

DONNE DI OGGI

Nona Uscita - APRILE 2023

Business & life

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

96.8 FM
RID

All'interno:

Musica, Arte
Benessere
Life Style
Business

Intervista a:

Rocio

Munoz Morales

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



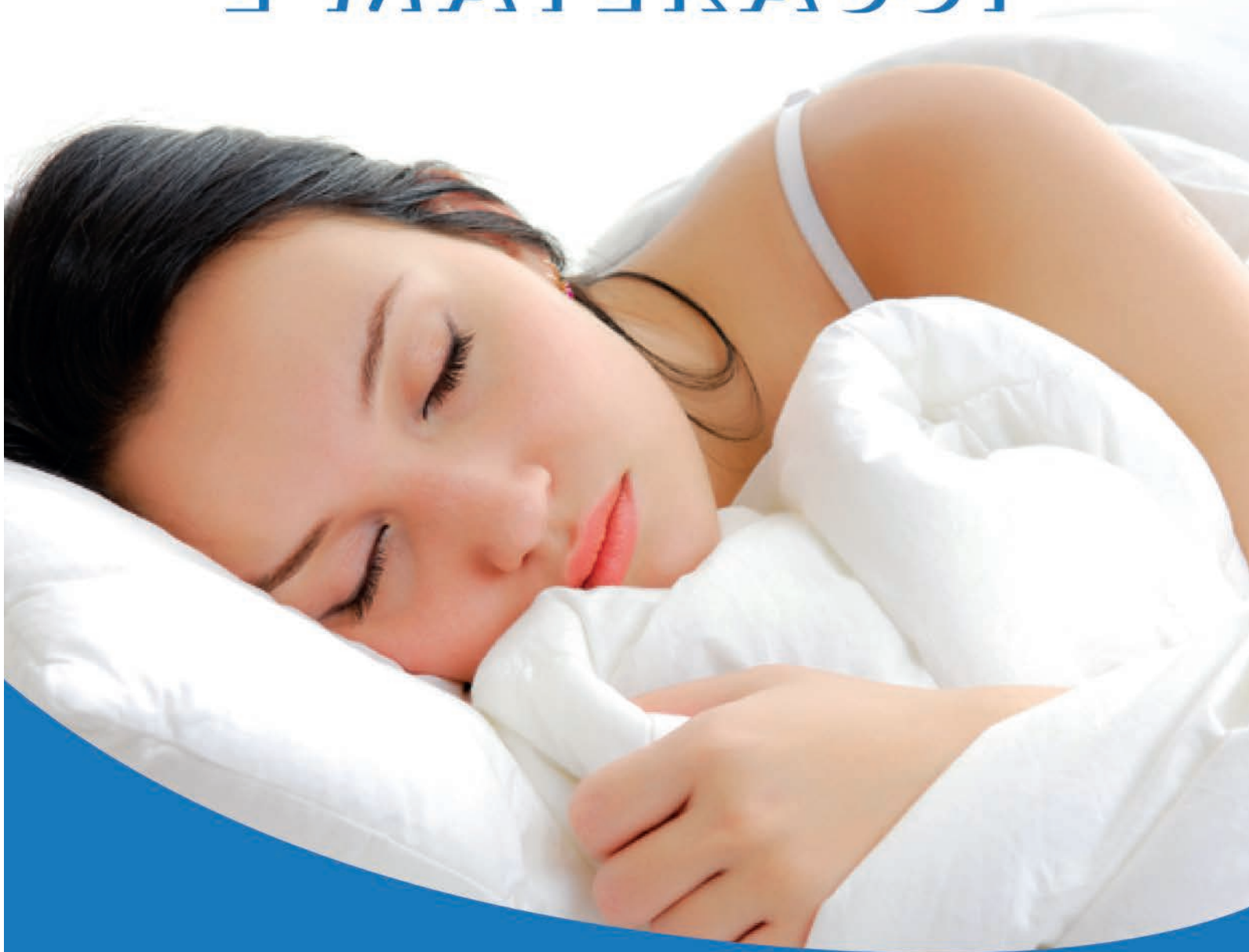
LA TUA CASA ALL'ASTA! RISPARMIA CIRCA IL 60% SUL VALORE DELL'IMMOBILE!

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

Derniconi

Fabbrica Reti Motorizzate

FABBRICA LETTI E MATERASSI



Numero Verde
800 864850
chiamata gratuita lun/ven 9.30 - 20.00

VIA ALESSANDRI NERONI 62/B
www.retiortopediche.com



Note Legali:

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

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

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

E' pubblicata sul sito www.rid968.com

Editrice: Michelle Marie Castiello

Direttore responsabile: Janet De Nardis

Collaboratori rivista: Francesca Silvi

Amministrazione: Angela Fernandez

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Grafica: Sara Campolieto

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito www.rid968.com

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

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



CONTATTI

Michelle Marie Castiello

Ceo&Editor
+39 3357008001
direzione@rid968.com

Janet De Nardis

Capo Redattrice
+39.0636300630
rivista@rid968.com

Francesca Silvi

Redazione
redazione@rid968.com

Angela Fernandez

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

Avv. Stefania De Bellis

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

Dirette (+39) 338 700 02 01

Tel (+39) 06 36 30 06 30

Email: info@rid968.com

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

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



Stefania Santoro e Dott.ssa Deborah Tognoni

ON AIR
tutti i **Giovedì**
con **Sempre più in forma**
nutrition.
alle ore 12.00 alle 14.00

Format con un solo obiettivo, il puro benessere attraverso uno stile alimentare sano.



ARRIVA LA

Nuova Stagione

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

Alza il volume è tempo di ascoltare la tua voce!

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

Dalle mamme al green, dallo sport all'attività olistica, dal mondo culinario alla nutrizione insieme a tantissime altre realtà, per scegliere il modo migliore per promuovere la propria attività. RID 96.8 FM nasce dall'esperienza quarantennale di Radio Incontro Italia. Un connubio di successo che rende RID 96.8 una realtà unica, basata sulla passione di professionisti che scelgono la radio per parlare al grande pubblico.



IL NOSTRO PALINSESTO

MORNING SMILE

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

A BOCCA APERTA

con *Alessandro Giovannetti*

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



DONNE DI OGGI

Francesca Sivi e Valentina Olla

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



SEMPRE + IN FORMA FIT

*Virginia Imbriani, Christian Coccone,
Nino Falfo, Beba Ramos*

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



SEMPRE + IN FORMA GREEN

con *Barbara Molinaro*

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



SEMPRE + IN FORMA HOLISTIC

Alessia Degli Angiolit e Alessandro Ierfitte

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



SEMPRE + IN FORMA NUTRITION

Stefania Santoro e Deborah Tognazzi

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



SEMPRE + BUSINESS

con *Lucia De Grimaldi*

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



A PRANZO CON RID

con *Marina Pamuffi*

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



QUESTIONE DI PALLE

con *Susanna Marcellini*

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



INCIDENTALIS ARTE

con *Janet De Nardis*

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



IL SALOTTO DI RID

con *Laura Pranzetti Lombardini*

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



MANGIA, BEVI, AMA

con *Alina Person e Vania Della Bidia*

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



LUCILLA & IMAS IN THE CITY

con *Lucilla La Puma e Fabrizio Imas*

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



MARCO MALE

con *Marco Baldini*

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



MAMMO OGGI

con *Francesco Zardo*

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



IL BELLO DELL'ETÀ

con *Michele di Carlo*

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



SUNSET SESSIONS

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

PAROLA ALL'EDITORE

di Michelle Marie Castiello

Aprile... secondo alcune interpretazioni, deriva dall'etrusco Apro, derivato a sua volta dal greco Afrodite/Venere dea dell'amore a cui era dedicato il mese; per altre teorie, invece, il nome deriva dal latino "aperire" (aprire) per indicare il mese in cui le piante e i fiori si schiudono. Definizioni, queste, che mi piace citare, perché sono due concetti che dobbiamo sempre tenere a mente.

Così anch'io voglio parlarvi di amore e "apertura", nella stagione che guarda alla rinascita, ad una nuova vita, ad un cambiamento dopo i mesi "letargici", che nel bene o nel male predispongono ad un nuovo inizio. L'Amore, muove ogni gesto e intenzione in modo propositivo, e allora dove dobbiamo indirizzarlo? La risposta è semplice: verso l'esterno, perché nell'apertura arriva la fiducia per affrontare nuove sfide ed esperienze.

Questo è un mese molto importante per me, festeggerò i miei primi 40 anni, e dico primi, perché arrivate a questa età, si acquisisce una maturità ed indipendenza tale, che ci si sente nuove, più serene; è il primo giro di boa che facciamo, e il resoconto in genere, per quanto ci riguarda è sempre in attivo, considerando ancora le grandi difficoltà che abbiamo in un mondo che poco riconosce la nostra importanza, come donne.

Voglio lasciarvi con un augurio ed un buon proposito: provate a vivere con serenità, lavorate molto su voi stesse e impegnatevi costantemente nel lavoro e nella famiglia. L'impegno verrà ripagato, come nel mio caso, nello sguardo di donne che nella mia azienda hanno avuto il coraggio di cambiare impegnandosi nel lavorare per e con altre donne. Questa è la mia forza, possiamo e dobbiamo fare la differenza!



PAROLA AL DIRETTORE UN PIZZICO DI NOI

di Janet De Nardis

Torna la bella stagione, quella della fioritura e delle grandi speranze. Torna il sereno, quello del cielo, ma speriamo che arrivi presto anche quello terreno... attraversiamo nuove primavere, ma troppo spesso non le viviamo. Io ho imparato da tempo a vivere il qui e ora, a spegnere il cellulare quando sono in famiglia, a dire "ti voglio bene" o "ti amo" a chi in un modo o nell'altro fa battere il mio cuore. Eppure, sono tante le situazioni in cui mi rendo conto che sono fagocitata dalle incombenze che crescono con il crescere di una tecnologia onnipresente. Ormai si lavora di sabato, di domenica, la sera dopo cena... Il venerdì sera siamo tutti stanchissimi e spesso non riusciamo a cogliere occasioni di convivialità. Siamo logorati da affanni che non soddisfano nessuna reale esigenza e quando facciamo uno strappo alla regola per recuperare un po' di tempo perso con i cari siamo spesso divisi tra l'azione del momento e le mille notifiche sul cellulare. Quanto è assurdo parlare con qualcuno che tiene il cellulare inclinato sul tavolino per riuscire a leggere i messaggi mentre cerca di ascoltare quello che diciamo con il neurone di riserva? Eppure, facciamo finta di niente... O a volte siamo noi a tenere quel cellulare inclinato... Che brutta fine! A rendere ancora più depressiva la situazione c'è lo svuotarsi dei ristoranti alle ore 23, anche di sabato sera... Qualcuno afferma che la pandemia ci ha permesso di scoprire che stiamo bene a casa... Io penso di no! Sono una di quelle che ama la propria casa e ne apprezza le comodità (da sempre), oltre alla splendida compagnia delle persone di cui l'ha riempita, ma amo anche vivere altro. Non vedo gioia nel rifiuto di condivisione: vedo timori e ansie; solitudini e stanchezza. Amiche, a voi mi rivolgo: riprendiamo in mano questa vita, riportiamo l'allegria, un pizzico di follia e l'adrenalina ingiustificata che rende la vita qualcosa di inaspettato. Facciamolo per le nostre famiglie, per i nostri figli, per tutti quelli che amiamo, ma soprattutto per Noi!

