DONNE DI OGGI

Business & Life



Intervista a
Nadia Mayer

Donne & Business
Donne & Sociale
Musica & Spettacolo
Salute & Wellness
Lifestyle & Glamour

Settembre | Ottobre | Novembre 2026
Euro 2,50



LA RADIO DI SEMPRE,
DA OGGI IN DAB

SPACE DAB® Media Dab godab®

La **salute** non inizia quando stai male. Inizia molto prima.
Con la **prevenzione**. Con i **controlli**. Con **professionisti** che ti ascoltano.
Per questo siamo **al tuo fianco**, **ogni giorno**.

COME CI PRENDIAMO CURA DI TE

CON SERVIZI DI **PREVENZIONE** E **AUTOANALISI**.

CON **PREPARAZIONI** GALENICHE **PERSONALIZZATE**.

CON **BEAUTY ROOM** E **CONSULENZE DERMOCOSMETICHE**.

CON **PERCORSI NUTRIZIONALI** DEDICATI.

CON **PROFESSIONISTI** PRONTI AD **ASCOLTARTI** E **CONSIGLIARTI** OGNI GIORNO.



Scopri ancora più **vantaggi** con la **FIDELITY CARD** Gruppo Farma.



Preferisci fare acquisti da casa?
Visita il nostro store online **gruppofarmastore.it** e ricevi i tuoi prodotti direttamente dove vuoi.

gfarma
Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

- **Padre Pio Nomentana** ~ Via A. Fiori,37 ~ 06.8274197
- **Padre Pio Trionfale** ~ Via Trionfale, 8768 ~ 06.30600119
- **Medaglie d'Oro** ~ P.le Medaglie d'Oro, 73 ~ 06.54648468
- **Irpinia** ~ Largo Irpinia, 36/38 ~ 06.299547
- **Palermo Pigneto** ~ Via A. Dulceri, 19/23 ~ 06.87739510
- **Palermo Ponte di Nona** ~ V.le F. Caltagirone, 452 ~ 06.45447935
- **Palermo Fonta Nuova** ~ Via Nomentana, 615/617 ~ 06.44239622
- **Palermo Colle degli Abeti** ~ Via Monsignore Pietro Orsi, 37 ~ 06.21701661

seguici su instagram **@gruppofarma**

Gerenza

La rivista online "DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE" è un magazine trimestrale, inscritto 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, 00135, via della Farnesina, 330, P.IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n. 38051.
È pubblicata sul sito www.rid.968.com

DIRETTORE RESPONSABILE Beatrice Manocchio
EDITRICE Michelle Marie Castiello
STAMPA E IMPAGINAZIONE Tipografia Eurosia, p.zza di Sant'Eurosia, 3 Roma | Tel 06 5135057
FOTO Freepik

Informativa Privacy sito www.rid968.com
Ai sensi e per gli effetti dell'art.13 del Regolamento Europeo a-2016/679. Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castello (C.F. CSTMHL83D66H501R), con sede legale in via della Farnesina, 330 - 00135 Roma, e-mail direzione@rid968.com, indirizzo PEC 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.

Contatti

Michelle Marie Castiello | Ceo & Editor | direzione@rid968.com
Beatrice Manocchio | Direttore Responsabile | donnedioggi@rid968.com
Instagram donne_di_oggi



Editoriale Michelle Marie Castiello

Ci sono incontri che cambiano il modo in cui guardiamo la vita. E spesso sono incontri tra donne.
Nel mio percorso ho avuto la fortuna di incontrare donne straordinarie, diverse per storie, carattere e sogni, ma unite dalla capacità di esserci. Credo profondamente nell'unione tra donne: quella autentica, fatta di ascolto, sostegno, confronto e condivisione.
Essere editrice di *Donne di Oggi – Business & Life* mi ha permesso di conoscere tante storie e ognuna mi ha ricordato quanto siamo diverse, ma anche quanto abbiamo in comune. Dietro ogni donna ci sono sacrifici, dubbi, cadute e ripartenze. Quando queste storie si incontrano, nasce qualcosa di prezioso: una comunità.
Io non mi sento sola. So di poter contare su donne che fanno parte del mio cammino, che mi danno forza e mi ispirano ogni giorno. Per questo voglio dire a tutte le donne: non abbiate paura di sostenervi.
La luce di un'altra donna non spegne la vostra. Può, invece, illuminare la strada. Quando una donna cresce, può aiutare un'altra donna a crescere.
È così che diventiamo più forti. Insieme, ogni giorno. Ed è questo il messaggio che, attraverso il mondo RID, vogliamo portare avanti: creare connessioni, sostenere le donne e ricordare a ciascuna di noi che non siamo sole. In questo periodo particolare per me, ci tengo a ringraziare lo staff di RID, in particolare Tina e Beatrice, le mie amiche, Tiziana, Giovanna, Virginia, Marzia, Lavinia, Mary. E poi quelle donne che, pur conoscendomi da non molto tempo, hanno saputo regalarmi una presenza sincera e preziosa, in particolare Flavia, Gianna, Donatella e La Roby. Perché non sempre servono anni per creare un legame vero: a volte ci sono persone che, pur entrando da poco nella nostra vita, riescono a comprenderci, a sostenerci e a tenderci una mano proprio nel momento in cui ne abbiamo più bisogno.
Un grazie ancora più speciale va a mia figlia Sophie, che non ha mai smesso di starmi accanto. Nonostante le complicazioni e le difficoltà che ogni giorno la vita ci riserva, il suo sostegno non mi è mai mancato. Si dice che, quando i figli vengono cresciuti con amore e con i giusti valori, prima o poi tutto ciò che si è seminato si raccoglie. E oggi ne ho la conferma: Sophie, con il suo modo di esserci, con il suo aiuto e la sua vicinanza, mi sta dimostrando che tutto ciò che ho cercato di trasmetterle negli anni ha dato i suoi frutti.
Sono convinta che tutto questo amore e questo affetto possano portare a qualcosa di grande. È ciò che, da mamma, da amica, da editrice e da lavoratrice, cerco di costruire giorno dopo giorno..

la vostra #pinkeditor
Michelle Marie Castiello



Editoriale Beatrice Manocchio

Il ritorno dalle vacanze, fin da bambina, per me ha sempre avuto il sapore di un nuovo inizio. Settembre è quel momento dell'anno in cui, quasi naturalmente, sento il bisogno di riprendere in mano la mia vita, fare il punto su ciò che è stato e aggiungere un piccolo tassello a ciò che ancora desidero costruire.
Oggi, a trent'anni, quella sensazione non è cambiata. Anzi, forse ha assunto un significato ancora più profondo, soprattutto nel lavoro e nei progetti in cui credo.
Tra questi c'è DONNE DI OGGI business&life, la rivista di cui ho il privilegio di essere direttore ormai da un paio d'anni. Insieme all'editrice e a tutta la redazione ci piace immaginarla come un bambino che cresce: numero dopo numero, stagione dopo stagione, scopre una nuova parte di sé, cambia, si arricchisce e diventa sempre più consapevole di ciò che vuole essere. E allora, con l'inizio di questa nuova stagione professionale, il mio augurio è proprio questo: che DONNE DI OGGI business&life possa continuare a crescere, diventando ancora più bella, più ricca di contenuti, di storie, di idee e di voci.

Beatrice Manocchio


Ovunque tu sia, ascolta
RID 968 FM
e scarica l'App RID968
96.8 FM RID
Buona radio Pink
a tutti voi!

Indice

Editoriale di Michelle Marie Castiello e Beatrice Manocchio 5

#Donne&Business
Il personaggio Intervista esclusiva a Nadia Mayer 10
Giovani & Business Giovani e impresa:
la sfida di farsi trovare il proprio spazio 12
La costituzione POP 13
Intervista esclusiva a Tiziana Magrì 14
Intervista esclusiva a Elisabetta Zichella 15
Imprenditoria Non è finita finché non è finita 16
Intervista esclusiva a Barbara La Rosa 17

#Donne&sociale
RID Generation Autunno, mamme e adolescenti 20
Autunno 2026: celebriamo le donne agricoltrici che nutrono il mondo 21
Sostenibilità Quest'autunno cambiamo abitudini, non solo armadio 22
Andarsene prima di avere paura 23
Svago Passeggiate autunnali 24
Ricominciare senza tornare indietro e liberarsi dalle aspettative 25
Down: come rimettersi in pista dopo la pausa estiva? 26
Up: un passo alla volta, con mente e corpo in armonia? 27

#Musica&spettacolo
Musica La musica e l'inizio dell'autunno 30
3x3: la playlist d'autunno 31
A tu per tu con la musica 32
Intervista esclusiva a Dalila Spagnolo 33
Intervista esclusiva a Cristiana Verardo 34
Il salotto rainbow 36

#Salute&wellness
Sport Allenamento dei bambini e adolescenti con i pesi sì o no? 40
Restart in autunno con gli allenamenti in palestra 41
Salute Settembre, la ripartenza che fa bene 42
Un autunno vitaminico 43
Combattere il gonfiore addominale 44
Ricominciare da sé 45
Sport Storie in rosa: Sarah Attar, la prima donna saudita alle Olimpiadi 46
La barca a vela: la vita vera 47

#Lifestyle&glamour
Lifestyle L'autunno è il nostro vero Capodanno 50
Cappotti Autunno-Inverno 2026/2027 51
Svago Quando l'autunno non era "una stagione" ma un nuovo inizio 52
Dai colore alle tue giornate: dipingile di fucsia 53
Make-up Make-up d'autunno 54
Fuori Luogo Tutti gli uomini che non volevo incontrare 55
Shooting Nadia Mayer 56

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



HB BETTOJA HOTELS


Massimo d'Azeglio



Intervista esclusiva a Nadia Mayer

Un dialogo tra passato, presente e futuro

Nadia, il tuo percorso professionale ti ha riportato sul piccolo schermo e sei diventata il volto noto di "Casa a prima Vista", uno dei programmi più seguiti su RealTime: come hai vissuto questo percorso?

L'ho vissuto come un dono, perché non avrei mai pensato di tornare a fare televisione. Bene o male, le passerelle, le pubblicità ti lasciano quell'allure bello, perché c'è comunque la giovinezza e l'inesperienza ti porta a fare delle scelte che col senno di poi non faresti, ma ti portano anche a viaggiare. Poi, avendo deciso di aver una famiglia numerosa, ho dovuto chiudere quel cassetto di desideri per dedicarmi alla mia famiglia. Però quel cassetto è rimasto sempre… a metà.

Così, una volta cresciuti i figli, ho deciso di riaprire quel cassetto e ricominciare a fare una cosa che mi è sempre piaciuta fin da bambina: occuparmi di case perché per me la casa, e credo per la maggior parte degli italiani, rappresenta anche un po', se vogliamo, la solidità economica per decidere di formare una famiglia, ritrovarsi con le persone che ami.

Di solito "casa" è quell'ambiente dove ti senti di poter essere te stesso, con le persone che ami. E da lì mi sono detta "questo potrebbe diventare il mio lavoro".

Tu hai scritto anche un libro: "La mia casa ideale": quanto è cambiato il concetto di casa ideale per gli italiani?

Tutti abbiamo in testa il concetto di casa ideale ma poi dobbiamo sempre aggiustare un po' il tiro per un fatto meramente di budget, perché tutti vorremmo delle cose incredibili ma poi dobbiamo fare, giustamente, i conti con la realtà. Si, è cambiato il modo di vivere la casa: oggi, c'è il concetto di "open space" che, indubbiamente, è molto bello e mi piace.

Se pensi che nella storia, le donne erano relegate a cucinare da sole in cucina e si perdevano tutto il resto della festa e l'aspetto conviviale degli amici. Oggi, invece, questo aspetto viene messo in comunione con il living, dove mentre cucini puoi chiacchierare con gli amici, ti si porge un bicchiere di vino e magari rende tutti partecipi perché coinvolge anche gli altri nel dare una mano. Io trovo che sia una cosa bellissima.

Qual è la tua casa ideale?

La mia casa ideale è sempre stata quella dove poter aver lo spazio per i miei genitori e per quelli di mio marito.

E poi, avendo tanti figli, invecchiando i figli se ne vanno, ma poi molto spesso tornano! E quindi volevo una casa grande e, avendo la possibilità, abbiamo scelto di allontanarci dal centro di Roma e di andare a vivere in campagna.

Io mi rigenero nel verde: sono cresciuta in campagna, amo il verde e amo la natura.

Era una condizione di cui avevo la necessità. Devo dire che in un primo tempo i figli l'hanno un po' subita questa cosa, ma adesso non se ne vogliono più andare.

Siamo in un'epoca in cui le famiglie sono cambiate. Cosa si vede nelle case delle persone che ti fa capire come è cambiata la famiglia?
Intanto sono cambiate proprio le necessità. Sicuramente, dopo il covid le persone hanno proprio bisogno di uno spazio esterno, anche piccolo ma lo vogliono. Dopo l'essere stati chiusi per tanto tempo, per le persone lo spazio esterno è fondamentale.
Rinunciano piuttosto a una parte di ambiente all'interno della casa pur di avere uno spazio esterno. E poi oggi c'è lo smart working, quindi la gente cerca uno spazio dove poter lavorare da casa, una stanza dedicata che non sia il living, dove poter lavorare da casa.

Domanda marzulliana: la televisione ha cambiato il tuo modo di lavorare o tu hai cambiato il modo come la televisione racconta il tuo lavoro?
Credo che con il rispetto, l'educazione e la gentilezza si possono fare tante cose. Una cosa che ho sempre detto anche ai miei figli. Credo che l'atteggiamento che ho anche di pormi con i clienti sia funzionale proprio l'attenzione e l'ascolto, che oggi manca.
Oggi non si ha più voglia di ascoltare l'altro, neanche di ascoltarlo, ma di sentirlo. E se non c'è quella sorta di empatia ti perdi molto di una persona. Quando entri nelle case delle persone, entri nella loro vita. Quando io entro nelle case delle persone io chiedo sempre "perché vuole vendere". È un modo per entrare in connessione con i desideri. Ti raccontano le loro storie e io assorbo. Poi, arrivo a casa bella scarica, ma mi piace sempre ascoltare la gente e cercare di entrare in empatia perché credo che così si possano aiutare molto di più.

Anche Lele Boccardo ha una domanda per te. Io mi occupo prevalentemente di musica e da critico musicale ti chiedo: Nadia Mayer, quali gusti musicali ha, che musica ascolti nel tuo tempo libero i quando lavori?
Io mi nutro di musica. Credo di essere nata negli anni migliori della grande musica internazionale. Ascolto R&B, Soul, ascolto anche la buona musica italiana, ma ecco… per me il non plus ultra sono gli Earth Wind & Fire. Il funky puro. Bravissimo Bruno Mars che ha ripreso quel sound. Ricordo quando andavano a ballare, perché noi andavamo davvero a ballare. E se noti, quando vai alle feste, c'è musica ma verso la fine della serata mettono il funky e li ballano davvero tutti, soprattutto i giovani.

