

Bio&Sostenibile

Il benessere tutt'intorno a te!

[f](#) [i](#) [v](#) [t](#) [w](#) [w](#) [w](#) [.b](#) [i](#) [o](#) [e](#) [s](#) [o](#) [s](#) [t](#) [e](#) [n](#) [i](#) [b](#) [i](#) [l](#) [e](#) [.i](#) [t](#)



UNA VITA PIENA DI VITA

a pagina 3

Prodotti novità!

Scopri i benefici dello Shilajit in polvere di Forlive. Cruelty free, 100% vegetale, senza additivi.

Benessere corpo e mente

Sconto di 300€ per diventare FITOPERATORE DEL BENESSERE®

Fiere ed eventi

I migliori corsi e seminari scelti per te. Star bene è possibile!

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



Webinar gratuiti

con i tuoi autori più amati su live.macrolibrarsi.it



Riguarda tutti i webinar sulla **nuova piattaforma**,
cerca i tuoi argomenti e autori preferiti, iscriviti ai webinar della settimana

200 webinar effettuati
400 ore di registrazione

200 relatori ospitati
400.000 spettatori in live

Macrolibrarsi Live è il nostro appuntamento settimanale di approfondimento dedicato ai temi che ci stanno più a cuore. **Durante la settimana** più ospiti ci terranno compagnia in diretta per parlare di **salute, crescita interiore, spiritualità, alimentazione** e molto altro.

Hanno partecipato a Macrolibrarsi Live: Daniel Lumera, Selene Calloni Williams, Franco Berrino, Roberto Gava, Piero Mozzi, Corrado Malanga, Filippo Ongaro, Mike Maric, Massimo Citro, Stella Bellomo, Chantal Dejean, Gianluca Gotto, Alice Bush e tanti altri.

UNA VITA PIENA DI VITA

La durata della vita media è in aumento.

Ma oltre che vivere più a lungo, è importante vivere una buona vita. Una vita piena di vita!

di Silvano Ventura - silvano.ventura@gmail.com

In Italia, negli ultimi 20 anni, gli over 65 sono aumentati di oltre 3 milioni, e oggi sono 14 milioni e 358 mila. Di essi, oltre la metà ha almeno 75 anni. Grazie ai progressi della medicina e della tecnologia, si è assistito a un **aumento significativo dell'aspettativa di vita**, che è oggi di circa 82 anni.

Il Giappone detiene il record mondiale di longevità umana, con più di 95.000 persone di età pari o superiore a 100 anni, delle quali, quasi il 90% sono donne.

Ma cosa si intende esattamente per longevità? Si parla di longevità quando un individuo raggiunge un'età superiore alla aspettativa di vita media della popolazione.

Tuttavia, il concetto di longevità lo associamo anche a un'idea di benessere e qualità della vita.

Infatti, l'aspettativa di noi tutti, non è solo quella di vivere più a lungo, ma anche e soprattutto, quella di vivere una buona vita: in salute, con buone relazioni e in piena autonomia.

Ci sono molteplici fattori che influenzano la longevità e qualità della vita. Ve ne sono alcuni che non possiamo controllare direttamente come i fattori genetici. Tra i fattori genetici, quelli più importanti sono legati alla predisposizione individuale a sviluppare determinate malattie. Poi ci sono i fattori ambientali e sociali, che includono l'esposizione a fattori di rischio ambientali come l'inquinamento, e l'accesso alle cure mediche

Per il 70% le strategie per vivere una vita lunga e buona sono in mano nostra e possiamo imparare ad usarle al meglio!

Una vita lunga e buona, è quello a cui ognuno di noi aspira. Esistono diverse strategie che possono essere messe in atto per aumentare la durata e la qualità della nostra vita. Essenzialmente longevità e buona vita, si basano sull'equilibrio dei 3 pilastri della nostra salute: fisico, psichico e spirituale.

Le **strategie** per vivere meglio e più a lungo, sono in parte risapute, ma è sempre bene ricordarle:

Fare attività fisica regolarmente: l'attività fisica è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e ridurre il rischio di sviluppare

rischio per molte malattie, è una vera e propria dipendenza fisica e psicologica, al pari dell'alcolismo e delle dipendenze dalle droghe! Non puoi essere un fumatore e pensare di poter stare bene. Fumare e vivere nelle nostre città inquinate, aumenta esponenzialmente i rischi di contrarre malattie dell'apparato respiratorio. Se fumi, il più grande regalo che ti puoi fare, è smettere. Ora!

Gestire lo stress: lo stress ha un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. È importante trovare modi per gestire lo stress in modo sano, come l'esercizio fisico, la meditazione o la pratica di attività rilassanti.

Ridurre il consumo di cibi trasformati che sono ricchi di calorie, grassi saturi, zuccheri, sale, conservanti e insaporitori chimici.

Passare del tempo nella natura a camminare e a respirare. Meditare, praticare yoga, leggere dei libri, ascoltare musica classica. Tutte queste pratiche, possono aiutare a ridurre lo stress e migliorare la salute mentale.

Coltivare relazioni sociali è importante per il benessere fisico e mentale. Frequentare vecchi amici e coltivare interessi e amicizie nuove. Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo, meglio ancora se in buona compagnia e divertendosi!

E quando si può, **ridere di gusto** e stare in allegria, è la vera strada per godere di

questo dono meraviglioso che chiamiamo Vita!



malattie croniche e diventare così ottimi clienti di chi ha interesse a tenerci in vita a lungo, solo per farci consumare dosi sempre più grandi di farmaci e terapie costose.

Seguire una dieta sana ed equilibrata: una dieta sana ed equilibrata è importante per fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare correttamente. Se scegli con cura e cucini con amore il tuo cibo, sarai sicuramente una persona più sana ed equilibrata.

