

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

f i y www.bioesostenibile.it



**VIVO
SOSTENIBILE!**

a pagina 3

Benessere

BILANCIARE LA GLICEMIA

Fallo con prodotti 100% vegetali

Consigli

ECO TURISMO

Viaggiare in modo sostenibile si può

Provati per voi

NUOVI PRODOTTI BIO

Questo mese abbiamo provato...

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

macrolibrarsi Fest

Il primo festival italiano
del **cambiamento**
sostenibile, del **benessere**
personale e del **biologico**

21-22 Settembre 2024 | Fiera di Cesena | Ingresso gratuito

Conferenze | Showcooking | Workshop | Masterclass | Yoga | Spettacoli
300 stand | Bio e veg street food | Area bimbi



DAL VIVO E ONLINE



Registrati e Partecipa
macrolibrarsifest.it

VIVO SOSTENIBILE!

Sostenibile, è una parola abusata, ma cosa significa veramente vivere in modo sostenibile?

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

La sostenibilità si articola almeno in 4 modi, che possono o meno corrispondere, al nostro modo di sentirci nel mondo e di rapportarci con tutto ciò che ci circonda e con noi stessi.

Dal nostro lavoro, ai rapporti con la nostra famiglia e con le persone che ci circondano, alle **nostre scelte quotidiane** di alimentazione, abbigliamento, mobilità, ecc, **fino alla nostra salute e al rapporto interiore con noi stessi.**

Il primo è la sostenibilità ambientale, cioè il rispetto della natura e della biodiversità. Noi italiani, abbiamo la fortuna e l'onore, di averlo scritto nella Costituzione, che all'articolo 9, recita: *“La Repubblica tutela l'ambiente, la biodiversità e gli ecosistemi, anche nell'interesse delle future generazioni. La legge dello Stato disciplina i modi e le forme di tutela degli animali.”*

Il secondo è la sostenibilità sociale, che mira a costituire un **ideale di benessere basato sulla dignità e sull'equità delle persone e delle comunità, garantendo** a tutti le stesse opportunità di autorealizzazione e tutto questo deve essere realizzato in modo

tale da **salvaguardare questo stesso diritto alle generazioni future.**

gestione delle risorse, la riduzione degli impatti ambientali, l'eliminazione degli sprechi e la promozione dell'inclusione sociale.

Un nuovo modello basato sull'economia circolare e sulla generazione dell'energia da fonti rinnovabili, sostenuto da politiche che incoraggino l'efficienza energetica e la **promozione di modelli economici solidali e non competitivi che redistribuiscano la ricchezza in modo più equo.**

Il quarto modo, del quale si parla molto meno, è la sostenibilità personale, che altro non è se non la ricerca del nostro ben-essere.

L'equilibrio interiore del quale ogni individuo è responsabile e che si può raggiungere e mantenere nel tempo, **prendendosi costantemente cura di sé**, della propria salute fisica e mentale oltre che della **propria crescita ed evoluzione personale e spirituale.**

Con il passare degli anni, questa sostenibilità personale, **è sempre più importante per noi stessi e per i nostri cari**, per mantenere alta la qualità della nostra vita e gioiosi i nostri giorni.



Il terzo è la sostenibilità economica, che deve favorire un'equilibrata ed efficiente

Perchè non dobbiamo sopravvivere, dobbiamo vivere. E bene!

PANE: PIÙ ALVEOLI O PIÙ SALUTE?

A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli, Naturopata, Operatore Shiatsu,
Consulente e Divulgatore di Alimentazione Naturale - www.ilcibodellasalute.com

Manitoba è un tipo di grano, da cui si ottiene una farina che può anche essere raffinata (in genere si vende raffinata). Ma non è detto...

È un tipo di farina che inizialmente veniva dal Canada (Manitoba è infatti una regione del Canada).

Attualmente si definisce Manitoba una qualsiasi farina con W superiore a 350 (W indica la forza della farina), indipendentemente dalla zona di produzione e dalla varietà di grano con la quale viene ottenuta la farina.

Di fatto, anche il livello di raffinazione influisce sul fattore W. Quindi, per mantenere alto il fattore di forza, viene venduta in genere raffinata.

Può anche capitare che se si ac-

quista la farina da un mulino, questa sia comunque una farina di forza (con W molto alto). Il che vuol dire che si sta utilizzando di fatto una Manitoba... anche se non viene dal Canada.

La Manitoba ha un alto contenuto di glutina e gliadina, le due proteine del glutine.

Il glutine è una proteina, quindi se ci sono più proteine ci sarà meno amido: quindi l'impatto glicemico sarà inferiore. Ma questo non vuol dire che sia meglio di una



farina da grani antichi... attenzione! Conosciamo bene i danni dei grani moderni, che oltretutto sono frequentemente coltivati con uso di diserbanti (glifosato ad esempio), a meno che non siano biologici. È chiaro che l'impatto glicemico sarà anche in funzione del grado di raffinazione (la raffinazione rimuove chicco e germe). Ma questa è un'altra storia.

Sappiamo che il glutine ha la capacità di inglobare i gas della lievitazione permettendo la "crescita" degli impasti. Per cui, con una farina ad alta forza si ottengono impasti altamente alveolati.

Ma a noi non piacciono gli alveoli. Piace la salute. Per cui scegliamo Grani Antichi.

Cosa si intende per GRANI ANTICHI?

I grani antichi sono di fatto quei grani che non sono stati sottoposti ad azione mutagenica dei raggi irradiamento (si partì con il Creso, una varietà di frumento ottenuto nei primi anni '70).

Più studi hanno dimostrato che,

rispetto alle varietà moderne, i grani antichi hanno effetti benefici sulla colesterolemia, sullo stato infiammatorio, sui danni ossidativi alle membrane cellulari, sulla funzionalità intestinale, come possiamo vedere in letteratura (Leoncini E et al. 2012 PLoS One 7:e45997; Sofi F 2013 Eur J Clin Nutr 67:190 – Dinelli G 2011 J Chromatogr 1218:7670).

Consideriamo che farine con W <90 sono ritenute non idonee alla panificazione. Ad esempio, una farina di grano Verna (un grano antico tenero) ha W=73... Eppure noi ci facciamo il Panettone... Senza alveoli... ma tanto buono!!!

Consideriamo inoltre che le vecchie varietà di grani contengono molte molecole bioattive. La concentrazione di polifenoli totali nella farina integrale è superiore del 3-51% rispetto alle varietà moderne, mentre la concentrazione di flavonoidi totali incrementa fino ad oltre il 100%. Un motivo in più per preferire i grani antichi!

