

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

www.bioesostenibile.it



INTELLIGENZA ARTIFICIALE O STUPIDITÀ DIGITALE?

a pagina 3

Benessere

ESTATE IN VISTA

Prepara la pelle
al sole estivo

Alimentazione

SCOPRI IL G.A.S.

Far la spesa in Gruppo,
conviene

Provati per voi

NUOVI PRODOTTI BIO

Questo mese
abbiamo provato...

Ogni giorno molto di più, su www.bioesostenibile.it

REPARTO MAMMA E BIMBO

COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI • INTEGRATORI • LIBRI

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it

INTELLIGENZA ARTIFICIALE O STUPIDITÀ DIGITALE?

Nell'era digitale, assorbiti dai nostri smartphone, siamo bombardati di offerte incessanti e notizie strillate, inutili e ridondanti, che ci creano l'illusione di sapere. In realtà, siamo sempre più attoniti, distratti e intontiti.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



In un vortice di impegni e di stimoli continui, ci ritroviamo con sempre meno tempo per noi stessi. Parlo del **tempo sano, quello speso per approfondire i temi che ci interessano**, quello da condividere con le persone che amiamo, con i nostri cari o quello da vivere nella natura. **Tempo da dedicare alla nostra crescita personale, alla nostra salute e alla ricerca della bellezza** che ci circonda nel mondo e che **non si trova dentro agli angusti 5 pollici del nostro smartphone**. Tempo per conoscere, tempo per la gioia della scoperta e della condivisione. **La gioia vera, quella autentica**, che va oltre i divertimenti effimeri a pagamento o l'inutile e dannoso shopping on-line.

Tutto si è accelerato. **Cerchiamo di riempire il tempo a disposizione** con un numero sempre maggiore di cose da pensare, da desiderare e da acquistare, **in un'impresa impossibile che ci fa sentire inadeguati e che genera esaurimento**, burn out, crisi e stress costante.

Perché questo accade? Il marketing ormai domina il mondo della comunicazione e **tutto è pensato per stimolare i nostri bisogni** e per convincerci dell'assoluta necessità di possedere tutto ciò che vediamo. **Più compriamo, più sentiamo il bisogno di lavorare per ac-**

quistare ancora più cose, in un circolo vizioso senza fine, **alla ricerca di una sazietà che non arriverà mai**.

C'è un altro fattore determinante: la competizione sfrenata che ha sostituito e deriso la collaborazione e la condivisione. **Nel regno del dio denaro, ognuno è spinto a diventare più efficiente, efficace e spietato col prossimo**, in una guerra di tutti contro tutti dove non c'è tempo da perdere e l'importante è sopraffare l'avversario.

In un clima di paura e diffidenza, alimentato dai media che prosperano sulla diffusione di terrore e insicurezza, o ci intontiscono di stupidità gratuite, **perdiamo la fiducia nel prossimo e il senso di collaborazione** e nella condivisione di buone idee e buone pratiche. **La competizione e la ricerca di futuri evasioni, diventa la regola dominante**, influenzando i nostri comportamenti quotidiani e **spostando la barra della nostra vita in un oceano, dove troppo facile diventa farci perdere la rotta per ritrovarci dove non avremmo voluto**.

La collaborazione e la condivisione di spazi, idee, tempo, iniziative, **potrebbero essere la chiave per alleggerire i pesi del lavoro e della nostra vita**. Condividere, comprare col-

lettivamente, scambiare e autoprodurre possono rivelarsi soluzioni efficienti, convenienti e **farci riscoprire la gioia delle relazioni, quelle vere, non mediate da social e devices**.

La collaborazione può essere applicata a mille azioni quotidiane, riducendo fatica, costi e tempo sprecato in una corsa senza fine. **Per diminuire la competizione e aumentare la collaborazione, due ingredienti sono fondamentali:**

- **Recuperare la fiducia negli altri e nella vita.**
- **Imparare a organizzarsi.**

Il primo è un lavoro interiore, il secondo richiede un cambiamento di mentalità e impegno pratico. Se ci sono ostacoli, trovare soluzioni per aggirarli è fondamentale.

Continuare a correre senza organizzarsi, lamentandosi e negando la possibilità di cambiamento, **è un atto di autolesionismo, una dipendenza dalla sofferenza che porta solo alla stupidità**. Evitiamo questa trappola e **scegliamo la via della consapevolezza, della collaborazione e di una vita più ricca di senso**.

È tempo di riappropriarci del nostro tempo e di costruire un futuro migliore, insieme.

CIBI CHE FAVORISCONO IL SONNO

di Lucia Cuffaro - www.autoproduciamo.it

In Italia sono oltre 9 milioni le persone che soffrono di disturbi del sonno o insonnia. È infatti capitato più o meno a tutti girarsi e rigirarsi nel letto senza addormentarsi. E dormire bene e beneficiare di un sonno ristoratore è importante per recuperare le energie e per sentirsi freschi e riposati durante la giornata.



Zenzero Ristorante BistrOt



Zenzero Ristorante BistrOt si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna! Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.



Zenzero Ristorante BistrOt di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrOt.it

Per forme lievi ecco una serie di trucchi, rimedi naturali e consigli legati all'alimentazione che favorisce il sonno.

Ovviamente per situazioni persistenti o complicate bisogna rivolgersi al medico.

Alimenti NO

- **limoni, arance, kiwi**, per l'effetto stimolante della vitamina C. Non vanno mangiate dopo le 17. Il vecchio detto delle nonne "l'arancia la mattina è oro, pomeriggio argento e alla sera piombo" è sempre valido!
- **il cioccolato, alcolici e il caffè**, stimolanti naturali mai alla sera e mai in grandi quantità;
- cibi con molto sale, grassi, **alimenti pronti** o precotti che affaticano la digestione;
- i **dolci**, gli zuccheri raffinati perché difficili da digerire soprattutto dalle 17 in poi.

Alimenti Si

- **infusi e tisane**, prima di andare a letto, che rilassano
- **cereali**, come **riso** e avena che con il loro notevole contenuto di triptofano e l'alta digeribilità favoriscono il riposo notturno;
- i **semi**, come **sesamo, semi di zucca**, ricchi di triptofano, che intervengono positivamente sul ciclo sonno-veglia;
- i **legumi** per la loro azione calmante sono adatti al pasto serale;
- alimenti **ricchi di fibre** e acido folico come gli **spinaci**, che agevolano il rilassamento dei tessuti muscolari;
- **spezie rilassanti** che hanno maggiore efficacia contro ansia e insonnia come **basilico, maggiorana e origano**.

È IL MOMENTO GIUSTO PER PREPARARE LA PELLE AL SOLE ESTIVO

Dopo essere stati per mesi in casa, ora è il momento di fare il pieno di betacarotene, il potente antiossidante che aiuta a mantenere la pelle più elastica, ma soprattutto che ha un potente effetto fotoprotettivo, che favorisce l'abbronzatura.



Il betacarotene è un pigmento vegetale liposolubile, prodotto dalle piante come fattore protettivo in grado di neutralizzare i danni provocati dalla fotosintesi clorofilliana e dai processi endogeni di ossidazione.

Inizia ora ad assumere una o due capsule di **BETACAROTENE COMPLEX TERRANOVA** in modo da predisporre lentamente il tuo corpo!

Già ai primi raggi del sole primaverile noterai come semplicemente il tuo colorito cambierà e, con l'arrivo dell'estate, la tua pelle sarà protetta dall'interno e svilupperà una meravigliosa abbronzatura!

BETACAROTENE COMPLEX di TERRANOVA, è 100% naturale (anche l'involucro della capsula è vegetale!), è 100% vegano e totalmente senza additivi - questo è il futuro dell'integrazione alimentare!

Tutti gli integratori alimentari Terranova sono il frutto di studi scientifici supportati da prove e sono concepiti nel rispetto dei concetti olistici.

TERRANOVA: prodotti 100% naturali, con ingredienti botanici biologici o selvatici di alta qualità, senza NESSUN TIPO DI ADDITIVO all'interno della capsula!

// Prova la differenza degli integratori alimentari TERRANOVA nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città.
Oppure direttamente nel nostro sito:
www.forlive.com/abbronzatura/408-beta-carotene.html



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

BETA CAROTENE COMPLEX

Il potente antiossidante che aiuta a mantenere la pelle più elastica, ma soprattutto che ha un naturale effetto fotoprotettivo e favorisce l'abbronzatura.

100% Senza additivi all'interno della capsula

Predisponi il tuo corpo ai raggi del sole, la tua pelle sarà protetta dall'interno e svilupperà un meraviglioso colorito!

www.terra-nova-integratori.it

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da: **FORLIVE**
forlive.com

IL PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO A DISPOSIZIONE DI TUTTI GLI SPORTIVI

Il Parmigiano Reggiano biologico è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura.

Contiene solo il **30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive**: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali.

Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano biologico non perde occasione per eccellere.

Il Parmigiano Reggiano è un alimento vivo.

Esso contiene aminoacidi essenziali facilmente assimilabili, prodotti da enzimi che modificano la caseina nel corso della stagiona-

tura. Il Parmigiano Reggiano biologico inoltre **è un alimento naturalmente privo di lattosio** grazie al suo tipico processo produttivo.

Contiene galattosio in quantità inferiore a 0,01g/100g. Una porzione da 25 g di Parmigiano Reggiano apporta un alto contenuto di **proteine** che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.

La stessa porzione apporta anche un alto contenuto di calcio che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare; è inoltre una fonte di fosforo, anch'esso contribuisce al normale metabolismo



energetico.

Il Parmigiano Reggiano biologico non contiene conservanti né additivi di alcun tipo.

Dotato di minerali e di nutrienti, unisce salute e sapore grazie alla lunga stagionatura

(minimo 12 mesi, media di consumo 24 mesi, quello del Caseificio Reggiani arriva a stagionatura di 80 mesi) che lo rende facile da digerire e ricco di aromi e profumi.

Sono scelte produttive precise, fissate dal Disciplinare del Consorzio di Tutela. Regole inflessibili, basilari per la DOP (Denominazione di Origine Protetta).