Non fumare: il fumo, oltre a essere un fattore di

Per vivere una "vita piena di vita", vieni a imparare a conoscere te stesso e le tue dinamiche interiori al corso di Well Aging per imparare a invecchiare bene, che proponiamo presso la nostra associazione (vedi pag. 10).

**Solo 5 posti ancora disponibili –
info@vivosostenibile.it.**

Ricevi
gratis
ogni mese
Bio &
Sostenibile
in versione
PDF!



SCRIVI A
info@bioesostenibile.it



Bio &
sostenibile
www.bioesostenibile.it

PAUSA PRANZO DA ZENZERO: SAPORE, CALORE E UNA DOLCE SORPRESA

Piante, legno, ceramica e calore.

Se dovessi descrivere il mio ingresso da Zenzero userei queste parole.

di Giulia Marone, founder di @bolognam_vegan



come previsto dalla formula del pranzo.

Una zuppa di legumi e cereali calda, aromatica e molto gustosa.

Un piatto semplice che soddisfa ogni appetito, ma che bisogna saper cucinare per darle personalità.

Da Zenzero posso dire di aver sentito il tocco dello chef!

L'ho accompagnato con hummus di ceci: classico e morbidissimo, ben presentato, seguito da un misto di patate al forno e zucca, due dei miei alimenti preferiti.

Ho rinunciato ai cavolfiori e biette sabbiate con mais, che però ha preso l'amica che era con

Sono stata a pranzo da Zenzero, ristorante e bistrot, in Via Fratelli Rosselli 18 a Bologna.

Attraversata la vetrina di ingresso, ci si trova in un ambiente rilassante, circondati dal verde delle foglie di piante d'arredamento che scendono da mensole di legno, trapuntate da oggetti di gusto in ceramica, come in ceramica sono i quadretti che ornano le pareti in modo minimalista e leggero, donando un tocco di colore alle stanze dai toni chiari.

Il menù del pranzo è semplice e curato: io ovviamente ho provato le proposte vegane, con cui ho potuto crearmi un piatto completo





me: croccanti e saporiti.

Abbiamo concluso con due mini porzioni di dolci, adatte al pranzo lavorativo, dopo il quale bisogna sentirsi ricaricate e non appesantite.

Io ho preso la millefoglie con mele e cannella, leggera e friabile, una sfoglia davvero ottima, e la mia amica ha condivi-

so con me il suo budino alle nocciole.

Ammetto che lo conoscevo già: ero già stata da Zenzero a cena e avevo potuto assaporare, oltre a un ottimo arrosto di seitan con verdure di stagione, anche questo **stratosferico dessert.**

Vi assicuro che non sto esagerando, provare per credere!



Lo chef è venuto a salutarci e riportiamo il suo invito: questo budino va assaggiato seduti comodamente nelle sale dalle luci soffuse di Zenzero, ristorante e bistrot, godendo appieno del piacere della sua cucina... e dei segreti del suo dessert d'eccellenza!

Vi ho fatto incuriosire?

Passate anche per il menù alla carta della cena, vi assicuro che non ve ne pentirete, soprattutto se cercate piatti vegetali, biologici, non scontati e ben cucinati!

A Bologna, mangiare vegano con gusto, si può.



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

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)

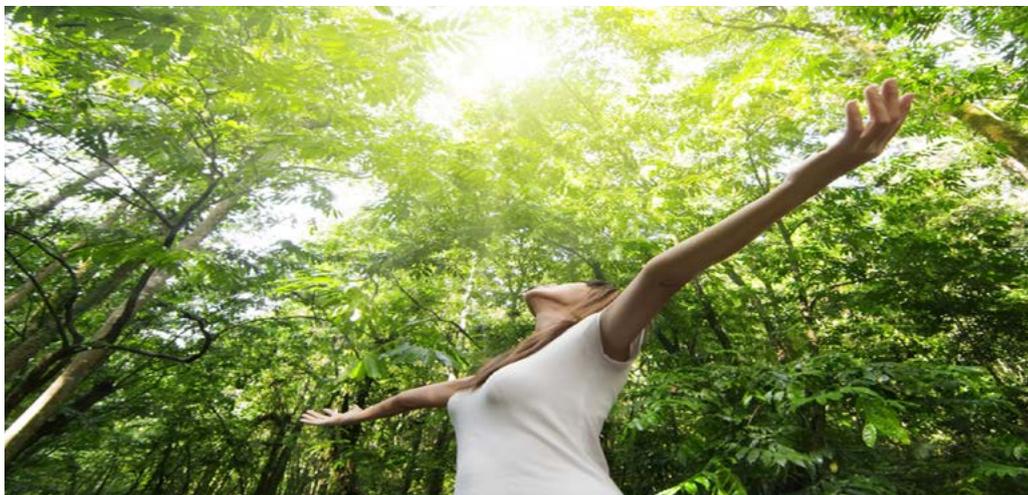
🌐 www.bioreggiani.com

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

☎️ Serv. clienti e Ordini: +39 328 4270908

DIVENTA FITOPERATORE DEL BENESSERE®

di Laura dell'Aquila



Il corso si propone di trattare i vari campi salutistici legati alle piante, per nutrire il corpo, la mente e lo spirito partendo dal contatto e dalla relazione con il mondo vegetale, per recuperare armonia, serenità, salute e benessere.

Ritrovando uno stile di vita fondato sulla connessione con la Natura e Madre Terra, attraverso una serie di conoscenze che spaziano dalla botanica al foraging, dall'aromaterapia al forest bathing, dalle preparazioni domestiche a base di erbe alla cosmesi botanica, dalla semina e coltivazione di piante da orto e balcone alla raccolta e conseguente manipolazione e trasformazione delle piante, si attiva voglia di vivere, entusiasmo, positività e di conseguenza benessere in tutti i campi dell'esistenza.