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

È IL MOMENTO GIUSTO PER BILANCIARE LA GLICEMIA

Bilanciare la glicemia e aumentare la sensibilità all'insulina è possibile con la giusta prevenzione.

di Maddalena Nardi



Le sane abitudini alimentari sono fondamentali, ma anche una buona integrazione può essere d'aiuto per tenere sotto controllo lo zucchero nel sangue.

L'ordine in cui mangiamo determinati alimenti è un passo incredibilmente semplice, ma potente, verso una migliore salute metabolica.

Ad esempio:

- iniziare con le fibre seguite da proteine e grassi e poi carboidrati sani
- bere un cucchiaino di aceto in un bicchiere d'acqua prima dei pasti

- fare una passeggiata dopo i pasti
- integrare con 2 capsule al giorno di Cromo, Cannella e Acido Lipoico Complex, una formulazione TERRANOVA

Il **Cromo** stimola la produzione del GTF (glucose tolerance factor) che è una proteina che gioca un ruolo fondamentale nel sensibilizzare la cellula all'insulina circolante.

Cannella è usata da sempre per mantenere il metabolismo dei carboidrati, ed assunta ai pasti migliora la capacità delle cellule di captare l'insulina circolante, come anche l'acido alfa lipoico.

La presenza di **Astaxantina**, un potente antiossidante potenzia a sua volta questo effetto, mentre il

Tè Verde Matcha è ricco di polifenoli conosciuti col nome di EGCG, che contrastano gli effetti ossidativi del glucosio a livello periferico. 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% vegetali, 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 sul sito:

www.forlive.com/supporti-specifici/442-cromo-cannella-e-acido-lipoico-complex.html





TERRANOVA

SYNERGISTIC NUTRITION ITALIA

CROMO CANNELLA e ACIDO LIPOICO COMPLEX

È il prodotto adatto per chi vuole iniziare una dieta.

Agisce controllando i livelli di zuccheri nel sangue, migliorando la sensibilità insulinica e il metabolismo dei carboidrati.



100%
Senza
additivi
all'interno
della
capsula



www.terranova-integratori.it

Mai visto un'integratore così in ITALIA

Distribuito da:



I 4 PUNTI FONDAMENTALI PER RICONOSCERE IL VERO PARMIGIANO REGGIANO BIOLOGICO

Partiamo col dire per il Parmigiano Reggiano è protetto sia dal marchio DOP rilasciato dall'Unione Europea (Denominazione di Origine Protetta) che dalla tutela del Consorzio del Parmigiano Reggiano (ma di questi aspetti parleremo più a fondo in un articolo a parte). Due "garanzie" che garantiscono al consumatore una già notevole sicurezza nell'acquisto, cosa che non tutti i formaggi possono permettersi di fornire.

Fatta questa breve premessa, ti elencheremo di seguito i 4 aspetti principali e immediati

da tenere d'occhio per riconoscere un vero Parmigiano Reggiano Biologico.

1) Scritta puntinata "Parmigiano Reggiano" sulla crosta.

Quando acquisti il Parmigiano Reggiano quasi sempre trovi pezzature che presentano una parte di crosta. Non è un escamotage per risparmiare sulla polpa, anzi, così facendo il prodotto **si conserva meglio ed è subito riconoscibile**. Vedrai la tipica **scritta puntinata**, che si estende



lungo tutto il lato "curvo" della forma intera. Questa marchiatura è stata ideata dal Consorzio e dai produttori per avere un marchio univoco che il consumatore potesse individuare. È anche il motivo per cui ti consigliamo pezzature da 1 kg o al minimo 500 grammi, proprio perché ti danno una prova tangibile (e visibile) di originalità, grazie alla presenza della crosta. Le pezzature più piccole sono quasi sempre senza crosta, per una questione pratica di taglio. Ciò non significa che tutti i pezzi da 200 grammi (per fare un esempio) siano falsi, ma sono sicuramente tagli **meno riconoscibili, più costosi e meno sostenibili**.

2) Colore Giallo Oro/Paglierino.

Il colore tipico del Parmigiano Reggiano non può essere confuso, oramai abbiamo imparato tutti a riconoscerlo.

Se noti delle colorazioni dal giallo molto più carico o troppo tendenti ad un bianco spento, probabilmente ci sarà qualcosa che non va.

3) Ingredienti: latte, caglio, sale. Il Parmigiano Reggiano, come abbiamo spiegato altre

volte in tanti altri articoli, è un prodotto straordinariamente genuino, proprio perché riesce a tirare fuori un sapore sensazionale dalla combinazione di 3 soli prodotti e a conservarsi da solo senza bisogno di agenti chimici aggiuntivi.

Se noti altri ingredienti nell'etichetta, oltre a latte caglio e sale, non stai comprando del Parmigiano Reggiano.

4) Marchio Bio.

Chiaramente, se stai acquistando del Parmigiano Reggiano Biologico, non potrai "accontentarti" delle caratteristiche del parmigiano non bio, ma avrai bisogno di vedere sulla confezione un marchio biologico riconosciuto. Sono tanti gli enti preposti a livello europeo che rilasciano certificazioni bio, ma una delle più diffuse (quella cui ci rifacciamo anche noi del Caseificio Bio Reggiani) è la CCPB.

Inutile dire che l'ulteriore **garanzia di qualità e genuinità conferita da una certificazione biologica** rende il Parmigiano Reggiano un prodotto ancora più eccezionale di quello che già non sia.



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](https://www.facebook.com/caseificiobioreggiani)

☎️ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

NUOVI CORSI AL GIARDINO DI PIMPINELLA

di Laura dell'Aquila



Raccolta di piante e preparazioni erboristiche e cosmetiche DAL 20 AL 24 GIUGNO 2024

Raccolte e trasformazioni solstiziali, nel periodo in cui le erbe godono di una speciale energia

Un corso di erboristeria completamente pratico, dedicato al riconoscimento in campo delle piante, alla loro raccolta e trasformazione in preparati carichi dell'energia del periodo che assieme alle proprietà delle erbe, crea preparazioni veramente efficaci e di grande potere.

Durante il tempo del solstizio d'estate, per San Giovanni e nelle giornate vicine, siamo nel periodo dell'anno in cui la maggior parte delle piante è pronta alla raccolta, quando le piante medicinali sono più ricche in principi attivi, quando le aromatiche sono pronte per essere distillate, prima del grande caldo estivo e quando le giornate sono particolarmente lunghe. In questi bellissimi giorni passiamo una meravigliosa settimana immersi nella rigogliosa natura del Giardino di Pimpinella e del territorio circostante. Prima della discesa del sole verso

giorni sempre più corti, questo è il momento in cui fin da epoche remote si effettua il raccolto, propiziati dai giorni più lunghi dell'anno e dalle notti più corte!