Per chiudere con la musica, sono interessanti le colonne sonore che passano nel tuo programma. Voi avete voce in capitolo per la scelta dei brani o se ne occupano gli autori?
Guarda, magistralmente se ne occupa Andrea Pellizzari che è la voce del programma ed è dj. E in questo è straordinario.

Percorrere una strada da imprenditrice, come donna e, soprattutto, in "a men's world", non è facile, è una bilancia non ancora centrata e che ancora pesa un po' da una parte. Qual è la tua esperienza?
Uh…guarda a vent'anni ti dicono sei ancora inesperta, a 30 ti dicono devi fare un figlio e a 50 ti dicono sei vecchia… un po' riduttivo, no?

E a 40?
A 40 sei strafiga! Del resto, come a 50 e a 60, l'età è una stupidaggine anagrafica. Qui siamo tutte di una certa età ma non ce n'è per nessuno e tanti mi dicono come fai ad avere tutta questa energia! A parte gli scherzi, siccome non si finisce mai di imparare nella vita, ci sono quelle situazioni che ci provano a smontarti, ma io sono una tosta e, come mi ha insegnato mia mamma, si cade nella vita ma bisogna tirarsi su. È vero che io sono entrata in un settore prevalentemente "maschile" ma ti dico, io lavoro bene con i maschietti, cerco sempre una complicità. Non sento l'antagonismo né con gli uomini né con le donne, anzi se qualcuno fa meglio, io l'ammiro. Non ho avuto grossi problemi forse perché io stessa sono "mascolina".

C'è ancora qualcosa che non hai fatto e che vorresti fare?
Caspita, si… Io sono una curiosa nella vita e mi piace mettermi alla prova sempre. Da dove vuoi che inizio? Vorrei fare teatro, perché non mi sono mai cimentata in questa cosa e mi piacerebbe tanto. Poi mi piace ballare e, non spoilero niente ma vedremo se capiterà qualcosa. Ma forse un giretto in radio non mi dispiacerebbe…

Tina Rossi e Lele Boccardo



Tailleur con giacca doppio petto senza bottone abbinato ad un pantalone a palazzo in full paillettes colore lime.

Abito chemisier in Georgette rosa barbie con iconica manica balloon, colletto alla francese e cinta con fiocco.



Giovani e impresa: la sfida di farsi trovare il proprio spazio

La storia di Valentina Poltronieri

Come è iniziato il suo percorso imprenditoriale e qual è stata la sfida più grande che ha affrontato all'inizio?

È iniziato tra i banchi di scuola, con un sogno che negli anni ha preso forma attraverso lo studio, l'esperienza e tanta curiosità. Dopo il percorso in Fashion Design e la specializzazione in Modellistica e Sartoria, ho capito che non volevo limitarmi a creare abiti: desideravo costruire un luogo dove creatività, tecnica e imprenditorialità potessero convivere. A 27 anni ho aperto il mio atelier, una scelta coraggiosa perché coincideva con un periodo storico complesso, segnato da grandi incertezze. La sfida più grande non è stata soltanto avviare un'attività, ma imparare a credere in me stessa ogni giorno. Ho capito che la credibilità non nasce dall'età, ma dalla competenza, dalla coerenza e dalla capacità di mantenere le promesse. Oggi il mio lavoro va oltre la realizzazione delle collezioni: accompagno aziende, startup e giovani designer nella trasformazione di un'idea in un progetto concreto. È questa, forse, la soddisfazione più grande: vedere che il sogno con cui tutto è iniziato oggi aiuta anche altri a costruire il proprio.

Qual è stata la sua esperienza e pensa che la parità di genere nel mondo del lavoro sia davvero stata raggiunta?

Credo che negli ultimi anni siano stati fatti passi importanti, ma parlare di piena parità sarebbe ancora prematuro. Personalmente non mi sono mai sentita definita dall'essere donna, quanto piuttosto dalla mia giovane età. Più di una volta mi è capitato di percepire un iniziale scetticismo, come se esperienza e autorevolezza dovessero necessariamente essere legate agli anni. Con il tempo ho imparato che il modo migliore per superare questi pregiudizi non è cercare di convincere qualcuno, ma lasciare che siano il lavoro, la preparazione e i risultati a parlare. Penso che la vera sfida oggi sia creare un ambiente professionale in cui il talento venga riconosciuto indipendentemente dal genere o dall'età.

Quali sono, secondo lei, le maggiori difficoltà che una giovane imprenditrice deve affrontare oggi e cosa serve per riuscire a emergere?

Credo che oggi la sfida più grande non sia semplicemente creare un buon prodotto, ma riuscire a costruire un'identità forte e mantenerla nel tempo. Il mercato evolve a una velocità impressionante, le tendenze cambiano continuamente e i brand emergenti sono sempre più numerosi. In questo scenario non basta avere talento: serve una visione chiara e la capacità di rimanere coerenti con essa. Ogni collezione deve raccontare qualcosa, sorprendere e creare interesse, senza inseguire ciò che va di moda solo perché funziona in quel momento. È un equilibrio delicato, che richiede costanza e una continua evoluzione creativa. Credo che la vera differenza la facciano le scelte. Non bisogna essere ovunque: bisogna scegliere con attenzione. Ogni decisione contribuisce a definire come il brand viene percepito. E, alla fine, è proprio questa coerenza a renderlo riconoscibile e credibile nel tempo.

Beatrice Manocchio



La costituzione POP

80 anni dopo, la Repubblica ha ancora bisogno delle sue ragazze

Ottant'anni fa, 21 donne entrarono per la prima volta nell'Assemblea costituente. Il 2 giugno 1946, mentre l'Italia sceglieva tra Monarchia e Repubblica, le donne partecipavano per la prima volta a una consultazione politica nazionale: soltanto 21 furono elette tra i 556 componenti dell'Assemblea: appena il 3,8%. Ottant'anni dopo, le donne elette all'inizio della XIX legislatura rappresentavano circa un terzo del Parlamento italiano: un cambiamento significativo, che invita però a distinguere tra presenza femminile e accesso effettivo ai luoghi decisionali. Ad oggi, ancora, nessuna donna è mai stata eletta Capo di Stato. È da questa premessa che nasce La Costituzione POP, la mia nuova rubrica su Radio RID: un viaggio attraverso le storie delle 21 Madri Costituenti e le parole della nostra Carta, per interrogare il presente e immaginare il futuro. La prima puntata è dedicata alla cittadinanza e a una domanda: *entrare nelle istituzioni significa davvero poter esercitare il potere?* Due donne, profondamente diverse, ci aiutano a riflettere. Ottavia Penna Buscemi, aristocratica siciliana, da convinta monarchica che era, partecipò al progetto del Fronte dell'Uomo Qualunque e fu eletta. Nel giugno 1946 ottenne inoltre 32 voti per la carica di Capo provvisorio dello Stato: incarico poi affidato a Enrico De Nicola. La sua vicenda racconta una figura politicamente anticonformista, impegnata nell'emancipazione femminile ma critica verso il compromesso costituzionale. Una storia che invita a riflettere sul pluralismo politico e sugli ostacoli incontrati dalle donne nell'accesso alle massime cariche istituzionali. Angela Maria Guidi Cingolani aveva invece compreso che l'autonomia femminile passava anche attraverso il lavoro. Già nel 1921 aveva promosso la cooperazione e l'occupazione delle donne. Prima donna a intervenire alla Consulta nazionale nel 1945, divenne nel 1951 la prima donna sottosegretaria della Repubblica. La sua esperienza anticipa interrogativi ancora attuali: quanto contano l'indipendenza economica, l'accesso alle professioni e la partecipazione delle donne alle decisioni economiche? La Costituzione POP porta queste storie fuori dai manuali, attraverso un glossario democratico e il dialogo con gli ascoltatori. Perché celebrare gli ottant'anni della Costituente significa anche domandarci che cosa facciamo oggi, da giovani donne, delle opportunità che ci sono state consegnate. Per una democrazia a prova di futuro.

Ilaria Scarpetta





Intervista esclusiva a Tiziana Magrì

Vincitrice del premio Women Who Won 2026

Cosa rappresenta per lei aver ricevuto il premio Women Who Won 2026 nella categoria "Destinazioni italiane"?

Mi sono sentita riconosciuta nella continuità del mio percorso. Negli anni ho ricevuto riconoscimenti legati a progetti e iniziative; vedere il mio nome associato alle destinazioni italiane ha avuto un significato particolare. Giornalismo, cultura, innovazione e progettazione territoriale hanno costruito il mio modo di essere Destination Manager. Queste competenze confluiscono anche in WeWelcome_Tourism: sono co-founder del progetto e ne curo lo sviluppo strategico, dalla visione alla progettazione, dalla costruzione delle partnership alla definizione del modello organizzativo ed economico.

È molto legata al suo territorio. Quanto coraggio ci vuole per una donna per scegliere di restare, invece di andare via, e costruire proprio lì il proprio futuro?

Tantissimo. Amo Taranto e il Sud, ma non voglio romanticizzare una scelta che comporta fatica, rischi e, a volte, solitudine. Nel 2018, per un bando culturale, scrissi un manifesto sulla Restanza. Era già un modo per dare forma alla volontà di costruire nel mio territorio, assumendomi la responsabilità di contribuire a cambiarlo. Oggi questa scelta significa investire tempo, risorse economiche, formazione e competenze. La parità, però, non la considero una conquista compiuta. Nella mia esperienza, la leadership femminile dà ancora fastidio, agli uomini e talvolta anche alle donne. Quando decidi, rivendichi il valore del tuo lavoro e costruisci un percorso fuori dalle appartenenze, puoi incontrare resistenze. Vorrei che restare diventasse una scelta sostenuta da opportunità concrete, senza dover continuamente lottare per ottenere spazio e riconoscimento.

Giornalismo, innovazione, cultura, sostenibilità e diritti: qual è il filo conduttore che lega tutte queste parole nel suo lavoro?

La volontà di comprendere i territori e contribuire al loro futuro. Il giornalismo mi ha insegnato a osservare e interrogare la realtà; con la progettazione ho portato questo approccio dentro le decisioni. È una radice del mio metodo Passpartout: partire dalla conoscenza di un luogo, ascoltare chi lo vive, interpretarne risorse e criticità e tradurre questa lettura in scelte progettuali. La cultura aiuta a comprenderne l'identità; l'innovazione apre possibilità; la sostenibilità richiede di misurare gli effetti economici, sociali e ambientali.

I diritti ci impongono di domandarci chi partecipi alle decisioni e chi benefici del valore generato. Nel mio lavoro manageriale trasformo una visione in priorità, coordino competenze diverse e valuto come impiegare le risorse. Significa definire responsabilità, tempi e risultati attesi, verificare ciò che funziona e correggere ciò che non produce gli effetti desiderati.

Beatrice Manocchio



Intervista esclusiva a Elisabetta Zichella

Un racconto tra consulenza aziendale e gentilezza

Ha scelto di affiancare al business anche un progetto basato sulla gentilezza e sull'aiuto reciproco. La gentilezza può davvero diventare una competenza strategica nel mondo del lavoro?

Dopo quasi 30 anni di carriera professionale, 2 anni fa ho deciso di mettere al centro del mio messaggio la gentilezza.

Non come concetto astratto, ma come strumento applicabile a servizio degli obiettivi di crescita delle Imprese.

Ho voluto "concretizzare e semplificare" la gentilezza affinché assumesse una forma tangibile e quindi, applicabile.

La gentilezza non è soltanto una competenza ma con metodo, può diventare un framework che lega intenzioni, azioni, risultati.

Qual è l'errore più frequente che imprenditori e professionisti commettono quando pensano alla crescita: concentrarsi troppo sui numeri e poco sulle persone?

Non esistono formule magiche ma oggi, nel pieno della rivoluzione che sta portando l'intelligenza artificiale, è importante, a mio avviso rimettere al centro la formula: persone - dati - relazione.

Sui numeri si costruiscono tavoli di pace, sulle opinioni si creano scontri soggettivi che spesso risultano fuorvianti e alimentano continue giustificazioni per il mancato raggiungimento di... questo è l'errore: separare questi due mondi invece di unirli sinergicamente.

Nel mio libro, Rivoluzione Gentile, tratto proprio questo gentilezza applicata, in vari ambiti. In Give Me 5 abbiamo un motto: miglioriamo il mondo un passo alla volta. Ambizioso? Si, certo. Se pensato su se stessi, se pensato su ognuno di noi diventa impegno civile quotidiano.

Dopo tanti anni di esperienza, formazione e progetti, che cosa significa oggi per lei "avere successo"?

Il mio concetto di successo si è sempre riflesso nel successo degli altri.

Da poco tempo, 4 anni a questa parte, mi sono spesa comparendo in prima persona.

Non nego che, da buono scorpione, in qualche momento io mi sia fermata a sorridere a abbia pensato: "caspita, però...".

Poi, guardando il calendario proseguire nel suo viaggio, mi rendo conto che il vero successo è far stare tutto nella nostra scatola delle 24 ore, cambiando l'ordine delle priorità.

E quando leggi nel tema del tuo bambino che la cosa più bella che vuole realizzare quest'estate è una giornata insieme solo per noi senza telefono, senza lavoro, beh, le priorità diventano subito chiarissime e anche l'incontro con il vero successo.

Beatrice Manocchio



Non è finita finché non è finita

Gli ultimi mesi prima della fine dell'anno

A ottobre si inizia a fare qualche bilancio di fine anno e a guardare il 2027 all'orizzonte. Da un lato sembra che ci sia ancora tempo, ma dicembre è più vicino di quanto si pensi. Tra clienti, urgenze e scadenze, gli ultimi mesi passano in fretta.

Se hai bisogno di migliorare i tuoi risultati economici questo è spesso il periodo dell'anno più decisivo.

In pochi mesi non si possono fare miracoli ma il mio consiglio è di non gettare la spugna ma di ripartire dai numeri, capire cosa è rimasto indietro e concentrarsi sulle azioni che possono ancora spostare il risultato.

A volte significa ricontattare clienti già acquisiti, recuperare preventivi lasciati aperti, proporre un servizio in più o accelerare gli incassi. Altre volte vuol dire fermare attività che occupano tempo ma non portano nulla.

Una piccola azienda di servizi nel settore del benessere aveva bisogno di nuove vendite ma non voleva investire in pubblicità. Ho consigliato di coinvolgere alcuni clienti soddisfatti in un programma di segnalazioni ed un evento di presentazione e in poche settimane sono arrivati nuovi contatti e nuovi lavori.

Lo stesso vale per il team, negli ultimi mesi suggerisco di concentrare il lavoro delle persone su priorità e obiettivi chiari: cosa va fatto, da chi, entro quando e con quale risultato. Serve un piano semplice, scritto e controllato spesso.