A chi si rivolge

Il corso si rivolge a chi voglia conoscere i vari modi per mantenere la salute con le piante.

È aperto a tutti e costituisce inoltre una valida integrazione per chi

si occupa di naturopatia, educazione ambientale, salute naturale ed erboristeria. Consente di acquisire le conoscenze base tanto a chi si avvicini per la prima volta al mondo delle piante quanto a chi voglia acquisire un metodo per mantenere un sano benessere attraverso l'universo verde. Amplia il servizio offerto a chi già insegna a scuola, agli operatori di fattorie didattiche ed agriturismi, alle guide ambientali e naturalistiche, a chi conduce trekking ed escursioni, a chi si occupa di ristorazione salutistica e anche a chi operi in SPA e centri per il benessere naturale, terme e luoghi turistici, a chi svolga consulenze in erboristerie, farmacie e centri terapeutici naturali. Il corso consta di **280 ore** e si svolge su piattaforma di formazione a distanza (FAD) suddivise in video online, dispense, forum e chat, per essere facilmente accessibile e agevolare gli studenti a seguire l'intero programma.

Il corso comprende anche **una parte in presenza** che permette agli studenti di sperimentare le parti pratiche, che necessitano del contatto e connessione con il mondo verde, per far propri i concetti basilari e pregnanti del

programma.

Il corso è tenuto da diversi docenti qualificati della Scuola di Botanica ed Erboristeria Selvatica "Il Giardino di Pimpinella".

SONO APERTE LE ISCRIZIONI ALL'EDIZIONE 2025!

Il corso inizierà il 15 gennaio - con possibilità di iscriversi alla stessa edizione fino al 1 marzo 2025.

**SCONTO DI 300€
SULLA CIFRA TOTALE
PER CHI SI ISCRIVE
ENTRO IL 20 OTTOBRE**

Per maggiori informazioni scrivi a info@pimpinella.it o telefona al 389 9703212

www.pimpinella.it



Al termine si ottiene l'attestato riconosciuto come Fitoperatore del benessere.


Fitoperatore del Benessere
 il Giardino di Pimpinella
**Scuola
di botanica
ed Erboristeria
selvatica**

**Aperte le iscrizioni per
la prossima edizione 2025
inizio 15 gennaio 2025**

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



AUTOGUARIGIONE ED ELEMENTI DI PSICOSOMATICA

Seminario condotto dalla Dott.ssa Marilena Conti

26 e 27 ottobre 2024

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

2 giorni di seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta ad orientamento junghiano, esperta in psicosomatica e ipnosi – per apprendere come rilassarti, abbassando i livelli di ansia e stress.

Impara un metodo efficace e collaudato, per eliminare i disturbi che ti affliggono.

Non perdere l'occasione di migliorare subito la qualità della tua vita!

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

SCOPRI I BENEFICI DELLO SHILAJIT IN POLVERE

Gli sherpa dell'Himalaya lo prendono a colazione per affrontare le loro sfide quotidiane. Ora anche tu puoi!

di Maddalena Nardi



Shilajit è una sostanza naturale ricavata dalla decomposizione lenta delle piante cresciute sulle rocce dell'Himalaya.

È un rimedio millenario della tradizione Ayurvedica, noto per migliorare il benessere generale. In particolare è un toccasana per recuperare:

- energia e vitalità
- fertilità e potenza sessuale
- concentrazione

Grazie ai suoi acidi fulvici, Shilajit è un detox naturale.

Aiuta infatti il corpo a eliminare le tossine, promuovendo una pulizia interna. L'autunno è con la primavera il momento migliore per eliminare il superfluo e lasciare andare ciò che non ci serve più! Non aspettare.

Studi scientifici attestano che lo Shilajit ha una sorprendente ricchezza nutritiva, con almeno 85 minerali in forma ionica.

La sua ricca composizione in nutrienti lo rende un **tonico-energetico unico nel suo genere, utile in caso di stanchezza, stress, debilitazione e astenia**, utile per potenziare l'energia basale e le performance dell'organismo.

Rimineralizzante, è un importante rinforzo per il sistema immunitario. Basta 1/2 cucchiaino da caffè (1g circa) al giorno in un bicchiere di acqua calda, latte vegetale o frullato, al mattino a digiuno e lontano dai pasti.

Shilajit in polvere di Forlive è cruelty free, 100% vegetale, senza additivi.

Consulta i riferimenti scientifici sul sito www.forlive.com

// Prova **Shilajit di Forlive** nelle farmacie, parafarmacie ed erboristerie della tua città. Oppure direttamente sul sito: www.forlive.com



FORLIVE®
presenta
**Dalle vette dell'Himalaya,
un segreto millenario da scoprire**

**Risveglia la tua energia naturale
con SHILAJIT**

Essudato di roccia, ricchissimo in sali minerali. Aggiungi 1g di polvere al mattino in acqua calda, latte vegetale o succo per iniziare la giornata al massimo! Utilizzato da millenni nella medicina ayurvedica, è noto per **aumentare l'energia, migliorare l'immunità e supportare la funzione cognitiva.** Dai una nuova direzione alle tue giornate con un gesto semplice, ma carico di storia e tradizione.

forlive.com
[forlive_natural_food](https://www.instagram.com/forlive_natural_food)
[forlive_natural_bio_organic](https://www.pinterest.com/forlive_natural_bio_organic)

Scopri lo qui: www.forlive.com

STRATEGIE WELL AGING PER IMPARARE A INVECCHIARE BENE

**Pensieri, pratiche, abitudini, scelte per ottenere salute e benessere,
per vivere meglio e a lungo una buona vita.**

Seminario in presenza, condotto da Samanta Mordenti, naturopata

Domenica 17 novembre 2024 ore 10 - 17 circa

Il concetto di longevità non è solo una durata di vita superiore alla media, ma una qualità della vita appagante e soddisfacente.