Apicoltura biodinamica 29 e 30 GIUGNO 2024

Un'apicoltura innovativa, rispettosa dell'essere ape in sintonia con i fondamenti della biodinamica

Rivolto sia a chi si avvicini al mondo dell'apicoltura e che agli apicoltori con esperienza, alla ricerca di nuovi stimoli, come sfida per rimettersi in gioco. E' tenuto da Gianni Stoppa, grande apicoltore che dona con generosità tutta la sua conoscenza derivata da tanti anni di esperienza, dove ha imparato a seguire le api con amore, rispetto e passione

INFO E COSTI:

www.pimpinella.it



E-mail:

info@pimpinella.it

Tel.: +39 389 9703212

ANTICIPAZIONE: MANDALA DI SABBIA

Il venerabile Gheshe Dorjee Wangchuck, Maestro residente presso l'Istituto di Samantabhadra a Roma assieme ai Monaci del Monastero di Gaden Jangtse in India saranno al Giardino di Pimpinella dal 10 al 14 Luglio 2024.

Potrai fermarti con noi per meditare e assieme ai monaci mentre realizzano il Mandala, partecipare alle Puje, partecipare agli insegnamenti offerti dal Venerabile Geshe Dorje Wangchuk e agli altri eventi in programma.

"Nella tradizione Tibetana il mandala è a un tempo un'immagine del mondo e di noi stessi, la dimora di potenze divine nella manifestazione di perfette qualità come la compassione, la saggezza e l'energia spirituale. Rappresenta un'immagine capace di condurre chi la contempla, ricevuti i necessari insegnamenti, a una progressiva purificazione mentale e al risveglio." Giuseppe Tucci

L'evento è a ingresso libero con invito a una donazione per il Monastero.

Per permanenza telefonare o mandare messaggio al 3421135358 o scrivere a info@pimpinella.it

Fitoperatore del Benessere
il Giardino di Pimpinella

Scuola di botanica ed Erboristeria selvatica

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

BETA CAROTENE COMPLEX



BETA CAROTENE COMPLEX potenzia l'azione antiossidante della Vitamina A con la presenza di Vitamina C e Vitamina E, creando un effetto sinergico antiossidante, in particolare a livello del derma e dell'epidermide.

Fornisce beta carotene presente in natura dall'alga Dunaliella salina

100% adatto ai vegani, di provenienza etica e sostenibile.

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

TUBETTI RIGATI



Pasta di semolato di grano duro a lenta essiccazione. Trafilatura ruvida.

La pasta Valdibella nasce in Sicilia, dall'antico grano Timilia (o Tumminia). È stato per secoli considerato il "grano dei contadini", perché essendo un grano tardivo, veniva seminato dopo aver finito di lavorare i campi "dei padroni" ed era perciò destinato alla dispensa familiare. Essendo un grano antico non è modificato geneticamente e per coltivarlo non servono concimi, né diserbanti. Presenta un indice di glutine molto debole.

Azienda: Valdibella
Web: valdibella.com
Tel: 0924.582021

MCT C8 OLIO BIO



BIO MCT OLIO è un grasso naturale a base di trigliceridi a catena media. Forlive sceglie di commercializzare solo Olio MCT C8 (Acido caprilico C8) perché è la forma più attiva ed efficace di MCT solo da cocco e non da olio di palma.

Non contiene grassi trans e si trasforma rapidamente in energia per potenziare il cervello, bruciare i grassi e aumentare e mantenere lo stato di chetosi più velocemente e a lungo. Indicato per le persone che praticano il digiuno intermittente: se assunto a digiuno insieme al caffè o al tè non interrompe il digiuno e lascia un senso di sazietà per molte ore.

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

FETTE BISCOTTATE INTEGRALI BIO



Uniche!

Sigillate in pacchetti da quattro, sempre fragranti, provenienti da un pane integrale biodinamico certificato demeter, tagliato e biscottato, le uniche fette ben croccanti perché senza grassi aggiunti.

Ingredienti:

Farina di GRANO tenero integrale** 85%, acqua, lievito madre* (farina di GRANO tenero tipo 0**, acqua), olio extravergine d'oliva**, sale.

()Ingredienti demeter**

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

DEODORANTE DELICATO TBIO SALVIA E LIMONE



Deodorante Delicato privo di alcool e di sali di alluminio.

Adatto anche alle pelli più sensibili, aiuta a normalizzare l'eccessiva sudorazione e, grazie alle doti antibatteriche degli oli essenziali della Salvia e del Limone, agisce sui microorganismi che producono i cattivi odori neutralizzandoli, normalmente per tutto il giorno. Rispetta e idrata la pelle e ha una gradevole profumazione.

Prodotto certificato Bocosmesi Suolo & Salute, dermatologicamente testato, cruelty free e nichel tested. Vegan.

Azienda: Arca Botanica cosmetici biocertificati e vegan
Web: www.arcabotanica.it
Tel: 049.8257038

LATTE DETERGENTE BIO DELICATA FORMULA ANTIETÀ



Latte detergente viso biologico arricchito con cinque acidi ialuronici, che aiutano a rimuovere dolcemente impurità e trucco. La sua formulazione delicata unisce le proprietà detergenti a quelle anti-età, migliorando elasticità e tonicità della pelle.

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

Rimuove delicatamente impurità e trucco, grazie anche alla presenza di 5 diversi acidi ialuronici.

Ideale per tutti i tipi di pelle, in particolare modo per quelle mature o che necessitano di un'azione immediata.

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

QI GONG, ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO

Seminario in presenza, condotto da Sandra Mulazzani

sabato 13 luglio 2024

Ore 10 - 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.

Secondo l'antica tradizione della medicina cinese, esiste una stagione, che corrisponde al Movimento Terra. Nutrimento, sostegno e trasformazione sono le azioni governate da questo elemento. La Terra rappresenta il passaggio dello yin e dello yang da una stagione all'altra, ne è quindi l'equilibrio.

Quando l'elemento Terra dentro di noi è in equilibrio ci regala fantasia, compassione e capacità di adattamento.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

- 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.