- Pag.12 INTERVISTA A: ROCIO MUNOZ MORALES**
La regina dei red carpet.
- Pag.14 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE.**
Sostenibilità e innovazione: elementi essenziali del fare impresa.
- Pag.15 RUBRICA: BUSINNES & SOUL.**
Intervista a: Vittorio Pavoncello.
- Pag.18 RUBRICA: IL BELLO DELL'ETA'.**
Sposarsi a 50 anni: perchè no!
- Pag.19 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCIE.**
Rendicontazioni... che paura!
- Pag.20 RUBRICA: MAMME DI OGGI.**
Mamma, che si fa a Pasqua?
- Pag.21 RUBRICA: COMMA255.**
Costretti ad elemosinare, supereroi senza superpoteri: i Caregiver famigliari
- Pag.22 RUBRICA: AID.**
Attrezziamoci: è ripartito il laboratorio sugli strumenti digitali.
- Pag.23 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE.**
Arriva la primavera: 4 idee per fiorire con la moda.
- Pag.27 RUBRICA: MAMME GREEN.**
Avocado: buono, buonissimo su toast e guacamole... poco per l'ambiente.
- Pag.30 RUBRICA: MAMME IN MUSICA.**
Le mamme: le "parollere" più creative nella storia della musica.
- Pag.31 RUBRICA: CIACK IN ONDA.**
Le figure femminili nel cinema e nelle serie tv stanno cambiando.
- Pag.32 INTERVISTA A: VERONIKA MAYA.**
Il volto dolce e garbato della televisione italiana.
- Pag.34 RUBRICA: VITE CONNESSE.**
Cyberbullismo post covid.
- Pag.38 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE.**
Tutto quello che c'è da sapere su dimagrimento & allenamento.
- Pag.39 RUBRICA: MISSAFE.**
Un protocollo per migliorare l'allenamento.
- Pag.40 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE.**
Fibromialgia: un aiuto dagli specialisti.
- Pag.41 RUBRICA: PILOLE DI SHANTI.**
Lo yoga è per tutti: 10 motivi per praticarlo.
- Pag.42 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI.**
Allergia non ti temo.
- Pag.43 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE.**
Nutrizione e malattie autoimmuni.
- Pag.47 RUBRICA: PLASTIC FREE.**
Premio ai comuni più virtuosi!
- Pag.48 RUBRICA: QUESTIONE DI PALLE.**
Walter Sabatini: una vita a scovare Talenti.
- Pag.50 RUBRICA: MANGIA, BEVI, AMA!**
Hamburger con cipolle caramellate e maionese al pepe verde e senape. Questione di Naso!
- Pag.52 RUBRICA: ESCI CON RID.**
Pasqua con chi vuoi? Certo ma con qualche consiglio da noi!
- Pag.53 RUBRICA: SOTTO IL SEGNO DI RID.**
Oroscopo di Aprile 2023.
- Pag.56 IL LOOK DI RID.**
Trainer e speaker: Virginia Imbriani.



L'OSTRICARO

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

0773 702461

lostricarosas@libero.it



VIVA FLEMING



PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

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

ARREDO GIARDINO E BARBECU

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



ORTO FLEMING

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

CONSENTE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa



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

Intervista a: Rocío Muñoz Morales.

LA REGINA DEI RED CARPET.

di Sasha Lunatici

L'abbiamo incontrata dopo il successo come madrina del Festival di Venezia.

In attesa di vederla calarsi di nuovo nei panni di Eva Fernandez nella nuova stagione di "Un Passo dal Cielo", in onda dal 30 marzo su Rai1, e di condividere con un mostro sacro dello spettacolo italiano, Massimo Ranieri, le luci della ribalta dello show "Tutti i sogni ancora in volo", in programma il prossimo maggio sempre sulla rete ammiraglia, Rocío Muñoz Morales si gode questo momento d'oro.

Rocío, hai avuto l'onore di rivestire il ruolo di madrina dell'ultima Mostra del cinema di Venezia. Un bilancio di questa esperienza?

È stata un'esperienza bellissima. Sono sbarcata al Lido piena di gioia e felicità. Sin dal primo giorno ho sentito forte il peso della responsabilità del mio ruolo: sono stata il volto e la voce anche di chi ha lavorato dietro al Festival per mesi, molto prima che si alzasse il sipario. Sapevo che sarebbe stato qualcosa di magico, ma viverlo sulla mia pelle ha superato ogni aspettativa.



Dotata di un talento indiscutibile e di un innato fascino naturale, l'artista spagnola non ha conquistato solo il pubblico del nostro BelPaese ma anche il cuore di uno degli attori più amati, Raoul Bova, dal quale ha avuto due figlie: Luna e Alma. Con l'entusiasmo e l'ottimismo che la caratterizza da sempre, Rocío si racconta a cuore aperto sulle pagine di Donne di oggi - Business & Life, ripercorrendo con emozione una tappa importante del suo percorso professionale che l'ha vista protagonista lo scorso settembre.

Ricordi il momento in cui ti è stata comunicata questa bella notizia?

Non lo dimenticherò mai (sorride, ndr). Mi ha chiamata il Direttore della Mostra del cinema, Alberto Barbera. Io ero convinta fosse uno scherzo o che addirittura avesse sbagliato numero. E invece era tutto vero! L'unica raccomandazione che mi ha fatto era di tenere la notizia per me per un po'.

È stato difficile tenere questo segreto?

Assolutamente! Non ne ho parlato per diverse settimane neppure col mio compagno (Raoul Bova, ndr) e i miei genitori: quando finalmente è uscita la notizia erano tutti felicissimi. L'unico consiglio che mi ha dato Raoul è di essere me stessa.

Che emozioni hai provato la prima sera?

Indescrivibili. Nel mio discorso di apertura ho voluto sottolineare l'importanza che ha avuto e ha, la settima arte nella mia vita. Una passione cresciuta in me sin da bambina quando, affacciandomi dalla finestra della mia cameretta, immaginavo le vite e i dialoghi delle persone che intercettavo con il mio sguardo. Un'immaginazione e una fantasia, la mia, ereditata da mio



padre: la sua finestra era lo schermo del televisore attraverso cui guardava vecchi film italiani. Mia madre, invece, mi ha sempre incoraggiata a realizzare i miei sogni. Che emozione vederli in sala quella sera!

Cosa ti auguri per il futuro professionale?

Ogni traguardo raggiunto, come il ruolo rivestito a Venezia, lo considero semplicemente un punto di partenza per qualcosa di nuovo.

Grandi soddisfazioni professionali così come nella vita privata. Manca la ciliegina sulla torta: a quando le nozze con Raoul?

Non lo so, la proposta deve arrivare da lui! Ci tengo alle tradizioni (ride, ndr).

Rubrica: Guida facile per imprenditrici complesse.

SOSTENIBILÁ ED INNOVAZIONE: ELEMENTI ESSENZIALI DEL FARE IMPRESA.

di Lucia de Grimani



La sostenibilità e l'innovazione sono diventati la chiave per l'impresa, in quanto sempre più aziende hanno riconosciuto l'importanza di queste due componenti per la loro sopravvivenza e il successo a lungo termine.

In questo articolo, esploreremo come la sostenibilità e l'innovazione possono contribuire alla crescita delle imprese e come le aziende possono integrarle nella loro strategia.

La sostenibilità è diventata un tema sempre più importante per le imprese negli ultimi anni. La crescente consapevolezza dei problemi ambientali e sociali ha portato molte aziende a rivedere le proprie pratiche e a cercare di ridurre il loro impatto sull'ambiente e sulla società; la sostenibilità non è solo un'obbligazione etica per le imprese, ma anche una leva competitiva, in quanto i consumatori stanno diventando sempre più esigenti e selettivi riguardo alla sostenibilità delle aziende da cui scelgono di acquistare.

eco-sostenibili, l'investimento in fonti di energia rinnovabili e molto altro ancora. Le aziende che incorporano la sostenibilità nella loro strategia aziendale possono migliorare la loro reputazione, ridurre i costi, aumentare l'efficienza e creare valore per i loro stakeholder.

Ma la sostenibilità da sola non è sufficiente per far crescere un'impresa. L'innovazione è un altro elemento chiave per l'impresa, che può aiutare le aziende a svilupparsi e a competere in un mercato in continua evoluzione. L'innovazione può riguardare la creazione di nuovi prodotti, servizi o processi, ma può anche riguardare l'adozione di nuove tecnologie, la collaborazione con altre imprese o l'apertura di nuovi mercati.

L'innovazione può aiutare le aziende a rimanere rilevanti e competitive nel loro mercato di riferimento; infatti, le aziende che riescono ad innovare possono raggiungere nuovi clienti, aumentare la loro quota di mercato e migliorare la loro reputazione. Ma l'innovazione non è solo una questione di sviluppare nuovi prodotti o servizi, ma è anche la capacità di guardare alle cose con occhi nuovi, l'abilità di vedere il futuro dove gli altri non vedono nulla.



Rubrica: Business & Soul.

INTERVISTA A: VITTORIO PAVONCELLO.

di Elena Rossi



UPE4INCLUSION: Al via il laboratorio di teatro per sostenere le donne rifugiate in Italia dall'Ucraina.

Come è nata l'idea della collaborazione con "Donne for Peace"?

"È stata Maria Lufrano Presidente di ANAS Lazio a propormi di tenere il laboratorio coordinato da Vohla Marozava Presidente di Donne for Peace. Da un punto di vista umano, teatrale e antropologico è un progetto molto interessante.



Quando avete costituito il laboratorio teatrale e con quale finalità?

"Sono arrivato a novembre 2022 e ho trovato delle donne meravigliose e ovviamente con il dramma da cui sono fuggite. Con loro abbiamo concordato di fare uno spettacolo "Women in selfie" sul loro vissuto, che andrà in scena a maggio".

Come fate con lo scoglio della lingua italiana?

"Fin dal primo giorno mi ha assistito Svitlana Pakalyuk traducendo tutto in ucraino e in italiano. Lo spettacolo è anche un modo di superare la lingua, ci sarà molto movimento



e coralità. La guerra, la fuga, e l'arrivo alla nuova vita da rifugiate".

Quali sono i prossimi spettacoli e quali i vostri obiettivi?

"Dal 16 al 18 marzo in scena con un mio testo "Badanti" alla Sala Lisistrata, uno spettacolo sull'attuale e complesso rapporto delle badanti. Due donne costrette a dipendere una dall'altra. E una protagonista sarà una attrice del laboratorio UPE4INCLUSION. E a maggio tutte insieme per Women in selfie. Con Vohla stiamo anche pensando di costruire una compagnia teatrale che possa garantire espressione e lavoro per le rifugiate".

Cosa significa dal punto di vista umano, oltre che professionale, lavorare con delle donne fuggite dalla guerra?

"Il paragone con la guerra è quanto mai esatto. Facendo un laboratorio che tocca il loro vissuto emotivo, sembra di essere in un campo minato, non si sa mai cosa possa scatenare drammaticamente il conflitto, la paura, l'ansia e il senso di morte. Teatralmente poi, bisogna ricondurre tutto ad un controllo delle emozioni scatenate".



Massimiliano Sileri
Cell. +39 349 87 15 581

MARCOCCIA
FRAGRANZE



www.marcocciaprofumi.it

Corso Make-up

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

SMOKEY EYES E CUT CREASE

16-17 APRILE

ANTIAGE /CAMOUFLAGLE

14-15 MAGGIO

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

18-19 GIUGNO

MODA, STILE E SFILATE

2-3 LUGLIO

ESAME

FACEPLACE ACADEMY BY PABLO GIL CAGNE'

+39 3488945674 WWW.FACEPLACE.IT

INSTAGRAM: @faceplaceacademy



Rubrica: Il bello dell'età.

SPOSARSI A 50 ANNI: PERCHÉ NO?

di Michela Di Carlo



Non è mai troppo tardi per pensare a un nuovo inizio o, perché no, a un secondo matrimonio.

Secondo gli ultimi dati Istat, nel 10 per cento dei matrimoni religiosi o civili celebrati oggi in Italia, almeno uno degli sposi ha più di 50 anni.

Ad incidere sull'aumento dei matrimoni tardivi, l'allungamento della vita media, e quindi la conseguente volontà di riscoprire nuove emozioni, quindi meglio se il nuovo percorso è con una persona accanto.



Che sia il risultato di un incontro inatteso, il coronamento di una lunga e collaudata convivenza e quindi la voglia di fare una festa tra amici, parenti e colleghi, sposarsi dopo i 50 anni è soprattutto una scelta d'amore, magari ben ponderata, ma non dettata da convenzioni sociali o pressioni familiari. E' semplicemente la normale conclusione di un percorso di crescita, ma come rimettersi in gioco senza troppe ansie? "La vera sfida non è tanto un nuovo matrimonio, ma la capacità di riaffidarsi a qualcuno, perchè abbiamo riconquistato piena fiducia in noi stessi, imparando dalle nostre fragilità", spiega la



sessuologa e psicoterapeuta di coppia Maria Claudia Biscione.