Gli ultimi giorni non cancellano gli errori o i problemi che si sono creati nell'anno, ma possono dare quello sprint finale che aiuta a migliorare liquidità, vendite e organizzazione. Possono cambiare il modo in cui si chiude l'anno e quello in cui si inizia il successivo.

Non è finita, finché non è finita.

Puoi approfondire: "Sprint di Fine Anno", il mini-corso" https://learning.imprenditorichecambiano.it/

Francesca Caputo





Intervista esclusiva a Barbara La Rosa

Politica, impresa e comunicazione: una voce libera tra battaglie e nuove sfide

Politica, imprenditoria e comunicazione sono i tre mondi attraverso cui Barbara La Rosa ha costruito il suo percorso. Dalle battaglie per la sicurezza stradale alla difesa dell'indipendenza economica delle donne, racconta una visione fondata su libertà, responsabilità e identità.

Tu ti definisci una politica prestata all'imprenditoria e alla comunicazione. Cosa significa?

La politica è la mia missione di vita. La faccio da ragazzina e mi sono trasferita a Roma per questo sogno. Mi sono costruita da sola: solo conoscendo lavoro, sacrifici e responsabilità si può fare politica. Alle donne dico di conquistare l'indipendenza economica: è difficile, ma necessaria. Qualcosa resta indietro, ma piano piano si impara a fare impresa. Ognuna deve creare la propria identità e non vergognarsi di essere diversa. Io ne ho fatto un vanto: da brava Toro, con il cuore granata, porto guanti di seta e occhiali scuri graduati, anche la sera.

Quali sono le tue principali battaglie politiche portate avanti?

La sicurezza stradale è la prima. Mi batto per l'articolo 36 del Codice della strada e l'aggiornamento biennale del Piano urbano del traffico. Ritengo illegittime le sanzioni dei Comuni inadempienti e chiedo l'intervento del prefetto fino a quello sostitutivo previsto dalla legge. Un'altra battaglia è riportare nei libri scolastici le donne dimenticate: Ipazia, Simone de Beauvoir, Artemisia Gentileschi, Anna Kuliscioff, Harriet Taylor Mill, Ada Negri, Maria Callas, Oriana Fallaci. Una storia completa offre modelli di donne forti e tenaci e contrasta stereotipi e violenza.

Quale idea di Stato porti avanti?

Uno Stato liberale in economia, ispirato a Milton Friedman: imprenditori liberi di fare impresa con norme poche e corrette. Più imprese e lavoratori stanno bene, più consumano e fanno funzionare lo Stato.

Quanto conta oggi la comunicazione?

Ho iniziato dalla politica, poi con imprese, holding, professionisti, associazioni, sindacati e spettacolo. La regola è comunicare la verità adattando linguaggio e strumenti. Dall'ufficio stampa ai social e all'intelligenza artificiale, comunicare è essenziale.

Redazione



RAPIDI AFFIDABILI PROFESSIONALI

easymobile

IL TUO PARTNER TECNOLOGICO

IL TUO DISPOSITIVO, DI NUOVO PERFETTO.

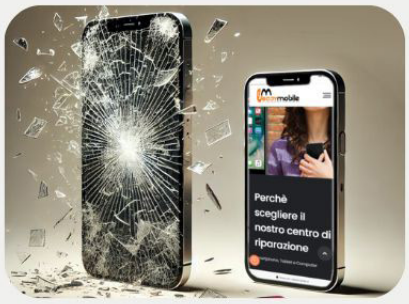


Riparazioni rapide, assistenza professionale e soluzioni informatiche su misura per privati e aziende.

48H TEMPO MEDIO DI INTERVENTO

100+ RIPARAZIONI AL MESE

RIPARAZIONI EXPRESS



- Smartphone, iPhone, Tablet, PC
- Interventi rapidi e professionali
- Ricambi di qualità e garanzia
- Preventivi gratuiti

LA TUA TECNOLOGIA COME NUOVA

ASSISTENZA INFORMATICA



- Supporto tecnico per aziende e privati
- Reti, sicurezza, backup e cloud
- Helpdesk e manutenzione
- Intervento in sede o da remoto

LA TUA AZIENDA SEMPRE CONNESSA

SVILUPPO & WEB



- Siti web professionali
- E-commerce
- Brand identity e grafica
- Visibilità e strategie digitali

LA TUA ATTIVITA' ONLINE AL MEGLIO



Evolution Level RICONDIZIONATI

SCOPRI LA NOSTRA AMPIA GAMMA DI

RICONDIZIONATI

ricondizionati.evolutionlevel.it

Scansiona il QR code e ottieni un vantaggio economico.

PERCHE' SCEGLIERE EM-EASYMOBILE?

- Unico interlocutore per tutta la tecnologia
- Soluzioni personalizzate per ogni esigenza
- Supporto rapido e professionale
- Partner ideale per la crescita digitale

RICHIEDI ORA IL TUO PREVENTIVO GRATUITO!

388 8125 202
info@em-easymobnile.it
Via della Mola, snc
02042 Collevecchio (Rieti)

Visita il nostro sito

www.em-easymobile.it

Franco & Cristiano Russo
PARRUCCHIERI

Dove la bellezza
incontra
la tradizione
e la passione.





Autunno, mamme e adolescenti

Impariamo a rallentare e a goderci le piccole cose

Non ci sono più le mezze stagioni, è vero. Per tutti, forse. Per noi mamme di adolescenti, no.
Per noi ogni stagione scandisce ritmi e regole ben precise, senza fare sconti.
L'autunno non fa eccezioni, porta con sé il ritorno alla routine, ai primi impegni scolastici e alla ridefinizione di un equilibrio tra famiglia, lavoro e tempo libero.
È la stagione dei nuovi inizi, dei buoni propositi, perennemente disattesi e della consapevolezza che quei saluti tra ragazzi, più simili ad addii strappacuore, non sono poi così traumatici come gli adolescenti ci fanno intendere.
Se i social network sono spesso considerati divisivi, è altrettanto insindacabile il fatto che, di contro, accorciano le distanze.
Così, anche dopo un'estate trascorsa insieme, bastano un messaggio, una videochiamata o una chat di gruppo per far sembrare meno lontani gli amici lasciati al mare.
E mentre i colori intorno a noi cambiano, si scaldano e tingono il cielo di rosso e d'oro, zucca, castagne, funghi e melagrane diventano i nuovi protagonisti delle nostre tavole, offrendoci lo spunto per ricette gustose e piatti più elaborati.
Le giornate si accorciano e ci invitano a rallentare, a riscoprire il piacere delle piccole cose e a goderci momenti da condividere tutti insieme.
L' autunno è anche questo per le mamme degli adolescenti, respirare nuove energie e convivere con la consapevolezza che mentre tutto là fuori sembra cambiare, per noi, qui dentro, rimane tutto meravigliosamente uguale.
Tavole da sparecchiare, logistica da inventare, scadenze da rispettare tutto possibile in bilico su tacchi a spillo.
Coraggio mamme e buon inizio a tutte voi.

La Roby





Autunno 2026: celebriamo le donne agricoltrici che nutrono il mondo

Lavoro, imprese, sociale

Autunno, stagione di vendemmia, di raccolta di olive e datteri, di selezione, conservazione e preparazione delle nuove colture. Dietro ogni prodotto che arriva sulle nostre tavole c'è una rete di persone e, tra queste, milioni di donne svolgono un ruolo essenziale e mantengono vive comunità rurali e patrimonio agricolo mondiale.

Il 2026 è l'Anno Internazionale delle Donne Agricoltrici, istituito dall'ONU per puntare i riflettori su tutte le donne che, in ogni continente, sostengono i sistemi agroalimentari. Dalle risaie dell'Asia ai campi dell'Africa, dalle fazendas del Sud America alle aziende agricole europee, il loro contributo è essenziale per produrre cibo, custodire biodiversità e garantire il sostentamento mondiale.

Essere agricoltrice significa essere parte di una rete complessa che comprende tutta la filiera e la gestione delle risorse naturali. Nelle aree rurali del mondo contribuiscono alla sicurezza alimentare del pianeta, custodiscono pratiche tradizionali, trasmettono conoscenze e sviluppano nuove risposte alle sfide ambientali.

Il loro contributo attraversa culture e geografie diverse: dalle aziende familiari alle imprese agricole più strutturate, dalle realtà locali alle filiere internazionali, sono un valore concreto del lavoro quotidiano. Spesso è un impegno poco visibile e poco riconosciuto, pur essendo una risorsa fondamentale per l'alimentazione mondiale e per la resilienza dei territori di fronte ai cambiamenti climatici.

Valorizzare il lavoro delle donne significa rafforzare l'intero sistema agroalimentare e promuovere modelli di sviluppo equi e sostenibili. Dietro ogni raccolto autunnale c'è anche il loro impegno. L'Anno Internazionale è un invito a riconoscere il valore delle donne che coltivano non solo la terra, ma anche il futuro del pianeta.

Tina Rossi





Quest'autunno cambiamo abitudini, non solo armadio

I consigli dell'esperta

Tra settembre e ottobre riparte tutto: uffici, scuole, riunioni, agende. Quest'anno, però, tornando al lavoro per le strade di Roma mi sono chiesta: dopo l'estate più calda vissuta in Italia dal 1950, possiamo davvero ripartire senza cambiare nulla?

Secondo l'Organizzazione Meteorologica Mondiale, la temperatura globale è già aumentata di circa 1,4 °C rispetto all'epoca preindustriale. Un numero piccolo, con effetti enormi sulla nostra quotidianità.

Quest'estate ci siamo adattati: abbiamo cercato luoghi freschi, chiuso le persiane e rinunciato a uscire nelle ore peggiori. Nei parchi e lungo i viali alberati abbiamo capito che pochi metri d'ombra cambiano come viviamo la città. Il verde urbano non è una decorazione: abbassa le temperature, offre riparo e ci aiuta ad affrontare il caldo.

Anche gli alberi mostrano gli effetti del clima che cambia: caldo e siccità possono anticipare la caduta delle foglie o ritardarne l'ingiallimento, alterando i ritmi naturali dell'autunno. Sono segnali che ci chiedono di non limitarci a osservare, ma di prepararci a vivere in un clima già cambiato.

Al rientro, quindi, cambiare abitudini significa ripensare il modo in cui lavoriamo e ci muoviamo: orari più flessibili durante le ondate di calore, meno spostamenti inutili, più percorsi a piedi, in bicicletta o con il trasporto pubblico. E poi ci sono le scelte di ogni giorno: bere l'acqua del rubinetto, preferire cibi stagionali e ridurre il consumo di carne, usare gli elettrodomestici con attenzione. Non dobbiamo fare tutto insieme: possiamo iniziare da un gesto possibile e farlo diventare parte della nostra quotidianità.

Ma le scelte individuali, da sole, non bastano. Possiamo cambiare il nostro modo di vivere la città e, nello stesso tempo, chiedere alle istituzioni più verde, ombra e spazi pubblici accessibili e vivibili.

Quest'autunno il cambio dell'armadio può aspettare. Il cambio di abitudini, invece, è già in ritardo. Possiamo cominciare oggi.

Memi Crimi
Ambasciatrice del Patto Europeo per il Clima





Andarsene prima di avere paura

La rubrica dell'avvocata

In Tribunale, ogni giorno, incontro la violenza quando ormai ha lasciato una traccia profonda, indelebile: umiliazioni, minacce, lesioni e violenze di ogni sorta, il più delle volte in essere da molti anni. Ma la violenza in una coppia, inizia molto prima della denuncia, molto prima del primo schiaffo.

Nonostante se ne parli ovunque, nonostante ogni giorno siamo spettatori impotenti della violenza efferata contro le donne, troppo spesso in una relazione sentimentale, un numero ancora troppo elevato di donne, scambia la violenza per amore. Una telefonata ripetuta per sapere dove sei. La richiesta dapprima gentile, poi divenuta pretesa, di condivisione della posizione sul cellulare. La gelosia raccontata come attenzione, come prendersi cura dell'altro, come amore. Un'amicizia, che troppo spesso, diventa motivo di litigio. Una frase che umilia, seguita poi da una richiesta di perdono. E poi un'altra volta. Ed un'altra volta ancora.

Sono comportamenti che appaiono, se isolati dall'intero contesto, quasi irrilevanti. Finché non diventano la quotidianità. Un sistema di vita della coppia. Finché la donna comincia a cambiare il proprio modo di vivere per evitare le reazione violente del compagno, del marito.

È allora che è necessario fermarsi e chiedersi: sono libera di essere me stessa dentro questa relazione? Perché "il primo gesto violento non è mai solo un gesto". È spesso il primo segnale di una dinamica relazionale tossica, destinata a crescere nel tempo, a divenire sempre più pericolosa.

Riconoscere i segnali, prenderne atto, significa smettere di normalizzare ciò che normale non è. E significa anche non avere paura di chiedere aiuto: parlarne e confrontarsi, già dai primi segnali, con professionisti specializzati nella violenza di genere, può aiutare a comprendere ciò che sta accadendo e a costruire, con consapevolezza e sicurezza, una via d'uscita.

Significa non essere sole. Non farsi mettere nell'angolo.

Non occorre aspettare uno schiaffo. Non occorre aspettare una ferita. Non occorre aspettare di avere paura.

Andarsene può essere difficile. Chiedere aiuto, invece, può essere il primo passo per tornare a sentirsi libere. Per tornare a vivere.

Ilenia Guerrieri
Avvocata penalista





Passeggiate autunnali

Quando la natura insegna a rallentare insieme al cane

L'autunno ci invita a rallentare. I colori caldi, le foglie che cadono e l'aria più fresca trasformano ogni passeggiata in un'occasione per riscoprire il valore del tempo condiviso. Camminare insieme al cane non significa semplicemente farlo muovere, ma offrirgli la possibilità di vivere esperienze, esplorare il mondo con il suo olfatto e arricchire il suo bagaglio emotivo.

MENTAL DOG
ANDREA CACCIAPUOTI

Il bosco è uno degli ambienti più preziosi che possiamo condividere con lui. Ogni sentiero racconta una storia fatta di tracce, profumi e incontri invisibili ai nostri occhi ma intensamente percepibili dal suo naso. Mentre noi ammiriamo il paesaggio, il cane legge un mondo che spesso dimentichiamo esista. Ed è proprio in questa differenza che nasce una relazione più profonda: imparare ad osservare
senza avere fretta e lasciare che sia anche lui a guidare il passo.

Per vivere al meglio questa esperienza è consigliabile utilizzare una pettorina ad H, che favorisca una naturale libertà di movimento, insieme a una lunghina di 10-15 metri. In questo modo il cane potrà esplorare l'ambiente con maggiore serenità, annusare e scegliere i propri tempi, sempre in sicurezza.