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

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

www.vivosostenibile.it

TURISMO SOSTENIBILE: UNA STRATEGIA AL CAMBIAMENTO CLIMATICO

Più che uno svago sembra che per molti di noi viaggiare, specie negli ultimi anni, stia diventando un bisogno profondo, un ritorno a se stessi, che poco ha a che vedere con la frenesia e il consumismo del turismo di massa.

di Nunzia Cascone



Si tratta di un modo più consapevole e responsabile di muoversi nel rispetto di ambiente, culture e comunità locali ospitanti. Principi questi ultimi che l'organizzazione Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite (UNWTO) pone alla base del cosiddetto turismo sostenibile, in vista del crescente bisogno di ridurre quanto più possibile il notevole impatto che viaggiare ha sull'intero ecosistema e, indirettamente, anche sull'aggravarsi del cambiamento climatico.

Il settore turistico negli ultimi decenni ha conosciuto una forte espansione a livello mondiale e si stima che negli anni a venire sia destinato ad un'ulteriore importante crescita. Un fenomeno questo da attribuire principalmente alla rivoluzione digitale. Grazie alla tecnologia, possiamo decidere in autonomia destinazioni, prezzi, aeroporti, alloggi, itinerari, confrontando comodamente dal nostro smartphone le numerose offerte disponibili in rete.

Il punto è che dal comfort siamo finiti, senza rendercene conto, in un allarmante circolo vizioso, influenzati dai tanti blog di viaggio, dalle foto ben ritoccate di città e cibi locali che saturano i social, da like e hashtag che seducono e invogliano migliaia di follower a raggiun-

gere quelle stesse mete famose che si ritrovano inevitabilmente prese d'assalto. In città come Roma, Venezia, Barcellona, Amsterdam, Parigi si assiste da tempo a lunghe code, overbooking, servizi pubblici e privati inadeguati e congestionati, traffico, caos, danni a patrimoni storici e ambientali, rendendo frustrante la vita dei residenti così come le esperienze dei turisti.

Numerose sono le soluzioni che offre il turismo sostenibile per porre rimedio ai danni di questa spasmodica tendenza.

Innanzitutto valutare la possibilità di scegliere **mete alternative**, riscoprendo il fascino di luoghi meno frequentati nella propria regione o altrove; **godere di tempi più lenti** per apprezzare a pieno gli aspetti della località e le attività svolte; informarsi sulla storia e le tradizioni del paese che andremo a visitare, così che il viaggio possa diventare un'occasione di arricchimento culturale e non solo di divertimento.

Partiamo dal mezzo di trasporto.

Tra le alternative per **viaggiare in modo sostenibile**, il treno rappresenta di certo l'opzione meno inquinante. Tuttavia, se viaggiamo

almeno in 3, anche la macchina può essere una buona scelta. Da ultimo, l'aereo: sicuramente il mezzo più inquinante dei tre. Cerchiamo di evitarlo se dobbiamo raggiungere città relativamente vicine. **E perché non fare un cammino?** In Italia ce ne sono di bellissimi e possono donarvi esperienze di vita vera, con grande contatto con voi stessi e con la natura. Laddove è possibile sono da **preferire i viaggi in bassa e media stagione** e una volta sul posto usufruire dei mezzi di trasporto pubblici, noleggiare bici o veicoli elettrici; valutare lo scambio case, l'ospitalità presso famiglie in cambio di qualche ora di lavoro, o alloggiare presso strutture ecofriendly a basso impatto ambientale, gustando alimenti biologici a km zero, potendo avere a disposizione più scelte vegetariane e vegane; spendere in mercati locali, anziché nelle catene della grande distribuzione, favorendo l'economia del posto.



È un elogio alla semplicità, un richiamo antico ed istintivo per ricongiungerci alla nostra vera natura, coscienti che ogni nostra buona scelta influenzerà in positivo il nostro futuro e quello di chi ci circonda.

APPUNTAMENTI DI GIUGNO E LUGLIO



28 GIUGNO ORE 15:00
30 GIUGNO ORE 16:00
**AUTOSUFFICIENZA APERTA:
SAVE THE DATE!**

Questo weekend sarà uno dei pochissimi della stagione in cui sarà possibile pernottare nelle magnifiche **camere 100% bio** dell'agriturismo, farsi un bagno nella **bio-piscina**, mangiare dell'ottimo **cibo a metro-zero**, e assaggiare la nostra **Pizza Autosufficiente!** Naturalmente, in linea con il nostro motto "**Vietato NON copiare**", la domenica mattina si terrà la presentazione e la visita guidata del Centro di Ecologia Applicata Autosufficienza, in cui andremo a raccontare la storia e la filosofia del progetto e a descrivere gli spazi e le strutture che lo caratterizzano.

12 LUGLIO ORE 14:00
14 LUGLIO ORE 17:00
**MUOVERSI BENE PER VIVERE
IN SALUTE**

Con *Stefano Spaccapanico Proietti, Francesca Delicati, Francesco Iorio*
Tre giorni intensivi per riappropriarti di una viva e trasformativa consapevolezza corporea come "via" di fioritura psico-fisica e spirituale.

- Per migliorare la qualità della tua vita
- Per sperimentare tutte le versioni di te stesso
- Per migliorare la tua consapevolezza corporea
- Per rimuovere e trasformare blocchi fisici, psichici, relazionali ed espressivi
- Per tornare a nutrirti di Movimento
- Per riappropriarti del vero senso del Movimento (con la "M" maiuscola)

14 LUGLIO ORE 15:00
20 LUGLIO ORE 16:00
RITIRO DI AUTOPRODUZIONE

Con *Lucia Cuffaro*
Impara ad autoprodurre tutto ciò che ti serve nella tua quotidianità: dalla cucina ai fermentati, dai detersivi alla cosmetica, dai saponi all'erboristeria. Risparmia, divertiti, impara a ridurre gli sprechi e prenditi cura del nostro pianeta. E nei momenti liberi? Immergiti nella nostra bio-piscina, fai trekking tra alberi secolari, pratica yoga o meditazione in un luogo dove l'aria è ancora pura e gli unici suoni sono quelli della natura.

 **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



SCINTILLE DI LEGALITÀ

Pietro Grasso ha raccontato Falcone e Borsellino agli studenti bolognesi: al Modernissimo la conclusione del "Progetto Legalità - Bologna" sostenuto da Emil Banca che ha coinvolto 14 istituti della città

di Filippo Benni

"Quando sono stati uccisi i tuoi amici hai avuto paura? La tua famiglia ha avuto paura? Quando hai deciso di fare il magistrato? Perché lo hai fatto?"

Queste sono alcune delle domande che i **ragazzi delle scuole bolognesi** hanno posto all'ex magistrato antimafia Pietro Grasso durante gli incontri del progetto che, con il sostegno di Emil Banca, ha permesso all'ex Presidente del Senato di incontrare un migliaio di studenti delle scuole medie e superiori della città per parlare di legalità, mafia e futuro.