Da queste regole e dall'impegno di chi fa il Parmigiano Reggiano biologico ogni giorno, nascono eccezionali caratteristiche nutrizionali e un gusto

unico al mondo, simbolo del Made in Italy alimentare.

Consigli per gli sportivi

- **Perfetto 2 ore prima di una corsa** (maratona o simili) o di una partita di calcio, su un piatto di pasta al pomodoro. **30 minuti prima** se ne può prendere una monodose con un po' di miele.
- **Ottime alcune scaglie di Parmigiano Reggiano biologico** con fettine di pera o mela, **subito dopo lo sforzo fisico** (tipo palestra) oppure con marmellata e crostini se lo sforzo fisico è stato particolarmente prolungato (tipo maratona, partita di calcio).

Il Parmigiano è ottimo per qualsiasi tipo di allenamento, ma è particolarmente indicato quando si praticano sport di resistenza come il ciclismo e l'atletica.

Caseificio Bio Reggiani

- Via F. Baracca, 6
Recovato di Castelfranco Emilia (MO)
- **Bioreggiani 2.0 sales outlet:**
Str. Corletto Sud n.320 - Cognento (MO)
- **Punto vendita Castelfranco Emilia:**
Corso Martiri n.147 - Castelfranco Emilia (MO)

www.bioreggiani.com caseificiobioreggiani

Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

G.A.S.: IL MODO GIUSTO PER FARE LA TUA SPESA

Comprare attraverso un G.A.S. (Gruppo di Acquisto Solidale) è un modo per sostenere chi produce in modo sostenibile per l'ambiente, il lavoro e l'economia. Ecco gli obiettivi fondamentali degli acquisti in comunità.

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



Il primo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di supportare i produttori locali rispettosi dell'ambiente e dei lavoratori.

Comprando insieme, si ottiene un giusto prezzo e si sostengono i piccoli produttori locali, che lavorano con passione, saltando così super e ipermercati e le logiche finanziarie spesso speculative, che purtroppo ruotano intorno al cibo. Perchè, **ogni volta che compri un prodotto, finanzia l'azienda che lo ha realizzato.** I G.A.S. scelgono le aziende che lavorano per il bene comune, che rispettano l'ambiente e i diritti dei loro dipendenti.

I G.A.S. cercano prodotti provenienti da piccoli produttori locali e vanno a conoscerli direttamente, per verificare "sul campo", l'attenzione e la cura nella realizzazione dei prodotti.

Il secondo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ridurre gli sprechi.

Per fare ciò, dobbiamo essere consapevoli che **sprecare il cibo e le risorse che servono per produrlo, conservarlo e distribuirlo, è uno dei grandi problemi che ci hanno portato alla crisi climatica!** Per ogni europeo si producono all'incirca 840 kg di cibo all'anno. 560 ce li mangiamo, al bel ritmo, di circa 1,5 kg al giorno. Dei rimanenti 280 kg, poco meno di 200 vengono sprecati prima che arrivino a noi tramite i canali di distribuzione tradizionali.

Nei campi, nelle aziende di trasformazione, nei magazzini all'ingrosso, nei supermercati. Gli ultimi 95 kg circa ci premuriamo personalmente di acquistarli per poi buttarli in pattumiera.

Comprando insieme, si azzerano questi sprechi e si riduce l'inquinamento e lo spreco di energia derivanti dal trasporto, immagazzinamento e dagli imballaggi.

Il terzo obiettivo fondamentale di un G.A.S., è quello di ottimizzare le risorse e prendersi cura dell'ambiente.

Quando si parla di 'prodotti a km0' o 'filiera corta' si fa riferimento a prodotti, solitamente generi alimentari, la cui vendita avviene in un'area distante, quando è possibile, pochi chilometri da quella di produzione. Ovvio che questo non è possibile per tutti i prodotti (come caffè, agrumi, ecc), ma anche in questo caso, l'acquisto collettivo, riduce l'utilizzo di risorse. **Si tratta, quindi, di un'alternativa alla commercializzazione di alimenti tipica del sistema della grande distribuzione organizzata.** A differenza della grande distribuzione, la **filiera corta punta alla riduzione dei passaggi che altrimenti intercorrerebbero tra il produttore ed il consumatore** determinando anche una netta riduzione di inquinamento e uso delle risorse legate alla distribuzione e al trasporto.

Il quarto obiettivo fondamentale di un G.A.S., è la socialità.

Il modo collettivo di fare la spesa saltando la Grande Distribuzione Organizzata ha **tra i suoi lati positivi, anche quello di favorire la creazione di legami e rapporti.** Quello delle consegne è sempre un momento di scambio di sorrisi, battute e consigli su come cucinare un certo piatto, su una mostra da andare a vedere, su un evento al quale partecipare o su come prestare attenzione al consumo dell'acqua e all'ambiente con comportamenti virtuosi.

Entrare a far parte di un GAS, non è solo un modo di fare la spesa è soprattutto l'espressione dell'amore e del rispetto che nutriamo verso l'ambiente e chi lavora con amore per esso.

Acquistare prodotti tramite un GAS, significa ricollocare l'economia in modo più equo, premiando i piccoli produttori del territorio in cui viviamo, ma anche minimizzare i chilometri percorsi da quei beni, impattando il meno possibile sull'ambiente.

Se ancora non fai parte di un G.A.S. è il momento di informarti!

Sei di Bologna e provincia e vuoi entrare a far parte di un G.A.S.?

Scrivici a info@vivosostenibile.it, saremo felici di indicarti quello a te più comodo.



**LIFE DRINK
POZIONE DI VITA**



La carenza di alimenti freschi ricchi di nutrienti indebolisce il nostro corpo e influisce sullo stato fisico e psichico generale. Life drink – pozione di vita è un pasto che può essere preparato in qualsiasi momento e luogo.

Supporto per i convalescenti, adatto alle persone stressate che vanno sempre di fretta. Ottimo per gli sportivi, migliora con gli alimenti l'equilibrio acido-basico, in caso di alimentazione o dieta monotona, o di apporto insufficiente di vitamine. Indicato per vegani e vegetariani.

Azienda: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963

**PARMIGIANO REGGIANO
BIO**



Un prodotto di altissima qualità in grado di coniugare il sapore con la sostenibilità: genuino, salutare e buono.

Senza additivi né conservanti. Stagionature da 12 a 90 mesi!

Un formaggio dalle qualità incredibili, una di queste è quella di essere perfetto per un'alimentazione sportiva.

Dato il suo scarso contenuto di grassi e la carica proteica non indifferente è veramente eccezionale sia per reintegrare l'energia dopo un allenamento che per essere assunto prima di un allenamento.

Azienda: Caseificio Bio Reggiani
Web: www.bioreggiani.it
Tel: 347.7403135

OLIO DI AVOCADO BIO



100% Olio di Avocado Bio spremuto a freddo dai migliori Avocado Hass. Per questa bottiglia sono serviti dai 15 ai 20 avocado. Con un alto contenuto di grassi monoinsaturi e vitamina E (antiossidante). 100% vegano. Se ti piace l'olio di avocado, amerai questo olio Forlive prodotto con avocado spagnolo biologico di provenienza Europea. Ideale in cucina sia per piatti dolci che salati, stabile anche in cottura con un punto di fumo che lo rende perfetto per friggere o grigliare a temperature calde. Ottimo anche su piatti freddi come insalate, salse o tartine.

Azienda: Forlive
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963

**PANFET INTEGRALE
DEMETER®**



Questo **pane a fette integrale biodinamico**, viene preparato con **lievito madre** cresciuto e mantenuto nello storico stabilimento di Muggia (TS) del Forno L'albero del Pane, circondato dal verde e a meno di 1 km dal mare. Qui i lieviti vivono felicemente, vengono accuditi e rinfrescati ogni giorno per tutti i 365 giorni dell'anno, utilizzando le migliori farine biologiche per nutrirli

Ingredienti: Farina di GRANO tenero integrale** 89%, acqua, lievito madre** (farina di GRANO tenero tipo 0**, acqua), sale. (**) Ingredienti Demeter®.

Azienda: L'Albero del Pane
Web: www.alberodigio.it
Tel: 040.232424

**OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA
BIOLOGICO ESTRATTO A FREDDO**



Un'unica cultivar, la **Cerasuola**, varietà che tra tutte rappresenta al meglio la produzione olearia della Sicilia occidentale. L'olivo viene coltivato in collina per evitare il ristagno idrico su suoli di natura varia, generalmente medio impasto con buona presenza argillosa. Presenta una significativa longevità delle caratteristiche qualitative e ha il più elevato contenuto in polifenoli.

L'estrazione avviene entro ventiquattr'ore dalla raccolta, rigorosamente a freddo con temperature al di sotto dei 27 °C. Il metodo di estrazione è a ciclo continuo.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

**CONTORNO OCCHI ANTI RUGHE
FILLER BOOST**



Contorno Occhi Anti Rughe che attenua i segni del tempo migliorando l'elasticità della pelle.

Un contorno occhi anti rughe che illumina e distende lo sguardo, rendendo la pelle più elastica e compatta.

Prodotto Biologico, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested.

Il mix di 5 Acidi Ialuronici (a basso, medio ed alto peso molecolare), che compone questo Contorno occhi Anti Rughe Filler Boost di Poc a Poc, apporta una profonda idratazione stimolando la rigenerazione cellulare.

Azienda: Poc a Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.2121236



AUTOGUARIGIONE ED ELEMENTI DI PSICOSOMATICA

Seminario condotto dalla Dott.ssa Marilena Conti

25 e 26 maggio 2024

Il seminario è rivolto a chi voglia ri-trovare il contatto con la propria capacità di autoguarigione.

Sappiamo che la mente e il corpo sono come due universi paralleli: qualunque cosa accada nell'universo MENTE lascia una traccia nell'universo CORPO e viceversa.

In questi due giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi – si apprenderà come la malattia sia un “messaggio” che non va tacitato o soppresso, ma decodificato e compreso per renderlo... SUPERFLUO.