In questo seminario, utilizzeremo le mappe della medicina cinese per riconoscere la nostra costituzione, trovando per ognuno i migliori:

cibi - movimenti - meditazioni

per ottenere uno stile di vita che aiuti la nostra longevità.

Cosa ti porterai a casa da questa giornata?

- La conoscenza di una pratica millenaria per vivere una buona vita,
- Tecniche di presenza e pratiche meditative,
- Esercizi fisici e consigli di alimentazione naturale e consapevole,
- Una giornata tutta per te, in cui stare bene con altre persone che hanno i tuoi stessi interessi, in un ambiente sereno e accogliente.

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

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

www.vivosostenibile.it

LA NATUROPATIA È “AFFAR SERIO”

Va appresa e praticata con grande passione e senso di responsabilità: qualità e modalità che caratterizzano da sempre la nostra Scuola di Naturopatia.



Attiva dal 2000, con radici e pregressi che risalgono agli anni '80 sia per l'**associazione Ting** sia per **Centro Natura**, da sempre si è manifestata come una scuola viva.

La Naturopatia è materia viva che scorre e si evolve con noi e nell'adattarsi; se così non fosse non saremmo coerenti con tutto ciò che siamo e condividiamo nella formazione.

Seria.

Ciò che viene proposto rispetta le linee guida dell'O.M.S. e grazie a tale qualità è tra le poche che IppocrateOrg ha deciso di includere nella rete NaturopatiOrg.

Pratica.

Le lezioni mantengono un'alta percentuale **in presenza**, in particolare quelle che richiedono manualità affinché i nostri insegnanti siano vissuti e assorbiti pienamente. Le lezioni online sono in diretta, evitiamo volutamente moduli pre-registrati, per ga-

rantire il rapporto diretto tra allievi e con i docenti.

Per il prossimo triennio abbiamo ridotto le ore nei fine settimana e inserito delle **lezioni online in orario serale** per alleggerire il carico agli allievi e agevolare gli iscritti di fuori Bologna.

Abbiamo rivisto il programma inserendo nuove materie e arricchito il team di nuovi insegnanti.

Il nostro obiettivo è da sempre quello di formare naturopati competenti che grazie all'apprendimento in campo, su sé stessi e tra allievi, siano autonomi fin da subito e poi appena concluso il modulo e superata la verifica agiscano professionalmente sostenuti da una deontologia con solide basi.

SCUOLA DI NATUROPATIA CENTRO NATURA ASSOCIAZIONE TING

Sede e segreteria:

Via degli Albari 4a, Bologna

Tel. 051 235643

Tel. 392 4596802

naturopatia@centronatura.it

www.scuoladinaturopatia.it

**SCUOLA DI NATUROPATIA
CENTRO NATURA - ASSOCIAZIONE TING**

VIA DEGLI ALBARI 4a – BOLOGNA
TEL. 051 235643 - 392 4596802

naturopatia@centronatura.it
www.scuoladinaturopatia.it

[scuoladinaturopatiabologna](https://www.facebook.com/scuoladinaturopatiabologna) [scuolanaturopatia](https://www.instagram.com/scuolanaturopatia) [Centro Natura Bologna](https://www.youtube.com/CentroNaturaBologna)

LE TANTE FACCE DELLA SOSTENIBILITÀ

Un ciclo di incontri a Modena e Reggio Emilia per discutere con Emil Banca e Confcooperative dell'Agenda Onu 2030, dall'ambiente al sociale fino alla governance.

di Filippo Benni

Due città, tre incontri e sei relatori per conoscere e imparare a governare l'Agenda Onu 2030.

Si chiama "Le facce della Sostenibilità" il ciclo di appuntamenti organizzato da Emil Banca, la Bcc presente da Bologna a Piacenza, in collaborazione con Confcooperative Terre d'Emilia per offrire un contributo alla conoscenza di una tematica "caratterizzante" dell'economia e della società, delineandone i tratti fondamentali e approfondendone alcuni aspetti cruciali. **Il filo conduttore degli incontri sarà la sostenibilità, approcciata, indagata e discussa nella prospettiva del paradigma Environmental, Social, Governance (ESG, appunto).**

Si parte da **Modena** con tre giovedì consecutivi, dal **17 al 31 ottobre**.

Il primo dei tre temi ad essere analizzato sarà l'ambiente (Environmental).

A discutere con i presenti saranno il presiden-

te di Emil Banca, ed ex Ministro dell'Ambiente, **Gianluca Galletti**. Assieme a lui, per parlare delle E della sigla ESG, ci sarà la presidente di AESS (Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo Sostenibile), **Benedetta Brighenti**.

Il secondo appuntamento, giovedì 24, sarà invece dedicato alla S di Social, inteso come aspetto sociale della Sostenibilità.

I relatori saranno il professore del dipartimento di Scienze Economiche dell'Università di Bologna ed ex assessore regionale alla sanità, **Flavio Delbono** e **Gianluigi Bovini**, demografo e statistico che fino al 2016 ha guidato l'Area Programmazione, Controlli e Statistica del Comune di Bologna.

L'ultimo appuntamento modenese è in calendario per giovedì 31 ottobre quando si affronterà il terzo aspetto della sigla ESG: la Governance, cioè il governo e il complesso delle regole, dei processi e delle strategie attraverso i quali viene affrontata la Sostenibilità. A discuterne saranno **Paola Ferrara**, Re-



sponsabile sostenibilità di Confcooperative nazionale nonché direttrice di Coopermondo, e **Matteo Passini**, attuale direttore di Emil Banca ed ex direttore di Banca Etica.

A Modena gli incontri si terranno nella sala Convegni di Confcooperative presso Palazzo Europa (Via Emilia Ovest, 101), inizieranno alle 18, dureranno circa un'ora e saranno seguiti da una mezzora di dibattito aperto al pubblico. Finiti i lavori sarà offerto un aperitivo.