Il "Progetto Legalità - Bologna" è un progetto territoriale della Fondazione Scintille di futuro realizzato in collaborazione con la rete di scuole coordinate dall'Istituto Comprensivo 12 e con il coordinamento pedagogico della dottoressa Valeria Dondoli.

Al percorso hanno aderito 14 Istituti scolastici bolognesi e circa 1500 studenti e studentesse delle scuole secondarie di I e II grado.

Dopo due incontri preparatori con le insegnanti e gli insegnanti degli istituti coinvolti (che si sono tenuti nei mesi scorsi), alle classi sono state consegnate copie dei libri **"Paolo Borsellino parla ai ragazzi"** e **"Il mio amico Giovanni"**, insieme a un Manuale didattico di accompagnamento alla lettura e schede didattiche.



Nelle mattinate del 29 e 30 maggio, gli studenti e le studentesse che hanno partecipato al percorso, al cinema Modernissimo di Bologna, hanno incontrato Pietro Grasso, giudice a latere del maxiprocesso alla mafia e attuale presidente della Fondazione Scintille di futuro.

Gli studenti, che si sono dimostrati molto interessati e colpiti dalla storia e dalle esperienze di Grasso, hanno posto domande e suggerito

riflessioni in un dialogo libero e aperto con chi ha fatto della lotta alla mafia una ragione di vita.

Chi gli ha chiesto dei suoi sogni da bambino, chi dei suoi hobby, chi ancora del suo piatto preferito, ma la maggior parte delle domande hanno riguardato la sua carriera e i pericoli e i lutti che l'hanno contraddistinta.

Alla fine di ogni incontro Grasso ha raccontato anche il motivo per cui la sua Fondazione si chiama *Scintille*.

Alla base del nome c'è un oggetto che lega la vita di Giovanni Falcone a quella di Grasso.

Un accendino lasciato in custodia, una restituzione divenuta impossibile dopo la strage di Capaci, il simbolo di un'amicizia spezzata da Cosa nostra. Nel tempo "l'accendino di Giovanni" è diventato un simbolo di ricordo e di impegno, condiviso dalle giovani generazioni pronte a farsi "gambe" per le idee di Falcone, Borsellino e delle altre vittime di mafia.

All'incontro con gli studenti di giovedì 30 maggio ha partecipato anche il presidente di Emil Banca, **Gian Luca Galletti**, Ministro dell'Ambiente negli anni in cui Grasso ha coperto la carica di Presidente del Senato.



Pietro Grasso, Gianluca Galletti e Filomena Massaro

Scintille per la scuola

PAGINE DI LEGALITÀ, ESEMPI DI CITTADINANZA



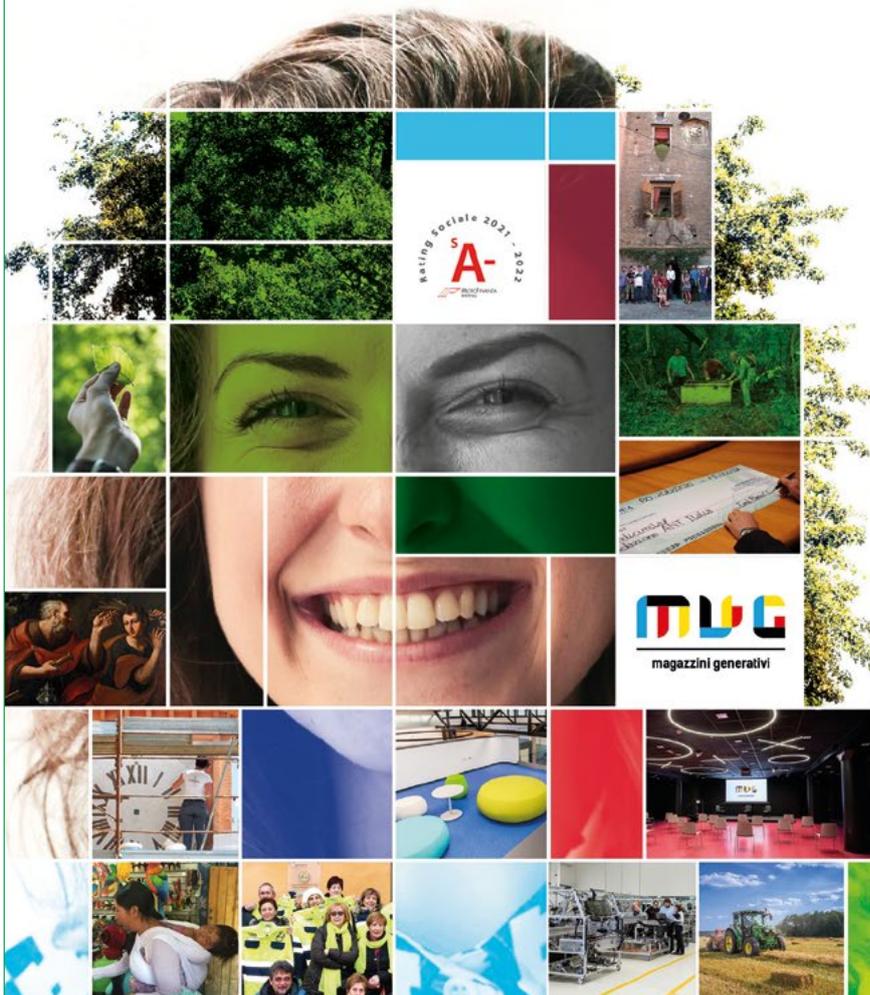
Progetto grafico Andrea Venanzi – andreavenanzi.com

"Sono felice di incontrare le studentesse e gli studenti bolognesi in un posto straordinario come il Cinema Modernissimo. Il percorso fatto con le docenti e i docenti, che hanno dedicato il loro tempo con grande generosità e interesse, è stato intenso di spunti e riflessioni anche per me, e immagino che le domande e le curiosità delle ragazze e dei ragazzi sapranno far emergere il meglio del lavoro che è stato svolto in classe. Come presidente della Fondazione Scintille di futuro ETS ho voluto scommettere sulle nuove generazioni, perché non sono solo il futuro della nostra società, sono soprattutto il presente", ha dichiarato alla stampa **Pietro Grasso**.