Cosa dice chi ha già partecipato:

Le due giornate con la Dott.ssa Conti sono state un viaggio allo scoperta di una dimensione a me sconosciuta. Ci ha accompagnato con estrema competenza ed empatia a scoprire le visualizzazioni di autoguarigione, per aiutarci a capire come affrontare la malattia e trovare il modo di farle fronte. Mi sono sentita compresa, aiutata e soprattutto mai giudicata. Ora conosco strumenti che potranno aiutarmi.

Massimo 10 iscritti (ancora 4 posti disponibili)

Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

Per info iscrizioni: info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it

MAIS, ZUCCA E FAGIOLO. LE 3 SORELLE, CHE VENGONO DA LONTANO

Coltivate insieme da millenni, mais, zucca e fagioli costituiscono anche una dieta equilibrata

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com



La dieta dei Maya, antica civiltà precolombiana insediata in centro America, dove sviluppò una conoscenza approfondita per arte, architettura, scrittura e implementò raffinati sistemi matematici e astronomici, **si concentra sulle tre sorelle**. Tra le tre, il mais era il componente centrale della dieta dei Maya e figurava in modo prominente nella loro mitologia, tanto che essi avevano anche una divinità dedicata al mais.

Tuttavia il processo per lo sviluppo di queste conoscenze agricole ha avuto luogo nel corso di 5000-6500 anni. Le

zucche sono state coltivate per prime 8000-10000 anni fa, poi il mais ed infine i fagioli. La tecnica di cultura delle tre sorelle, presumibilmente sviluppata dalle civiltà pre-colombiane in centro America, successivamente si diffuse progressivamente anche tra quelle culture native americane, che praticavano l'agricoltura.

Mais, zucca e fagioli, coltivati dai nativi americani su larga scala, diedero raccolti così abbondanti, da essere responsabili di un surplus agricolo, che **favorì la crescita della popolazione in tutta la valle del fiume Mis-**

sissippi e degli affluenti, creando una cultura fiorente, che collassò intorno al 1600, con l'arrivo degli esploratori spagnoli. La cultura delle tre sorelle era presente anche in altre tribù native, come quella degli Irochesi, la cui civiltà fiorì circa tra il X e il XVIII secolo d.C. Le donne erano le responsabili della coltivazione. Gli uomini erano spesso assenti dai villaggi per lunghi periodi, per spedizioni di caccia o per le numerose guerre tra nativi. Gli uomini prendevano parte alla preparazione iniziale del terreno, in seguito **le donne si occupavano delle operazioni di semina, diserbo e raccolta.**

La cultura delle tre sorelle è diffusa ancora oggi nelle milpa del Mesoamerica. Le milpa, **secondo le antiche tecniche agricole dei Maya e delle altre popolazioni mesoamericane**, producono principalmente, mais, fagioli e zucche, ma **comprendono anche** ad altre leguminose come le fave, cucurbitacee come **zucchine e meloni e anche pomodori, peperoncini e amaranto.** **Mais, zucca e fagioli costituiscono anche una dieta equilibrata**, in quanto il mais fornisce carboidrati, la zucca apporta vitamine e sali minerali, e i fagioli proteine, vitamine. Le tre sorelle hanno costituito storicamente

la dieta principale delle popolazioni native americane che occasionalmente veniva integrata con caccia e pesca.

Le tre sorelle, sono alimenti preziosi, relativamente facili da coltivare nei nostri orti. Coltivandole insieme e vicine, fanno sinergia tra loro sostenendosi vicendevolmente nella crescita e nel contenimento dei parassiti dannosi. Vengono preparate strisce di terra larghe 50, e il mais viene seminato al centro. Quando le piantine di mais raggiungono i 15 cm di altezza, fagioli e zucche sono piantate attorno, alternando i due tipi di piante. **Come sempre, arricchiremo la nostra aiuola produttiva di fiori, che oltre ad apportare colore e bellezza, saranno un irresistibile richiamo per gli insetti impollinatori.**

Le tre piante si aiuteranno l'una dell'altra. Il mais darà una struttura su cui i fagioli potranno arrampicarsi, eliminando la necessità di pali di sostegno. I fagioli produrranno nelle loro radici, l'azoto per fertilizzare il terreno utilizzato dalle altre piante, e le zucche, con le loro grandi foglie, ombreggiando il terreno, funzioneranno come un sistema pacciamatura, creando un microclima che aiuterà a trattenere l'umidità nel suolo e a limitare la crescita delle erbacce.

Le tre sorelle, che arrivano da civiltà lontane da noi anche nel tempo, possono dare, a noi piccoli rivoluzionari guerrieri dell'auto produzione, grandi soddisfazioni!

**VIENI AI NOSTRI CORSI ORTO,
PER IMPARARE A COLTIVARE
LE 3 SORELLE!**

www.vivosostenibile.it

DISTILLARE OLI ESSENZIALI E ACQUE AROMATICHE

Un corso pratico per provare diversi metodi di distillazione anche con distillatori autoprodotti

di Laura dell'Aquila



2 intense giornate in un affascinante mare di profumi e suggestioni. Un corso aperto a tutti.

Vivremo insieme l'esperienza pratica della **distillazione, dalla quale otterremo acqua aromatica e olio essenziale** e vedremo come sia possibile distillare anche in ambiente domestico. capiremo così perché gli oli essenziali rappresentino in alchimia l'**Anima della Pianta**.

Pratica ed esperienza di distillazione:

- Useremo diversi alambicchi per comprendere le **differenze fra le diverse tecniche**: corrente di vapore, idrodistillazione, distillazione per cobazione, distillazione frazionata, spremitura a freddo della scorza degli agrumi.
- **Come distillare aromi delicati e termolabili**: l'enflourage, la distillazione a vuoto, la distillazione a bassa temperatura, i solventi.
- **Distilleremo piante fresche e essiccate** (rosmarino, lavanda, alloro, chiodi di garofano, rosa).

Al termine dell'esperienza tornerai a casa arricchita da 2 giorni passati in una natura rigogliosa e generosa lontano da rumori e inquinamento, passata assieme a nuovi amici.

Porterai a casa le preparazioni effettuate, assieme a tante nuove conoscenze da impiegare nella vita di tutti i giorni.



Quando:

25 E 26 MAGGIO 2024

Dove:

GIARDINO DI PIMPINELLA

via Medelana 23, 40043 Marzabotto (BO)

INFO E COSTI:

www.pimpinella.it



E-mail: info@pimpinella.it | Tel.: +39 389 9703212

NON PERDERE ANCHE GLI ALTRI CORSI CHE PROPONIAMO:

- Corso intensivo di **COSMESI NATURALE**
- Che pianta è? Imparare la **BOTANICA** in giardino
- Apicoltura biodinamica

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica

Tel. +39 389-9703212
info@pimpinella.it
www.pimpinella.it

10 MODI PER GODERSI UNA VACANZA ECO SOSTENIBILE

Contribuisci al benessere del Pianeta durante il tuo viaggio

di Letizia Boccabella, Naturopata

<https://letziaboccabellanaturopata.wordpress.com>



Le vacanze sono un momento di relax e divertimento, ma anche un'opportunità per adottare pratiche sostenibili, che riducano l'impatto ambientale dei nostri spostamenti.

In questo articolo, esploreremo 10 modi pratici per fare una vacanza eco-sostenibile, contribuendo al benessere del pianeta durante il tuo viaggio e al contempo, penseremo al tuo divertimento.

Le due cose infatti, non si escludono a vicenda.

Opta per destinazioni raggiungibili con mezzi di trasporto sostenibili come il treno o l'autobus, riducendo le emissioni di CO2 associate ai voli aerei. Oppure scegli il car-sharing; ma se la tua destinazione è raggiungibile solo in aereo, non ti sentire in colpa e vola dove vuoi. Bisogna sempre scegliere il giusto compromesso tra la tua felicità e il raggiungimento dei tuoi obiettivi; l'importante è non farne mai un dramma!

Scegli alloggi eco-friendly che adottano pratiche sostenibili come il riciclo, l'uso di energia rinnovabile e la riduzione degli sprechi di acqua e risorse.



Utilizza il trasporto pubblico, noleggia biciclette o opta per camminate per esplorare le destinazioni durante

il tuo soggiorno, riducendo l'impatto ambientale dei trasporti su strada. Ricorda che questa strategia andrebbe adottata il più possibile anche durante la tua routine quotidiana. Il corpo umano non è progettato per stare fermo dieci ore al giorno ad una scrivania; necessita di movimento costante per star bene; così prenderai due piccioni con una fava. Migliorerai la tua salute e farai bene al pianeta.



Sii consapevole dell'ambiente circostante e rispetta la natura e la fauna selvatica durante le tue attività, evitando di disturbare gli ecosistemi sensibili. Questa è una pratica che andrebbe fatta sempre e soprattutto, se ci riuscite, iniziate a boicottare i luoghi dove gli animali vengono tenuti in cattività per il piacere di mostrare a noi umani lo scempio che è stato compiuto pagando un biglietto. Non sono certo i bio-parchi a salvaguardare il benessere di esseri che avrebbero tutto il diritto di girare liberi nel loro ambiente senza esseri umani che mettono a rischio la loro esistenza.

Porta con te una borraccia riutilizzabile, sacchetti di stoffa per la spesa e posate

riutilizzabili per ridurre l'uso di plastica monouso durante il tuo viaggio. Fallo anche a casa. Usa bottiglie di vetro, ed elimina la plastica più che puoi.



Partecipa a escursioni, visite guidate e attività che promuovono la conservazione ambientale e il coinvolgimento con le comunità locali, contribuendo così a sostenere l'economia locale e a preservare la natura. Anche questa è un'attività che puoi iniziare ad inserire nel tuo quotidiano.

Spegni luci, apparecchi elettronici e condizionatori quando non sono necessari, e sfrutta al massimo le fonti di luce naturale e le brezze naturali durante il tuo soggiorno. La stessa attitudine la dovresti sviluppare a casa tua. Se non usi la luce, spegnila nelle stanze nelle quali non ci sei e non sprecare l'acqua del rubinetto lasciandola scorre-

re senza utilizzarla.