Per rendere la passeggiata ancora più appagante potete nascondere qualche biscottino o un masticativo tra le foglie, trasformando il bosco in un piccolo percorso di ricerca. Non è solo un gioco: è un modo per valorizzare le sue capacità naturali.

Prima di rientrare, concedetevi qualche minuto di quiete. Una coperta, un luogo tranquillo e il silenzio della natura saranno il modo migliore per concludere la giornata. A volte il regalo più bello che possiamo fare al nostro cane è semplicemente condividere il momento presente. Insieme, nel presente.

Andrea Cacciapuoti





Ricominciare senza tornare indietro e liberarsi dalle aspettative

La storia di Brioso e il coraggio di cambiare

Settembre ha un modo tutto suo di rimetterci al nostro posto. Tornano gli orari, le scadenze, la routine. Ricominciamo a raccontarci attraverso quello che facciamo, quanto produciamo, quanto riusciamo a essere utili.

Eppure ricominciare può voler dire anche il contrario: uscire dal ruolo che ci è stato assegnato, liberarci dalle aspettative e scoprire chi siamo oltre ciò che ci viene chiesto di essere.

Come ha fatto Brioso, un cavallo di ventitré anni. Per molto tempo ha vissuto in solitudine, usato per l'equiturismo e addestrato a portare grossi pesi e rispondere ai comandi. Quando è arrivato a Capra Libera Tutti era scheletrico, stanco e svuotato dall'abitudine di una vita decisa da altri. Qui ha dovuto imparare qualcosa di nuovo: scegliere. All'inizio ha esplorato il nuovo spazio in solitudine. Poi, contrariamente alle nostre aspettative, ha cercato la compagnia delle mucche più di quella degli altri cavalli. Oggi può capitare di trovarlo fermo ad ammirare il panorama, come se per la prima volta avesse tutto il tempo di capire dove desidera stare.

La sua riabilitazione non segue tappe prestabilite. Brioso non deve diventare il cavallo che immaginiamo noi: sta scoprendo, giorno dopo giorno, chi può essere quando nessuno gli chiede di rispondere ad una funzione.

A ventitré anni, un'età in cui spesso un cavallo viene considerato "vecchio", Brioso sta vivendo una nuova giovinezza. Non perché sia tornato indietro, ma perché può ancora andare in direzioni impreviste.

Per questo autunno carico di pressioni, pretese ed aspettative, il nostro augurio è avere un po' meno fretta di dimostrare chi siamo e un po' più libertà di scoprirlo. Proprio come ci insegna Brioso, che potrete venire a conoscere di persona durante le giornate di apertura di Capra Libera Tutti.

Arianna Fraccon



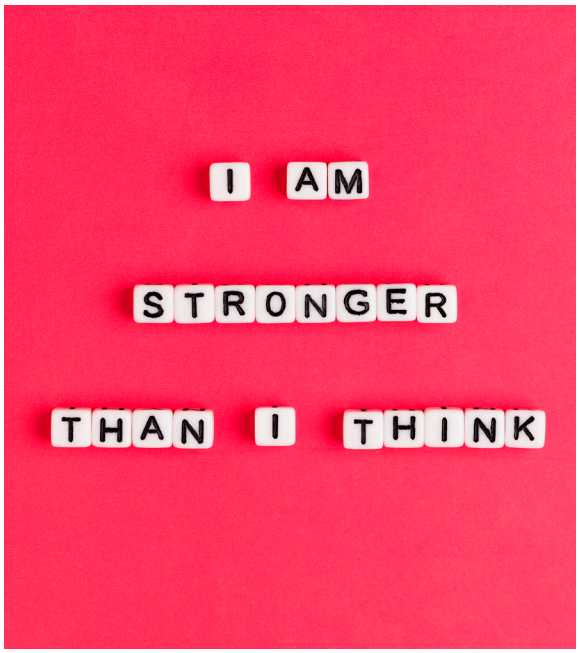


Down: come rimettersi in pista dopo la pausa estiva?

I consigli dell'esperta

Se l'estate è la stagione in cui tutto rallenta, inesorabilmente, verso la ricerca disperata della meritata pausa, l'autunno è il momento della ripartenza, a casa, nel lavoro, nello sport. Ma quanto è difficile il momento dello start? Ognuno ha il suo blocco di partenza, ma non è sempre semplice ritrovare la spinta giusta per arrivare alla meta desiderata. Ogni anno la storia si ripete: dopo gli stravizi estivi bisogna recuperare, in tempi record, energia e benessere. Per farlo c'è solo un mantra: "cibo sano e tanto sport". Basta ritrovare l'atleta che è in noi, quel "salutista" che si insinua all'angolo dei nostri pensieri, allenando mente e corpo ad essere più performanti, ad ascoltare il gong della vita sul quadrato delle sfide. Che la nostra indole sia quella di un pugile o di un maratoneta, non è importante, il punto fondamentale è riscoprire la voglia di mettersi in gioco, di affrontare settembre come una gara. Il podio della motivazione non è irraggiungibile. Si riparte inevitabilmente dal "down", dal blocco che ci impone di chinarci a terra, con le spalle in avanti, le braccia parallele e le mani al suolo, pronti per imprimere nuova verve alla quotidianità. Giù e su. E pensare che il primo atleta che intuì la posizione idonea, ossia accovacciata, da cui partire per una corsa, l'americano Charles Sherrill, nel 1888, fu deriso. "Beata ignoranza", diceva il saggio Don Buro! Quindi, niente scuse, sguardo rivolto verso lo sport e KO alla pigrizia. La velocità si acquista in modo progressivo, falcata dopo falcata. L'autunno, del resto, invoglia: fare sport ancora all'aria aperta, con temperature più fresche che rendono piacevoli attività come corsa, trekking, ciclismo, camminate nei parchi. Per la combo "allenarsi e socializzare" ci sono sempre le palestre e i centri sportivi che offrono corsi di yoga, boxe, allenamento funzionale, nuoto, tennis, ideali per mantenersi in forma e stringere nuove amicizie. La stagione è l'occasione perfetta per vivere il movimento con entusiasmo, canalizzando stress e ansie e ritrovando la carica per raggiungere altri obiettivi. Senza troppe pretese, ognuno con i suoi tempi e magari con un "pink sporty style"! Perché dopo un "down" c'è sempre un "up"…

Michela Pellegrini





Up: un passo alla volta, con mente e corpo in armonia?

I consigli dell'esperto

Ma da dove si riparte? Non cercando di fare tutto subito. Si riparte da una piccola cosa, un'azione semplice, concreta, possibile oggi. Per chi non ha mai fatto sport può bastare mettere la sveglia mezz'ora prima, infilare le scarpe da ginnastica e fare trenta minuti di camminata veloce, tre volte a settimana. Per chi è già un po' più allenato, si può iniziare con una bella corsetta, un po' di chilometri in bicicletta, nel giorno in cui si ha più tempo, e magari un'ora di nuoto in un altro giorno, per lavorare sul corpo senza sovraccaricare troppo le articolazioni. Perché il punto non è fare tutto. È ricominciare. La mente tende a vedere come vero ciò che continuiamo a raccontarle. Se continui a pensare: "non ce la faccio" … "lo faccio domani" … "adesso non ho tempo". Quel rimandare diventa un'abitudine. La comfort zone si rafforza e ogni ostacolo sembra sempre più grande. Ma se inizi a dirti "posso fare un passo", ecco, la percezione cambia. Metti quella sveglia mezz'ora prima. Non è la testa a comandare, sei tu il padrone delle tue scelte. Perché quando continui a rimandare, in fondo, stai rimandando te stesso al mittente. Non aspettare di avere voglia. Agisci anche quando la voglia non c'è. Riprendi un'abitudine alla volta, fissa un piccolo obiettivo e riduci le scuse. Concediti di ricominciare senza pretendere di essere già al massimo perché spesso la motivazione non arriva prima dell'azione, arriva dopo. E anche l'alimentazione fa parte di questo percorso. Non chiamarla semplicemente "dieta", chiamala "mangiare sano". Il corpo ne ha bisogno. Trattarsi bene significa rispettare sé stessi. E quando impari a rispettare te stesso, cambia anche il modo in cui ti rapporti agli altri. Allora oggi chiediti: "qual è il primo piccolo passo che posso fare?". Non domani, oggi. Da lì si riparte. Un passo alla volta, una scelta alla volta, un giorno alla volta.

Emanuele Blandamura



MINISTERO DELLA CULTURA

komen italia
PREVENZIONE, CURA, RICERCA
PER LA SALUTE FEMMINILE

Ministero della Salute

La Prevenzione
è il nostro capolavoro



Ad ottobre, Mese Internazionale di Sensibilizzazione sui Tumori del Seno, Komen Italia, il Ministero della Cultura e il Ministero della Salute uniscono le forze per dar vita ad una grande campagna nazionale.
Con una donazione a favore dei progetti per la salute femminile potrai entrare gratis nei musei statali aderenti e ricevere l'iconico Ribbon Rosa di Komen Italia.

www.prevenzione.komen.it

L'opera testimonial della campagna 2026/27 è l'Odalisca di Francesco Hayez, concessa dal Ministero della Cultura - Pinacoteca di Brera.



#telefonorosa #piufortiinsieme

TELEFONO ROSA

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 musica e l'inizio dell'autunno

Quando le stagioni diventano una melodia

C'è un momento preciso dell'anno in cui l'estate sembra esitare prima di lasciarci. Le giornate sono ancora abbastanza luminose, ma la sera arriva un po' prima; l'aria conserva il calore dei mesi passati, mentre una brezza più fresca comincia a insinuarsi tra le strade.
È l'inizio dell'autunno, una stagione di passaggio, fatta di colori che cambiano, di ritmi più lenti e di sensazioni difficili da definire. In questo periodo dell'anno anche la musica sembra assumere un significato diverso. In questo periodo la nostra attenzione sembra rivolgersi verso l'interno: melodie più intime, atmosfere avvolgenti, testi capaci di accompagnare la nostalgia e la voglia di ricominciare.
La musica, del resto, ha sempre avuto un rapporto particolare con le stagioni. Non ha bisogno di raccontare esplicitamente l'autunno per riuscire a evocarlo. Bastano un pianoforte malinconico, qualche nota di chitarra, il suono caldo di un violoncello o una voce leggermente velata per trasformare una semplice canzone in un paesaggio autunnale.
Questa è anche la stagione di trasformazione: gli alberi perdono lentamente le loro foglie, il cielo cambia colore, le temperature diminuiscono e la natura si prepara a un periodo di riposo. Anche noi, quasi senza accorgercene, modifichiamo le nostre abitudini tra ritorno a scuola, lavoro e impegni vari.
La musica accompagna perfettamente questo passaggio. Una playlist autunnale può diventare quasi un rituale: la si ascolta durante il viaggio verso il lavoro, mentre si cammina sotto una pioggia leggera, leggendo un libro sul divano o preparando una cena in una sera più fresca. Le canzoni ci ricordano ciò che abbiamo vissuto durante l'estate e ci preparano a ciò che deve ancora arrivare.
Tra le emozioni più caratteristiche di questo periodo c'è sicuramente la nostalgia. Non si tratta necessariamente di una tristezza profonda. È piuttosto quella sensazione particolare che nasce quando ci rendiamo conto che qualcosa è cambiato.
La musica possiede, infatti, una straordinaria capacità di conservare i ricordi. Una melodia può funzionare come una porta: basta ascoltare le prime note e improvvisamente riaffiorano immagini che credevamo dimenticate.
Con il suo carattere malinconico, l'autunno ci invita a fermarsi e ad ascoltarci con maggiore attenzione.

Alma Minghi





3x3: la playlist d'autunno

Del critico musicale

Ci sono canzoni che ascolti una volta e poi dimentichi. E ce ne sono altre che, quando arriva il momento giusto, tornano a cercarti.
Da questa idea nasce 3×3: tre canzoni al mese per tre mesi. Una playlist su carta, senza classifiche e senza voti, fatta di brani conosciuti e riscoperte.

SETTEMBRE

Se settembre avesse una colonna sonora, credo suonerebbe così.

Impressioni di settembre – Premiata Forneria Marconi
Testo di Mogol, molto più di un manifesto progr, torna ogni anno con la sua luce, i suoi colori, la voglia di ripartire.

Settembre – Alberto Fortis
Una voce inconfondibile e una melodia sospesa tra nostalgia e leggerezza.

September Morn – Neil Diamond
Il ritorno inatteso di un vecchio amore e l'estate che saluta lentamente. Una canzone elegante, da ascoltare senza fretta.

OTTOBRE

Ottobre cambia il colore e il ritmo delle giornate.

In ottobre – Le Orme
Non è una canzone da mettere in sottofondo. Chiede qualche minuto tutto per sé, e ne vale davvero la pena.

Ottobre – Fabrizio Moro
La semplicità spesso arriva dove le parole complicate non riescono.

October – U2
Tratta dall'omonimo album, poche parole per una ballad al piano dal grande pathos. Per chi ama i brani prevalentemente instrumental.

NOVEMBRE

Novembre porta giornate più corte e canzoni da ascoltare un po' più forte.

Novembre – Giusy Ferreri
Una voce che ha segnato un momento preciso della musica italiana. Basta il titolo per entrare subito nell'atmosfera.

I giorni di novembre – Ivan Graziani
Una canzone da riscoprire, una poesia da studiare a scuola. Un capolavoro della letteratura musicale italiana.

November Rain – Guns N' Roses
Una di quelle da mettere in macchina, alzare il volume e lasciare che faccia il suo viaggio.
La musica continua. Noi ci ritroviamo fra tre mesi.
Nel frattempo, buon ascolto.
Stay always tuned.

Lele Boccardo





A tu per tu con la musica

Azzurra il progetto musicale di Azzurra Traficante artista

Azzura è un'artista lucana di stanza a Berlino che fonde delicatamente elettronica emozionale e dark pop con una voce ipnotica, creando un immaginario sonoro intenso, unico e profondamente evocativo.

Da dieci anni vivi a Berlino: la musica è nata lì o è partita dall'Italia?
Mi sono trasferita dieci anni fa, ma la musica è una vocazione che sento da sempre: se non la faccio, sto male. È il mio modo di stare al mondo. Sto lavorando al prossimo disco, *Bambino destino*, incentrato proprio sul concetto di vocazione. Mi sono ispirata a James Hillman e all'idea che dentro ognuno di noi ci sia una chiamata innata. La musica non è una decisione che ho preso, ma qualcosa che ho dovuto ascoltare.

Quali sono i tuoi ascolti di riferimento?
Vado sempre all'origine: Pink Floyd, Beatles, Jeff Buckley, Janis Joplin, Nina Simone. Poi le mie influenze si sono ampliate con la musica italiana, da Pino Daniele alla scena napoletana, e con l'elettronica di Bonobo, Sevdaliza e Portishead. Oggi ascolto di tutto, da James Blake a La Femme. Non sento il bisogno di restare chiusa in un genere preciso ed è per questo che la mia musica è difficile da catalogare. Cerco solo di creare un mio universo sonoro.