"Un presente che deve essere fatto di valori e legalità", gli ha fatto eco Gian Luca Galletti, "L'Emilia - aggiunge il presidente della Banca di Credito Cooperativo che ha creduto e investito nel progetto assieme ad Ascom e Campa - è una terra ricca e con un tessuto sociale invidiabile ma purtroppo non è immune dal virus della mafia. Dobbiamo tenerlo a mente e non abbassare mai la guardia. Dobbiamo farlo per noi, per il futuro dei nostri figli e per quelle persone che, come Falcone, Borsellino e tanti altri, hanno dato la vita per sconfiggere questo insidioso cancro".

"Realizzare questo percorso formativo per docenti e alunne e alunni di diverse età, è stato molto importante per le scuole della Città di Bologna, sia per quelle che hanno partecipato sia per quelle che per qualche difficoltà di programmazione non sono riuscite ad esserci, ma sperano di poterlo fare nel prossimo anno scolastico", è stato il commento della dirigente scolastica dell'IC 12 che ha coordinato le scuole, **Filomena Massaro**.

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



SVELARE LA VITA: UNA NUOVA SCIENZA PER USCIRE DALLE PRIGIONI DELLA MENTE



Il nostro sistema di percezione è la nostra finestra sul mondo, ma è anche una prigione concettuale, afferma Donald Hoffman, professore di Scienze Cognitive presso l'Università della California.

Il nostro sistema di percezione è la nostra finestra sul mondo, dal momento che è effettivamente grazie ai nostri sensi che possiamo conoscere ciò che ci circonda; è oggi finito però il tempo in cui ingenuamente credere che ciò che vediamo, sentiamo o odiamo attraverso il nostro sistema di percezione, corrisponda esattamente alla realtà esistente o, meglio, a "tutto l'esistente". Oggi nelle facoltà di Medicina si studia, sui testi di neuroscienze, che gli oggetti esterni a noi (stimoli fisici) vengono captati come energia dal nostro sistema di percezione e decodificati e trasmessi attraverso il sistema nervoso sino al cervello, dove avviene la costruzione delle rappresentazioni interne di tali stimoli.

Ciò che vediamo è dunque la traduzione di energia in immagine.

La realtà ci appare come immagine, che si forma dentro al cervello di ognuno di noi, e che, come tale, è anche diversa per ognuno di noi. Ciò di cui è importante rendersi conto è infatti che **le percezioni sono qualitativamente diverse dalle proprietà fisiche degli stimoli** proprio perché inevitabilmente il nostro sistema nervoso centrale estrae alcune informazioni e ne trascura altre. I colori, i suoni, gli odori e i sapori sono costruzioni mentali create nel cervello che hanno per ognuno di noi connotazioni differenti, regolate dalle credenze inconscie e delle nostre abitudini che possono renderci anche prigionieri di un mondo limitante e poco funzionale per il nostro benessere.

Come liberarci, in questo caso, dalle nostre prigioni concettuali?

Il segreto in due passaggi fondamentali: anzitutto prendere coscienza che la realtà che appare è illusoria, creata dalla nostra umana mente. In secondo luogo, forti di questa consapevolezza, attuare quel "**cambio di prospettiva**" indispensabile per passare magicamente aldilà di quelle sbarre percepite come reali ma oggettivamente immaginarie.

Intraprendendo il cammino di una Nuova Scienza quella della Non Dualità, è possibile fare questo salto. Portando a consapevolezza i meccanismi inconsci generati a livello di personalità, cade l'illusione dell'identificazione egoica con la mente pensante e ci si apre alla consapevolezza e alla comprensione più profonda della realtà.

Ci offrono una guida Daniela Cristina Napoletano e Peter Russell nel testo dedicato a Elia Tropeano, autore di nuove tecniche per comunicare con l'inconscio.

Quando ci abbandoniamo alla nostra vera natura e rimaniamo stabili e presenti a questa verità, la vita si svela come un flusso spontaneo di azioni e accettazioni libere da giudizi di personalità, trasformandosi in una vita vera e autentica.

Daniela Cristina Napoletano
Gli Algoritmi di Elia Tropeano
Comunicare con l'inconscio

Scopri il libro
GLI ALGORITMI DI ELIA TROPEANO
<https://bit.ly/3VbzLbC>

LIBRI & CO.

Nel buio la luce



AUTORE
Luigi Marcello
Monsellato
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 260
PREZZO DI COPERTINA
16,90€

Il senso della malattia ed il linguaggio degli organi

Nel 1992, grazie ai **progressi della Medicina omeosinergetica**, il **dott Luigi Marcello Monsellato** ha introdotto il termine **benattia**® per descrivere tutte le **manifestazioni del corpo umano**.

Questo termine **si contrappone a "malattia"**, il quale porta con sé il prefisso "mal-", connotando implicitamente, come lo stesso Monsallato sostiene: "qualcosa di negativo o sbagliato, insinuando che ciò che è male ci minacci in ogni angolo, con ogni soffio di vento o, ancor peggio, ci colpisca per sfortuna". Attraverso una combinazione di argomentazioni scientifiche, riflessioni filosofiche, aneddoti e casi clinici, Monsellato in questo libro si concentra sulla **profonda comprensione della Natura** e delle sue **leggi fondamentali**: questo ci permette gradualmente di **sgretolare il dominio della paura e del panico**, **spesso alimentati da un incessante bombardamento mediatico** riguardante la "malattia" e il "male".

L'obiettivo finale, per chi lo saprà e vorrà intendere, sarà **un nuovo modo di vivere e programarci per migliorare soprattutto la qualità e il benessere** della nostra vita.

"*Guarire* - scrive Monsellato - *non è solo una richiesta di consapevolezza e verità, è soprattutto una richiesta di unità, unione e perfezione.*"

Il Risveglio - e la rivelazione dell'Intelligenza Organica



AUTRICE
Giuliana Conforto
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 78
PREZZO DI COPERTINA
38€

Giuliana Conforto, astrofisica, docente di fisica e matematica presenta, in questo libro sorprendente, le sue **ricerche sulla fisica organica e sul lato luminoso della forza**.

Una scienza nuova, che ha radici antiche, negli scritti e nei pensieri di grandi saggi, quali Socrate, Pitagore, Giordano Bruno.