"A 50 anni, si presuppone ci sia maggior consapevolezza e quindi una capacità di saper guardare ai propri obiettivi e desideri con più maturità. Non solo, ma quel - per sempre - può essere vissuto con meno drammaticità rispetto alle coppie più giovani, perché il tempo passato insieme non viene visto come possibile limite ad altre opportunità ma come valore aggiunto alla propria vita. Rappresenta la voglia di aprirsi a nuove esperienze, rimettersi in discussione e giocare ancora insieme, con leggerezza".

La libertà dei nostri tempi ha finalmente sdoganato il vecchio concetto che la vita finisce con il crescere i propri figli (per chi ne ha) e al comparire delle prime rughe, o quasi. Finalmente, anche le donne non sono più giudicate se decidono di cominciare una nuova vita in un'età più "silver" che "young".



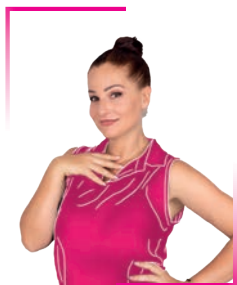
POIGNEE s.r.l.

www.poignee.com
Tel. 3290722098

Rubrica: Bando alle ciancie.

RENDICONTAZIONI... CHE PAURA!

di Valentina Olla



Questa volta vorrei porre l'attenzione sul discorso che è lo spauracchio di chi si cimenta nell'ambito delle risorse pubbliche: la rendicontazione.

Si, perché quando si vince un bando, ovvero il progetto presentato diventa assegnatario di risorsa pubblica, si possono cominciare ad effettuare le "spese" dichiarate nel piano finanziario.

Attenzione, e questa è una parola che userò più volte, perché bisogna informarsi attentamente su cosa preveda il manuale della rendicontazione. Infatti, ogni avviso pubblico, comprende questo manuale che spiega nel dettaglio come effettuare le spese e quali siano i documenti necessari per ottenere il saldo. Attenzione, generalmente le spese devono essere intestate all'organismo beneficiario, devono essere tracciabili i flussi finanziari e, in genere, non sono consentiti pagamenti in contanti.

Tenete sotto controllo anche la tempistica entro la quale vanno effettuate le spese, ed il termine entro il quale deve essere concluso il progetto. Attenzione anche che alcuni enti erogatori, tipo la Regione Lazio, prevedono l'obbligo di inserire il CUP (codice alfanumerico che identifica in modo univoco il progetto e il bando) su tutta la documentazione, pena il rigetto della documentazione.



In fase progettuale, inoltre, viene presentato un preventivo di spese e a fine progetto viene presentato un consuntivo, ovvero, il piano di spese effettivamente sostenute. Fate ulteriormente attenzione non solo allo scostamento di bilancio, ma anche allo scostamento delle voci di spesa, faccio un esempio pratico: se avete destinato 1.500,00 € alla comunicazione in fase preventiva, su un progetto da 15.000,00€ e, in fase conclusiva diventano 3.000,00 €, ma avete risparmiato sui costi del personale, quindi il costo totale del progetto non cambia, è variata però la percentuale destinata alla comunicazione, che è in genere, inferiore al 15% del totale delle spese approvate.

Si può incorrere quindi alla rimodulazione del budget assegnato o, peggio ancora, alla revoca del finanziamento, laddove vengano meno i requisiti.

Che l'"attenzione" e la buona rendicontazione sia con voi!!!



BNI | **MISE**
SEMINIAM • CONTATTI

WWW.BNI-ROMANORDOVEST.IT

Rubrica: Mamme di oggi.

MAMMA CHE SI FA A PASQUA?

di Francesca Silvi



Quando la frenesia della quotidianità ci fa perdere la pazienza, cosa fare per prevenire le urla? Urlare non serve a nulla...

Inizio così la rubrica mamme di questo mese con una frase che rimanda ad alcuni studi, tra cui quello pubblicato nel maggio 2014 su "Child Development" da due ricercatori americani dell'Università di Pittsburg, Ming Te e Sarah Kenny, che dice esplicitamente che un'educazione basata sulle aggressioni verbali sarebbe responsabile di stati depressivi e antisociali nei ragazzi, soprattutto negli adolescenti.



Occupiamoci in primo dei bambini; hanno un modo di ragionare completamente diverso dal nostro, i bambini sono "motori" concreti, pratici, ma anche magici, quindi è inutile cercare di convincerli con dei ragionamenti astratti. Non andiamo "muro contro muro": loro



non amano lo scontro. Cerchiamo piuttosto di dare loro il tempo necessario allo sviluppo di un altro punto di vista, creiamo distrazioni, e mostriamo un altro tipo di approccio, piuttosto che spiegare in continuazione. Cerchiamo di essere concreti e soprattutto allineati... mamma e papà devono viaggiare sulla stessa strada, altrimenti si genera confusione. Non usiamo comandi, ma regole chiare.

Un comando incita all'opposizione, in questo modo si corre il rischio che i figli possano reagire in maniera inopportuna, viceversa una regola chiara è una procedura, crea un'abitudine.

Anche con i ragazzi una regola negoziata mette un paletto: c'è un rientro, uno spazio-tempo per fare i compiti, un'ora per andare a letto, dormire e consegnare tutti i dispositivi digitali.

Come dico sempre, i miei sono consigli sulla base di esperienze dirette, con due adolescenti e un piccolino in casa, ne vedo di tutti i colori ogni giorno. Gli studi possono aiutare, gli esperti possono porre l'attenzione su cose alle quali non avevamo pensato...ma noi mamme, spesso, sappiamo e sentiamo come relazionarci con i nostri figli...cosa faccio io? Prendo un po' da una parte e un po' dall'altra, cercando di stare, e far stare bene i miei figli... e poi... gridare fa male alla voce... ve lo dice una cantante!

Rubrica: Comma255.

COSTRETTI AD ELEMOSINARE, SUPEREROI SENZA SUPERPOTERI: I CAREGIVER FAMILIARI.

di Caregiver familiari Comma255

"Ieri notte ho dormito, anzi no! Mi sono semplicemente rannicchiata ai piedi del suo letto. Mi sono presa un piccolo spazio e pensavo a come fosse simbolica questa cosa. La storia della nostra vita. Noi che dobbiamo togliere spazio a loro per poter fare una cosa così naturale come dormire. Noi non esistiamo. Costretti ad elemosinare una nostra, propria, dimensione."

Supereroi senza superpoteri: la fatica psicologica, nel moto perpetuo del vivere con responsabilità, la costruzione del quotidiano, presente, passato e futuro del nostro congiunto, ci pervade insieme al senso di impotenza perché non siamo dotati di poteri superiori a qualsiasi altro essere umano.



Una scelta dopo l'altra, su questioni spicciolate come su scelte fondamentali di salute e percorsi riabilitativi e di crescita, scelte continue fatte nell'impossibilità di un confronto o riscontro da parte di chi le necessita.

Incastrati in una condizione di schiavitù che la società giustifica in nome dell'amore che ci lega ai nostri congiunti con disabilità grave privi di coscienza di sé. L'amore? Una condizione di accudimento globale, la nostra, così totalizzante da annichilire e, giorno dopo giorno, levare forza alla nostra individualità. Dopo anni di vita in questa condizione, non riconosciamo più a noi stessi alcun diritto al di là dell'accudimento del nostro caro. Nelle sue necessità scompariamo come individui singoli. E nel e per il mondo non siamo altro che il suo difensore, portavoce, interprete, rappresentante. La mamma di, la moglie di, la sorella di, la figlia di, la cognata di, al femminile, più spesso, ma non sempre e non solo! E se l'individuo è al maschile poco conta, perché tanto dell'individuo caregiver familiare non vi è traccia, al di là del servizio reso alla collettività, la quale lo pretende in nome dell'amore che lega due familiari conviventi, di cui uno con disabilità grave privo di coscienza di sé.



Rubrica: AID.

ATTREZZIAMOCI: E' RIPARTITO IL LABORATORIO SUGLI STRUMENTI DIGITALI.

di *Paolino Gianturco - Dirigente scolastico, Formatore AID, componente del consiglio direttivo AID*

«A scuola lo usi il computer?»

«No, perché nessuno mi spiega come fare».

Finalmente, dopo due anni di interruzione a causa dell'emergenza Covid, la Sezione AID di Roma è riuscita a riattivare il laboratorio "Attrezziamoci", che negli anni precedenti aveva riscosso molti consensi tra i soci: un'esperienza immersiva con gli strumenti digitali dedicata a bambini e ragazzi di tutte le età, gestita dai formatori Sabrina Franciosi e Paolino Gianturco.



Questa idea nasce dalla considerazione che gli strumenti compensativi digitali, previsti dalla Legge a sostegno degli studenti con DSA, anche quando vengono introdotti nella vita scolastica, non sempre riescono a garantire un sereno ed efficace svolgimento dei propri compiti, perché si dà sempre per scontato che i nostri ragazzi li sappiano utilizzare.

Sappiamo bene, invece, che quelli che noi definiamo "nativi digitali" sono esperti solamente nell'utilizzo di alcune applicazioni dei telefoni cellulari, ma in generale, hanno scarsa dimestichezza con l'uso di quei programmi che possono facilitare il loro studio; insomma, non basta avere gli strumenti compensativi, ma bisogna saper esercitare vere e proprie competenze compensative: e questo a scuola non è sempre praticato.

Per questa ragione, il laboratorio è stato progettato per fornire ai ragazzi quelle competenze di base, ritenute fondamentali per costruire una propria "cassetta degli

attrezzi" da poter utilizzare in ogni momento della propria vita scolastica.

Le attività sono articolate in cinque incontri in presenza della durata di tre ore ciascuno, a cui si accompagnano ulteriori due appuntamenti a distanza, con lo scopo di chiarire e approfondire alcuni temi affrontati in presenza.

Nel corso degli incontri, gli studenti imparano innanzitutto a sfruttare il cloud per tenere in ordine i propri materiali, usarli su ogni dispositivo, e saper condividere cartelle e documenti; negli appuntamenti successivi, si sperimenta l'utilizzo dei programmi di videoscrittura e di presentazione, anche con l'uso dei libri digitali, nonché l'elaborazione delle mappe concettuali, senza trascurare anche momenti di coinvolgimento con software di gaming didattico: un laboratorio operativo che insegna a usare gli attrezzi necessari per realizzare la scalata verso quel successo formativo che è l'obiettivo del nostro sistema scolastico. E, chissà, magari domani anche per muoversi con disinvoltura nel mondo del lavoro.



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA

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

Rubrica: Diamo voce al cuore.

ARRIVA LA PRIMAVERA: 4 IDEE PER FIORIRE CON LA MODA.

Antonella Simona D'Aulerio - Socia co-fondatrice e direttore Curvy Pride - APS



L'associazione Curvy Pride - APS promuove la pluralità della bellezza e dell'essere contro ogni forma di stereotipo, bullismo e discriminazione.

In questo articolo "ascoltiamo la voce" di **Sivia Cacitti**, socia e e Mindfulness® Coach

La primavera è simbolo di rinascita: la natura cambia aspetto e dove c'erano rami spogli, cominciano a esserci gemme, fiori e foglie.

La natura che rinasce può darti lo spunto per rinnovare la tua immagine, ma cosa fare per superare la paura del cambiamento e dare il via alla tua fioritura?



Ecco quattro suggerimenti Mindfulness® che possono contribuire a generare grandi cambiamenti nella cura della tua immagine:

1. Comincia da cose concrete: il decluttering dell'armadio è un buon modo per fare spazio a una ripartenza. La filosofia del decluttering è creare spazio e ordine fuori da te per liberarti da un'immagine del passato in cui non ti identifichi più. Questo predispone la tua mente a una nuova visione di te.