Scegli prodotti alimentari e souvenir locali e sostenibili, contribuendo così a sostenere l'economia locale e riducendo l'impatto ambientale associato al trasporto di merci. Mangiare cibi a km zero è una pratica che dovrebbe entrare nella vostra vita da subito. Non ha senso mangiare frutta tropicale, come non ha senso consumare verdura fuori stagione e di serra. Le uova compratele dai contadini locali e la carne e il pesce dalle cooperative locali che si occupano di produzione certificata sul territorio e possibilmente biologica.

Condividi le tue esperienze e pratiche eco-sostenibili sui social media e con amici e familiari, promuovendo la sensibilizzazione e l'adozione di comportamenti più sostenibili durante i viaggi. Fallo anche nel quotidiano. Quando scopri qualcosa di bello e buono, condividilo sempre! Smettila di condividere solo lamentele e giudizi negativi. Lamentarsi è una brutta abitudine perché nasconde un atteggiamento per il quale si recita il ruolo della vittima e non si fa nulla per cambiare.

Considera l'opportunità di compensare le emissioni di CO2 generate dal tuo viaggio attraverso piccole donazioni a programmi e progetti di riforestazione e conservazione ambientale.

Con una **pianificazione attenta** e una **consapevolezza** dell'impatto delle nostre azioni, possiamo tutti fare la differenza e godere di viaggi memorabili che rispettano e proteggono il nostro prezioso pianeta.

Abbiamo una sola casa, prendiamocene cura!



Ricevi gratis ogni mese Bio & Sostenibile in versione PDF!



SCRIVI A
info@bioesostenibile.it



Bio & sostenibile
www.bioesostenibile.it

UNA FABBRICA DI BENESSERE: I FERVÌDA



erbe, per quelle serve una conoscenza di base che permetta di riconoscere le piante commestibili, ma riguarda le **modalità della fermentazione**, la cura, il rispetto dei tempi, l'assaggio, l'uso dei sensi, l'attesa, la pazienza, la simbiosi con le creature che lavorano nei barattoli e la loro sinergia con i microrganismi che lavorano nell'organismo umano e degli altri esseri.

I fervida sono adatti anche a chi ha intolleranza verso i lieviti o verso l'aceto.

Rendono il nutrimento del vegetale fermentato meglio assimilabile, digeribile, tollerabile, per cui, anche le persone intolleranti a certi vegetali ne possono comunque usufruire nella trasformazione che la fermentazione provoca.

Stefano Abbruzzese arriva in Thailandia nel 2006 in cerca di nuove prospettive di vita e viene a conoscenza di un'antichissima tecnica di fermentazione, il **nam mak**, che ha poi diffuso in Italia coniando il nome "**fervida**", abbreviazione di "**fermenti di vita**".

Con energia costante e quotidiana ha aiutato migliaia di persone a creare familiarità con i fervida e con il loro potere sanatore non solo sulle persone, ma anche sugli **animali**, per gli **ambienti domestici**, i **giardini** e gli **orti**: «L'uso dei fervida renderà i nostri giardini più verdeggianti, i nostri fiori più lucenti e resistenti, le nostre produzioni agricole più abbondanti, le chiome dei nostri alberi più ampie e ricche di frutti e di fiori».

Fermentare usando la tecnica

fervida vuol dire sottoporre le materie prime a un cambiamento operato dal lavoro incessante dei microrganismi.

Questa tecnica permette di trasformare il vegetale, di armonizzarne le proprietà, permette di non farne un utilizzo specifico, per esperti, ma di avere un approccio semplice, alla portata di tutti, perché la fermentazione crea un elisir equilibrato, colmo di sostanze benefiche e nutrienti.

Con questa tecnica ognuno diventa indipendente, li può creare e assumere, facendo solo attenzione ad evitare erbe tossiche e alla prima assunzione, che potrebbe innescare reazioni detox.

Gli insegnamenti della tecnica fervida non riguardano quindi le proprietà delle

Stefano Abbruzzese

Fervida
Fermenti di vita

Scopri
FERVIDA
FERMENTI DI VITA
bit.ly/fervida_fermenti_di_vita

LIBRI & CO.

432 Hertz: la rivoluzione musicale

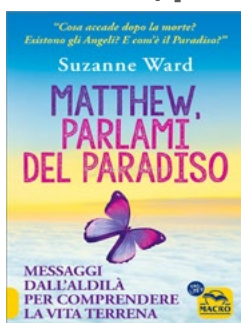


AUTORE
Riccardo Tristano Tuis
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 288
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

L'Accordatura Aurea per intonare la musica alla biologia

Hai mai assistito a un concerto in cui gli strumenti sono accordati a 432 hertz? A me è capitato e non me lo dimenticherò mai. Un senso di energia e di bellezza mi ha pervaso; la certezza di essere nel luogo giusto a fare la cosa giusta e di poterne godere, mi ha riempito il cuore e mi ha scatenato un'enorme senso di gratitudine. Esiste "un'intonazione scientifica" con cui fare musica, Riccardo Tristano Tuis è la persona giusta per parlarne. I rapporti tra le note dovrebbero seguire gli stessi **rapporti matematici** che governano la **riproduzione di molte specie**, il nostro stesso **sistema solare** o, se preferisci, il sistema sol-la-re. Frutto di **anni di ricerche**, il libro mette in correlazione la musica e la **scienza dell'intonazione**, conducendo il lettore attraverso l'antica sapienza di Pitagora, Fibonacci, Leonardo da Vinci e Keplero, per giungere alle più **moderne ricerche** della fisica quantistica e delle neuroscienze. Tuis ben mostra come **l'uniformità al la a 440 hertz** sia stata una **scelta arbitraria**, decisa da poche influenti persone, che ci ha allontanato dall'intonazione naturale a 432 Hz, correlata alla risonanza terrestre. Al nostro stesso benessere, aggiungo io. Un libro fondamentale.

Matthew, parlami del Paradiso



AUTRICE
Suzanne Ward
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 244
PREZZO DI COPERTINA
20,90€

Messaggi dall'aldilà per comprendere la vita terrena

Non è la prima volta che leggo un libro sul dopo morte. È un argomento che mi attira e di cui ci si fanno tante domande. Questo libro, frutto di un'esperienza diretta di una madre con il figlio morto giovane, con cui è riuscita ad entrare in contatto dopo il trapasso - come altri libri e forse ancora di più - restituisce un senso di quiete e di grazia del mondo che non conosciamo. Attraverso **informazioni dettagliate, insegnamenti e messaggi di speranza**, Matthew, il figlio dell'autrice, che con lei comunica telepaticamente, ci dona un'immagine dell'Universo da cui tutti proveniamo e a cui tutti **ritorneremo**, un giorno. Matthew **chiarisce le idee erranee più comuni** riguardo al mondo in cui vive, spiegando perché, in questo **periodo di crisi dell'umanità**, sia essenziale che conosciamo la **verità sulle nostre origini** e sulla nostra relazione con tutto il Creato. Un aiuto per capire lo scopo della nostra vita terrena, un vero stimolo **per prepararci con fiducia a ciò che verrà**.



REPARTO MAMMA E BIMBO

**COSMESI • ALIMENTI • GIOCHI
INTEGRATORI • LIBRI**

I migliori prodotti naturali per il benessere del tuo bambino li trovi del nostro nuovo reparto dedicato.



Vieni a visitarlo su
macrolibrarsi.it



IL CROWDFUNDING AVANZATO PER IL TERZO SETTORE

Aperte le iscrizioni al Bando di Emil Banca per un percorso di formazione e 60 mila euro di premi per le realtà non profit emiliane

di Filippo Benni

Sono aperte le iscrizioni alla nuova edizione del Bando Cooperativa che quest'anno è dedicato al Crowdfunding.

Il Bando, che mette in campo 60 mila euro, è rivolto a tutte le **organizzazioni non profit** (dalle associazioni sportive alle imprese sociali) che abbiano già avuto **esperienza con la raccolta fondi digitale o che abbiano già partecipato a un corso di formazione base per il crowdfunding.**

A tutte le realtà del Terzo settore presenti sul proprio territorio di competenza (le province di Bologna, Modena, Ferrara, Reggio, Parma, Piacenza e Mantova) che abbiano già avuto esperienza con la raccolta fondi digitale, **Emil Banca offre la possibilità di seguire un corso di formazione avanzato (tre incontri di due ore ciascuno) con gli specialisti della piattaforma ideaginger.it.**

La formazione verterà sulle **corrette strategie per una campagna di successo**, dalla strutturazione della landing page fino all'analisi dei dati, dagli advertising social fino alla guida pratica di un lancio



Matteo Passini, Direttore Generale di Emil Banca

stampo e altro ancora.