Che rapporto hai con i social? Spesso gli artisti si sentono schiavi degli algoritmi.
È un legame complesso. Sono utili per farsi conoscere, ma rischiano di sottrarre tempo prezioso alla creazione: scrivere, studiare, produrre. Non uso i social in modo intensivo e questo a volte mi mette in conflitto con il sistema. Se sto registrando non mi viene spontaneo prendere il telefono per fare un video. Il fatto che non mi vediate online non significa che io sia ferma: preferisco vivere e creare cose che abbiano un significato reale.

Sanità della scena live: che differenze noti tra Italia ed estero?
A Berlino c'è più spazio per gli indipendenti e il pubblico ascolta in silenzio, con profondo rispetto. In Italia la scena mi sembra un po' più chiusa e legata a dinamiche di cerchia. Suonare dal vivo oggi è difficile ovunque per via dei costi, ma resta fondamentale: sul palco non ci sono schermi o algoritmi, ci sono solo persone reali.

Tiziana Campanella





Intervista esclusiva a Dalila Spagnolo

Quando le stagioni diventano una melodia

Il 23 ottobre arriva "NUDO CUORE NUDA VOCE", terzo album di Dalila Spagnolo, prodotto da Luigi Russo con il contributo di NUOVOIMAIE. Un concept album tra pop, elettronica, jazz e sonorità mediterranee, con la voce al centro come materia creativa. «Se arrivava prima un disegno vocale, lasciavo che il testo venisse dopo. Da lì nascevano stratificazioni e cellule ritmiche, base degli arrangiamenti. La mia ricerca artistica è sempre andata di pari passo a quella personale. Ho imparato a rispettare i processi. Negli ultimi anni, respiro e improvvisazione e vocalità sono diventati la base del processo compositivo.»

C'è qualcosa che hai avuto il coraggio di dire e prima non riuscivi a esprimere?

«C'è una parte più cruda: parlo di miseria, mediocrità, guerra, morte, ma anche di un amore umano che cura. Il "nudo" qui non è fragilità: è verità. E passa anche da una voce più grezza, che si espone.»

La tua voce "si perde, si ritrova, resta sé stessa pur mutando costantemente".

«Nell'evoluzione succede di perdersi. A volte bisogna uscire dal proprio centro per capire dove e come ritornare. E quando ci torni, lo fai con una consapevolezza maggiore.»

A chi ti rivolgi?

«I miei testi partono dalla mia interiorità, ma cercano il cuore di qualcuno con cui possa risuonare. Mi rivolgo al mondo, sperando che la musica lasci un'eco e ci renda più sensibili verso gli altri e verso il pianeta.»

In che modo la tua terra ha influenzato il tuo percorso?

«Il dialetto come radice agisce in noi a più livelli. Oggi la musica per fortuna ne è piena. È strettamente legato al mio concetto di "nudità ". Nel disco convive con italiano e inglese. I generi? Più cresco più comprendo che la diversità è ricchezza.»

Questo, che è il tuo terzo disco: è di passaggio, di arrivo o di partenza?

Quando sei nel qui e ora, tutte queste definizioni possano convivere. Voglio godermi questo momento. So che il percorso è ancora lungo, ma spero che sempre più persone possano incontrare quello che faccio.

A cura della redazione





Intervista esclusiva a Cristiana Verardo

Cosa racconta attraverso la sua musica

Cristiana Verardo, come nasce la tua musica?
Nasce in modi diversi. Per quel che riguarda l'atto creativo in sé, è qualcosa che bussa da dentro e io devo essere pronta ad accogliere.
Album dopo album vuole sempre più avvicinarsi alla verità di quel qualcosa che "bussa da dentro". Io cerco poi di non edulcorare ma di esprimerlo esattamente come è nato. Può essere una melodia, un verso o una esclamazione. Parto da quella "scintilla". Il primo seme è qualcosa sempre di molto istintivo.

Tu sei al terzo album: il primo, nel 2017 "La mia voce", "Maledetti ritornelli" nel 2021 e ora "Avversaria". Perché questo titolo?
Il titolo nasce durante le mie sedute di psicanalisi. Io mi rivolgevo alla parte di me, al mio "io" sabotatore. In quel periodo stavo cercando il titolo dell'album e durante una seduta ho appuntato questa parola, avversaria.
Ho condiviso questa idea con il mio management perché era un titolo che mi intrigava, mi stimolava e anche questo fatto di mettere in luce questa parte di me e dedicarle un intero album mi piaceva per diversi motivi.
Trovo che sia un titolo molto evocativo ed era un modo per mettere in luce questa avversaria e farci pace.

L'avversaria: cosa troviamo di te dentro questo album, è un disco autobiografico?
Si, assolutamente sì. Tutto quello che c'è scritto all'interno dell'Avversaria sono tracce autobiografiche. Ad esempio, "*Carissimo oppressore*" è una canzone di denuncia verso gli oppressori. È un sentimento che continuo a provare.
Come dicevo prima, la scintilla che "bussa da dentro" ed è qualcosa che ha avuto a che fare con me o che ho visto in terza persona, però mi è passato sicuramente davanti agli occhi.

Ma è così difficile essere donna oggi?
Purtroppo, si. Ma credo che sia difficile essere donna sempre. Si vive una condizione differente di stare al mondo, molto più prudente, più agguerrita e più affamata, però credo che negli anni ci siamo corazzate e i colpi li sappiamo pure prendere e proteggerci.

Torniamo sul tuo nuovo lavoro artistico. Hai scelto di pubblicare l'album in versione digitale, cd e anche in vinile. Per quel che riguarda il vinile è una scelta che non è da tutti.
Il vinile, in questo momento, è il formato che va di più. È tornato alla ribalta dopo che il cd è diventato obsoleto, nel senso che vi sono sempre meno supporti per l'ascolto, vedi nelle auto. Il vinile è più accessibile per il fruitore. Abbiamo pensato di diversificare i prodotti per renderli più accessibili a tutti.

La cosa che mi piace, in controtendenza a chi usa solo software e sequencer, è che ci sono musicisti veri.
Ancora si, ancora si….

C'è un brano che mi è piaciuto tantissimo, "Addio", e soprattutto mi ha colpito moltissimo il video. Questo stile neorealista, in bianco e nero. Com'è nata questa canzone e com'è nata l'idea di questo video?

Grazie, grazie davvero. "*Addio*" è proprio la prima pietra di questo album. È una canzone nata in cinque minuti ed è raro che io mi metta al piano e suono e canto già le parole e la melodia. Ma succede.

Quando l'ho scritta ho pensato subito a una voce maschile ed ho pensato subito a Carmine Tundo, cantautore che stimo tantissimo, frontman de "La Municipal", una penna che amo da sempre.

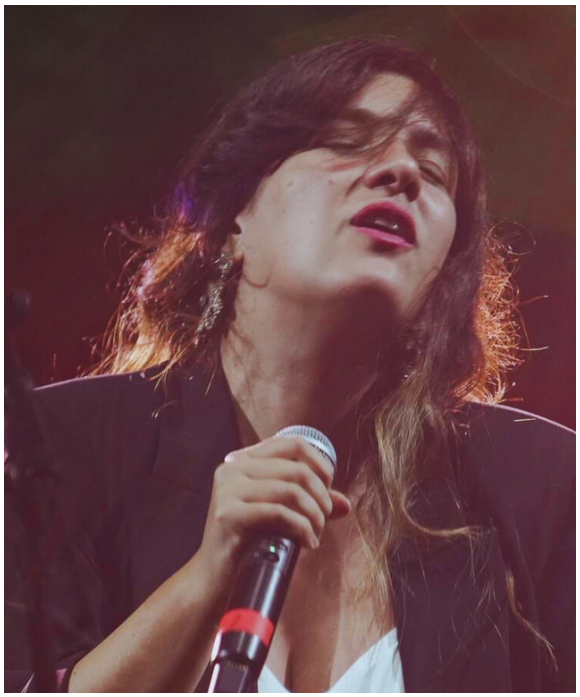
Abbiamo scelto di fare questa cosa insieme e anche per il video ci siamo buttati in questa cosa molto cinematografica, ma "Addio" non poteva avere altre immagini se non quelle, in stile noir, anche un po' criminale, realizzato grazie al contributo di Balto.

Per limiti di età, malgrado tu sia giovanissima, non puoi partecipare a Sanremo Giovani. Ne avessi avuto la possibilità, lo avresti fatto o, eventualmente, è una cosa che faresti in futuro, se avessi la possibilità?

Me lo sono chiesto spesso e ti dico che se ho la canzone giusta, si. Come hai detto tu, Sanremo Giovani per me non è più percorribile e mi dispiace perché adesso, probabilmente, avrei avuto la canzone giusta. Poi, non c'è solo Sanremo. Ma in futuro non si sa mai.

Lele Boccardo









Il salotto rainbow

La nuova rubrica di Adriano Bartolucci Proietti

C'è un mondo fatto di storie, persone, battaglie, cultura, arte e trasformazioni sociali che merita di essere raccontato andando oltre gli stereotipi e le semplificazioni. Nasce con questo obiettivo "Il Salotto Rainbow", la mia nuova rubrica sulle pagine di *DONNE DI OGGI Business & Life*: uno spazio di incontro, confronto e racconto dedicato alla cultura e alla comunità LGBTQIA+, ma soprattutto alle persone che, con le proprie vite, il proprio talento e il proprio impegno, contribuiscono ogni giorno a costruire una società più libera, consapevole e inclusiva.

Un vero e proprio "salotto" editoriale nel quale incontrare artisti, protagonisti della cultura e dello spettacolo, rappresentanti delle istituzioni e dell'associazionismo, imprenditori, attivisti e personalità capaci di offrire punti di vista differenti sulla società contemporanea. Un luogo nel quale parlare senza filtri di diritti, identità, coming out, famiglia, amore, discriminazioni, arte, costume e nuove generazioni, senza rinunciare alla leggerezza, alla curiosità e alla dimensione più intima delle storie personali.

Per il debutto, *Il Salotto Rainbow* sceglie di partire da una storia che unisce identità, musica, spettacolo e desiderio di affermazione: quella di Massimiliano "Max" Lavanga, cantante e performer LGBTQIA+, eletto Il Gay Più Bello del Lazio 2026 e successivamente salito sul podio nazionale con il terzo posto a Il Gay Più Bello d'Italia.

Questo primo appuntamento è l'occasione per accendere i riflettori sulla settima edizione di FLAG – Festival Internazionale di Cultura Rainbow, che si è tenuta a Roma dall'11 al 13 settembre 2026, un appuntamento dedicato alle molteplici espressioni della cultura LGBTQIA+ attraverso cinema, editoria, spettacolo, comicità e nuovi media. quest'anno unite dal tema "Coltiviamo Comunità".

Sul palco si sono alternate personalità del giornalismo, della cultura, delle istituzioni e dell'attivismo come Serena Bortone, Imma Battaglia, Svetlana Celli e Massimiliano Smeriglio, insieme ad artisti e performer come Simonetta Musitano e Gabriele Piazza.

Ad aprire il Festival, venerdì 11 settembre, una giornata dedicata all'avanguardia queertransfemminista e alla memoria della giornalista Angela Azzaro. Un talk *Queerstorming – Angela Azzaro e l'avanguardia queertransfemminista*, con Cristina Cosentino, e la mostra "Queerstorming. Cento prime pagine rivoluzionarie" costruita intorno a cento copertine e prime pagine che raccontano una stagione importante del pensiero queer, femminista e transfemminista italiano.

Grande spazio ai libri con Mariano Lamberti, Mattia Cianfroni, Lucia Scerrato, Giorgio Gigliotti e Gabriele Quantobasta. Si è poi affrontato uno dei temi sociali e sanitari più delicati dell'edizione: il ChemSex con la presentazione della campagna di sensibilizzazione dedicata al fenomeno, alla presenza del cast del video.

A chiudere la prima serata il grande cinema con "Fuori" di Mario Martone, interpretato da Valeria Golino, Matilda De Angelis ed Elodie e dedicato alla straordinaria figura di Goliarda Sapienza e a seguire l'Opening Party "FLAG FEST", tra musica e socialità nel cuore dell'Esquilino.

Sabato 12 settembre al centro ci sono state le comunità che costruiscono futuro. Associazionismo, Terzo Settore e partecipazione con protagoniste in un confronto Paola Centanni, Liliana Liao, Eloisa Casadei e Anna Di Paolo. Alla riflessione si è affiancata la comicità di Simonetta Musitano con il suo spettacolo *Una donna con le palle*, mentre FLAG Books ha ospitato, tra gli altri, Imma Battaglia e Roberta Savona con *La mia battaglia d'amore*.

La seconda serata cinematografica ha portato alla ribalta "Una Storia Vera" di Mariano Lamberti, co-prodotto da GAYCS e recentemente premiato alla Rassegna Cinematografica Internazionale di Messina inserito nella programmazione internazionale realizzata in collaborazione con il Queer Film Marathon Tirana.

Domenica 13 settembre la giornata è stata dedicata ai "Dialoghi possibili". Un confronto tra religioni e comunità LGBTQIA+, con la partecipazione della giornalista, conduttrice e scrittrice Serena Bortone, di Clelia Piperno della Fondazione Mosaikon e dello scrittore Giorgio Gigliotti.

Ho parlato di sport e inclusione, insieme a Francesco Vagnarelli dei Racoons Rugby Roma e Francesco Paolo Gagliano, presidente del Gruppo Pesce Roma.

E poi ancora comicità con Gabriele Piazza, attore, autore e content creator, che ha presentato *Il Gay Felice*, mentre l'ultima sessione di FLAG Books ha visto protagonisti Barbara D'Acierno, Tommaso Martinelli e Dimitri Cocciuti.

A chiudere simbolicamente la settima edizione è stato ancora una volta il cinema, con la proiezione di "La più piccola – La Petite Dernière" (2025), all'interno della collaborazione internazionale con OMSA – Open Mind Spectrum Albania e Queer Film Marathon Tirana.

Tre giorni, dunque, nei quali cinema, letteratura, spettacolo, informazione e attivismo sono diventati linguaggi differenti di uno stesso racconto. Perché il messaggio che FLAG vuole portare nel cuore multiculturale di Roma è racchiuso proprio nel titolo scelto per questa settima edizione: "Coltiviamo Comunità". Non soltanto quella LGBTQIA+, ma una comunità più grande, capace di riconoscere nelle differenze una ricchezza e nella cultura uno degli strumenti più potenti per costruire inclusione, libertà e diritti.