Gli incontri sono gratuiti, per info e iscrizioni si può fare riferimento al sito di Emil Banca (www.emilbanca.it/lefaceddellasostenibilita).

Dopo Modena, il ciclo di incontri, con gli stessi temi e con gli stessi relatori, si sposterà a **Reggio Emilia** dove sarà sempre ospitato da Confcooperative (Sala Convegni sede di Largo Gerra, 1). Il primo appuntamento, sempre per parlare di Ambiente, si terrà **giovedì 14 novembre**, il secondo (dove si parlerà di Sociale) **giovedì 21 novembre** mentre il terzo (sulla Gestione) **martedì 26 novembre**.

"La transizione sostenibile va affrontata con conoscenza e coscienza, solo così potremmo trasformare il cambiamento in opportunità. Questa, come tante altre iniziative che portiamo avanti sui territori in cui siamo presenti, risponde ad un preciso impegno che, come Banca, abbiamo assunto redigendo il Piano di Sostenibilità e conferma il nostro impegno per lo sviluppo del nostro sistema economico, sociale e culturale", ha commentato Gian Luca Galletti, presidente di Emil Banca.

DOVE E QUANDO	TEMA E RELATORI
A MODENA GIOVEDÌ 17 OTTOBRE	AMBIENTE (ENVIRONMENTAL) Gianluca Galletti <i>Presidente Emil Banca</i>
A REGGIO GIOVEDÌ 14 NOVEMBRE	Benedetta Brighenti <i>Presidente AESS Agenzia per l'Energia e lo Sviluppo Sostenibile</i>
A MODENA GIOVEDÌ 24 OTTOBRE	SOCIALE (SOCIAL) Flavio Delbono <i>Professore ordinario Dipartimento di Scienze Economiche UniBO</i>
A REGGIO GIOVEDÌ 21 NOVEMBRE	Gianluigi Bovini <i>Demografo e statistico</i>
A MODENA GIOVEDÌ 31 OTTOBRE	GESTIONE (GOVERNANCE) Paola Ferrara <i>Responsabile Sostenibilità di Confcooperative e direttrice di Coopermondo</i>
A REGGIO MARTEDÌ 26 NOVEMBRE	Matteo Passini <i>Direttore Generale Emil Banca</i>
SEDE DEGLI INCONTRI Modena - Sala Convegni Confcooperative Palazzo Europa Via Emilia Ovest, 101 Reggio Emilia - Sala Convegni Confcooperative Largo Gerra, 1	
Ciascun incontro avrà la durata di un'ora e sarà seguito da uno spazio di circa 30 minuti dedicato alle domande del pubblico e alle conclusioni. Al termine sarà offerto un aperitivo.	
PER INFO E ISCRIZIONI: www.emilbanca.it/lefaceddellasostenibilita	

GAMETOUR

SCOPRIRE L'EMILIA È UN GIOCO

Una domanda sui monumenti, una sui prodotti tipici e poi tante curiosità sul nostro territorio, sulla storia e sulle tradizioni locali. Da qualche giorno è on line il GameTour Emil Banca, una piattaforma di gioco che attraverso quiz di diversa tipologia accompagnerà i partecipanti a conoscere l'Emilia, partendo da Modena e Reggio Emilia. Dopo oltre dieci anni di Grand Tour, più di venti giornate evento e oltre cento attività offerte tra visite guidate, esperienze enogastronomiche, e laboratori, Emil Banca ha deciso di esplorare un nuovo modo di promuovere il territorio, puntando sul digitale e sul gaming.

Il "GameTour - Scoprire l'Emilia è un gioco" è un progetto on line originale con cui la Banca vuole continuare a coinvolgere sempre più persone per portarle poi a scoprire le bellezze artistiche, ambientali, culturali nascoste nei capoluoghi emiliani ma, soprattutto, nei piccoli comuni disseminati nelle provincie.

Su www.gametour.it è on line la prima "tappa" del gioco dedicata ai territori di Modena e Reggio Emilia. In ottobre uscirà la tappa dedicata a Parma e alla sua provincia.

Ogni gioco, con grafica e contenuti specifici, offre una mappa interattiva dell'area. Si possono esplorare i nodi di interesse tra quiz coinvolgenti e contenuti di influencer, e poi andare sul posto per completare i nodi esplorazione (il gioco si può competere anche senza l'esplorazione sul posto).

Completando i nodi si ottengono punti, si possono chiedere aiuti e sfidare amici e conoscenti sui social così da coinvolgere sempre più utenti.

"In questo viaggio digitale che ci auguriamo per tanti diventi anche fisico - spiegano da Emil Banca - si uniranno a noi Edoardo & Martina, due giovani "creators" che parlano di turismo e, su Instagram, coinvolgeranno i/le loro tantissimi follower: con i loro reel e le stories, li inviteranno a visitare le località presentate col linguaggio che oggi maggiormente cattura l'attenzione e innesca la curiosità del pubblico on line".