Tra le realtà che, finito il percorso di formazione, vorranno lanciare la propria campagna sulla piattaforma Ideraginger, **Emil Banca ne selezionerà 20 a cui verrà coperto il costo della pubblicazione della campagna.**

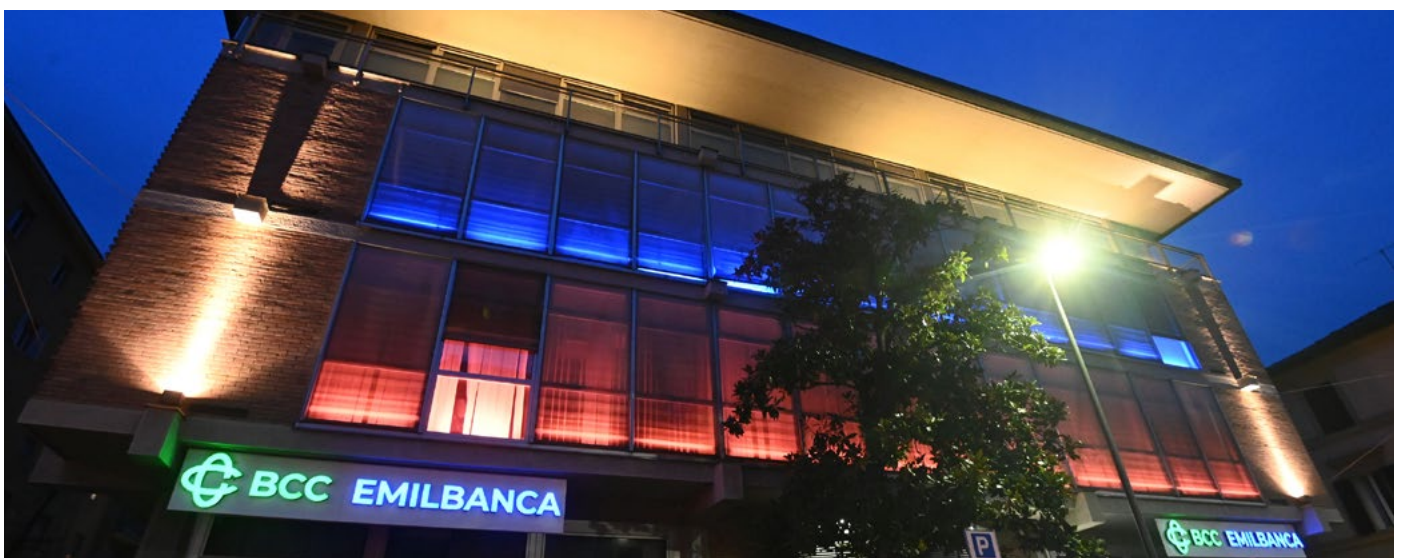
In base alla graduatoria che verrà stilata, saranno poi erogati premi (10 da 3.500 euro

e 10 da 1800 euro) per un ammontare complessivo di 60 mila euro sotto forma di offerte alle campagne stesse.

"Sono già nove anni che collaboriamo con Ginger per diffondere la cultura del crowdfunding tra le realtà del Terzo Settore. Attraverso diversi progetti, investendo principalmente sulla formazione, abbiamo contribuito al lancio di oltre 200 campagne che in totale hanno coinvolto quasi 32 mila donatori e hanno raccolto oltre 2 milioni di euro a fronte di un investimento della Banca di poco più di 200 mila euro", ha spiegato il direttore generale di Emil Banca **Matteo Passini.** "

Questi risultati eccezionali - ha aggiunto - sono stati possibili perchè abbiamo integrato formazione, consulenza e una piattaforma sulla quale ciascuna campagna è il frutto di un percorso condiviso e sartoriale sul progetto da realizzare, finanziare e valorizzare".

Per iscriversi al Bando (accessibile dall'home page di **www.emilbanca.it**) c'è tempo fino al prossimo 16 maggio ma il prossimo lunedì **6 maggio** ci sarà un evento informativo on line che sarà l'occasione per confrontarsi con Ginger ed Emil Banca sulle su tutti gli aspetti del progetto.



CHI PUÒ PARTECIPARE

La call è aperta a tutte le realtà del terzo settore, inclusi anche i vari tipi di sodalizi sportivi, in possesso di almeno uno dei seguenti requisiti:

- abbiano già lanciato una campagna di crowdfunding sulla piattaforma Idea-ginger.it
- abbiano già preso parte a un percorso base di formazione al crowdfunding
- abbiano esperienza in crowdfunding e fundraising digitale.

COME PARTECIPARE

Per partecipare al Bando entro il 16 maggio è necessario iscriversi a una delle due edizioni del corso avanzato di formazione al crowdfunding (gli argomenti trattati sono indicati nel bando).

Edizione A

27 e 30 maggio e 3 giugno (dalle 11 alle 13)

Edizione B

3, 6 e 10 giugno (ore 17 alle 19)

Terminato il percorso di formazione, ogni partecipante avrà tempo fino all'8 luglio per candidarsi all'assegnazione dei premi presentando, tramite un'apposita sezione del portale Ideaginger.it, un progetto di campagna di crowdfunding

- con obiettivo di almeno 7.000€
- corredato da bozza del piano di comunicazione della raccolta e dallo script del video promozionale.

PREMI

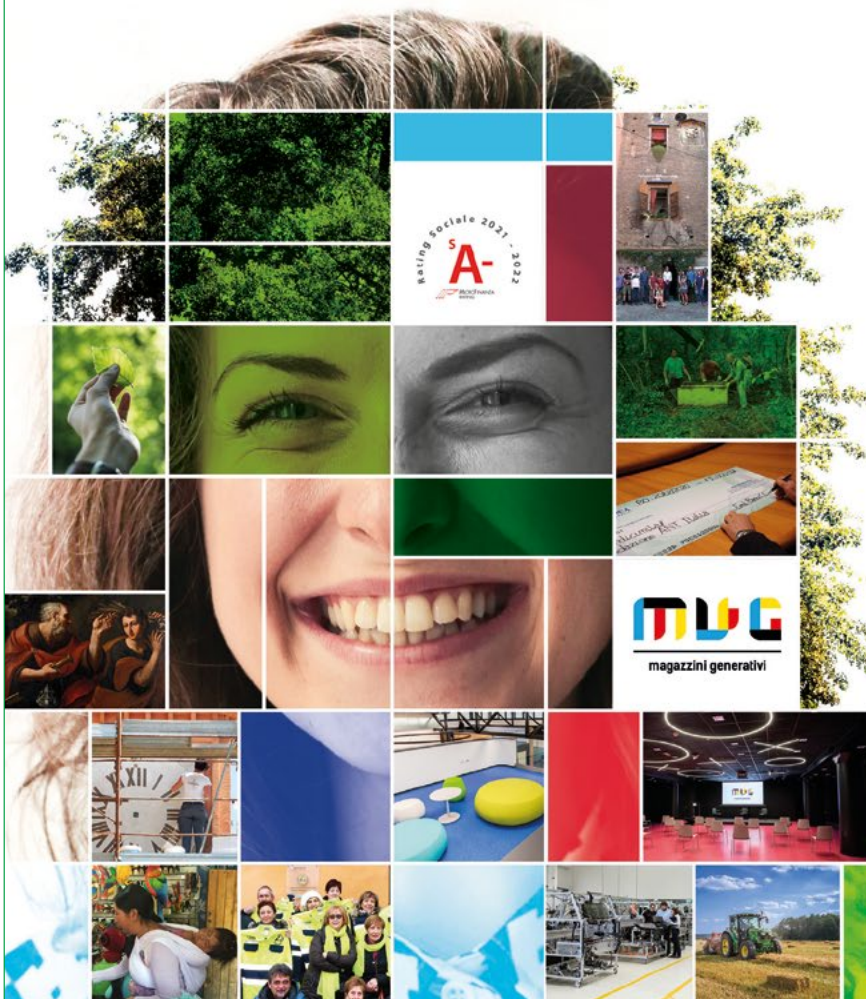
Tra i progetti pervenuti nei termini (se in linea con i requisiti del bando) ne saranno selezionati 20 che riceveranno un contributo di 350 euro per i costi di accesso alla piattaforma Ideaginger.it, inoltre

- Per i primi 10 progetti in graduatoria - contributo di 3.500 euro
- Per i progetti classificati tra l'11° e il 20° posto della graduatoria - contributo di 1.800 euro



Scopri i dettagli sul
sito di Emil Banca

ABBIAMO IN TESTA LA SOSTENIBILITÀ



**TUTELA AMBIENTALE, SVILUPPO
SOCIALE E ECONOMICO AL CENTRO
DEL NOSTRO IMPEGNO PER IL FUTURO**

Scopri il nostro cambio
di passo su
emilbanca.it/sostenibilita



QI GONG, L'ESPANSIONE DELL'ESTATE

Seminario in presenza, condotto da Sandra Mulazzani

Sabato 1 giugno 2024

Ore 9.30 - 17 circa

Attraverso l'integrazione di movimenti di ginnastica dolce, respirazione, sensazioni, automassaggio, possiamo influire beneficamente sul nostro stato di salute, sciogliendo tensioni e portando equilibrio dentro e fuori di noi.

In questa giornata ci focalizzeremo su esercizi specifici **per affrontare al meglio l'estate**. Secondo l'antica tradizione della medicina cinese, questa è la stagione che corrisponde al Movimento Fuoco. E' il periodo dell'anno più yang: l'energia del corpo e della natura sono al loro apice, le nostre energie possono prosperare ed esprimersi. Quando il Fuoco e il Cuore sono equilibrati è facile divertirsi con poco ed essere grati per le bellezze della Natura; è più facile svegliarsi realmente riposati e pronti ad affrontare gli impegni della giornata.

Cosa ti porterai a casa?

- La conoscenza di una pratica millenaria.
- Esercizi pratici dedicati al periodo primaverile
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

Gli esercizi proposti non richiedono basi pregresse e sono accessibili a tutti: neofiti o esperti, secondo il principio che la pratica si adatta al praticante.

Quota per l'intera giornata, compreso pranzo detox biologico: 55 euro + 15 di tessera associativa annuale.

Massimo 9 iscritti

Dove: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO).

Per info iscrizioni: info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it

APPUNTAMENTI DI MAGGIO

11 - 12 MAGGIO FEMMINILE COSCIENTE: ARTI E TALENTI PER LA SALUTE CICLICA

con **Beatrice Pacchioni**
e **Ilaria Gant**

Un ritiro intensivo in cui apprendere strumenti concreti per prenderti cura del tuo potere ciclico e della tua salute femminile... un atto rivoluzionario!

Perché dovresti partecipare al corso di Femminile Cosciente

- Per conoscere le 4 fasi del ciclo mestruale/ lunare e i loro archetipi, che guidano la quotidianità della donna, come bussola di potere
- Per scoprire strumenti di ginecologia ancestrale e moderna a servizio di ogni fase
- Per riconoscere e raccogliere le piante che custodiscono la salute femminile quotidiana.
- Per imparare un linguaggio condiviso: quello della sorellanza. Per incontrare il tuo corpo che sa: sa nutrirsi, sa creare, sa manifestare e sa trovare la via di casa per nutrirsi ancora.

18 MAGGIO AUTOSUFFICIENZA APERTA: DEGUSTAZIONE DELLA PIZZA AUTOSUFFICIENTE

Questo weekend sarà uno dei pochissimi della stagione in cui sarà possibile, **dalle ore 19 alle 22.30** circa, assaggiare la nostra Pizza Autosufficiente!