Il Salotto Rainbow nasce, dunque, come una porta aperta. Perché raccontare la comunità LGBTQIA+ significa raccontare una parte della società italiana, delle sue trasformazioni, delle sue contraddizioni e delle sue aspirazioni.

E soprattutto significa raccontare persone e storie. Perché dietro ogni lettera di quell'arcobaleno c'è prima di tutto una vita che merita di essere ascoltata.

Adriano Bartolucci Proietti



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

VILLA MARGHERITA
Donna



CENTRO DI SENOLOGIA
VILLA MARGHERITA

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

Coordinatore: Dott.ssa Carla Campanella

Viale di Villa Massimo 48
Roma (zona Piazza Bologna)



Allenamento dei bambini e adolescenti con i pesi sì o no?

Cosa dicono gli esperti

Per decenni l'allenamento con i pesi nei bambini è stato demonizzato dal mito: blocca la crescita e fa male alle ossa. Oggi, finalmente, la scienza e la comunità scientifica in generale, ha completamente cambiato questo pregiudizio. Gli studi hanno dimostrano che l'allenamento contro resistenze (che include pesi, elastici e corpo libero) è sicuro e anche fortemente consigliato, per lo sviluppo motorio e strutturale dei più giovani.

I dati analizzati negli ultimi decenni evidenziano i punti fondamentali sui benefici e sulla sicurezza:

1 Nessun danno alle cartilagini di accrescimento. Gli studi odierni dimostrano che gli infortuni da sollevamento pesi sotto controllo di un professionista, sono inferiori rispetto a sport di contatto.

2 Aumento della densità ossea: durante l'infanzia e l'adolescenza le ossa rispondono in modo ottimale, agli stimoli meccanici. L'allenamento con i pesi stimola la deposizione di calcio, creando prevenzione futura per osteoporosi in età adulta.

3 Miglioramento della coordinazione: nei bambini in età prepuberale, l'aumento della forza non avviene per l'ipertrofia muscolare, ma per adattamenti neurologici, il cervello impara a reclutare più fibre muscolari e a coordinarle meglio.

4 Prevenzione degli infortuni negli altri sport.

Le Linee guida per un allenamento sicuro, hanno sempre una parola d'ordine: sviluppo motorio globale. L'allenamento non deve imitare quello degli adulti ma seguire i parametri della Ricerca Scientifica:

- Età di inizio dell'allenamento intorno ai 7-8 anni;
- Frequenza delle sedute, 2-3 volte alla settimana, in giorni non consecutivi, con un tempo di sessione di lavoro di circa 45-60 minuti.
- Intensità e Carico l'obiettivo è sul volume medio-alto con carichi medio-bassi. Si prediligono 1-3 serie da 10-15 ripetizioni eseguite con una tecnica perfetta, evitando i massimali (1RM).
- Tipologia di esercizi, si utilizzano quelli multiarticolari: squat, affondi, piegamenti, trazioni assistite, esercizi con palle mediche ed elastici, i pesi liberi (manubri e bilancieri leggeri) sono preferibili alle macchine isotoniche, perché richiedono più stabilità ed equilibrio.

Il pilastro fondamentale è però la supervisione da parte di un professionista (laureato in Scienze Motorie).

Cristian Cacace





Restart in autunno con gli allenamenti in palestra

I consigli dell'esperta

Con la fine dell'estate e il rientro alla routine, l'autunno rappresenta l'occasione ideale per un reset fisico e mentale. È il momento perfetto per stabilire nuovi obiettivi, ricostruire la struttura muscolare e avviare la ricomposizione corporea, forti di una nuova carica.

Il primo passo? Iscriversi in palestra e affidarsi a personal trainer competenti. Iniziare a ottobre è fondamentale: il clima fresco permette di sostenere carichi più elevati senza l'affaticamento estivo, mentre la routine quotidiana facilita la pianificazione. Senza una programmazione personalizzata sul lungo periodo non si ottengono risultati evidenti e si rischiano infortuni. La programmazione autunnale deve seguire tre principi:

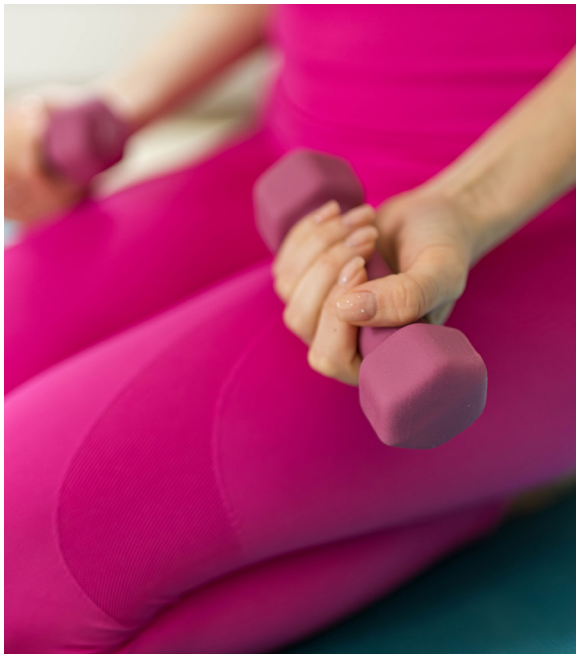
1 Reset di Postura e Core: Esercizi come plank e mobilità di anche e colonna preparano il corpo ai grandi carichi.
2 Forza e Ipertrofia: Focus sui grandi multiarticolari in sala pesi (squat, affondi, stacchi, spinte e trazioni) per stimolare la massa magra.
3 Condizionamento Cardiovascolare: Lezioni di fitness musicale e lavoro metabolico per riattivare il metabolismo senza intaccare i muscoli.

Consigli pratici per partire al meglio:

- Condivisione: Iscriviti con un'amica per stimolarvi a vicenda.
- Pianificazione: Inserisci gli allenamenti in agenda come veri appuntamenti di lavoro.
- Idratazione e Recupero: Anche se il freddo riduce la sete, bere resta cruciale per la prestazione.
- Sovraccarico Progressivo: Traccia i carichi e aumenta gradualmente peso o ripetizioni.

Non si tratta di „recuperare la forma", ma di costruire la versione migliore di te per i mesi a venire e arrivare al top alla prova costume 2027. Si parte ora: buon allenamento a tutte!

Virginia Imbriani





Settembre, la ripartenza che fa bene

Frutta e verdura di stagione per ritrovare energia, equilibrio e buonumore

Settembre è un po' come l'inizio di un nuovo anno. È il mese della ripartenza. Ricominciano impegni e quotidianità che spesso ci mettono a dura prova, specie dal punto di vista psicologico. Sostenere il nostro organismo è importante anche per il nostro umore. Ricordiamo che la serotonina, l'ormone definito della felicità parte proprio dall'intestino, il nostro secondo cervello. La natura ci viene in soccorso con frutta e verdura di stagione, ricche di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e preziosi antiossidanti. Ruotiamo la presenza dei vari alimenti, prediligendo vegetali di stagione. Regina del mese è l'uva, protagonista fin dall'antichità della cosiddetta ampeloterapia, la "cura dell'uva". Questo frutto rappresenta un concentrato di benessere, se consumato con attenzione. È composto per circa l'80% da acqua, favorisce l'idratazione e apporta potassio, utile per contrastare la stanchezza dopo l'estate. Consumata nelle giuste porzioni, meglio se insieme a una manciata di frutta secca, diventa uno spuntino completo e saziante. Arrivano anche le pere, che grazie all'elevato contenuto di fibre, in particolare pectine, favoriscono la regolarità intestinale e contribuiscono al benessere del microbiota. Sono molto sazianti, facilmente digeribili e ideali sia a colazione sia come spuntino. Ottime anche abbinate a yogurt bianco o a qualche noce. Poi le mele, un vero concentrato di fibre e antiossidanti.

Anche fichi e prugne sono protagonisti di settembre. I fichi apportano fibre, minerali come potassio e calcio e una buona quota di antiossidanti. Le prugne e le susine, invece, sono note per il loro contenuto di sorbitolo e fibre, che favoriscono la naturale regolarità intestinale, spesso alterata dopo gli eccessi delle vacanze. Importante è variare la tavola, mangiare di stagione perché ogni mese la natura ci regala frutti adatti al periodo che stiamo vivendo. Buona ripartenza!

Angelica Amodei





Un autunno vitaminico

Vitamine: perché sono fondamentali e non dobbiamo mai farne a meno

Vitamine: con questo termine si raggruppano numerose sostanze, diverse tra loro da un punto di vista chimico, indispensabili per la crescita e la vita dell'organismo, di cui regolano i processi fondamentali.
Sono state scoperte verso la fine dell'Ottocento e la loro importanza biologica è stata riconosciuta solo nel 1912. Il loro nome deriva da 'vita' e 'amine': tredici diversi composti ugualmente importanti per la nostra vita e la nostra salute.
Si distinguono in due categorie: le vitamine idrosolubili e liposolubili. Le prime, che sono quelle solubili in acqua, non si accumulano all'interno del nostro corpo e sono espulse dalle urine. Di questo gruppo fa parte la vitamina C e le vitamine del gruppo B. Alle liposolubili invece, solubili e assimilabili a livello intestinale attraverso la presenza di grassi, appartengono la vitamina A, la D, la E e la vitamina K.
Vengono tutte definite *micronutrienti* perché sono necessarie piccole quantità di vitamine per soddisfare le richieste biologiche dell'organismo ma, sebbene alcune di esse vengano prodotte dal nostro corpo, la maggior parte delle vitamine viene introdotta attraverso una sana alimentazione e una corretta integrazione.
Potrebbe quindi essere utile un integratore vitaminico in questo periodo?
Partiamo dal presupposto che non c'è un momento più idoneo: ogni stagione o meglio, ogni giorno è quello giusto per fare scorta di vitamine. Forse possiamo acquistare l'antiossidante più antico, vale a dire la vitamina C, per dare una mano al nostro sistema immunitario e per sostenere la produzione di collagene. Oppure potremmo optare per la vitamina A, nel caso volessimo mantenere sana la pelle, i capelli e le mucose e assicurare un buon funzionamento della nostra retina.

Stefania Santoro





Combattere il gonfiore addominale

Cause e rimedi

Il gonfiore addominale è quella fastidiosa sensazione di tensione e pienezza che accomuna molte persone ma che colpisce soprattutto le donne, influendo in modo significativo sulla qualità della vita.
Tra i fattori principali che causano il gonfiore addominale troviamo:

- uno **stile di vita frenetico** che spesso porta a consumare pasti troppo velocemente, con la conseguenza di ingerire molta aria che si va ad intrappolare nel nostro intestino;
- lo **stress e le emozioni** le quali possono alterare la comunicazione tra cervello e intestino (oggi si parla di asse intestino-cervello), modificando una condizione di equilibrio;
- la **disbiosi intestinale** (alterazione dell'equilibrio del microbiota) che può favorire processi fermentativi della flora batterica intestinale, aumentando la produzione di gas;
- alcune **intolleranze alimentari,** tra queste principalmente l'intolleranza al lattosio e al glutine (gluten sensitivity - è importante ricordare che la sensibilità al glutine non celiaca rappresenta una condizione distinta dalla celiachia);
- **disturbi funzionali intestinali**, come la sindrome dell'intestino irritabile, che non dipendono esclusivamente da una produzione eccessiva di gas.

Per combattere il gonfiore addominale, il primo passo è individuare la possibile causa attraverso un'attenta valutazione clinica, evitando di eliminare alimenti senza una specifica indicazione del nutrizionista o del medico.

Deborah Tognozzi
Liberi di essere Unici

Mangiare lentamente, masticare bene, praticare regolare attività fisica e gestire lo stress sono le prime strategie da adottare in caso di gonfiore addominale.

È poi possibile andare a verificare se sia presente un'intolleranza alimentare, o una predisposizione genetica ad essa, e conseguentemente, in caso di esito positivo, evitare o ridurre il consumo degli alimenti in questione.

In alcuni soggetti può essere utile adottare una **dieta a basso contenuto di FODMAP**, sempre sotto la guida di un professionista, poiché gli studi dimostrano che riduce gonfiore e dolore addominale, soprattutto nei pazienti con sindrome dell'intestino irritabile.

Deborah Tognozzi





Ricominciare da sé

Il coraggio di ascoltare i nostri segnali

C'è un momento nella vita di ognuno di noi in cui ci rendiamo conto di essere incastrati in una situazione che non ci fa più stare bene. Eppure, rimaniamo fermi lì intrappolati nel nostro malessere.
Spesso pur di non cambiare ci illudiamo di stare bene ma la realtà è un'altra: ciò che ci paralizza è la paura di metterci in gioco, la sensazione di non essere all'altezza o il terrore dell'ignoto. Finiamo così per abituarci persino ai nostri sintomi — come ansia, stanchezza emotiva, attacchi di panico o somatizzazioni varie— senza renderci conto che sono invece preziosi campanelli d'allarme. Riconoscere e dare valore a questi segnali è il primo passo: ci dicono che l'equilibrio attuale non funziona più e che, per stare meglio, occorre rompere quel vecchio schema noto.
La mente umana tende a preferire un malessere noto e prevedibile rispetto a un cambiamento di cui non conosce l'esito. Rompere il vecchio equilibrio, per quanto disfunzionale, fa paura perché ci priva delle nostre vecchie certezze.
Nel mio lavoro di psicoterapeuta incontro ogni giorno persone che lottano con questo blocco emotivo. Tutto questo è quello, per esempio, che ha vissuto Marta, 32 anni, diventata madre da poco. Chiusa in una routine lavorativa e familiare schiacciante, somatizzava con forte ansia e insonnia la sensazione di aver perso se stessa. Aveva il terrore di ammetterlo, temendo il giudizio e la paura di fallire come madre. Solo quando ha deciso di ascoltare quella sofferenza invece di soffocarla, ha capito che i suoi sintomi non erano una debolezza, ma una richiesta d'aiuto della sua parte più autentica.
Marta ha intrapreso un percorso per rimettere al centro i propri bisogni, rompendo un vecchio schema di perfezionismo disfunzionale. Rinascere per lei non ha significato stravolgere la propria vita, ma ritrovare una nuova direzione, imparando a conciliare la maternità con la propria realizzazione personale.
Rinascere non vuol dire non provar paura, ma accettare che il disorientamento iniziale è la porta d'accesso verso una vita più consapevole. I sintomi ci mostrano dove ci siamo fermati; il coraggio di ascoltarli è ciò che ci permette di ripartire.

Elisa Caponetti





Sarah Attar, la prima donna saudita alle Olimpiadi

Imprese in rosa

Nell'ultimo anno abbiamo raccontato imprese che sono andate oltre al mero risultato sportivo, perché nemmeno una medaglia o un trofeo, in certi casi, possono essere il reale termometro di un successo. Delle volte, non conta finire prima degli altri, in alcune circostanze serve solamente tagliare il traguardo.