2. Concediti di giocare come da bambin*, formula sogni e dai vita al tuo immaginario: apri l'armadio e fai nuovi accostamenti di look, truccati, pettinati in modo nuovo, sii gentile con te stessa*, non dare giudizi ma osservati e sorridi alle tue fantasie.

3. Intraprendi piccole azioni semplici per far scomparire le paure: l'atteggiamento per approcciarsi in modo positivo al decluttering e ad un cambio look, è iniziare. Riordinare un cassetto o scegliere cosa tenere a settori (oggi le maglie, domani i pantaloni e così via...). Pensare di riordinare tutto assieme tende a farti rimandare all'infinito. Anche nel provare nuovi modi di vestire è meglio iniziare dalle piccole cose: puoi creare un accostamento cromatico insolito o un nuovo smalto, per permettere a te stessa* di riconoscerti in questa nuova immagine.



4. Impara a esplorare altre realtà di acquisto: guardare i vestiti senza distinzione di sesso, età e taglia, crea nuove idee. Cambiare la gestione del guardaroba e dei luoghi dove fai shopping, allena a vedere nuove possibilità e contribuisce alla tua rinascita.

Ciò che fai oggi influirà sul tuo futuro: con piccole azioni, puoi cambiare molte cose che non apprezzi della tua immagine. Anche la più piccola azione finisce per produrre un grande cambiamento nel breve e nel lungo periodo. In questo modo sei tu che puoi cambiare l'immagine che hai di te nel presente e come ti vedi nel futuro.

Per rinascere si deve cambiare. Il cambiamento non è doloroso, è la resistenza al cambiamento ad esserlo.

**Curvy
Pride**

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

#telefonorosa #piufortiinsieme



Più forti insieme.

Non sei sola!

**Uscire
dalla
violenza
è possibile.**

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

Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

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



TEAM DUE PONTI SPORTING CLUB

7
MAGGIO
ORE 15.30

STREET
WORKOUT

PINCIO

A PERSONA
20€
MAGLIETTA IN OMAGGIO

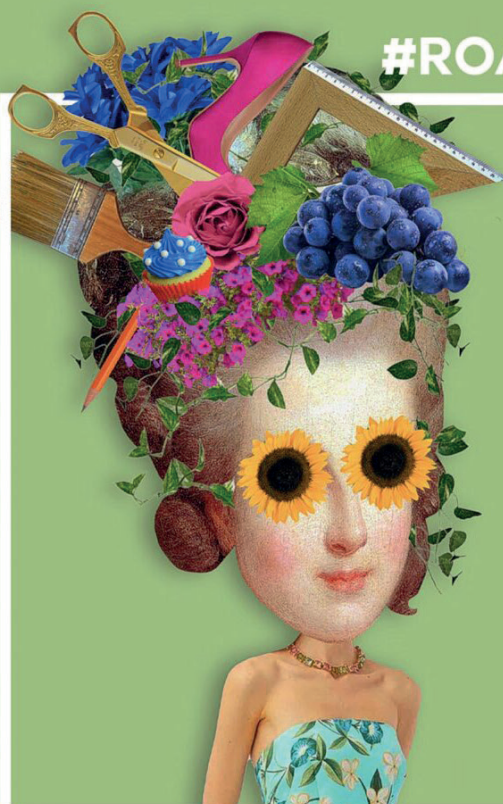
INFORMAZIONI & PRENOTAZIONE

prenotazioni@streetworkout.fit - 3917017899

prenota online: eventi.streetworkout.fit



CONTEST



#ROADTOGREEN 2023



partecipa.

persone di ogni età
anche non
residenti in Italia.


crea.

opere che siano
innovative,
originali e
creative, ispirate
ai valori della
salvaguardia
ambientale.

vinci.

un corso formativo presso
Accademia del Lusso;
una consulenza specialistica
Consumerismo; borse di
studio e tanti altri
riconoscimenti.

scadenza: 30 Aprile 2023
per il regolamento completo:
www.roadtogreen2020.com

 office@roadtogreen2020.com
 +39 344 08406564

La Città del Futuro



 consumerismo®

FNM
www.fashionnewsmagazine.com



Rubrica: Mamme Green.

AVOCADO: BUONO, BUONISSIMO SUL TOAST E GUACAMOLE... POCO PER L'AMBIENTE.

di Barbara Molinaro



Quante volte, scorrendo fra i reels dedicati alle ricette su Instagram vi siete imbattuti in avocado toast o sfiziosi guacamole con tacos? Non è brunch senza avocado!

È uno degli alimenti più di tendenza degli ultimi anni, nei food diaries delle celebrity, nelle pagine social dei food influencer. Lo troviamo come opzione vegan (e non) nei menù di tantissimi ristoranti; utilizzato anche per creare dolci grazie alla sua consistenza cremosa ed oleosa, perfetta per sostituire il burro o il mascarpone. Così, finisce settimanalmente nei nostri carrelli, perché, ammettiamolo, siamo fortemente influenzati da ciò che passa attraverso i piccoli schermi dei nostri smartphone. Quello che non traspare da queste immagini squisitamente aesthetic è il disastro ambientale a più fattori generato dalle coltivazioni di avocado. Quello dell'avocado è l'esempio più lampante di gentrificazione del cibo, ovvero quando un prodotto diventa talmente di tendenza da cambiare radicalmente sia la sua accessibilità in termini di prezzo che la sua modalità di consumo.

Uno dei principali paesi produttori ed esportatori del frutto è il Messico dove in dieci anni (2001-2010), la produzione è triplicata, le esportazioni decuplicate e tantissimi terreni sono stati trasformati in monoculture. Anche molte terre vergini e foreste dell'America Centrale e Meridionale (ma anche in Perù e in Cile) sono state trasformate in monoculture (causando anche il pericolo di estinzione di diverse specie animali fra le quali la farfalla Monarca).

La produzione di avocado ha, inoltre, un costo idrico elevatissimo se si pensa che 500 grammi di frutta richiedono 272 litri di acqua. Per queste particolari monoculture, il Cile impiega l'80% delle risorse idriche, oltre a circa 65 drenaggi illegali (individuati grazie ad un'indagine satellitare commissionata dal Ministero de Obras Publicas). Proprio in Cile manca molto spesso l'acqua per le persone che si ammalano, ma per le coltivazioni di superfood c'è acqua a volontà!

Questo perché le grandi aziende hanno ottenuto l'uso perpetuo e gratuito dell'acqua mediante una totale privatizzazione. Quindi, riassumendo, queste coltivazioni stanno impoverendo il territorio, condizionano negativamente la qualità della vita umana, riducono all'osso le altre coltivazioni. Senza contare che trasportare questi frutti a 10.000 km di distanza ha un costo elevatissimo per l'ambiente tra il petrolio consumato e l'impatto sull'effetto serra. Le monoculture cancellano paesaggi e biodiversità, rendono i Paesi (parliamo soprattutto di Africa, Asia e America Latina) poveri e dipendenti dagli interessi di altre economie (USA ed Europa), favoriscono la diffusione di insetti infestanti (facendo così aumentare le irrorazioni con pesticidi chimici) e malattie fungine.

Ed ora... questo avocado toast ha lo stesso delizioso sapore?

In realtà in Spagna, Sicilia e Sardegna vengono coltivati avocado di alta qualità, biologici e sostenibili. Sono stati scelti, infatti, terreni abbandonati o esausti che sono poi stati bonificati e convertiti a questo tipo di coltivazione. La prossima volta che acquisterete un avocado, fate caso alla sua provenienza. Scegliete i prodotti nostrani... e qualora non fossero disponibili... potreste anche decidere di farne a meno. È solo un piccolo sacrificio per il palato, ma un enorme contributo alla salute e la salvaguardia del pianeta.





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

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

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

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

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



Collaborazione con

l'Officina Elma'S

Assistenza e Service su Auto Moto Scooter e Citycar

www.facebook.com/ElmasSrl/

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

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



Fabrizio Vinti

 FOTOGRAFIA EMOZIONALE

Ritratti per professionisti
ed imprenditrici
Fotografia aziendale
Book

 fabervin

Via Saturnia 37 00183 Roma
info 3480406088

Rubrica: Mamme in musica.

LE MAMME: LE "PAROLIERE" PIU' CREATIVE NELLA STORIA DELLA MUSICA.

di Francesca Silvi



Scriviamo una canzone insieme?

Avete mai pensato di comporre una canzone? Per farlo, sicuramente bisogna avere una profonda conoscenza musicale.

Avete mai pensato di comporre una canzone? Per farlo, sicuramente bisogna avere una profonda conoscenza musicale...

Perché non provare comunque, sull'onda di quelle che sono le canzoni canticchiate dai nostri figli del Festival passato?



Questa idea mi è venuta perché in genere per gioco, per ridere o sdrammatizzare situazioni assurde in casa, mi sono ritrovata a cantare dei motivetti. All'inizio i miei figli mi guardavano esterrefatti...poi abbiamo cominciato a "giocare" insieme.

Consiglio per voi lettrici digiune di armonia musicale...scaricatevi delle basi dalle più comuni piattaforme digitali, e iniziate a pensare a cosa vorreste dire ai vostri figli.

Io ad esempio, quando voglio che mi aiutino in qualcosa, lancio dei gorgheggi accorati stile canzone neo melodica napoletana; per festeggiare parafrao Disco Samba; quando entro nelle loro stanze, scenario di abiti e giochi accatastati senza un senso logico, ho l'abitudine di cantare "Furore" di Paola e Chiara, cambiando le parole ma lasciando intendere che il mio furore potrebbe sfociare in altro.

Vi chiederete, perché farlo?

Io personalmente cerco sempre un contatto con loro, tre figli di età molto diversa sono difficili da gestire, attraverso la musica ho trovato un modo del tutto personale per entrare in contatto con il loro mondo. Utile? Potrebbe, ma anche se non lo fosse, cantare fa sempre bene, che tu sia più o meno intonata ti stupirai dell'effetto che fa in un momento di ira funesta, al posto di grida strozzate in gola, sentir uscire una melodia inaspettata con parole personalizzate. Provare per credere!!



Rubrica: Ciak in onda.

LE FIGURE FEMMINILI NEL CINEMA E NELLE SERIE TV STANNO CAMBIANDO.

di Marina Parrulli

Bentrovati cari lettori e buon inizio di Aprile!



Queste mese così profumato porta con sé quella carica di novità e voglia di fare che possiamo riscontrare anche in due nuove serie tv fresche appena sbarcate sulle piattaforme.

Questo mese così profumato porta con sé quella carica di novità e voglia di fare che possiamo riscontrare anche in due nuove serie tv fresche appena sbarcate sulle piattaforme.

Questo mese ve ne propongo un paio, di cui una è una novità assoluta e si chiama *Good Mothers*. Una serie italiana che il mese scorso ha vinto al **73esimo Festival Internazionale del Cinema di Berlino** nella sezione 'Berlinale Series Award' (premio istituito quest'anno e il primo dedicato alla serialità nella storia del Festival).



Un vanto doppio per noi italiani perché il cast e la regia è tutta al femminile. In onda dal 5 Aprile su Disney+, basato su una storia vera, il film ripercorre le vicende di Denise, figlia di Lea Garofalo, Maria Concetta Cacciola e Giuseppina Pesce, tre donne che hanno osato contrapporsi alla 'ndrangheta.

Un'impresa resa possibile dall'arrivo in Calabria della p.m. Anna Colace che ha un'intuizione: puntare sulle donne per abbattere i clan della 'ndrangheta.

Questa storia di coraggio e ribellione è interpretata da cinque attrici italiane bravissime: Gaia Girace, Valentina Bellè, Micaela Ramazzotti, Barbara Chichiarelli e Simona Distefano. Non vediamo l'ora di vederle e di appassionarci a queste nuove donne.



La seconda serie che vi propongo, invece, non è una novità ma è la quinta e ultima stagione di una serie amatissima e di cui qui ho già parlato: La fantastica Signora Maisel in uscita il 15 Aprile su Amazon Prime.

Che cosa combinerà Midge sui palchi di New York con i suoi abiti iconici?