Che cos'è la Pizza Autosufficiente? Il forno in cui viene cotta la nostra pizza Autosufficiente è stato realizzato in loco, utilizzando la terra argillosa del nostro orto, la paglia, scarto della mietitura del nostro grano, e l'acqua di sorgente.

La forma ricorda Armando, il nostro amato maiale venuto a mancare qualche anno fa.

La legna che lo riscalda proviene 100% dai nostri boschi.

L'impasto è realizzato utilizzando grani antichi locali (varietà "Oroset Popolazione Evolutiva"), lievito madre autoprodotta, acqua di sorgente, sale marino integrale e olio extra vergine d'oliva biologico italiano.

Le materie prime utilizzate per farcire le pizze sono biologici e prevalentemente provenienti dai nostri orti o da aziende italiane. La nostra pizza è, per noi, un esempio concreto del cambiamento che vorremmo vedere nel mondo.

19 MAGGIO AUTOSUFFICIENZA APERTA: VISITA GUIDATA DEL CENTRO DI ECOLOGIA APPLICATA AUTOSUFFICIENZA

Dalle 10.30 alle 12.30 circa, partecipa alla visita guidata del Centro di Ecologia Applicata Autosufficienza.

Come si svolge la visita guidata? Entrando scali nel bio-agriturismo, Tommaso ti racconterà la storia di Autosufficienza e le caratteristiche principali del progetto.

Sarà possibile vedere gli intonaci in calce-canapa e terra cruda, la grande stufa a massa termica a forma di fiamma, l'impianto microcapillare a parete, i mobili realizzati in legno naturale e, in generale, un edificio in classe A costruito con soli materiali naturali.

Usciti dall'agriturismo passeremo davanti al forno in terra cruda per poi salire verso la Food Forest e i terrazzamenti di erbe aromatiche. Verranno mostrati gli swales (fossi livellari) e il sistema idrico della Fattoria. Dall'alto potremo godere di una vista sui campi seminativi

di cereali antichi, sui ciliegi e le piante da frutto di ogni tipo e varietà.

Scendendo passeremo vicino alle arnie brulicanti di api e visiteremo il pollaio per galline felici.

Superate il pollaio ci dirigeremo verso la policoltura su terrazze dove sono coltivate viti, erbe aromatiche, frutti di bosco, alberi da frutto e ortaggi.

Passeremo sull'argine del lago scoprendone gli infiniti effetti benefici e avremo modo di conoscere l'orto bio-intensivo e il funzionamento della fitodepurazione.

Infine ci dirigeremo verso l'agriturismo e il tempio ottagonale passando fra muri a secco e la bio-piscina. Al termine della visita sarà possibile acquistare prodotti della Fattoria e libri sul tema dell'autosufficienza nel bioshop.

19 MAGGIO AUTOSUFFICIENZA APERTA: PRANZO 100%BIO E A METRO- ZERO

Un weekend dove sarà possibile **pranzare presso il nostro magnifico agriturismo biologico degustando del cibo a metro-zero!**

La nostra cucina propone un ricco menù di piatti della tradizione romagnola pur utilizzando materie prime biologiche, di stagione e a metro-zero. In fattoria produciamo direttamente i nostri cereali, legumi, ortaggi e frutta.

Quando il periodo non ci consente l'autoproduzione ci riforniamo da contadini biologici locali e attraverso il negozio biologico Macrolibrarsi di Cesena. I piatti a base vegetale ed integrale che serviamo sono realizzati con prodotti freschi tutti i giorni e preparati con amore dai nostri cuochi.

Gustare un pasto all'agriturismo

biologico Autosufficienza vuole essere un'esperienza di gusto, salute e bellezza.

Pensiamo che fare scelte consapevoli in ciò che consumiamo ogni giorno possa cambiare il mondo, passo dopo passo.

30 MAGGIO – 2 GIUGNO LA GUARIGIONE NELLE MANI: LA STRADA MILLENARIA DELLE MANI PER LA CURA DI SÉ E DEGLI ALTRI

con **Stefano Bertini**

Un **ritiro, pratico e teorico**, dedicato ai misteri terapeutici delle mani e alla loro capacità di guarire: imparerai come ridurre dolori e sanare disfunzioni in totale autonomia, per te e per le persone che hai a cuore.

Perché dovresti partecipare

- Per imparare ad utilizzare le mani per accompagnare ogni condizione di salute
- Per diventare protagonista e custode della propria salute
- Per risvegliare il talento alla guarigione che ci appartiene per nascita.
- Per riordinare i concetti di salute, malattia, elasticità, dolore e sofferenza.
- Per ascoltare e guidare ciascun sintomo e ciascuna manifestazione



Presso il centro di ecologia applicata Autosufficienza a Paganico, Bagno di Romagna (FC).



Per iscrizioni:
www.autosufficienza.it
Per informazioni e prenotazione
info@autosufficienza.it
Tel: 335-8137979



Le idee sono come l'uva: crescono a grappoli

• • • •

di Ruggero Giavini

Creare nuovi materiali, adatti a sostituire tessuti tradizionali (ma anche le pelli), rappresenta un obiettivo molto interessante e ricercato. L'uva e i suoi derivati, rientrano nel movimento di upcycling di cui spesso si sente parlare.

Il mondo del "food" e quello del "fashion" hanno iniziato già da tempo a trovare dei punti di incontro particolarmente accattivanti (tessuti ricavati



Tutti conosciamo gli effetti benefici di frutta e verdura sull'organismo.

Una delle ultime frontiere nel campo della sostenibilità nel tessile abbigliamento si lega proprio agli alimenti, e in particolar modo agli scarti della loro lavorazione.

cavano: 80 – 85 kg di mosto, 1 – 2 kg di feccia, 3 – 4 kg di raspi, 9 – 10 kg di bucce e 3 – 4 kg di vinaccioli: quelle che oggi si considerano vinacce sono i residui solidi della lavorazione dell'uva costituiti da bucce, vinaccioli e raspi). Solo i vinaccioli contengono circa il 35 % di cellulosa (tra l'altro, sembra che si tratti di cellulosa con proprietà anti infiammatorie).

Le fibre ottenute dal recupero della vinaccia possono essere utilizzate per la produzione di tessuti di vario genere e tipo (anche nel settore athleisure: l'unica area tessile dove si continuano a registrare numeri in crescita). Diversi brand hanno già iniziato a mettersi all'opera in questa direzione, non solo per l'abbigliamento, ma anche per creare gli interni di alcune automobili o linee di scarpe sportive.

dai funghi, dalle mele, dal cactus, dalle arance, ecc.). L'idea di **ridurre al minimo gli sprechi della filiera alimentare e di quella della moda**, fanno brillare innovazioni che possono rivoluzionare il concetto stesso di "cross fertilization".

Gli scarti dell'uva, in particolare, sono capaci di dare vita a fibre in grado di creare **tessuti tecnici sostenibili**, evitando di gettare nei rifiuti circa 13 milioni di tonnellate di vinaccia (da 100 kg di uva si ri-

quell'intreccio ormai indispensabile tra settori produttivi diversi.

Ubriachiamoci dunque di questa nuova "grappa tessile" ecologica.

"Meravigliosa è la natura delle viti di tirare a sé il sapore altrui" diceva Plinio il Vecchio.

Soluzioni dunque altamente sostenibili e che possono dare un importante e fondamentale impulso a moltissime comunità non lontane da noi, riducendo gli sprechi e arricchendo





Direttore Responsabile: Silvano Ventura
silvano.ventura@gmail.com

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Pubblicità:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS dicembre 2023,
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Filippo Benni	Lucia Cuffaro
Beatrice Piva	Manuela Martino
Francesco Ventura	Mirco Lucchini
Glauco Venturi	Ruggero Giavini
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura
Letizia Boccabella	

Stampa
FLYERARM
Brunico (BZ)

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

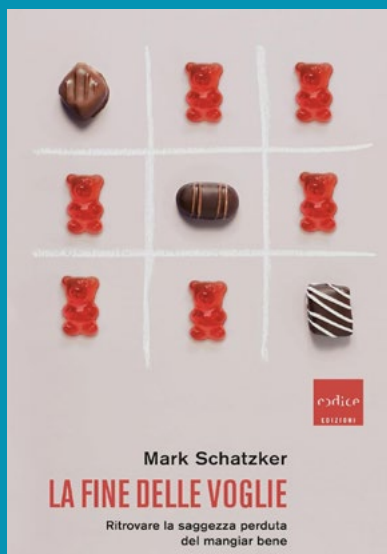
Bio&Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione.

L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

Bio&Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia gratuita per i soci - valore copia €0,10
CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 02/05/2024

LA FINE DELLE VOGLIE



Autore: Mark Schatzker
Editore: Codice Edizioni
Pagine: 238
Prezzo di copertina: € 23

Ritrovare la saggezza perduta del mangiar bene

Uno dei libri più intelligenti che abbia letto negli ultimi anni. Nell'occidente del mondo siamo sempre più spesso obesi fin da bambini, diabetici per vite intere.

Come siamo arrivati a tutto questo? Non siamo nati per ingrassare!

Il nostro cervello è un "genio metabolico", una guida esperta, in un corpo antico e ci suggerisce cosa mangiare o evitare per il bene della nostra salute.

L'autore di questo libro propone, citando centinaia di studi del tutto attendibili, una **tesi provocatoria su quello che potrebbe essere stato il primo passo su una strada deleteria, che ci ha portato ad ingannare il nostro cervello, con un'alimentazione sempre meno naturale, di cui si demonizzano una volta i grassi, l'altra i carboidrati:** l'arricchimento del cibo, delle farine in particolare, fatto in America all'inizio del XX secolo, per contrastare gli effetti della malnutrizione. Da allora, per la prima volta nella storia della nostra specie, il gusto del cibo non corrisponde più al suo effettivo apporto calorico, e la manipolazione degli ingredienti (come additivi, dolcificanti artificiali e sostituti dei grassi) ha di fatto mandato in tilt la nostra mente, come il nostro corpo. Novello Goethe, Schatzker viene in Italia, a Bologna in particolare, per capire l'idea di esperienza del cibo che abbiamo qui, proponendo una soluzione che è **"un cibo autentico, non una sua imitazione ingegnerizzata. (...) Forse mangiare si può considerare una rappresentazione della vita stessa, una delle migliori che esistano, creata dalla natura non per ingannarci o ucciderci, ma per emozionarci."**

DETOX RESET: RINASCI IN 3 GIORNI

24 - 25 - 26 MAGGIO 2024: ritiro immerso nella natura per resettare le cattive abitudini con Carmen Turlea, Simona Tassinari e Benedetta Tabanelli.