Diventa un turista nella nostra regione. Inizia il viaggio su gametour.it

Scelte sostenibili

gametour
EMILBANCA

MODENA & REGGIO EMILIA
PARMA & PROVINCIA
Scopri di più

gametour
EMILBANCA

Scoprire l'Emilia è un gioco!
Inizia il viaggio su gametour.it

BCC EMILBANCA

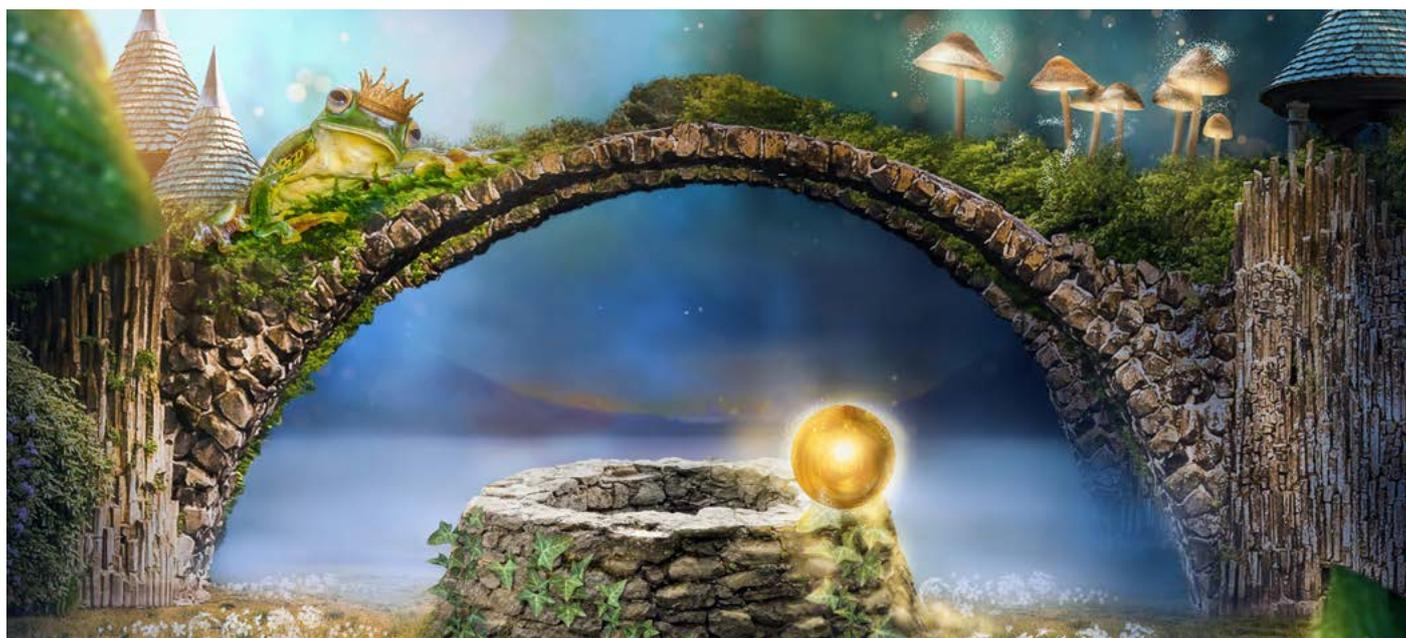
IL CUORE NEL TERRITORIO

Con il patrocinio di

LA CRESCITA DI UNA MADRE

C.G. Jung sostiene che l'obiettivo della crescita psicologica è divenire sempre più integri. Divenire integri significa essere in grado di sperimentare pienamente tutte le nostre emozioni, ammettere i fallimenti, appassionarci alla vita, scoprire la nostra ambivalenza e udire la voce interiore.

a cura di Daniela Calbucci



Parlando al femminile, poche altre esperienze, oltre all'essere madri, ci danno l'opportunità di conoscerci.

Essere madri ci stanca, ci terrorizza e ci commuove fino alle lacrime.

Ci ispira gioia, dubbi, ilarità, soddisfazione, rabbia, terrore, vergogna, irritazione, inadeguatezza, dolore, ansia e amore. Probabilmente ci vediamo a volte al meglio del meglio e a volte al peggio del peggio.

La maternità, con il suo intenso operato fisico ed emotivo, è un atto di vertiginoso equilibrismo, un ballo in maschera e una comunione con la mortalità.

È di ora in ora un cadere in disgrazia e un ritrovare la grazia, un innamorarsi e un disamorarsi, e avere mal di cuore.

La maternità è il confronto definitivo con noi stesse.

Da questo punto di vista, non importa se siamo

madri perfette, se lavoriamo o siamo casalinghe, se facciamo da sole gli omogeneizzati o cuciamo noi i costumi di carnevale.

Ciò che conta è se ci impegniamo nell'esperienza a cuore aperto in modo da essere lì, pienamente presenti alla nostra vita e alle sue pene, delusioni e gioie.

Quando siamo afflitte e terrorizzate perché i nostri figli adolescenti scivolano sui loro percorsi, difficilmente la consapevolezza della trasformazione sarà la prima cosa che abbiamo in mente.

Fortunatamente, le donne che ci hanno preceduto hanno lasciato un'inesauribile fonte di storie mitologiche senza tempo, che ci fanno da guida per non lasciarci sole e permetterci di trasformare il dolore in esperienze per crescere e diventare più complete.

Se l'eroe affronta il suo viaggio allontanandosi da casa, l'eroina scende nel pozzo della sua

coscienza - il regno inconscio, una matrice psichica -, affronta l'oscurità e risale con uno scrigno pieno di doni.



LIBRI & CO.

Le Chiavi Genetiche



AUTORE
Richard Rudd
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 795
PREZZO DI COPERTINA
42€

Come abbracciare il proprio scopo più elevato.

Un testo unico e originale che va al nucleo delle problematiche umane. Un manuale da tenere a portata di mano, da consultare giorno dopo giorno.

Il viaggio proposto dall'insigne autore - una delle 100 persone più influenti al mondo in termini di spiritualità - ti porta a **scoprire le 64 chiavi genetiche, collegate ai 64 esagrammi dell'I-Ching**, portandoti in un viaggio dentro te stesso. Un vero cammino! Un percorso evolutivo che va affrontato con cura e rispettando ogni passaggio. Questo libro è nato anche per essere usato in modo creativo e spontaneo. Si tratta di un sistema aperto, perciò sarai libero di sfruttarlo e inventare nuovi modi per utilizzare le Chiavi Genetiche o adattarle al tuo percorso. L'importante è che tu usi la tua immaginazione e ti goda il viaggio dentro te stesso.