Noi facciamo il tifo per tutti questi nuovi personaggi femminili sullo schermo, che non solo ci rappresentano, ma stanno tracciando un nuovo sentiero nel panorama dell'intrattenimento elevando la narrazione al femminile e quindi l'immagine di tutte quante noi.

Buona visione, al prossimo mese!

Rubrica: Ciak in onda.

IL VOLTO DOLCE E GARBATO DELLA TELEVISIONE ITALIANA.

di Francesca Silvi



Donna poliedrica e solare, artista che nella vita ha lavorato e viaggiato in ogni angolo del mondo, rappresentando la nostra italianità con garbo e delicatezza.

Oggi è uno dei volti più apprezzati della televisione italiana.

Abbiamo raggiunto Veronica Maya, showgirl, attrice e presentatrice, moglie e mamma di tre splendidi bambini.

La prima domanda che ti voglio fare è legata al tuo "viaggio". Gli esordi nella danza e nel teatro, poi tanta televisione... Cosa ti ha spinto in questo mondo?

Il mio viaggio inizia grazie ai miei genitori: aprirono negli anni '80 un ristorante dove il sabato sera si poteva cenare e contestualmente vedere spettacoli di cabaret musicale che attingevano al repertorio francese, napoletano, inglese e tedesco con la regia di mia madre Eleonora. E' stato un imprinting che ha segnato profondamente la mia infanzia. Vivendo immersa in questo mondo ho iniziato molto presto a studiare danza, ed è proprio da lì che sono nate le successive opportunità di lavoro, spinta dalla curiosità verso altre espressioni artistiche che mi hanno portato al teatro, al Musical e poi alla televisione. E' un amore che dura da più di vent'anni, la curiosità e la caparbieta che mi accompagnano, le devo sicuramente ai miei genitori.

Tra tutte le esperienze che hai fatto, quale ti è rimasta particolarmente impressa?

Questo è il ventesimo anno che festeggio nella televisione. La mia formazione è stata fondamentale in ogni ambito; la danza è stata la mia compagna di vita, mi ha dato una struttura psicologica e tanta resistenza. Nell'ambito televisivo, penso che l'esperienza più bella sia stata quella di "Stella del Sud", un documentario che ho condotto per due anni (dal 2005) per Rai1, in giro per il mondo. A seguire, a livello affettivo, lo "Zecchino d'Oro"



condotto per più di 14 anni, è il programma che più mi rappresenta e mi racconta; sono approdata da giovane conduttrice, per poi diventare una donna e infine mamma, con un bagaglio di professionalità più ricco.

Mamma impegnata, in un lavoro che mai conosce il riposo. Come fai a conciliare tutto?

Il lavoro artistico, in realtà, si può calibrare e organizzare. Non si deve per forza fare tutto, si può scegliere e selezionare rispetto ad un



equilibrio che si vuole mantenere. Come riesco a conciliare tutto? Torno alla mia formazione, che mi ha dato tanta resistenza e disciplina, è una questione di energia e di volontà, di voglia di realizzarmi in più ambiti. C'è l'ambizione professionale, ma anche la voglia di stare con la mia famiglia.

Molti sono i progetti ai quali hai partecipato, c'è ancora qualcosa che senti mancare? Un sogno nel cassetto ancora da realizzare?

Sono tante le cose che ho fatto, e sto facendo. Oltre la televisione ho una società di eventi che si chiama Passepartout che porto avanti con altre due donne fantastiche, Carla Traverso curatrice d'arte, e Francesca Frendo, architetto. Ho una piattaforma e-commerce, che si chiama Mayaselection, si occupa di vendere e raccontare i territori, attraverso dei prodotti della filiera agro alimentare di nicchia, un mondo che mi appartiene per le mie origini paterne: vengo da Sorrento, una terra che mi ha dato molto in termini di consapevolezza. Sono spesso in tournée con la mia Millenium Ensemble, un'orchestra composta da fiati dove raccontiamo favole per bambini, lo facciamo nei teatri negli auditori, offriamo questo spettacolo anche negli ospedali e alle famiglie in carcere. Nella televisione, tante cose ancora vorrei fare, l'ambizione non manca, ma sono contenta della mia carriera, bella, seria e pulita che ancora dura: ho costruito una credibilità che mi godo ad oggi.

Si parla molto dei giovani, si punta tutto su di loro... Ultimamente abbiamo visto come ci sia più una rincorsa alla provocazione a tutti i costi, rispetto alla ricerca di una sostanza. Che tipo di messaggio stiamo dando ai nostri ragazzi?

Penso che ci siano giovani e giovani, una categoria capace, intelligente e studiosa che sa aprirsi alle nuove professioni, e poi invece giovani viziati, corrotti da una società che noi abbiamo costruito con tanti difetti e contraddizioni. Da genitore sento la responsabilità di dare un giusto esempio di condotta. E' un lavoro quotidiano estremamente faticoso. La cosa che più mi colpisce è l'estrema violenza, sdoganata. Io, sono per un maggior rigore e rispetto delle regole.



Rubrica: Vite connesse.

CYBERBULLISMO POST COVID.

di Janet De Nardis



In questo periodo storico ci troviamo ad affrontare molti più problemi, nuovi e forse più insidiosi, rispetto al passato.

Noi, donne e mamme contemporanee, double face e creative, un po' amiche e un po' psicologhe, un po' autiste, ma anche cuoche in erba, un po' donna/avventura, ma anche sostenitrici dello yoga, siamo spesso sole ad affrontare una società tecnologica e virtuale che viaggia su termini che a malapena comprendiamo.

Con gli anni e l'esperienza, abbiamo imparato che le parole feriscono molto più di tanti gesti, ma assistiamo impotenti ad un fenomeno molto diffuso tra gli adolescenti attraverso l'utilizzo dei moderni media. Ogni giorno, in molte scuole, si registrano episodi di bullismo e cyberbullismo. Per il Concy (Centro nazionale cyberbullismo), un ragazzo su quattro, in Italia, tra gli 11 e i 17 anni, è stato coinvolto in un fatto riguardante questa triste tematica. È vero che il bullo c'è sempre stato, ma negli ultimi anni si riscontra maggiore rabbia, aggressività e mancanza di empatia (oltre che depressione), e i ragazzi coinvolti sono sempre più giovani: prima il bullo aveva dai 14 ai 16 anni; ora si inizia già tra i 7 e gli 8 anni. Secondo una ricerca condotta da Save The Children, tre ragazzi su dieci sono testimoni di comportamenti violenti in rete, e il 72% degli adolescenti vede il cyberbullismo (definito per la prima volta dalla legge 71/2017) come il fenomeno sociale più pericoloso del momento. Spesso i ragazzi che ne sono vittima, vengono presi di mira per: l'aspetto fisico, il modo di vestire e di pensare diverso dal branco, il presunto orientamento sessuale e le relazioni sentimentali. Le conseguenze di queste azioni, ripetute e pubbliche, a volte, sono gravissime perché possono causare isolamento, rifiuto della scuola e depressione. Le azioni compiute dai bulli si ripetono nel tempo e sono mosse da un'aggressività che potremmo definire "gratuita", cioè senza uno scopo di alcun tipo se non quello di fare soffrire la persona che ne è oggetto. Queste azioni violente e

persecutorie possono essere compiute da una singola persona oppure da un gruppo che prende di mira un ragazzo o una ragazza per lo più considerati per varie ragioni più deboli, vulnerabili, indifesi e incapaci di reagire.. La possibilità dell'anonimato e la difficoltà di poter essere rintracciati conferiscono al Cyberbullo la caratteristica di possedere un indebolimento di qualsiasi remora etica, con scarsa propensione a provare qualsiasi senso di empatia verso la vittima ed a minimizzare eventuali sensi di colpa, portandolo a compiere comportamenti che nella realtà concreta generalmente non farebbe. All'interno dell'ambiente scolastico è stato attribuito al Ministero dell'istruzione il compito di adottare delle linee di orientamento per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo nelle scuole. È stata prevista infatti, l'individuazione presso ogni istituto scolastico, di un docente come referente e coordinatore di tutte le iniziative di prevenzione e contrasto del cyberbullismo; è importante che le mamme sappiano di avere un punto di riferimento a cui rivolgersi, e tutta questa conoscenza del fenomeno dovrebbe, alla fine, concretizzarsi in percorsi di educazione alla legalità e all'uso consapevole e rispettoso della rete internet e delle nuove tecnologie. Però ricordiamoci di osservare sempre con attenzione gli atteggiamenti dei nostri bambini, perché non solo i ragazzi feriti, ma anche i bulli hanno una mamma...



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

BENEF

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



FIDELITY CARD

Amiamo coccolare i nostri clienti, lo facciamo da sempre grazie alla nostra fidelity che giorno dopo giorno permette ai nostri clienti di usufruire di esclusivi sconti su tutti i prodotti per l'alimentazione speciale, dermocosmesi e su tutti i servizi offerti dal nostro gruppo.
Richiedi la tua card in farmacia ed entra a far parte della nostra famiglia.

Ordina online!
**Veniamo
noi da te :)**

www.grupprofarmastore.it



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

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

- **Padre Pio Nomentana** - Via A. Fiori, 37 - 06 8274197
- **Padre Pio Trionfale** - Via Trionfale, 8768 - 06 30600119
- **Padre Pio Monteverde** - L.go S. V. De Paoli, 5 - 06 5826044
- **Medaglie d'Oro** - P.zale Medaglie d'Oro, 73 - 06 54648468

- **Palermo Pigneto** - Via A. Dulceri, 19/23 - 06 87739510
- **Palermo Ponte di Nona** - V.le F. Caltagirone, 452 - 06 45447935
- **Palermo Fonte Nuova** - Via V. Alfieri, 1 - 06 44239622
- **Gruppo Farma Parafarmacia** - C.C. Unico - 06 22445943

WWW.GRUPPOFARMA.IT - WWW.GRUPPOFARMASTORE.IT



RUSSARE NON E' PIU' UN PROBLEMA

**DORMIRE BENE
CONSENTE DI
SVEGLIARCI ATTIVI,
FRESCHI E DI
BUON UMORE.**

LA CHIRURGIA LASER, CON UN APPROCCIO GENTILE E TECNICHE SOFISTICATE, PERMETTE DI RISOLVERE E MIGLIORARE UNA PATOLOGIA GRAVE CON APPROCCIO MININVASIVO COSÌ DA PERMETTERE AL PAZIENTE DI TORNARE SUBITO ALLE PROPRIE ATTIVITÀ QUOTIDIANE E CON RISULTATI CHE MIGLIORANO SEMPRE PIÙ NEL TEMPO.

SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO (OSAS) crea alterazione della saturazione di ossigeno nel sangue con decadimento della qualità del sonno causando: russamento, stanchezza, irritabilità, depressione, calo di attenzione e di concentrazione, colpi di sonno alla guida, ridotta capacità di concentrazione, ipertensione, deficit di memoria, infarto ed ictus.

RUSSAMENTO (RONCOPATIA) è dovuto ai vortici che si creano a causa della difficoltà di passaggio dell'aria attraverso gola, palato molle, turbinati nasali inferiori.

L'INTERVENTO CON IL LASER PERMETTERÀ UN MIGLIORE PASSAGGIO DI ARIA E UNA CORRETTA RESPIRAZIONE, RISOLVENDO SIA IL RUSSAMENTO CHE L'APNEA NOTTURNA.

IL LASER RAPPRESENTA UNA SOLUZIONE MININVASIVA, AMBULATORIALE, IN ANESTESIA LOCALE, SENZA TAMPONI.



**NUOVA
VILLA
CLAUDIA®**
CASA DI CURA PRIVATA

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

WWW.NUOVAVILLACLAUDIA.IT

UNA GIORNATA PER GENTE IN GAMBA.