Un ritiro immerso nella natura per resettare le cattive abitudini. con Carmen Turlea, Simona Tassinari, Benedetta Tabanelli

Dove:

Villaggio Eden Località Sant'Apollinare, 17, 52036 Pieve Santo Stefano AR

Quando il corpo fa le bizze, si muove come una lumaca su melassa e sembra aver preso il via con il freno a mano tirato, è il momento di premere il tasto RESET. Facciamo fuori tutto ciò che ci rallenta e diamo il benvenuto al nostro potenziale innato.

Benvenuti al DETOX RESET: Rinasci in 3 giorni, il ritiro che trasformerà il tuo spirito in una festa di energia, benessere e uno stile di vita più sano!

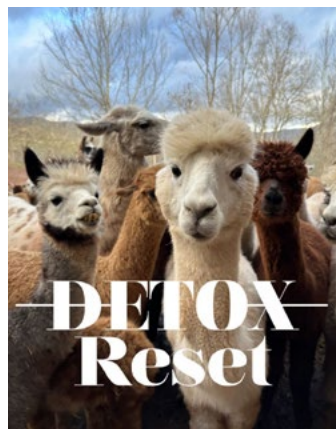
Preparati a un'esperienza che cambierà la tua prospettiva in soli tre giorni.

Rinnovamento dell'Energia:

smettiamo di trascinarci come chi porta un bagaglio troppo pesante. È il momento di liberarci dal peso e lasciar andare ciò che non serve più.

La nostra life coach Carmen ci guiderà in un percorso di autoconsapevolezza, aiutandoci a identificare

ciò che ci blocca, ad ascoltare il nostro corpo e a conoscerne i bisogni. Ciò ci porterà a vivere una maggiore vitalità e a sentirci più in sintonia con noi stessi.



Miglioramento del Benessere Generale: incontra Simona, la nostra fantastica naturopata esperta in medicina cinese. Scopriremo la potente energia degli alimenti e impareremo a integrare il meglio per il nostro corpo. Preparati ad un upgrade totale del tuo benessere!

Inizio di uno Stile di Vita Sano: Benedetta ci guiderà attraverso il rebirthing, aiutandoci a trovare il respiro giusto per ogni occasione. Respira profondamente e abbraccia una nuova era di vita sana e consapevole.

Unisciti a noi per il DETOX RESET: un viaggio di tre giorni che ti rimetterà in pista, pronto a affrontare la vita con uno spirito rinnovato. Sii pronto a rinascere!

Sarà un'esperienza deliziosa con frutta fresca, tisane e Smoothie che vi faranno sentire pieni di energia! Uno tra questi: LIFE DRINK, un vero e proprio elisir di vita.

Con soli 12 g di questa pozione magica, vi regaleremo un mix esplosivo di proteine vegetali, alghe come spirulina e clorella, piante verdi liofilizzate un abbraccio per il vostro corpo, bacche rosse per una carica di energia, omega 3-6-9 per farvi volare alto, funghi come reishi e shiitake liofilizzati (i supereroi del regno fungoso), enzimi digestivi e probiotici i migliori amici del vostro intestino! Insomma, è un mix perfetto per dare al vostro corpo l'amore e la cura che merita.

Per chi è pensata questa esperienza?

Pensato per chiunque sia pronto a vivere un'avventura di trasformazione! Se sei un viaggiatore indipendente in cerca di un'esperienza unica, una coppia desiderosa di rinnovare la connessione o un gruppo pronto a condividere questa emozionante scoperta, sei nel posto

giusto!

E per coloro che si avvicinano per la prima volta al cambiamento, questo è il tuo invito speciale! Non importa se sei un novizio in queste esperienze, il DETOX RESET è progettato con amore e un tocco di simpatia per farti sentire come a casa fin dal primo momento.

Unisciti a noi e lasciati sorprendere dalla tua nuova avventura di benessere con il DETOX RESET! Il corso è rivolto a un pubblico adulto.

Al ritorno da questa esperienza ...

Dopo tre giorni di immersione nel DETOX RESET, tornerai a casa con un bagaglio carico di energia positiva, una mente chiara e leggera, e una serie di strumenti pratici per mantenere uno stile di vita sano. Avrai imparato a liberarti delle vecchie credenze, a nutrire il tuo corpo con saggezza e a respirare profondamente ogni momento. In poche parole, porterai a casa una versione più radiante, resiliente e consapevole di te stesso, pronta a abbracciare la vita con rinnovato entusiasmo.

La quota di 340,00 € include, a persona

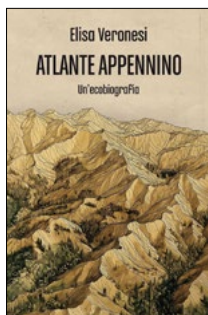
- 2 pernottamenti presso Villaggio Eden
- Pensione completa: 2 colazioni, 2 pranzi e 2 cene presso il ristorante del Villaggio Eden
- Attività formativa sul detox
- Tutte le escursioni e le attività collaterali incluse nel programma
- Smoothie, tisane fredde e calde, messe a disposizione dei partecipanti quotidianamente



Info:
www.forlive.com
tel. 351.6803927



Atlante Appennino. Un'ecobiografia



AUTRICE
Elisa Veronesi
EDITORE
Piano B
PAGINE 177
PREZZO DI COPERTINA
15€

L'Appennino: un'anima da scoprire

L'Appennino, terra di confine, spesso sfuggente e avvolta nella nebbia delle generalizzazioni. Un luogo dimenticato, le cui storie e i cui paesaggi inesplorati rimangono nell'ombra. Ma è proprio da questa terra silenziosa che Elisa Veronesi trae ispirazione per la sua opera "Atlante Appennino". Attraverso l'ecobiografia, un approccio che intreccia l'intimo con l'universale, Elisa ci offre una nuova chiave di lettura del territorio appenninico. **Un'esplorazione che ci permette di connetterci con il paesaggio che ci circonda, svelando le intricate relazioni tra uomo e natura.** Elisa Veronesi, nata e cresciuta sull'Appennino Reggiano, ha portato con sé questa profonda connessione anche oltre i confini italiani, fino in Francia, dove vive oggi. Lettrice di italiano all'Université Côte d'Azur, formatrice per la Società Dante Alighieri e traduttrice, Veronesi non ha mai reciso il legame con la sua terra d'origine.

Ecovisioni



AUTORE
Marco Gisotti
EDITORE
Edizioni Ambiente
PAGINE 320
PREZZO DI COPERTINA
21€

L'ecologia al cinema dai fratelli Lumiere alla Marvel in 100 film e 5 percorsi didattici

Da appassionata di cinema, appena ho visto questo libro mi ci sono buttata dentro. Spesso ho scelto film di attualità, legati alle tematiche dell'ambiente su cui cerco di tenermi aggiornata, ma avere tra le mani un volume tanto ben organizzato mi ha dato stimoli ulteriori. Cinema ed ecologia sono "invenzioni" del diciannovesimo secolo. Il loro primo punto di contatto si ha nel 1897, quando uno degli operatori dei fratelli Lumière in giro per il mondo, Kamill Serf, riprende un pozzo di petrolio in fiamme in Azerbaigian. Si tratta di una semplice ripresa di 36 secondi, ma è quella che il cineasta e critico francese Bertrand Tavernier definì «il primo film ecologista mai realizzato». È proprio da questo cortometraggio che parte Ecovisioni, **l'analisi dettagliata di come la coscienza ambientalista abbia influenzato, e continui a influenzare, le storie arrivate a noi attraverso il grande schermo.** Ed è, allo stesso tempo, l'indagine di come il cinema sia riuscito a documentare, con espedienti e linguaggi sempre nuovi, le trasformazioni ambientali dal secolo scorso a oggi. Davvero ben fatto.

Storia ecologica dell'Europa



AUTORE
Emilio Padoa-Schioppa
EDITORE
Il Mulino
PAGINE 230
PREZZO DI COPERTINA
22€

Un continente nell'Antropocene

Cambiamento climatico, dismissione del carbonio e riconversione energetica rappresentano solo alcuni esempi delle inedite sfide globali che caratterizzano l'epoca attuale, l'Antropocene. **La ricerca della sostenibilità si configura come l'imperativo che l'intera umanità è chiamata ad affrontare. Ma come possiamo raggiungere questo obiettivo?** Emilio Padoa-Schioppa, autore del libro *Storia ecologica dell'Europa. Un continente nell'Antropocene* (Il Mulino, 2023), sostiene che prima di vagliare soluzioni tecnico-scientifiche, sia fondamentale confrontarsi con la storia ecologica. In altre parole, è necessario analizzare il delicato rapporto uomo-ambiente per comprendere appieno le radici delle sfide che ci troviamo ad affrontare. Secondo l'autore, professore di Ecologia del paesaggio presso l'Università di Milano-Bicocca e fondatore dell'Unità di ricerca di ecologia del paesaggio, le trasformazioni naturali e ambientali avvenute nel nostro continente, sotto l'influenza umana, hanno contribuito in maniera determinante all'avvento dell'Antropocene. L'analisi del passato, dunque, si rivela un passo fondamentale per delineare un futuro sostenibile. Solo comprendendo le dinamiche che hanno portato alla situazione attuale, infatti, potremo individuare le strategie più efficaci per costruire un domani più equilibrato e resiliente.