Innamorati del Presente Qualunque Sia



AUTORE
Tiberio Faraci
EDITORE
Macro Edizioni
PAGINE 144
PREZZO DI COPERTINA
15,90€

Non esiste altro momento che questo istante!

Il **presente** dura **solo un istante**, sfuggendo rapidamente per diventare passato. Tuttavia, **questi brevi momenti sono l'essenza della vita**.

L'**attitudine a vivere nel presente** ti connette profondamente con il mondo circostante e contribuisce - fin da ora e in maniera consapevole - alla **realizzazione del tuo progetto di vita**, vivendo relazioni piene e amorevoli con te stesso/a e con gli altri, in **totale accettazione di ciò che è**.

L'autore, in questo manuale, ci insegna come diventare maestri del momento presente, come accoglierlo e viverlo per fare della nostra vita un'opera d'arte.



Webinar gratuiti

con i tuoi autori più amati su live.macrolibrarsi.it

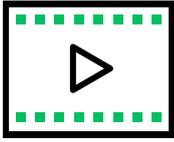


Riguarda tutti i webinar sulla **nuova piattaforma**, cerca i tuoi argomenti e autori preferiti, iscriviti ai webinar della settimana

200 webinar effettuati **200 relatori ospitati**
400 ore di registrazione **400.000 spettatori in live**

Macrolibrarsi Live è il nostro appuntamento settimanale di approfondimento dedicato ai temi che ci stanno più a cuore. **Durante la settimana** più ospiti ci terranno compagnia in diretta per parlare di **salute, crescita interiore, spiritualità, alimentazione** e molto altro.

MEDICO DI TE STESSO



Video corso di Autoguarigione



Impara a migliorare la qualità della tua vita, subito!

Risolvi tanti disturbi fisici ed emotivi, senza l'uso di farmaci.

Prenditi cura della tua salute in autonomia.

Il videocorso contiene preziose informazioni per la tua salute, che spesso il medico curante non sa o non ti dice.

Il videocorso è tenuto dalla dott.ssa Marilena Conti - psicologa, psicoterapeuta con orientamento ipnotico e psicosomatico - che da 40 anni mette in pratica con successo questo metodo.

info@vivosostenibile.it - Wapp: 347/2461157

www.vivosostenibile.it



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

Capo Redazione: Maddalena Nardi
info@vivosostenibile.it

Ufficio commerciale:
VS Green Marketing
info@bioesostenibile.it

Organo Ufficiale dell'Associazione
Vivo Sostenibile - APS ottobre 2024
copia gratuita riservata ai soci.
Registrazione al Tribunale di Bologna
n.8606 R.St. del 06/06/2023.

Hanno collaborato a questo numero:

Beatrice Piva	Laura dell'Aquila
Claudia Cortini	Laura Villanova
Daniela Calbucci	Marilena Conti
Filippo Benni	Mirco Lucchini
Francesco Ventura	Samanta Mordenti
Giulia Marone	Simona Tassinari
Glaucio Venturi	Veronica Ventura

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 25/09/2024



PENSA MENO, PENSA MEGLIO

Crea la tua playlist di pensieri vincenti



Autore: Jon Acuff
Editore: Apogeo
Pagine: 160
Prezzo di copertina: € 19

Da tempo un libro non mi stupiva così tanto, pur facendomi divertire! Eppure leggo spesso di questi temi. Ma l'autore, in modo snello e ben pensato, riesce a farti riflettere, guardando le cose dalla giusta prospettiva. Quando non controlliamo i nostri pensieri, i pensieri controllano noi impedendoci di fare ciò che vogliamo. Ma la soluzione a questo non è smettere di pensare. **Il segreto sta nel far funzionare il cervello con colonne sonore interiori migliori, capaci di motivarci e di farci passare all'azione.** *"I pensieri sono qualcosa che hai - scrive l'autore - non qualcosa che pianifichi."* Per sfruttare il sorprendente potere dell'overthinking e dare ai nostri sogni più tempo e creatività, dobbiamo imparare a fare il DJ delle colonne sonore che ci definiscono. Si può fare!
Acuff offre un piano efficace e credibile per trasformare il troppo pensare in un super potere.

BRETAGNA

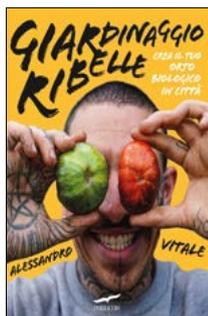
Piccolo atlante edonista



Autori: Jules Gaubert-Turpin
e Franck Juery
Editore: Ippocampo
Pagine: 256
Prezzo di copertina: € 25

Scogliere selvagge, borghi medievali, spiagge di sabbia fine e acque turchesi, foreste misteriose e siti archeologici: vi aspetta tutto questo in un viaggio nella fiera Bretagna. **Questo angolo di terra proteso verso l'oceano atlantico è uno dei luoghi più romantici e suggestivi d'Europa.** Sono stata felice di scoprire questo volume della collana dei Piccoli atlanti edonisti di Ippocampo, che propone bellissimi libri di viaggio decisamente inconsueti, per scoprire città e paesi in modo diverso, da viaggiatori privilegiati. Ecco allora l'alba sull'isola di Bréhat, un'escursione sui monti d'Arrée o una passeggiata per il centro storico di Rennes... E le coste lungo l'antico sentiero dei doganieri, le ostriche di Cancale nella baia del Mont Saint-Michel con un buon calice di muscadet, il safari marino e ornitologico nell'arcipelago delle Sept-Îles.
La Bretagna è uno di quei luoghi in cui ci si imbatte troppo tardi e che si lascia sempre troppo presto, ma se questo libro vi incuriosisce, forse significa che l'incontro è dietro l'angolo!