PREVENZIONE
**GAMBE
SANE**

18 | **2**
APRILE | **MAGGIO**
DALLE ORE 9,00 ALLE ORE 14,00

VALUTAZIONE CLINICA
CON ECOCOLORDOPPLER
ARTI INFERIORI

80€

**GIORNATE
DI PREVENZIONE
GAMBE SANE DEDICATE
ALLE LETTRICI DEL
MAGAZINE "DONNE DI OGGI"
EDITO DA RID 968**

**STA ARRIVANDO L'ESTATE,
CORRIAMO DALLO SPECIALISTA,
NIENTE PIÙ GAMBE GONFIE!**

**DALLA VENA VARICOSA
ALL'INSUFFICIENZA VENOSA
AFFRONTATA CON LE TECNICHE
DI CHIRURGIA MININVASIVA
TRA CUI IL LASER.
LO STRIPPING È SUPERATO,
OGGI C'È IL LASER!**

*Sensazione di pesantezza delle gambe,
formicolio o crampi durante il sonno,
prurito e gonfiore delle caviglie durante
la posizione eretta, ma soprattutto
comparsa di varici...
se hai uno di questi sintomi
prenota la tua valutazione clinica.*



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



SCANSIONA IL QR CODE
PER PRENOTARE
LA TUA VALUTAZIONE
CLINICA A UN PREZZO
RISERVATO ALLE
LETTRICI DEL MAGAZINE
"DONNE DI OGGI"

VIA FILIPPO A. GUALTERIO, 127 • ROMA • TEL. 06 8870041

WWW.VILLASALARIA.COM

Rubrica: Fitness per tutte.

TUTTO QUELLO CHE C'E' DA SAPERE SU DIMAGRIMENTO & ALLENAMENTO.

di Virginia Imbriani



Mantenersi in forma è un dovere verso noi stesse. Quando si è in sovrappeso, dimagrire perché è importante?

Quando si è in sovrappeso la qualità della vita è a rischio, ad esempio a causa di un maggior maggior affaticamento; inoltre, può formarsi un deposito addominale, soprattutto viscerale.

Il rapporto tra le masse corporee lascia a desiderare, ovvero si hanno pochi muscoli e un discreto deposito adiposo. Quindi, non è solo una questione di estetica ma di salute.



Perché non si dimagrisce solo andando in palestra?

1. bisogna seguire una dieta sana ed equilibrata affidandosi ad un professionista del settore – è assolutamente rischioso il fai da te.
2. bisogna allenarsi in palestra non solo con attività cardio vascolare ma utilizzando i pesi che sono fondamentali per il raggiungimento dei risultati.

Come allenarsi?

Allenamento muscolare e di forza.

Si svolge in High Intensity Interval Training, con specificità per l'ipertrofia e per la forza. La massa muscolare è la componente corporea alla quale si attribuisce il maggior consumo energetico basale. Più muscoli si hanno, più calorie si "bruciano" a riposo – e durante lo sforzo.

Per l'ipertrofia è necessario stimolare il fisico meccanicamente, con esecuzioni che reclutino tutte le fibre. Usando i sovraccarichi (pesistica), gli esercizi sono divisi in serie (da 2 a 4 per muscolo) e ripetizioni (da 8 a 12), con recuperi di circa un minuto.

Allenamento di Forza: Il volume di allenamento è inferiore ma l'intensità più elevata. Meno serie e ripetizioni, più vicine al massimale (1RM). I recuperi sono di due minuti rispetto all'ipertrofia.

Quando inizia ad allenarti, devi sapere che il peso può aumentare per maggior trofismo muscolare, che non vuol dire di grasso. Certe circonferenze di conseguenza aumentano. Se ciò diventa un problema, è sufficiente fare in modo che il peso rimanga costante, ovvero dare un leggero taglio calorico alla dieta, sempre seguiti da un nutrizionista. Aumentando il muscolo, ma riducendo l'adipe le forme migliorano, la bilancia può rimanere quasi invariata e si ottengono maggiori risultati di dimagrimento anche nel lungo termine.

Chi ha paura di crescere eccessivamente a livello muscolare dovrebbe sapere che un culturista, per poter ottenere certi risultati, si allena da tutta la vita sulla costruzione ipertrofica. È difficile credere che con 3 serie da 10 ripetizioni di squat alla settimana una donna possa avere le gambe grosse. Le gambe toniche e definite si possono ottenere solo con allenamenti mirati e con l'uso dei pesi!

R-**EVENGE**™

HIGH TECHNOLOGY # MORE PERFORMANCE

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

Rubrica: Missafe.

UN PROTOCOLLO PER MIGLIORARE L'ALLENAMENTO.

di Christian Cacace



Nel 1990 in Giappone ci si chiese quale metodo scientifico avrebbe potuto aiutare la squadra olimpica di pattinaggio per arrivare alla medaglia.

Nel 1996 il professor TABATA pubblicò il 1° studio sull'allenamento intervallato ad alta intensità (HIIT). Oggi, Premessa, il Tabata è un marchio registrato dalla UNIVERSAL e come tale può essere utilizzato, solo se autorizzati. Inizialmente si provò su gruppi non allenati, ma si ottennero comunque buoni risultati. La cosa più importante che si evidenziò fu, che con un protocollo anaerobico, si migliorò anche il meccanismo aerobico.

Il protocollo prevedeva: 20 secondi di lavoro al cicloergometro (all'85 RPM) con un recupero passivo di 10 secondi per otto cicli di lavoro, per quattro giorni a settimana. Il quinto giorno si effettuava un allenamento di 30 minuti. Il tutto per sei settimane. Questo portò ad un netto miglioramento nell'adattamento del meccanismo aerobico e anche di quello anaerobico, nei confronti del gruppo di comparazione allenato invece con un'ora di steady state (corsa continua) per 5 giorni e per 6 settimane. Fu il punto di svolta, l'allenamento intervallato ad alta intensità era la nuova frontiera.

Tutta la differenza stava nell'intensità prevista dal protocollo, quando l'atleta non riusciva più a stare alla suddetta intensità il protocollo si interrompeva. Fatta questa premessa è ovvio che il Tabata in palestra, nelle sale fitness, non si può fare!

Ma allora quello che in palestra chiamano tabata cos'è?

È un allenamento H.I.I.T (High Intensity Interval Training): un allenamento ad alta intensità con 20 secondi di lavoro e 10 secondi di recupero passivo per 8 serie.

Ed è allenante?

Dipende dalle intensità raggiunte. Per questo è consigliabile sempre l'uso del cardiofrequenzimetro, l'unico strumento che può dare un parametro oggettivo a qualsiasi allenamento metabolico. In un allenamento ad alta intensità si dovrà raggiungere nei 20 secondi una soglia **cardiaca dell'85-90% della frequenza cardiaca massima.**



Rubrica: L'osteopata risponde.

FIBROMIALGIA: UN AIUTO DAGLI SPECIALISTI.

di Caterina Buonomini - www.omicronbeta.org



Buonasera Dottoressa, sono Carla e da 5 anni mi hanno diagnosticato la fibromialgia, non riesco più a dormire per i dolori, in alcuni blog ho letto che l'osteopata potrebbe darmi un po' di sollievo.

È vero?

Buonasera Carla, la fibromialgia, come lei sa, è una patologia che colpisce milioni di persone in tutto il mondo e che può causare dolori muscolari e articolari cronici, fatica e difficoltà a dormire. Nonostante la sua diffusione, è una patologia ancora poco compresa e il suo trattamento può essere difficile.

L'osteopatia è una forma di medicina complementare che può essere utile per il trattamento della fibromialgia.

di tecniche di stretching e rilassamento muscolare. Queste tecniche possono aiutare a migliorare la circolazione sanguigna e il flusso linfatico, ridurre la tensione muscolare e migliorare la mobilità articolare.

Inoltre, l'osteopatia può aiutare a ridurre il dolore e la tensione muscolare attraverso l'impiego di tecniche di respirazione e di rilassamento.

È importante sapere che l'osteopatia non è una cura per la fibromialgia e i risultati possono variare da persona a persona. In alcuni casi, può essere utilizzata in combinazione con altri trattamenti medici per ottenere il massimo beneficio. Per rispondere alla sua domanda, Carla, l'osteopatia può essere un'opzione di trattamento efficace per chi soffre di fibromialgia, può aiutare a migliorare la qualità della vita delle persone affette da questa patologia. Tuttavia, è importante consultare sempre un medico, prima di intraprendere qualsiasi forma di terapia, compresa l'osteopatia.



Gli osteopati si concentrano sull'equilibrio strutturale del corpo, che può essere compromesso dalla fibromialgia. L'osteopatia può aiutare a ridurre i sintomi e può essere particolarmente utile per le persone che non hanno risposto positivamente ad altri trattamenti medici.

Le tecniche di manipolazione osteopatica

utilizzate per il trattamento della fibromialgia possono includere la mobilizzazione articolare, la manipolazione dei tessuti molli e l'impiego



BEAUTYGLAM

Via Toscana, 23 - Roma

Tel. 06 36 38 15 27

Rubrica: Pillole di Shanti.

LO YOGA E' PER TUTTI: 10 MOTIVI PER PRATICARE YOGA.

di *Alessandro Ientile e Alessia Degli Angioli*



Lo Yoga è per tutti, non soltanto per chi è magro e flessibile: si potrà acquistare agilità e flessibilità traendo benefici proprio dallo Yoga, anche se non si tratta dell'obiettivo principale di questa pratica.

È importante ricordare che lo Yoga è innanzitutto una pratica spirituale e di crescita interiore. Ed è altrettanto vero che a trarne beneficio non saranno soltanto la mente e il proprio stato emotivo, ma anche il corpo. Questo perché lo Yoga mette in gioco tutti gli aspetti della propria vita: emozioni, alimentazione, attività fisica, rapporto con gli altri, con se stessi e con il proprio corpo. E non solo.

Forse non avete ancora iniziato a praticare Yoga perché vi siete lasciati scoraggiare dalle immagini che ritraggono pose contorte che vi sembrano inarrivabili.



In realtà, per raggiungere la vera meta dello Yoga, a partire dal contatto con il vostro io più profondo, non sarà necessario arrivare a praticare posizioni impossibili.

E allora se non avete mai partecipato ad una lezione di Yoga, fatevi coraggio, scegliete un buon insegnante e provate. Siate consapevoli che lo Yoga trasforma corpo e mente dalla prima lezione in poi.

Con il tempo probabilmente riuscirete ad acquistare quella flessibilità che ora non vi sembra di avere.

Ecco 10 motivi per iniziare a praticare Yoga:
1) scoprire limiti e potenzialità. 2) facilitare

le posizioni 3) amare il proprio corpo 4) imparare a meditare 5) ritrovare l'autostima 6) sperimentare qualcosa di nuovo 7) mettere da parte la competizione 8) procedere per gradi 9) riscoprire il proprio corpo 10) conoscersi ed ascoltarsi per scoprire limiti e potenzialità.

Quali sono i vostri veri limiti dal punto di vista fisico? Forse grazie allo Yoga scoprirete di essere meno rigidi e impacciati di quanto pensate e capirete quali sono le vostre reali potenzialità. Da una parte lo Yoga vi inviterà a prendere coscienza dei vostri limiti per praticare senza farvi male o danneggiarvi, dall'altra parte vi aprirà gradualmente la strada verso il miglioramento.

Per saperne di più seguiteci sulle frequenze radiofoniche di Rid96,8 fm a Semprediinformaholistic tutti mercoledì dalle 12:00 alle 14:00 .

Namaste.





O CIRRE FEDERICO FARAGALLI®
LA RSEVET

ROMA: Via Tuscania, 31 - 06 36 30 72 14
 ROMA: Via G. P. Pannini, 21 - 06 32 32 591
 MILANO: Via Caminadella, 2 - 02 36 58 39 18

Rubrica: Donne belle dentro e fuori.

ALLERGIA NON TI TEMO!

di Stefania Santoro



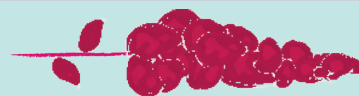
Eh sì, cara la mia allergia, da quando ho in casa il Ribes Nigrum, ho molta meno paura nell'affrontare fioriture e cambi di stagione. Vediamo prima di tutto cosa significa essere allergici.