Guida ai preparati e ai fermentati microbici per la Bio Agricoltura

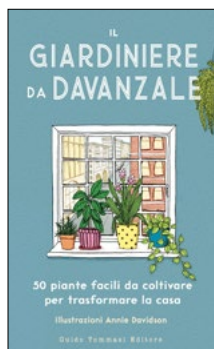


AUTORE
Nigel Palmer
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 252
PREZZO DI COPERTINA
24€

Autoprodurre concimi e difese naturali per l'orto: una guida pratica

Coltivare un orto bio richiede spesso l'acquisto di costosi prodotti per la difesa delle piante e la concimazione. Questo libro offre una soluzione economica e sostenibile: l'autoproduzione. Nigel Palmer, esperto agricoltore, presenta ricette semplici per preparare ammendanti minerali e microbici che aumentano la fertilità del suolo e la resistenza delle piante. Il testo include:
Ricette per concimi e difese naturali
Monitoraggio della salute del terreno
Estrazione di minerali da scarti vegetali e animali
Compostaggio, copertura vegetale e pacciamatura
Questa guida pratica è indispensabile per chi desidera un orto sano e produttivo, nel rispetto dell'ambiente.

Il giardiniere da avanzale



AUTRICE
Liz Marvin
ILLUSTRAZIONI
Annie Davidson
EDITORE
Guido Tommasi Editore
PAGINE 175
PREZZO DI COPERTINA
15€

50 piante facili da coltivare per trasformare la casa

Prezzemolo, fragole, camomilla o lavanda, la tua casa, grazie ai tanti consigli contenuti in questo libro, può arricchirsi di verde, impiegando davvero pochi accorgimenti e risorse.

Il libro della Marvin mi è piaciuto perché, in modo molto concreto, consiglia come ornare la propria casa come se fosse un giardino, dando trucchi per recuperare i semi o le parti di piante da far crescere in cucina o sui davanzali, di certo **guadagnando in serenità, bellezza e gusto dei piatti** che potrai arricchire con le erbe o i frutti che avrai coltivato tu stessa!

Non hai bisogno di attrezzature complicate per iniziare a seminare; basteranno un po' di entusiasmo e tutti i contenitori riciclati che hai in giro per casa.

Quando il tuo davanzale inizierà a traboccare di piantine, comincerai anche a raccoglierne i benefici per la salute: dagli antiossidanti delle verdure per l'insalata, alle piante che purificano l'aria. Così, senza grandi rivoluzioni o investimenti, le piante coltivate sul davanzale trasformeranno ogni aspetto della tua vita.

La felicità del tuo gatto



AUTORE
Jean Cuvelier
EDITORE
Sonda
PAGINE 192
PREZZO DI COPERTINA
19,90€

Le 5 chiavi per vivere bene insieme

Ho 2 gatti diversissimi tra loro. Li amo entrambi, ma confesso che quello più coccolone è più prevedibile e facile da gestire. L'altro è ben descritto nel libro di cui vi parlo oggi, al capitolo: gatto ansioso.

I gatti non hanno tutti la stessa idea di felicità. Ma l'autore di questo libro, dopo avere individuato vari tipi di carattere dei felini di casa, grazie alla sua esperienza come veterinario e grande amante dei gatti, ha individuato **5 chiavi indispensabili a tutti per raggiungere un giusto benessere**: avere buone relazioni, sentirsi al sicuro, vivere nel benessere, tenere occupata la mente e... circondarsi di odori piacevoli!

Per ognuna di queste chiavi, nel libro trovi semplici ricette e soluzioni che puoi mettere in pratica in base al carattere del tuo gatto e alle sue esigenze.

Arricchito da bellissime foto, questo libro è una guida pratica che tutti gli amanti dei gatti dovrebbero consultare e leggere: il passaporto verso la felicità del tuo amico a 4 zampe... e la serenità in famiglia!

La ricetta della resilienza



AUTORI
M.S. Khanna,
P.C. Kendall
EDITORE
FrancoAngeli
PAGINE 198
PREZZO DI COPERTINA
25€

Una guida per crescere bambini senza paure in un mondo di ansie

Desideriamo tutti che i nostri figli si sentano amati, supportati e sicuri.

Non possiamo certo evitar loro tutte le difficoltà della vita, ma la buona notizia è che possiamo aiutarli a sviluppare la loro forza interiore, la loro resilienza emotiva, che permetterà loro di affrontare qualsiasi ostacolo. In questo libro prezioso troviamo una guida fondamentale per questo compito tanto importante quanto delicato. **La ricetta della resilienza si basa sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT) per aiutare i bambini ad aumentare la loro capacità di adattamento**, a ridurre le preoccupazioni e a crescere con maggiore serenità. Impareremo come insegnare ai nostri figli a non lasciarsi sopraffare dalle emozioni, a gestire le esperienze difficili e a riconoscere i primi segnali di stress e ansia sia nella mente che nel corpo. Il libro offre anche consigli e strategie per aiutarci a gestire la nostra ansia genitoriale. Soprattutto, troveremo un piano d'azione solido e concreto per aiutare i nostri figli a sentirsi forti e capaci di affrontare qualsiasi sfida la vita ponga loro davanti.

Manifesting



AUTRICE
Bettina Lemke
EDITORE
Giunti
PAGINE 160
PREZZO DI COPERTINA
16€

Il potere di far accadere le cose

Chi non vorrebbe sapere come trasformare i propri sogni in obiettivi, riuscendo anche a concretizzarli? Un libro intelligente e godibile, che accompagna tutti noi al nocciolo di cosa sia davvero la felicità per ognuno di noi e di **come si possa, tramite pratici esercizi, una buona dose di strategia, con autostima e gratitudine, arrivare a manifestare tutto quello che può davvero farci vivere bene e in pieno appagamento**.

Motivazione e visualizzazioni, la riscoperta del cuore e della condivisione, tutte cose che abbiamo a portata di mano e che ci basta organizzare meglio, anche grazie alla brava autrice di questo libro, per arrivare a realizzare i nostri sogni più belli.

Bella la meditazione del sorriso, con cui iniziare bene ogni giornata che abbiamo ancora da vivere!

Bio&Sostenibile



IL MAGAZINE CHE TI DÀ **CONSIGLI** SU:

Alimentazione consapevole

Benessere Corpo e Mente

Eco Abitare

Attualità e Scelte Sostenibili

Nuove Energie

Transizione e Resilienza


Mobilità Sostenibile

Corsi ed Eventi



Richiedi gratis il pdf
www.bioesostenibile.it



 Scansionami

UN'ESTATE ITALIANA

In l'Italia si vive come con un'amante, oggi in litigio, domani in adorazione.
(Arthur Schopenhauer)

di Maddalena Nardi

Questa che è iniziata, può essere un'estate basata sul turismo di prossimità e green. Cogliamo l'opportunità di **riscoprire le bellezze del nostro territorio**.

L'Italia è uno **scricigno di meraviglie** artistiche, naturalistiche e culturali. Città d'arte, borghi incantevoli, spiagge bagnate da acque turchesi, montagne, colline e laghi suggestivi.

Il nostro invito per quest'estate, è quello di scoprire le bellezze che ci circondano.

E di farlo a passo lento, magari a piedi, lungo i sentieri dei numerosi cammini presenti nella penisola, o in bicicletta alla scoperta dei borghi e delle strade dimenticate.

Parola d'ordine: green, anche per le strutture ricettive che sceglieremo.

Perché viaggiare cercando di ridurre l'impatto sulla salute del pianeta è diventato, a causa della crisi climatica, sempre più necessario.

Le aree turistiche e gli hotel green sono sempre più consapevoli, e adottano misure eco-friendly, per ridurre al massimo l'impatto sull'ambiente.

Utilizzano fonti di energia rinnovabili, minimizzano gli sprechi, usano prodotti bio-



logici, seguono i dettami della bioedilizia e sensibilizzano i propri ospiti sul rispetto per l'ambiente: sono gli hotel eco-friendly dove vivere una (bellissima) esperienza nel rispetto della natura.

Oppure si possono scegliere location molto originali per chi ama dormire in mezzo alla natura, ma mai rinunciare ai comfort.

Sono i glamping, che uniscono l'abbraccio della natura coi comfort degli hotel a 5 stelle, per un'esperienza unica, chic ed ecosostenibile.

Il nostro Paese, ha un patrimonio artistico, paesaggistico e eno-gastronomico, **unico al Mondo**. In questo senso, è una fortuna essere nati in Italia.

Prendiamoci il tempo per conoscere meglio e amare di più il nostro straordinario Paese. Buon'estate a tutti, ma sostenibile!



SEGUICI SU INSTAGRAM



Scansionami

www.vivosostenibile.it



@VivoSostenibile-APS



vivosostenibile

Vivo sostenibile

BAGNO DOCCIA



DETERGENTE STRUCCANTE



SIERO VISO ANTIAGE

SCRUB CORPO



CREMA RILASSANTE PIEDI E GAMBE

CREMA CONTORNO



OCCHI ANTI AGE



LATTE CORPO SPRAY



CREMA VISO



SCRUB VISO

CREMA CORPO



MASCHERA VISO PURIFICANTE



CREMA MANI NUTRIENTE



DOCCIA SHAMPOO



CREMA VISO ANTIAGE



prenditi il tuo tempo



LATTE CORPO IDRATANTE



poc a poc piccoli gesti quotidiani

COSMETICA BIO SKINCARE Made in Italy

+39 346 2121236 - www.pocapoc.it - info@pocapoc.it

Poc a Poc nasce dalla voglia di creare una realtà fresca e nuova nel panorama della cosmesi rivolta a chi vuole dedicare tempo alla propria cura personale.

Poc a Poc significa "rallentare" .. "trovare tempo anche per i piccoli gesti quotidiani" ed è un termine nativo della Catalogna ..

Noi lo intendiamo "basta poco tutti i giorni per ottenere tanto".

È per questo che con i nostri prodotti e piccoli gesti quotidiani si ridà vita alla propria persona, ripetendoli anche più volte al giorno, ogni volta si voglia o se ne senta la necessità ..

La nostra mission è invitarvi a prendervi il giusto tempo per la cura del vostro corpo, trasmettervi benessere.