Si sta svelando un nuovo mondo? Sì, è un modo di concepirlo che sembra nuovo, ma ha un sapore antico e sorge dalla domanda: che cos'è la Vita? La Terra è una sfera isolata e priva di risorse? No, c'è un'altra Terra annunciata da Gesù e descritta da Giordano Bruno. L'altra Terra è osservata dalle sonde spaziali, dotate di strumenti capaci di captare le frequenze EUV (Estremo Ultra-Violetto) L'altra Terra non è distante; è distinta da varie rotazioni e unita al vero sole: il cuore al centro della terra. Amata da saggi e da poeti, **l'altra Terra è l'Intelligenza Organica di cui potremmo essere partecipi se imparassimo a coniugare libertà individuale con armonia collettiva.**

macrolibrarsi Fest

Il primo festival italiano
del cambiamento
sostenibile, del benessere
personale e del biologico

21-22 Settembre 2024 | Fiera di Cesena | Ingresso gratuito

Conferenze | Showcooking | Workshop | Masterclass | Yoga | Spettacoli
300 stand | Bio e veg street food | Area bimbi



DAL VIVO E ONLINE



Registrati e Partecipa
macrolibrarsifest.it

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



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	Mirco Lucchini
Beatrice Piva	Nunzia Cascone
Francesco Ventura	Silvia Petruzzelli
Glauco Venturi	Simona Tassinari
Laura dell'Aquila	Veronica Ventura
Manuela Martino	

Stampa

FLYERLARM
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.

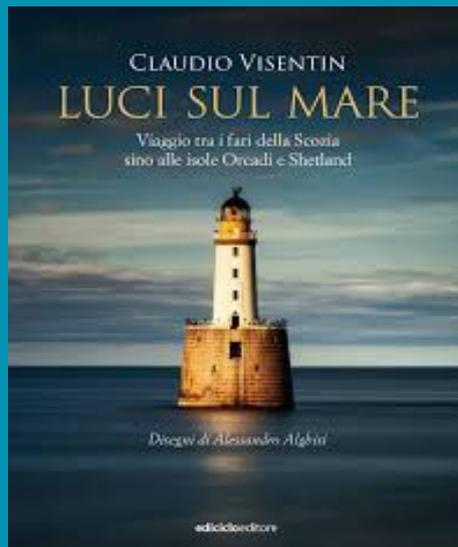
L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

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
NUMERO CHIUSO IL 03/06/2024



LUCI SUL MARE



Autore: Claudio Visentin

Editore: Ediciclo

Pagine: 109

Prezzo di copertina: € 13,50

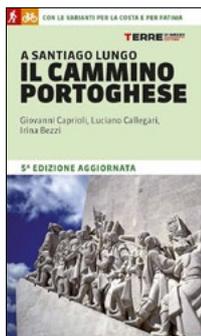
Viaggio tra i fari della Scozia, sino alle isole Orcadi e Shetland

"Se guardo gli strumenti elettronici mi dicono dove pensano che io sia, ma se io guardo al di là del vetro e vedo un faro, io so dove sono".

Bello ed evocativo. Claudio Visentin, con questo libro, ci fa sognare e navigare con la mente, tra le frastagliate coste scozzesi fino alle Orcadi e Shetland. Fonte di salvezza per generazioni di navigatori, i fari suscitano emozione anche a chi per mare non va. Costruire fari su queste coste, battute dai marosi, è stata una sfida raccolta dalla famiglia Stevenson, che per oltre un secolo e mezzo, si sono tramandati di padre in figlio quest'impresa. Con la sola eccezione dello scrittore Robert Luis Stevenson, divenuto l'autore de "L'isola del tesoro" e de Lo strano caso del dottor Jekyll e del signor Hyde.

Il tempo dei fari e dei faristi, è ormai finito e con loro, la vita dei guardiani di questi luoghi estremi. Ora, grazie alla tecnologia, chi va per mare riesce a stabilire la propria posizione in ogni momento. tutti automatizzati. Ma rimane intatto il loro **grande fascino** e l'enorme patrimonio di storie che hanno ancora da raccontare.

A Santiago lungo il cammino portoghese



AUTORI
Caprioli, Callegari,
Bezzi
EDITORE
Terre di mezzo
Editore
PAGINE 229
PREZZO DI
COPERTINA
19€

Sesta edizione aggiornata

Meno conosciuto e frequentato del Cammino francese, quello portoghese attraversa territori pittoreschi e dai mille volti.

Da Lisbona al Santuario di Fatima, dai boschi del nord, ai vigneti del celeberrimo vino Porto che prende il nome dalla splendida città atlantica, attraversata dal fiume Douro, alla Senda Litoral in riva all'Oceano.

La guida, **dettagliata e ricca di preziosi consigli**, come tutte le guide di Terre di Mezzo, offre una panoramica dei vari percorsi che attraversano il Portogallo, in direzione di Santiago.

Indispensabile se avete in programma di percorrere il Cammino Portoghese.

Nella mente di un'ape



AUTORE
Lars Chittka
EDITORE
Carocci
PAGINE 312
PREZZO DI
COPERTINA
29€

Il mondo delle api mi ha sempre affascinato.

Lavoratrici indefesse, con ruoli ben chiari e obiettivi condivisi.

Sappiamo quanto sono **importanti per la sopravvivenza della maggior parte delle specie vegetali viventi sul pianeta, arrivando a garantire circa il 35% della produzione globale di cibo.**

Hanno incredibili capacità comunicative, in senso di collettività, ma sono anche molto intelligenti come individui.

In un racconto appassionante, Lars Chittka ci illustra le **incredibili risorse cognitive e la sofisticata mente di queste piccole creature**, che riconoscono i fiori e i volti umani, mostrano emozioni di base, sono in grado di contare e utilizzare strumenti semplici, risolvono problemi e imparano dall'osservazione degli altri.

L'arte di vivere alla grande



AUTORE
Jim Rohn
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 178
PREZZO DI
COPERTINA
13€

La tua guida per ottenere ricchezza, felicità e un miglioramento inarrestabile

Il nuovo libro di Jim Rohn ci aiuterà a trasformare quelle semplici idee che abbiamo in testa per una vita da vivere alla grande, in azioni reali e positive che trasformeranno ogni nostro sogno in realtà.

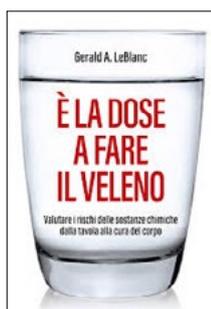
Semplice e diretto, Jim Rohn, autore di libri e conferenze sul tema del successo personale, **ci insegna le sue strategie per ottenere gli obiettivi che ci siamo prefissati.**

Secondo l'autore, basta sfruttare il potere dell'ambizione personale e della motivazione, innati in ognuno di noi, per raggiungere i massimi livelli di successo.

L'obiettivo è sviluppare la propria filosofia personale.

Definire i propri obiettivi con chiarezza. Imparare a progettare il proprio futuro per iniziare da oggi a vivere una vita migliore.