Un'allergia è una risposta immunitaria anomala oppure esagerata del nostro sistema immunitario causata dal contatto, dall'inalazione o dall'esposizione a sostanze estranee, normalmente innocue, denominate allergeni. Ciò vuol dire che, nelle persone predisposte, l'organismo scatena una reazione di ipersensibilità nei confronti di specifici allergeni. Tra questi, i più comuni sono i pollini di piante erbacee ed alberi, in particolare modo quelli prodotti dalle Graminacee come Olivo, Faggio, Betulla, Nocciolo, Cipresso, Parietaria, Artemisia, Ambrosia e Piantaggine.



Altri allergeni comuni sono gli acari della polvere, gli alimenti, tra cui le noci, alcuni frutti, i crostacei, anche qualche farmaco, i prodotti chimici per uso domestico, i derivati di animali domestici, le sostanze trasmesse attraverso le punture di insetti e le spore. Così come varie possono essere le manifestazioni delle allergie: la 'febbre da fieno' o le congiuntiviti allergiche, l'asma, l'orticaria e gli eczemi insieme alle dermatiti da contatto.

Ecco qui che arriva 'il principe' della Gemmoterapia, il Ribes Nigrum. I gemmoderivati sono rimedi che potete trovare nella tradizione erboristica e che sono ottenuti dalla lavorazione di tessuti embrionali vegetali freschi. Il Ribes Nero è un antinfiammatorio e ha un'azione cortisone-simile, ecco perché è considerato un potente antistaminico naturale. Contrasta i sintomi dell'allergia, ma è ancora più utile se impariamo a utilizzarlo in modo preventivo. Dobbiamo essere furbi e avvalerci di questo rimedio uno o due mesi prima le nostre manifestazioni allergiche, perché il Ribes agisce positivamente sia a livello cutaneo sia a livello respiratorio ed è consigliato in tutte le forme di allergia.



NATURADIFFUSA

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

Rubrica: L'arte del vivere bene.

NUTRIZIONE E MALATTIE AUTOIMMUNI.

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



L'autoimmunità è una reazione del meccanismo di difesa del proprio corpo (sistema immunitario) che aggredisce i propri tessuti e le cellule di cui è composto l'organismo non riconoscendoli più come propri.

L'autoimmunità è una reazione del meccanismo di difesa del proprio corpo (sistema immunitario) che aggredisce i propri tessuti e le cellule di cui è composto l'organismo non riconoscendoli più come propri.

Il ruolo del Sistema Immunitario (SI) è quello di proteggere il nostro organismo da agenti patogeni (batteri, virus, funghi e parassiti), da agenti esterni (ad es. gli inquinanti ambientali) e dalle degenerazioni patologiche delle nostre cellule, senza attaccare, invece, le cellule sane dei nostri tessuti.

Ciò che accomuna tutte le malattie autoimmuni è proprio un'alterazione del SI che così non è più in grado di fare questa distinzione. Tra le più note malattie autoimmuni citiamo: il Morbo di Addison, la Celiachia, la Sclerosi multipla e la Tiroide di Hashimoto.



L'alimentazione gioca un ruolo importante nella gestione delle malattie autoimmuni e spesso vengono proposte le cosiddette diete "Anti-infiammatorie", la dieta AIP (paleo autoimmune protocol), le Mediterranean-Like, la Chetogenica ed il Protocollo Coimbra, nonché le Restrizioni Caloriche e i Digiuni Intermittenti.

La dieta anti-infiammatoria mira a ridurre l'infiammazione cronica nel corpo attraverso l'assunzione di nutrienti considerati anti-infiammatori e l'eliminazione di alimenti ritenuti pro-infiammatori.

Come alimenti anti-infiammatori, vengono considerati i cibi molto ricchi di antiossidanti, vitamine e minerali come la frutta, la verdura, i cereali integrali, i legumi, alcuni grassi salutari come l'olio d'oliva, gli Omega-3 e gli Omega-6.

Al contempo, si consiglia di limitare o evitare cibi pro-infiammatori come i cibi trasformati, i grassi saturi, gli zuccheri semplici ed i carboidrati raffinati, la carne rossa, i latticini e l'alcol.

Consultare un medico o un nutrizionista prima di iniziare una dieta anti-infiammatoria, per valutare le esigenze specifiche del proprio organismo.



DEROMA



CONTATTACI
CIAO@DEROMAMOR.COM
+39 06 8968 5899

WHATSAPP
+39 3450929200

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

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



SPREMIAMO SOLO BIOLOGICO



Una scelta di **Rispetto**.

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

BIOLOGICACIUCCI.COM



tel. 346.6771609
email: biologiaciucci@gmail.com

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



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



CINECITTA'
World

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

Rubrica: Plastic Free.

EARTH WORLD DAY: LA MAGLIA BLU CHE CONTRASTA L'INQUINAMENTO AMBIENTALE.

di Emanuele Pirrea

Rispettare il nostro pianeta dovrebbe essere un dovere, ma oggi parliamo di proteggere ogni realtà del nostro ecosistema dall'aggressione che subisce dall'uomo e che ne sta determinando la distruzione. Resta poco tempo!

I volontari dell'associazione Plastic Free, per il giorno dedicato alla Terra, scendono in campo in tutta Italia organizzando eventi di CleanUp, invitando tutti i cittadini e le associazioni locali a partecipare.

Il 22 e il 23 Aprile i referenti di tutta Italia scenderanno in spiaggia, alla riva dei fiumi, e per le città italiane per rimuovere plastica e altri rifiuti non pericolosi, sensibilizzando e valorizzando l'intero territorio.

L'associazione ogni giorno si batte per sensibilizzare sulla tematica dell'inquinamento ambientale causato dalla plastica monouso, ma per essere più concreti abbiamo bisogno del supporto della gente del posto.

Per partecipare a un nostro evento vai sul sito Plastic Free e clicca sulla sezione eventi: cerca il tuo paese. Non trovi nessun evento in programma? Contattaci per avere più informazioni su come puoi fare per crearne uno.



Abbiamo un solo pianeta che va curato e preservato.

Scegli di diventare parte attiva di questa magnifica iniziativa e iscriviti sul nostro sito [plasticfreeonlus.it](https://www.plasticfreeonlus.it) come volontario, prova questa magnifica esperienza per il bene del Pianeta.

Sito Web: <https://www.plasticfreeonlus.it/>



Rubrica: Questione di palle!

WALTER SABATINI: UNA VITA A SCOVARE TALENTI.

di Susanna Marcellini



Walter Sabatini, ex direttore sportivo di Roma e Lazio dà un'investitura a De Rossi, spiegando che nella sua prossima squadra lo porterà con sé, come allenatore.

E se lo dice uno che ha e ha avuto un occhio per il talento con pochi rivali...

Direttore, stiamo vivendo un momento particolare nel calcio in generale e nella Juventus in particolare: cosa ne pensa?

È una situazione complicata, ma la Juve non ha inventato da sola il sistema delle plusvalenze: molti club si sono accordati e arriveranno provvedimenti per altre società. Personalmente, non ho mai fatto plusvalenze incrociate, ho operato sempre al netto, con cessioni libere. Nella mia attività diciamo che sono stato fortunato, Alla Roma in particolare, non ho mai dovuto aggiungere sollecitazioni. I giocatori li chiedevano e li pagavano bene.

L'acquisto di Ronaldo ha rovinato la Juve?

Certo non ha aiutato. Il suo stipendio è stato una piaga, sono stati alzati gli altri compensi e il tutto ha prodotto una situazione difficile da sopportare.

Nella Juventus chi può essere l'uomo per risollevere il club?

Personalmente ho molta fiducia in Allegri: se c'è qualcuno che può tirare fuori la Juventus da questa situazione, è lui.

Sulla vicenda Zaniolo sono state fatte cose sbagliate da entrambi i lati forse, prima di giugno non si saprà nulla: come vede questa situazione?

È una situazione complessa, ma normale. Capita che un calciatore rifiuti una destinazione. Ora bisogna capire se ha chiesto lui di andare via o qualcuno voleva liberarsene. Zaniolo è forte, e così forse, si sta depauperando un patrimonio.





Zaniolo potrebbe diventare il secondo Balotelli?

In teoria sì, in pratica spero di no.

L'allenatore del futuro?

Senza ombra di dubbio, De Rossi, lo porterei con me nella prossima squadra dove andrò a lavorare.

Quando direttore?

A giugno, credo che mi arrivi un'offerta. Il calcio ha bisogno di me e più in generale di persone di calcio.

Il tuo rimpianto più grande?

Non ci dormo la notte: quello di non aver vinto lo scudetto con la Roma. Acquistare due giocatori come Dzeko e Salah mi ha fatto amare ancora di più il mio mestiere. È vero che vivevano i loro piccoli egoismi, ma poi si integrarono benissimo. Per questo non aver vinto con loro è il più grande rimpianto della mia carriera.

Tra lei e l'Inter è sembrato un amore mai sbocciato?

Con l'Inter sono stato io ad aver sbagliato e me ne rammarico.

Il Napoli sta volando?

Non ha sbagliato nulla sul mercato prendendo Kim e Kvara come pilastri e stanno facendo cose straordinarie grazie al grande cesellatore Spalletti. Il tecnico ha creato una sinfonia,

un'orchestra sincronica.

Maldini e Massara hanno fatto un gran lavoro al Milan.

Hanno fatto benissimo ribaltando una situazione difficile, hanno vinto in 2 anni lo Scudetto, compiendo un'impresa epica. La squadra inizialmente non era pronta e sono riusciti nell'impresa con l'aiuto fondamentale di Pioli.

Dove sta andando il calcio?

Nel calcio manca il coraggio! Vanno fatte scelte impopolari e prendendo anche i fischii e il Napoli sta facendo scuola. Solo con il coraggio si fa il bene dei club. Il calcio è come il Gattopardo, che tutto cambi perché niente cambi. Si potranno rimedi, ma comprare giocatori a costi limitati è normale, alla Roma io l'ho sempre fatto: ora tutti saranno costretti a farlo.



Rubrica: Mangia, bevi, ama.

HAMBURGER CON CIPOLLE CARAMELLATE E MAIONESE AL PEPE VERDE E SENAPE.

di Alina Person e Vania Della Bidia



"LA RICETTA DEL MESE: APRILE."

INGREDIENTI PER 2 BURGER:

2 HAMBURGER DI CARNE DI CARNE SCOTTONA
SENAPE
2 PANINI AI CEREALI
2 FETTE DI FORMAGGIO CHEDDAR
INSALATA LATTUGA Q.B
2 FETTE DI MELANZANE GRIGLiate

INGREDIENTI PER LE CIPOLLE CARAMELLATE:

1 CIPOLLA DI TROPEA
1 CUCCHIAIO DI ZUCCHERO DI CANNA
1 PIZZICO DI SALE
2 CUCCHIAI DI ACETO BALSAMICO

INGREDIENTI PER LA MAIONESE AL PEPE VERDE:

2 TUORLI D'UOVO
SUCCO DI 1 LIMONE
250 ML DI OLIO DI SEMI
1 PIZZICO DI SALE
PEPE VERDE

Procedimento:

Iniziate dalla preparazione della maionese. Prendete le fruste e una ciotola e cominciate a montare i tuorli d'uovo a temperatura ambiente. Appena si saranno ben amalgamati iniziate a versare l'olio a filo senza avere fretta per non rischiare di fare impazzire la maionese: versate a più riprese, poco alla volta finché avrete usato circa la metà dell'olio. Versate quindi il succo di limone, sempre a filo e molto lentamente, continuando ad usare le fruste. Poi, unite la seconda parte dell'olio. Ottenuta una consistenza cremosa: aggiungete il sale e il pepe verde macinato. La maionese è pronta. Dedicatevi adesso alla preparazione delle cipolle caramellate all'aceto balsamico. Tagliate la cipolla a fettine e sistematele in una padella ampia con un filo d'olio. Cominciate la cottura e appena si sarà appassita, aggiungete lo zucchero e l'aceto balsamico. Saltate qualche minuto e poi spegnete il fuoco. Tutti gli ingredienti sono pronti.

Cuocete il vostro hamburger su una griglia, una piastra o una semplice padella antiaderente: aspettate che sia ben rovente e poi posizionate gli hamburger e cuocete 3 minuti per lato. Per un tocco in più, spalmate un leggerissimo strato di burro sulle due parti del panino. Adesso potete assemblare tutto: panino, lattuga, cheddar, hamburger, cipolle, melanzane, maionese al pepe verde, e infine la nostra senape.