Questa è la storia di Sarah Attar, che alle Olimpiadi di Londra, il 10 agosto del 2012, concluse la gara degli 800 metri. Ok, non fu una grande performance: si fermò subito alle batterie, con un tempo di oltre 40 secondi più lento rispetto alla migliore della gara, la kenyota Janet Jepkosgei (solamente 6° in finale). Tuttavia, quello rilevante davvero non era il tempo, la prestazione, bensì la portata sociale dell'episodio: Attar, infatti, era una delle prime due donne a rappresentare l'Arabia Saudita ai Giochi Olimpici. Nata negli Stati Uniti da padre saudita e madre americana, Sarah era cresciuta in California, dove aveva potuto praticare sport fin da bambina (e dove vive ancora oggi facendo la fotografa). Per molte ragazze saudite, invece, l'attività agonistica era quasi impossibile: mancavano strutture, competizioni e, soprattutto, il riconoscimento del diritto delle donne a gareggiare. Per Riyadh era un autentico sacrilegio fino a pochi anni fa.

La partecipazione di Attar alle Olimpiadi fu il risultato di un cambiamento storico. Per la prima volta l'Arabia Saudita accettò di inviare atlete donne ai Giochi, grazie anche alle pressioni del Comitato Olimpico Internazionale. Sarah, nel pieno del rispetto delle tradizioni del suo Paese, decise di correre indossando un velo, coprendosi dunque il capo. Londra la accolse con un applauso e i tifosi inglesi presenti allo stadio si resero protagonisti di un enorme boato non appena l'atleta araba tagliò il traguardo. La Attar aveva scritto una pagina importantissima, divenendo il simbolo di una nuova possibilità per le sue connazionali che vogliono far sport. Quattro anni dopo, Sarah ci riprovò a Rio, partecipando alla maratona. Stavolta niente velo, ma il capo era comunque coperto da un berretto. E ancora una volta, Sarah chiuse anche quella gara, classificandosi 132°, tra gli applausi della gente.

Flavio Maria Tassotti





La barca a vela: la vita vera

Diario di una velista

Cos'è davvero la vela? Non è una vacanza rilassante e nemmeno una poesia romantica da cartolina. La vela è un'esperienza pratica, fisica, fatta di decisioni rapide, forza e costante attenzione. È l'arte di sfruttare la forza del vento per muoversi sul mare, dove ogni singolo gesto ha una conseguenza e dove non c'è spazio per le distrazioni.
Quando stacchi gli ormeggi e spegni il motore, la differenza si sente subito nel corpo. La prima vera emozione è una scossa di energia pura: la barca si inclina se vai di bolina con tanto vento e lì senti un'emozione fortissima, l'adrenalina ti sale in tutto il corpo.
In quel preciso istante la testa si svuota e i pensieri della terraferma spariscono. Resti solo tu, concentrato al massimo. Servono muscoli, riflessi pronti e la capacità di capire in anticipo da dove arriverà la prossima raffica.
E se vai in andature a lasco o al traverso con poco vento, cala l'adrenalina, ti rilassi e mediti. Se fai regate, invece, c'è il grande lavoro di squadra, dove bisogna capirsi al volo senza parlare e coordinare le manovre giuste insieme. La vela ti insegna l'essenziale: elimina le scuse, azzera le chiacchiere e premia unicamente la decisione e la preparazione.
Nessuno può vincere contro il mare, e chi pensa di dominarlo sbaglia di grosso. Il vero segreto sta nell'usare la forza della natura a proprio favore, unendo tecnica, forza fisica e intuito. Che si tratti di una regata tra le boe o di una traversata d'altura, alla fine ti resta addosso una sensazione profonda di energia, pulizia e controllo assoluto.
Andare a vela, in fondo, è una questione di stile e carattere: è fatta di sudore vero, eleganza semplice e tanta concretezza. Un modo di vivere intenso che ti entra dentro e che ti porti sulla pelle anche quando sei tornato al sicuro in banchina.

Virginia Imbriani



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.

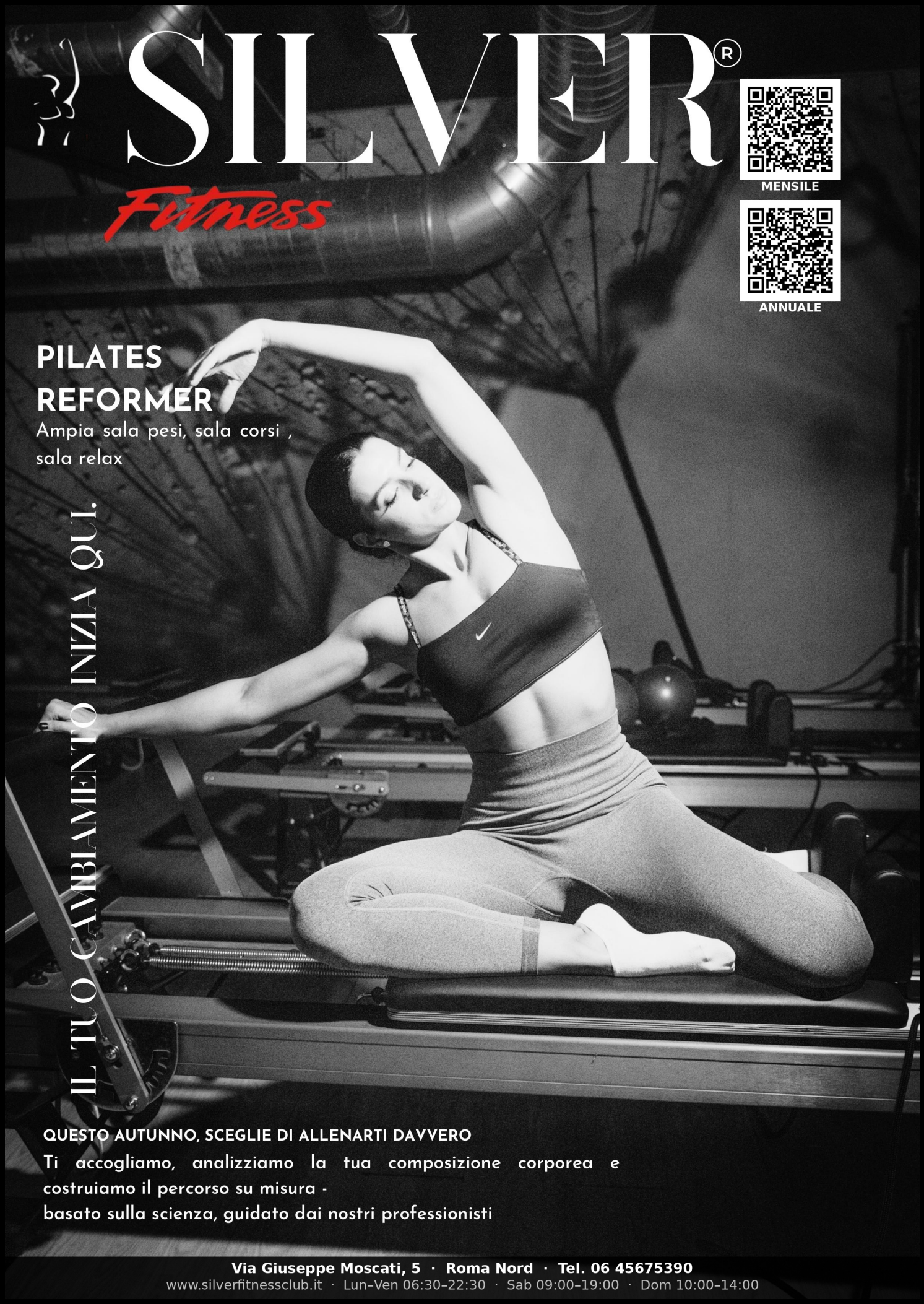








Via Santa Teresa di Gallura, 84 - 00148 ROMA - Booking@athenalimousine.it 06 878 806 32 342 539 2777


SILVER®
Fitness
MENSILE
ANNUALE
PILATES
REFORMER
Ampia sala pesi, sala corsi ,
sala relax
IL TUO CAMBIAMENTO INIZIA QUI.
QUESTO AUTUNNO, SCEGLIE DI ALLENARTI DAVVERO
Ti accogliamo, analizziamo la tua composizione corporea e
costruiamo il percorso su misura -
basato sulla scienza, guidato dai nostri professionisti
Via Giuseppe Moscati, 5 · Roma Nord · Tel. 06 45675390
www.silverfitnessclub.it · Lun–Ven 06:30–22:30 · Sab 09:00–19:00 · Dom 10:00–14:00



L'autunno è il nostro vero Capodanno

Il momento perfetto per fare ordine, lasciare andare e ricominciare

C'è una domanda che mi faccio ogni anno: perché aspettiamo il 31 dicembre per promettere di cambiare vita, quando il momento in cui sentiamo davvero il bisogno di ricominciare arriva molto prima? Per me il vero Capodanno ha il profumo dell'autunno.
L'estate è una parentesi meravigliosa. È fatta di mare, tramonti, aperitivi, viaggi improvvisati e serate che sembrano non dover finire mai. Ci concediamo qualche strappo alla regola, rallentiamo i ritmi e ci godiamo il presente. Poi, quasi all'improvviso, arriva settembre e qualcosa dentro di noi cambia. È come se qualcuno schiacciasse il tasto «reset». Ricompaiono le agende, si organizzano le giornate, si fissano nuovi obiettivi. C'è chi decide di iscriversi in palestra, convinto che questa sarà la volta giusta. Chi riprende a mangiare sano, chi inizia un corso, chi vuole dedicare più tempo a sé stesso o trovare finalmente il coraggio di cambiare lavoro, città o semplicemente prospettiva.
Settembre e ottobre hanno un'energia speciale. Sono i mesi delle ripartenze. Un po' come quando eravamo bambini e il nuovo anno iniziava con il suono della campanella: quaderni nuovi, zaini nuovi e quella sensazione che tutto fosse ancora possibile.
Anche la moda racconta questa voglia di ricominciare. Le vetrine cambiano volto, arrivano le nuove collezioni e, insieme ai colori caldi dell'autunno, cambia anche il nostro modo di presentarci al mondo. Tiriamo fuori una giacca che aspettavamo da mesi, scegliamo un nuovo paio di scarpe, sperimentiamo un taglio di capelli diverso. Non è solo una questione di tendenze: è il desiderio di sentirci in sintonia con la versione di noi che sta nascendo.
Forse è proprio questo il regalo più bello dell'autunno. Ci insegna che non serve aspettare una data sul calendario per ricominciare. Ogni stagione che finisce ci offre l'occasione di fare spazio, lasciare andare ciò che non ci rappresenta più e ripartire con uno sguardo diverso.
E allora ben venga settembre con quella voglia, tutta umana, di credere che il meglio debba ancora arrivare. Perché, in fondo, ogni autunno ci ricorda una cosa semplice: la vita ci concede sempre un nuovo inizio. Sta solo a noi decidere di viverlo.

Angelo Rifino





Cappotti Autunno-Inverno 2026/2027

Il ritorno del capospalla protagonista

Se c'è un capo destinato a definire lo stile dell'Autunno-Inverno 2026/2027, è senza dubbio il cappotto. Le passerelle di Milano, Parigi, New York e Londra lo consacrano protagonista assoluto di una moda che riscopre il valore della qualità, della sartorialità e di un'eleganza destinata a durare.

Dopo stagioni dominate dai volumi oversize, la silhouette torna a valorizzare la figura. Il punto vita riacquista centralità grazie a cappotti strutturati, cinture e tagli impeccabili che reinterpretano il fascino rétro con uno sguardo contemporaneo.

Anche la palette cromatica riflette questo equilibrio tra carattere e sobrietà. Il rosso, nelle sfumature che spaziano dal lacca al bordeaux, è il colore simbolo della stagione, affiancato dal viola, destinato a conquistare spazio nei guardaroba più sofisticati. Accanto a queste tonalità continuano a dominare i grandi classici - nero, cammello, grigio, beige e blu notte - veri alleati di uno stile senza tempo.

Grande attenzione è riservata anche ai materiali. Lane compatte, cashmere, alpaca e shearling confermano il ritorno dei tessuti nobili, capaci di coniugare comfort, durata ed eleganza. Oggi il vero lusso non è l'eccesso, ma la qualità di un capo pensato per accompagnare chi lo indossa stagione dopo stagione.

Non manca il layering, che continua a essere uno degli strumenti di styling più interessanti. Maglie, blazer e camicie si sovrappongono con leggerezza, mentre cinture, foulard, sciarpe e borse indossate sopra il cappotto completano il look con personalità.

Più che inseguire la tendenza del momento, l'Autunno-Inverno 2026/2027 invita a costruire un guardaroba fatto di pochi capi ben realizzati, versatili e durevoli. È il ritorno di una moda autentica, che privilegia la sostanza all'effimero e fa della sartorialità il suo tratto distintivo.

Gabriella Chiarappa





Quando l'autunno non era "una stagione" ma un nuovo inizio

Che nostalgia!

Quando eravamo bambini, per noi l'autunno cominciava semplicemente con il primo giorno di scuola. Lo zaino nuovo, i quaderni ancora da riempire, l'ansia per i compiti delle vacanze mai davvero finiti e la gioia di rivedere i compagni di classe.



E poi la corsa a casa, perché ricominciava "Bim Bum Bam!