Giardinaggio ribelle



AUTORE
Alessandro Vitale
EDITORE
Corbaccio
PAGINE 272
PREZZO DI
COPERTINA
23€

Crea il tuo orto biologico in città

Una guida pratica, scritta in modo divertente e coinvolgente, che insegna come creare e curare un orto biologico, avendo a disposizione uno spazio di qualsiasi dimensione.

Alessandro Vitale, da anni trasferitosi a Londra, condivide con il lettore le sue esperienze di orticoltore e giardiniere.

Giardinaggio ribelle mostra che è possibile, **imparare a coltivare cibi freschi e biologici**, seguendo i principi che la natura stessa ci insegna. Qualsiasi spazio da adibire a orto e giardino, con questo libro potrai imparare a vivere seguendo l'andamento delle stagioni, contribuendo così a rendere più sostenibile il nostro mondo.

Questa non me la mangio



AUTRICE
Silvia Petruzzelli,
con il contributo di
Rosa Pietroluongo
EDITORE
Terra Nuova
PAGINE 2725
PREZZO DI
COPERTINA
16,50€

Liberi di scegliere il cibo senza cadere nelle trappole della propaganda e dei falsi miti

Un libro necessario, che aiuta a far chiarezza.

Conosco Silvia Petruzzelli da anni e so quanto è informata sulle reali virtù dei cibi - che prepara nel suo agriturismo con cura e amore - insegnandoci a **riconoscere il cibo buono, sano, vivo**. Biologa nutrizionista e già collaboratrice del dottor Franco Berrino, nel libro ci illustra le basi per un'alimentazione sana, sfatando miti e menzogne sul cibo, fornendo utili indicazioni su come organizzarsi in cucina.

Grassi, zuccheri, diete, il sale sì o no, proteine per dimagrire... quanta confusione! Il web, i social, la tv, i giornali ci raccontano di tutto e il contrario di tutto.

Questo libro è un vero **manuale di sopravvivenza alimentare** e ci aiuta ad orientarci in questo caos di "informazioni" spesso superficiali e approssimative, quando non addirittura false e fuorvianti. Grazie Silvia!

Il potere della numerologia



AUTRICE
Caroline Drogo
EDITORE
Sonda
PAGINE 256
PREZZO DI
COPERTINA
18,90€

La guida per scoprire chi sei e chi puoi diventare

Mi sono divertita a indagare i numeri che stanno dietro il mio nome, la mia data di nascita, etc.

Eppure io con i numeri non sono mai andata d'accordo.

Ma la Drogo in questo libro, ben scritto e altrettanto ben illustrato, è riuscita a convincermi.

Ha infatti confezionato una bella guida pratica, colorata e coinvolgente che rende la numerologia accessibile a tutti!

Un **viaggio originale** per esplorare sé stessi e plasmare il proprio destino grazie alla saggezza millenaria dei numeri.

La numerologia è una pratica antica che può aiutarci a scoprire i nostri punti di forza e di debolezza, le nostre attitudini e possibilità.

I 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza



AUTORE
Marco D'Ambrosio
EDITORE
EIFIS Editore
PAGINE 448
PREZZO DI
COPERTINA
21€

L'evoluzione è la vera rivoluzione

TEMPO, ABBONDANZA, RICCHEZZA, AMORE, BENESSERE, LIBERTÀ e PROSPERITÀ.

Ecco i 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza, che il Mental Coach Marco D'Ambrosio descrive in questo libro per insegnarti ad assumerne il controllo della tua vita. Mi ha colpito il fatto che il capitolo più corposo è dedicato al TEMPO, tema non facile da trattare, ma davvero fondamentale. Ecco: il tempo che dedicherai a questo libro sarà davvero un tempo ben speso, che ti porterà in un bellissimo viaggio.

L'autore ti guida in modo chiaro ed efficace nel percorso che ti porterà a passare dal pensiero all'azione decisa, incisiva e risolutiva, in modo da **ottenere nella vita ciò che più desideri per te e per le persone che ami**. "Il miglior tempo della tua vita è adesso." Così conclude il libro l'autore. Come non dargli ragione? Conoscendo e mettendo in pratica i 7 pilastri della prosperità e dell'abbondanza, imparerai a credere nelle tue capacità, migliorando davvero, fin da subito, la qualità della tua vita.

CONFERENZE, LABORATORI,
AREA YOGA & BALLI GRATUITI

FORLÌ FIERA

NATURAL EXPO

18°
ANNO

15.16 febbraio 2025

ORARIO: sabato e domenica dalle 10 alle 20

*Benvenuti in un mondo
di equilibrio e di energia positiva*

**BioBeauty
FASHION**
bellezza & benessere

**RITORNO
ALLE ORIGINI**
natura e cultura

**Anima
CREATIVA**

**officina
OLISTICA**
trattamenti ed esibizioni

100% NATURAL PRODUCT
**CANAPA
CORNER**

**VITA &
CASA**
la casa che vorrei

MondoThai
esibizioni - area massaggi - ristorante

AREA TIBET

NOVITÀ 2025!!!



ESSENTIAE

CONGRESSO INTERNAZIONALE DI FLORITERAPIA

Prima edizione italiana



IL MASCHILE E IL FEMMINILE FUORI E DENTRO

**IL NOSTRO SOGNO: OGNI UOMO,
UN UOMO CONSAPEVOLE**

CONVEGNI E WORKSHOP A CURA DI:

**LA VIA DEL
MASCHILE MATURO**



DAL NOSTRO PASSATO... AL NOSTRO FUTURO

CONVEGNI A CURA DI:

G.A.U.S.
1994
Gruppo Accademico Ufologico Scandicci



www.naturalexpo.it - info@naturalexpo.it

evento di **ROMAGNA** fiere

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.