Bon appetit!



QUESTIONE DI NASO!

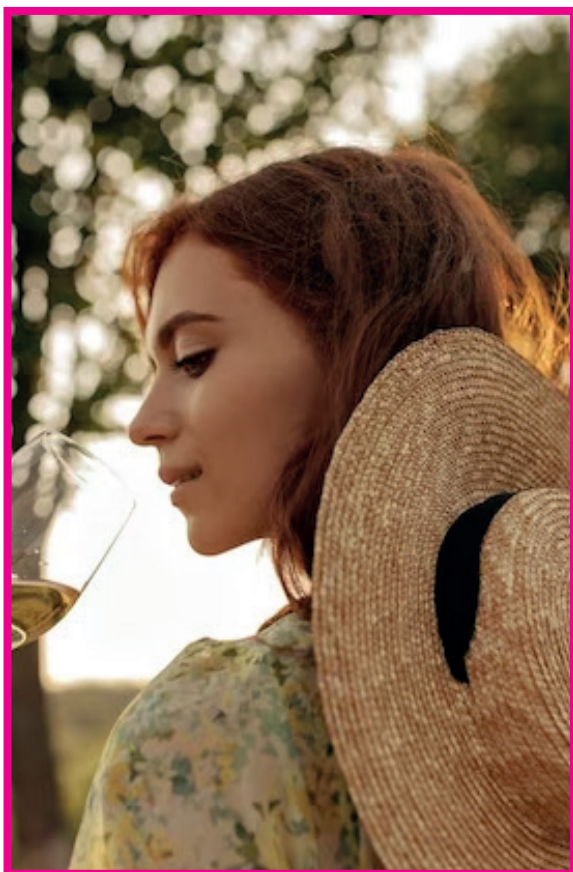
Il naso è probabilmente l'organo di senso più importante nella valutazione del vino. Infatti secondo studi recenti sarebbero miliardi gli odori che l'olfatto umano è in grado di percepire, e migliaia quelli che sa riconoscere, contro le cinque sensazioni di base su cui può contare il gusto. Una sensibilità senza paragoni, di cui fare buon uso.

Le note olfattive percepibili nel vino si dividono in tre categorie. I profumi primari: quelli già presenti nell'uva, si possono percepire anche mangiando un acino maturo. Sono quelli che rimandano spesso a fiori, erba, verdura, frutta fresca (a sua volta suddivisa in bianca o rossa).

I secondari, o fermentativi, dipendono dal processo di vinificazione e dall'azione dei lieviti, che possono modificare e ampliare gli aromi iniziali. Sono in genere più rotondi e ricordano la frutta matura e quella esotica, burro, miele o lievito.

I profumi terziari, infine, sono quelli che si formano durante la maturazione e l'invecchiamento e sono di solito i più complessi: spaziano dal cacao al caramello, dal legno alla liquirizia fino alle spezie, al caffè. Tutti insieme formano il bouquet del vino.

La prima difficoltà che incontra chi è alle prime armi in fatto di degustazioni è saper riconoscere i singoli odori, che alle narici si presentano mescolati e sovrapposti.



Ma basta un po' di allenamento per imparare ad individuare almeno gli aromi e i profumi principali.

Per iniziare ad "esercitarvi" vi do qualche suggerimento:



VITIGNI A BACCA BIANCA

Chardonnay: Nocciola, vaniglia, caprifoglio, frutta tropicale, mandorle tostate, miele.

Falanghina: Frutta matura, ananas, pesca, banana, mela.

Gewurztraminer: Ananas, rosa, lavanda, chiodi di garofano, cannella, scorza di agrumi.

Riesling: Mela, agrumi, pesca, albicocca, tiglio.

Sauvignon: Ribes nero, agrumi, limone, erba tagliata.

Vermentino: Agrumi, macchia mediterranea, mela verde, pompelmo.

Garganega: Mandorle, pesca bianca, vaniglia, pera.

Moscato giallo: Albicocca, agrumi, fiori di sambuco.

VITIGNI A BACCA NERA

Aglianico: Ciliegia, mirtillo, lampone; in botte: vaniglia, caffè, cuoio.

Barbera: Frutti di bosco, ciliegia, amarena; in botte: noce moscata, liquirizia, tabacco.

Cabernet-Sauvignon: Peperone verde, lampone, mirtillo, aghi di pino; in botte: vaniglia, cannella, liquirizia.

Pinot Nero: Ciliegia, fragola, lampone, frutti di bosco, amarena; in botte: vaniglia, cannella.

Nebbiolo: Viola, rosa, ciliegia, lampone; in botte: cuoio, catrame, liquirizia.

Sangiovese: Violetta, amarena, prugna, rosa; in botte: vaniglia, liquirizia, tabacco, sottobosco.

Syrah: Pepe nero, more, amarene, ribes; in botte: tabacco, muschio, cannella, liquirizia.

Rubrica: Esci con RID.

PASQUA CON CHI VUOI? CERTO, MA CON QUALCHE CONSIGLIO DA NOI.

di *Francesca Silvi*



Aprile è il mese della rinascita.

La primavera colora Roma, i suoi parchi, le sue vie e in città si respira un'aria diversa.

Si possono ammirare i campi di tulipani, partecipare a concerti emozionanti e mostre imperdibili. Questa città non ci stanca mai. Ecco cosa fare ad aprile.

Per quanto riguarda le mostre, dal 28 aprile al 30 giugno, Le Gallerie Nazionali di Arte Antica riaprono le porte delle undici sale del piano terra di Palazzo Barberini, in Via delle Quattro Fontane, 13. Ospiteranno la mostra: "Dai primitivi a Filippo Lippi", i quadri saranno esposti in un percorso completamente rinnovato e riallestito.

Dopo aver visto mostre, festival e raccolto dei coloratissimi tulipani, possiamo concludere la nostra serata in bellezza, in che modo vi chiederete? Per questo mese volevo proporvi una serie di eventi che prevedono l'ascolto della vostra musica preferita a lume di candela. In una location da favola nel cuore di Roma, che sia sotto le stelle o in un palazzo storico, l'eleganza, la solennità e il calore dell'ambiente circostante, vi lasceranno a bocca aperta. In città ad aprile ti aspettano i concerti Candlelight: il tributo a Sinatra, a Baglioni, Venditti, Renato Zero e tanti altri eventi da non perdere.



TuliPark è un giardino fiorito, in via dei Gordiani 73, che apre le porte alla primavera con uno spazio di migliaia di tulipani. Potrai cogliere le tue varietà preferite, come un self service dei fiori. Basta prendere il secchio, scegliere i tulipani e farli incartare nel gazebo.

A fine mese preparati per il grande evento dedicato alla cultura orientale. Il Festival dell'Oriente ti stupirà: ci saranno tantissimi stand gastronomici, spettacoli, cultura, folklore e attrazioni. Dove? Alla Fiera di Roma, in concomitanza con il Festival del Mondo.

FR
Franco&Cristiano Russo
 PARRUCCHIERI

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

Rubrica : Sotto il Segno di RID.

L'OROSCOPO DI APRILE 2023.

di Alina Person



PER IL MESE DELLA PRIMAVERA UN OROSCOPO ALLE SPEZIE.

Ariete: impulsiva e bellicosa, difficilmente ti tiri in dietro, la pianta che ti si addice è il DRAGONCELLO, focoso come te.

Toro: eterna romantica, hai bisogno di coccole e tenerezza, soprattutto in questo periodo, quindi lasciati avvolgere dal profumo della MAGGIORANA.

Gemelli: PREZZEMOLINA, ti piace sempre stare al centro dell'attenzione.

Cancro: per te un pizzico di VALERIANA, per placare il tuo perenne stato di ansia senza però frenare la tua vena sognatrice.

Leone: calda e calorosa proprio come la CALENDULA dai colori solari che ben rispecchiano i nativi del segno, impossibile contenerli.

Vergine: dal sapore forte e deciso come quello dell'ORIGANO, pianifichi tutto nei minimi dettagli senza lasciarti sfuggire nulla.

Bilancia: la VERBENA, il cui fiore è dedicato a Venere, asseconda i tuoi pregi e mitiga i difetti, solleticando con il suo profumo il potere seduttivo di questo segno favorendo l'armonia.

Scorpione: sei come l'ALOE: pungente e minacciosa all'esterno, morbida e dolce all'interno.

Sagittario: attenta alla tua impulsività se non vuoi fare la fine dell'ORTICA

Capricorno: tenace e ambiziosa, devi lasciarti andare un pochino di più alle emozioni, prova con un bel infuso di DAMIANA (la pianta della felicità)

Aquario: fantasiosa e altruista proprio come l'ASSENZIO

Pesci: se dai amore, avrai amore, se dai radici avrai ALLORO.



La Pampa



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

DOVE LA CARNE NON È PECCATO!

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



Via Collatina Vecchia, 127
06.22755107 oppure 388.7393421
@lapamparoma

WWW.AGOSTINOCORSOTRIESTE.IT



Agostino

CORSO TRIESTE - ROMA

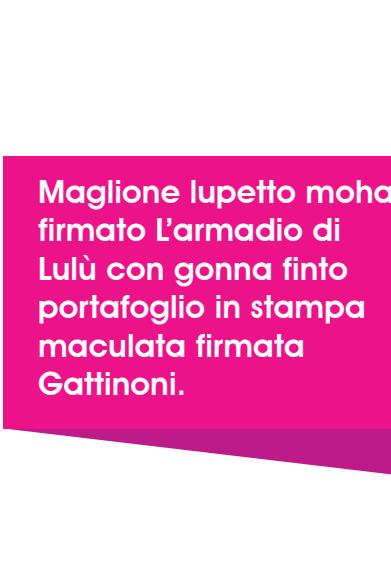
CORSO TRIESTE, 66/70, 00198
ROMA RM

IL LOOK DI RID.

I look di Aprile!
Trainer e speaker: Virginia Imbriani.



Bomber con dettaglio coulisse sul fondo e sui polsi firmato L'armadio di Lulù.



Maglione lupetto mohair firmato L'armadio di Lulù con gonna finto portafoglio in stampa maculata firmata Gattinoni.



Abito con profondo scollo a V in paillettes ambra firmato Memjs.



Abito scollo a V e drappeggio sul davanti firmato Amni.

Abito da cocktail in georgette plissettata con scarpina firmato Gattinoni.



Completo anni '70 in paillettes. Giacca con maniche sfrangiate e cintura e pantaloni a zampa.



Abito corto con scoccio a incrocio e maniche a sbuffo firmato L'armadio di LuLù.

Cappotto vestaglia in lana jacquard maculata firmato Gattinoni.



LuLu' la stylist, al secolo **Lucia Senesi**, è una donna che si è reinventata passando dai numeri alla moda seguendo una passione. Nel giro di poco tempo ha dato concretezza al suo sogno dandogli "un taglio professionale" come adora sottolineare, diventando imprenditrice.

Ha dato vita al "Il salotto di LuLu'" il concept store di Ponte Milvio, dove è possibile fare shopping in un ambiente esclusivo, venendo consigliati da una Stylist che ti costruisce addosso il look più adatto a te, scegliendo tra i tanti capi MADE IN ITALY prodotti nell'azienda del co-founder del progetto, l'imprenditore Massimiliano Laurora. LuLu', coadiuvata dal suo socio, ha dato anche vita anche ad una collezione che porta il suo nome e nella quale è tangibile il suo gusto ed il suo stile. Oltre che nel suo salotto LuLu' apporta la sua consulenza a tanti volti noti del piccolo e grande schermo. Anna Falchi, Susanna Galeazzi, Chiara Giordano, Fanny Cadeo, Sofia Bruscoli, Emanuela Gentilin, Federica Gentile, Milena Miconi, Stefania Marchionna, Giglia Marra per citarne alcuni.

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

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



www.ilsalottodilulu.it



ROSE'S JEWELLERY

STYLING

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



RETYLING

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



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

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



BETTOJA HOTEL MEDITERRANEO

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

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