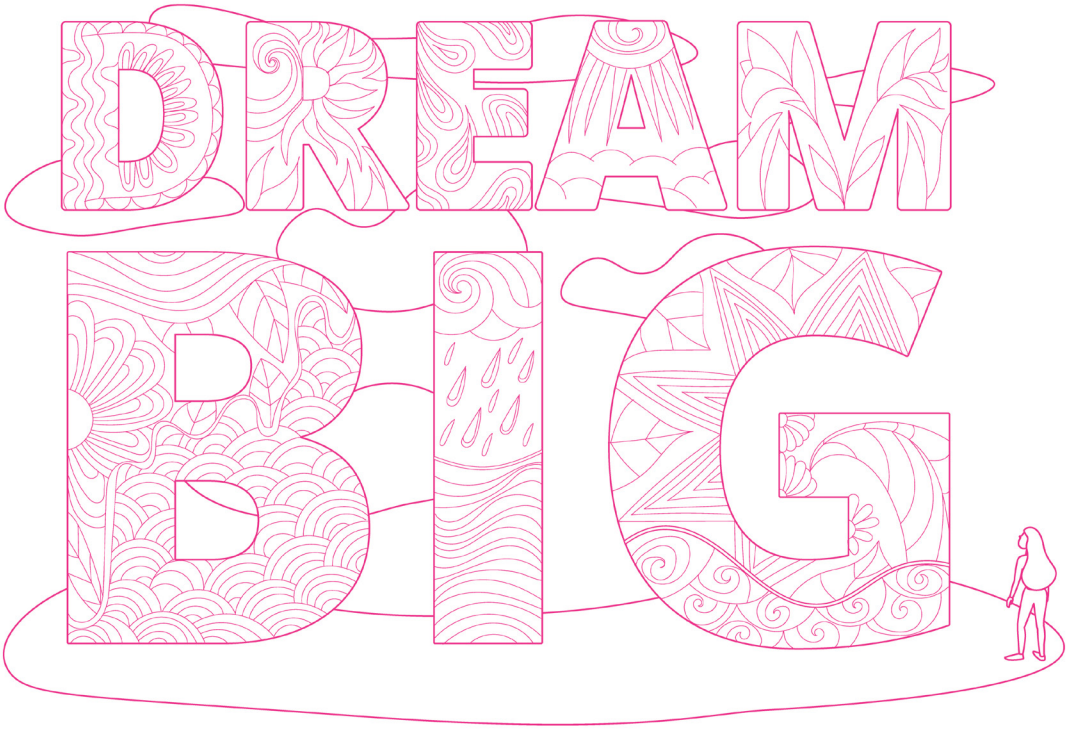
L'autunno era la stagione dei nuovi palinsesti, era il momento in cui scoprivamo quali cartoni animati ci avrebbero fatto sognare o, come spesso accadeva, ci avrebbero regalato un nuovo "trauma" destinato ad accompagnarci per tutta la vita. Dalle imprese sportive di "Holly e Benji" ai drammi sentimentali di "Kiss Me Licia", passando per storie che ci facevano ridere, piangere e crescere senza che ce ne rendessimo conto. Era il nostro modo di vivere il passaggio dall'estate all'inverno, quando le giornate si accorciavano e le abitudini cambiavano. Mentre gli adulti tornavano al lavoro, noi ritrovavamo gli amici tra i banchi di scuola, ma anche i nostri eroi dall'altra parte dello schermo, pronti a farci compagnia ogni pomeriggio.

E poi la merenda, per non parlare delle cene a base di "sofficini e bastoncini". Benessere e spensieratezza all'insegna del consumismo: era questa l'Italia di quegli anni. Eravamo più sereni perché tutto sembrava più semplice, con le mamme casalinghe e i papà "in carriera".

Come sono cambiati i tempi... e sia chiaro: non in meglio o in peggio, semplicemente in modo diverso. Oggi è tutto più veloce, più informatizzato e più interconnesso. L'autunno è fatto di notifiche, chat e social che scorrono senza sosta. Eppure, basta ascoltare una vecchia sigla per ritrovarsi sul pavimento del salotto, con una fetta di pane e Nutella tra le mani e gli occhi incollati alla TV. Forse è questo il vero potere della nostalgia: pochi minuti che a noi sembravano infiniti.

Gianpaolo Sacconi





Dai colore alle tue giornate: dipingile di fucsia

Il racconto di Curvy Pride

Arriva l'autunno. Le giornate si accorciano, compaiono le prime nebbie e il tempo sembra quasi voler regolare il tuo umore. Forse non sarà la tua stagione preferita, ma devi imparare ad amarla, perché questa nuova fase è fatta per realizzare tutto ciò che, fino a questo momento, hai progettato o, più semplicemente, sognato (con tutti i diritti del caso, ci mancherebbe).
Adesso i desideri devono prendere forma, colorare il tuo presente e dare sfumature a un futuro tutto da scrivere, da studiare e da correre incontro per raccoglierne i frutti!
Si riparte: per i ragazzi comincia la scuola, con nuove emozioni, nuove conoscenze e nuove paure, o forse le stesse lasciate negli anni precedenti. Per chi affronta il mondo del lavoro, invece, ci sono la ricerca spasmodica, le prime delusioni, che devono aiutare a crescere, e il "brivido" di diventare dipendente: aspettare la prima busta paga, il primo progetto, la prima pacca sulla spalla, il primo complimento che ci fa vedere tutto rosa.
C'è anche chi aspetta l'autunno per compiere una scelta più o meno dolorosa: mettere fine a una storia d'amore che si è trascinata per troppo tempo. Hai cercato conferme, forse perfino miracoli, che non sono arrivati. E allora prendi il coraggio a quattro mani e decidi di lasciarti alle spalle quella che per te è ormai una zavorra. La scarichi, ti alleggerisci e cominci a fare progetti da SOLA, perché scopri che si può stare bene anche da sola. Ti assumi responsabilità per le quali non hai chiesto permesso né parere: è roba tua, è il frutto del tuo momento, è la tua sfida, il tuo nuovo inizio, il tuo mantra, il tuo essere, il tuo presente e anche il tuo futuro. Ora riparti. Vai, il mondo ti aspetta.
Fai quello che ti piace, goditi i momenti, pochi o tanti che siano: non importa, sono tuoi. È un inizio! Dai colore alle tue giornate, ma sceglilo tu e nessun altro.
Oggi ti senti nera, domani grigia e tra tre giorni sarai fucsia! Un colore vivace, che ti appartiene, che sa di buono, di partenza verso una meta sconosciuta che si svelerà quando lo deciderai tu.

Monica Marcoccia





Make-up d'autunno

Il trucco prende carattere

Occhi intensi, labbra vinaccia, pelle naturale. Per la nuova stagione il beauty guarda alla moda e riscopre il fascino dell'imperfezione.
L'autunno cambia pelle. E anche il make-up abbandona la perfezione da filtro per ritrovare carattere, profondità e un pizzico di nonchalance. Il risultato? Un beauty look più sofisticato, ma mai troppo costruito, capace di accompagnare la moda senza rubarle la scena.
La base resta leggera. L'incarnato si vuole naturale, luminoso, quasi trasparente: fondotinta impalpabili, texture in crema e un velo di blush regalano al viso quell'effetto bonne mine che sembra casuale, ma non lo è affatto. Il contouring marcato lascia spazio a ombre morbide e guance protagoniste.
Sugli occhi, invece, è tempo di intensità. Lo smoky torna in primo piano, ma si rinnova nei colori: non solo nero, ma marrone cioccolato, bronzo, prugna, verde bosco. Le sfumature non devono essere necessariamente precise: il trucco più cool è quello leggermente sbavato, vissuto, quasi rubato alla notte. Una riga di matita, un po' di mascara e lo sguardo cambia immediatamente atteggiamento.
La vera dichiarazione di stile, però, arriva sulle labbra. Il rosso scuro, il burgundy, il color vino e le tonalità cacao diventano il nuovo accessorio indispensabile. Da portare con una pelle quasi nuda e una bocca definita oppure sfumata, come dopo un sorso di vino. Il contrasto è irresistibile.
E per chi vuole osare, il colore diventa gioiello: riflessi metallici, argento, tocchi di lilla e pigmenti luminosi accendono palpebre e zigomi. Il beauty guarda così alla couture e trasforma il viso in una superficie da decorare.
La regola dell'autunno? Non cercare il trucco perfetto. Cercare quello che ha personalità. Perché la nuova eleganza non sta nel cancellare le imperfezioni, ma nel farle diventare parte dello stile.

Pablo Gil Cagnè





Fuori Luogo
Tutti gli uomini che non volevo incontrare

Il nuovo programma targato RID 96.8 FM

Settembre, ottobre e novembre: tre mesi di trasmissione radiofonica, tre mesi di storie sentimentali, stereotipi, appuntamenti improbabili e casi umani. Il titolo? "Fuori Luogo – Tutti gli uomini che non volevo incontrare".
A condurla sarò io, Rebecca Andrea De Lisi, e sì: sarò anche io a scriverla! Perché certi disastri, per essere raccontati bene, hanno bisogno della testimonianza diretta della sopravvissuta. Per tre mesi entreremo nel meraviglioso e terrificante universo degli incontri sbagliati: quello che sparisce dopo aver dichiarato di non aver mai provato nulla di simile, quello che "non cerca una relazione" ma pretende aggiornamenti ogni venti minuti, quello ancora emotivamente sposato con la ex, quello che al primo appuntamento racconta il proprio trauma infantile prima ancora di ordinare il vino.
Affronteremo gli stereotipi maschili con ironia, leggerezza e la consapevolezza che la vita è davvero troppo breve per trascorrerla sedute davanti all'ennesimo caso umano, fingendo persino di essere interessate al suo rapporto irrisolto con la madre. Ma attenzione: sarebbe troppo comodo puntare il dito soltanto contro di loro. Nel corso delle puntate parleremo anche di tutte quelle volte in cui il caso umano potremmo essere state noi. Noi che analizziamo un "visualizzato" come fosse una prova scientifica, che diciamo di non volere niente di serio e poi scegliamo mentalmente i nomi dei figli, che torniamo dall'uomo sbagliato perché "questa volta mi sembra diverso". Non è diverso.
Ha semplicemente cambiato profumo. Fuori Luogo sarà uno spazio in cui ridere degli uomini che non volevamo incontrare, delle donne che siamo state mentre li incontravamo e di tutto ciò che abbiamo imparato — spesso troppo tardi e sempre dopo aver mandato un messaggio che era decisamente meglio non inviare. Da settembre a novembre, per tre mesi, trasformeremo delusioni, equivoci e figuracce in racconti. Perché forse l'amore non ci ha sempre rese felici, ma almeno ci ha dato materiale sufficiente per una trasmissione radiofonica. E, a questo punto, era davvero il minimo.

Rebecca Andrea De Lisi





Mimì et Mamà

P.zza Pollarola, 36 | 00186 Roma
mimietmamasrl@gmail.com









Abito chemisier in Georgette rosa barbie con iconica manica balloon, colletto alla francese e cinta con fiocco.

Tailleur con giacca doppio petto senza bottone abbinato ad un pantalone a palazzo in full paillettes colore verde Tiffany.

Camicia balloon con colletto alla francese, bottoncini ricoperti e vestibilità fittata abbinato ad un pantalone a zampa nero in viscosa.

Giacca pulp it in mikado di seta iconica frase del brand Mimì et Mamà.



STYLIST Mimì et Mamà

MAKE UP ARTIST Pablo Gil Cagnè

LOCATION Bettoja Hotel Mediterraneo

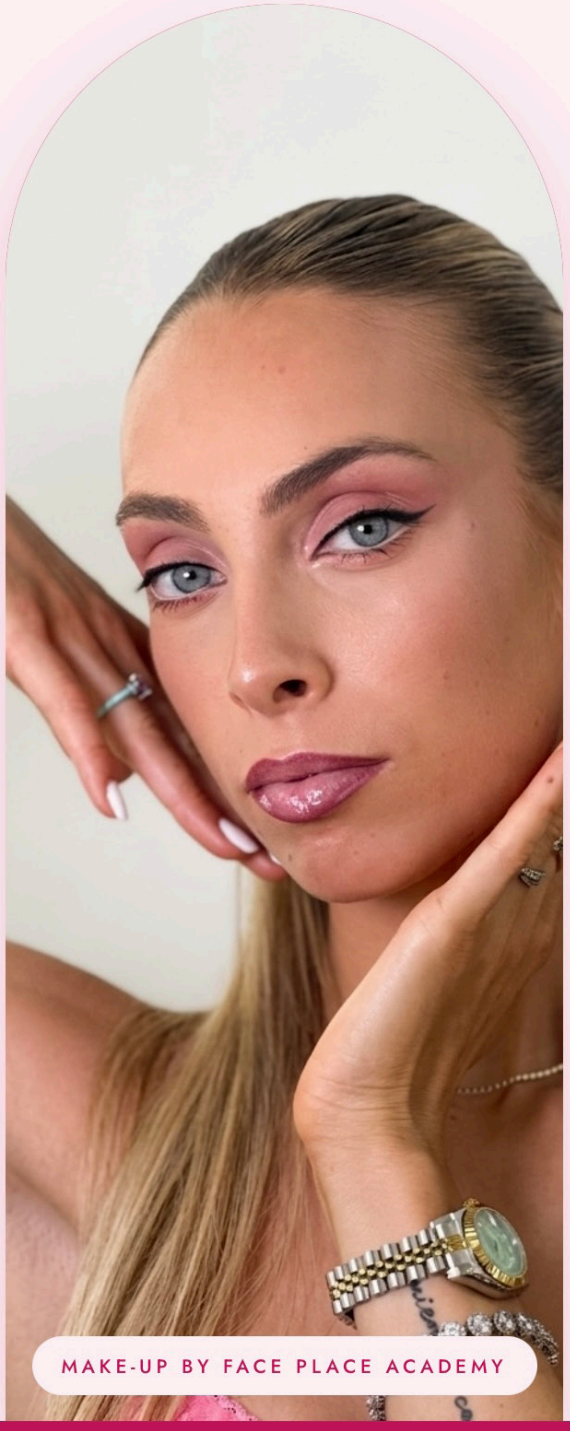
PH Laura Di Legge

FACE PLACE MAKE UP ACADEMY by Pablo

ROMA · VIA MATTEO BOIARDO 17

Il make-up si impara qui.

L'accademia di Pablo Gil Cagné forma i make-up artist di domani — e insegna a tutti l'arte di valorizzarsi.



PER CHI SOGNA IL MESTIERE

Diventa Make-up Artist

Percorsi professionali completi: tecniche di trucco, bridal trend, armocromia e costruzione del portfolio.

PER TE, OGNI GIORNO

Self make-up & consulenza d'immagine

Corsi per imparare a truccarti da sola e consulenze personalizzate per scoprire i colori che ti valorizzano.

PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA **339 616 1251**

www.faceplace.it pablofaceplace@gmail.com

@pablo_gilcagne

HB

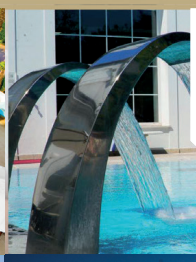
Hotel BELLAVISTA Terme

RESORT & SPA . MONTEGROTTO

★ ★ ★ ★

Rigenerarsi alle Terme





HB

Hotel BELLAVISTA Terme

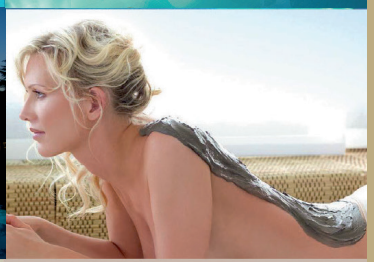
RESORT & SPA . MONTEGROTTO

★ ★ ★ ★









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 ****

Tipografia

Eurosia®

EST 1948

















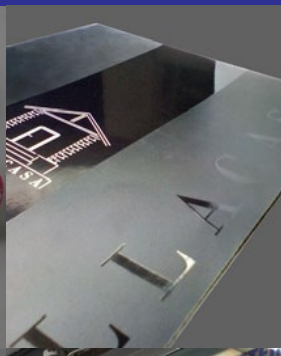
STAMPA PICCOLO E GRANDE FORMATO





SCRITTE In Rilievo





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 | www.tipografiaeurosia.it