È la dose a fare il veleno



AUTORE
Gerard A. LeBlanc
EDITORE
Apogeo
PAGINE 268
PREZZO DI
COPERTINA
24€

Valutare i rischi delle sostanze chimiche dalla tavola alla cura del corpo

Viviamo in un mare di sostanze chimiche. Tutti i giorni navighiamo tra il bisfenolo-A contenuto nelle bottiglie d'acqua, i residui di pesticidi su frutta e verdura e l'oxybenzene presente nelle creme solari. Ma esiste un modo per capire quanto sono pericolose per la nostra salute?

Il libro **È la dose a fare il veleno** spiega, a chi chimico non è, come comprendere se l'esposizione giornaliera a determinate sostanze è dannosa o meno. Insegna a valutare il rischio tossicologico sottolineando come questo dipenda dal livello di contatto. **Fornisce un insieme di strategie per prendere decisioni consapevoli.** Esempi e racconti tratti dall'esperienza comune, insieme all'umorismo e all'arguzia dell'autore, consentono di orientarsi e comprendere meglio i concetti chiave. Questo libro mostra come pensiero critico e l'alfabetizzazione scientifica possano aiutarci a vivere con meno paura e ansia, mettendoci nella condizione di fare le scelte giuste di fronte a potenziali pericoli.

Gratitudine e cambiamento



AUTRICE
Nicoletta Cinotti
EDITORE
Gribaudo
PAGINE 176
PREZZO DI COPERTINA
14,90€

Mindfulness con grazia e grinta

Tempo fa ero in cammino e mi aspettavano ancora più di 10 km prima di poter raggiungere la meta che ci eravamo prefissi. Soffrivo profondamente perchè ero davvero affaticata e stanca. In quel momento, mi è tornato in mente questo libro, fin dalla copertina, così allegra. È stato allora che mi sono sforzata di trovare la via della gratitudine: "Grazie alle mie gambe che sono in salute e mi condurranno fino alla meta, grazie all'aria buona che sto respirando, grazie a mio marito che è al mio fianco e rispetta il mio passo (e il mio cattivo umore!), grazie agli alberi che ombreggiano questo sentiero, grazie ai fiori a bordo strada che mi allietano con i loro colori..." e così via finché il mio umore è davvero cambiato.

Abbiamo tantissimo per cui dire "grazie" e non ce ne ricordiamo abbastanza... ogni volta che ringraziamo, gli altri o noi stessi, emergiamo più sereni e più forti. Provare per credere!

Quindi grazie anche a questo libro, ben fatto e ben illustrato, in un formato davvero godibile, e alla dott.ssa Cinotti che ha messo a disposizione **vari esercizi pratici, molti video con meditazioni guidate accessibili con Qrcode e un diario da compilare** per cogliere e direzionare le nostre risorse emotive e vivere davvero più felici.

Mudra



AUTRICI
Juliette Dumas,
Locana Sansregret
EDITORE
Il punto d'incontro
PAGINE 218
PREZZO DI COPERTINA
18,90€

Lo yoga delle dita. Gestì semplici che ti fanno stare bene

Citati nei testi sacri dell'induismo, le mudra risalgono a migliaia di anni fa.

Sono **gesti e posizioni delle dita** che aiutano a **canalizzare le energie in circolo** nel corpo, per dirigerle e focalizzarle con maggior precisione dove si desidera.

Nati per accompagnare le pratiche spirituali e per manifestare e invocare le divinità, oggi i mudra vengono usati per **favorire benessere, equilibrio e armonia** nella vita. Il loro potere di far fluire l'energia contribuisce infatti a ripristinare uno stato ottimale di salute fisica, mentale e spirituale.

Se l'energia circola bene nel nostro organismo, nel modo più fluido possibile, i "nodi" si sciolgono, i blocchi scompaiono e tutto fila per il verso giusto.

Sia che vogliamo combattere lo stress, essere più concentrati, meno in collera o più felici, **i mudra sono gesti facili da eseguire e in questo libro sono ben spiegati, oltre che illustrati**. Ecco allora che possiamo fare di questi gesti, delle buone abitudini che possiamo inserire nella nostra routine quotidiana, ricavandone grandi benefici e inducendo stati emotivi e mentali più sereni ed equilibrati.

La rivincita del naïf



AUTORI
Roberto Carvelli
EDITORE
Ediciclo
PAGINE 96
PREZZO DI COPERTINA
9,50€

Piccolo appello in difesa della semplicità

Questo libro mi ha incuriosito da subito.

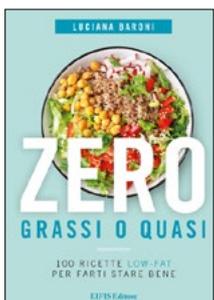
Si sente spesso la parola naïf, eppure difficilmente ne ho letto.

È possibile scrivere un libro intero dedicato a questa sorta di accezione o nomea?

Carvelli è qui a dimostrarlo e lo fa in modo squisito.

Ci guida nel mondo di **chi non si preoccupa dell'effetto che fa sugli altri la propria stravaganza o naturalezza**, tra autodidatti di successo, pittori, musicisti e scrittori della domenica che finiscono per essere buoni per sempre e degni di segnare la Storia passando apparentemente per la porta di servizio. Ed elenca ben 55 "Sei naïf se..." che ti fanno capire che è davvero il caso di rivalutare naturalezza e semplicità, per ritrovare un giusto spirito di vita.

Zero grassi o quasi



AUTRICE
Luciana Baroni
EDITORE
EIFIS Editore
PAGINE 352
PREZZO DI COPERTINA
21,95€

100 ricette low-fat per farti stare bene

La mia passione per le ricette sane, a base vegetale, salutari e possibilmente di aiuto per perdere qualche kilo di troppo, incontrare questo bel libro della dott.ssa Baroni mi ha davvero ben impressionato.

"Per dieta low-fat si intende una dieta in cui viene ridotto al minimo il contenuto di lipidi (...). Questo risultato si ottiene attraverso due strategie: scegliendo cibi a basso contenuto di lipidi (che sono i cibi vegetali non trasformati, con l'eccezione della frutta secca, avocado e cocco) e non aggiungendo durante la preparazione o il consumo delle pietanze altri grassi, in forma solida o di olio."

Ben organizzato, oltre a motivare scientificamente la scelta salutare di limitare l'uso dell'olio di oliva per esempio, **Zero grassi o quasi**, propone molte ricette di legumi o verdure, corredate da belle fotografie, suddivise per ingrediente, e di facile realizzazione.

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
SPRAY
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.