmata Matthieu Blazy per Chanel. Un debutto che ha avuto il sapore di un nuovo inizio: forme fluide, tagli impeccabili, il bianco e il nero che tornano a parlare la lingua dell'eternità. In front row, Patty Pravo, vera regina di stile, ha ricordato a tutti che la moda è prima di tutto presenza, carisma, personalità.

Ogni sfilata ha raccontato una sfumatura diversa dello stesso sentimento: il bisogno di ritrovare l'essenza, di unire arte, cultura e libertà. E Parigi, come sempre, ha saputo trasformare tutto questo in emozione pura.

Il sipario si è chiuso, ma resta nell'aria la sensazione che la moda – quando è sincera, quando sa toccare l'anima – non sia solo bellezza.

È un linguaggio universale di appartenenza, un modo per dire chi siamo e dove vogliamo andare.

*Gabriella Chiarappa*



## Milano Fashion Week

*Dove la moda incontra l'anima della città*



Milano torna a essere il cuore pulsante della creatività, una città che per qualche giorno respira al ritmo della moda e della bellezza.

La Fashion Week Primavera-Estate 2026 ha raccontato più di collezioni: ha narrato visioni, identità e storie di umanità.

Il debutto di Demna per Gucci ha segnato un nuovo inizio, potente e cinematografico.

Emozione pura invece per Giorgio Armani, celebrato all'Accademia di Brera tra lanterne sospese e musica dal vivo: un tributo silenzioso a un'eleganza che non muore.

Antonio Marras ha trasformato la sua passerella in un racconto di radici e poesia, portando con sé la genuinità di un pastore sardo, simbolo di autenticità e verità.

Fendi, con il ritorno di Bianca Balti, ha ricordato la forza della grazia italiana, mentre Jil Sander con Simone Bellotti ha ridisegnato il minimalismo con rigore e dolcezza.

Versace ha sorpreso con la prima collezione firmata da Dario Vitale, fresca, sensuale e vibrante, capace di restituire nuova linfa a una maison simbolo del glamour italiano.

E sotto la pioggia che ha bagnato Missoni, il pubblico ha riscoperto la magia dell'imprevisto, dove la moda diventa resistenza e poesia.

Tra le emozioni più autentiche, Dolce & Gabbana ha fuso cinema e realtà con Meryl Streep e Stanley Tucci in prima fila, mentre Loro Piana ha scelto l'arte come compagna silenziosa, in un raffinato dialogo dentro Palazzo Citterio.

Da Diesel a Bottega Veneta, passando per le visioni sperimentali di Giuseppe di Morabito, ogni brand ha ricordato che la moda è linguaggio, non apparenza. È racconto, emozione, e cultura. Milano ancora una volta non ha sfilato soltanto: ha raccontato il suo tempo con stile, misura e verità.

*Gabriella Chiarappa*





**Mauro Francia**  
BAR DI ENZA  
dalle 7 alle 9  
dal lunedì al venerdì



**Alma Minghi**  
RID IN MUSIC  
dalle 9 alle 12  
il lunedì



**Angelo Rifino**  
BUONGIORNO BUONGIORNO  
BUONGIORNO CON RID  
dalle 9 alle 12  
martedì, mercoledì e giovedì



**Kristine VonTrois**

MOVIDA  
dalle 9 alle 12  
un venerdì al mese



**Priscilla Motta**

DONNE DI OGGI MOVIE  
dalle 9 alle 12  
un venerdì al mese



**Virginia Imbriani e Cristian Cacace**

SEMPRE + FITNESS  
dalle 12 alle 14  
il lunedì



**Tina Rossi e Lele Boccardo**  
SEMPRE + IN ZETATIELLE  
dalle 12 alle 14  
il martedì



**Gianpaolo Sacconi**  
CACIO & SPRITZ  
dalle 12 alle 14  
il mercoledì



**Roberta Savona, Daniele Frontoni  
e Marco Anacleti**  
CINEFOOD  
dalle 12 alle 14  
un mercoledì al mese



**Angelica Amodei**  
SEMPRE + HEALTHY  
dalle 12 alle 14  
due giovedì al mese



**Stefania Santoro**  
SEMPRE + NATURAL  
dalle 12 alle 14  
un giovedì al mese



**Deborah Tognozzi**  
SEMPRE + NUTRITION  
dalle 12 alle 14  
un giovedì al mese

**MILANO**



**Eby Toffoloni** SOCIAL VIBES  
Lunedì dalle 19 alle 21  
**Julia Magrone** RID SENSATION  
Martedì dalle 19 alle 21  
**Gabriella Chiarappa e Pablo Ardizzone**  
GLAM TUNE  
Mercoledì dalle 19 alle 21

**NAPOLI**



**Martina Giacca**  
PINK MAMA  
dalle 19 alle 21



## ATHENA ROMA LIMOUSINE SERVICE

*Affidati ai Professionisti*

### **Noleggio con autista 100% Clienti soddisfatti**

Le auto disponibili per il noleggio con autista includono modelli di alta gamma come Mercedes, BMW, Audi, Tesla, Maserati, Jaguar e molto altri. Un design elegante e sofisticato, interni lussuosi e spaziosi, e una serie di opzioni di comfort come sedili riscaldati, aria condizionata, sistemi di intrattenimento avanzati e molto altro.






**DEROMA**

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 8968 5899

 +39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA



Tipografia  
**Eurosia**<sup>®</sup>  
EST 1948



**STAMPA  
PICCOLO E GRANDE  
FORMATO**



**ABBIGLIAMENTO  
E GADGET  
PERSONALIZZATI**



**ALLESTIMENTO VEICOLI  
CON SCRITTE E LOGHI**

**Tipografia Eurosia s.r.l.**  
P.zza di S. Eurosia, 8 - Roma  
Tel. 06 5135057 | [preventivi@tipografiaeurosia.it](mailto:preventivi@tipografiaeurosia.it) | [www.tipografiaeurosia.it](http://www.tipografiaeurosia.it)