

e
numero

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

BELLE PARTI

UN GIOIELLO NEL
CUORE DI PADOVA

HEALTHY NEWS

LA SALUTE
ADDOSSO

TRAVEL

RAPITI DAL FASCINO
DELLA SCOZIA

FOOD NEWS

L'ARTE DI IMPASTARE
DI VALERIO TORRE

IL COLORE DELLA PRIMAVERA È NEI FIORI;
IL COLORE DELL'INVERNO È NELLA FANTASIA.
(TERRI GUILLEMETS)



203661600591105

SCIENZA E NATURA INSIEME PER LIBERARTI DALL'ANSIA.



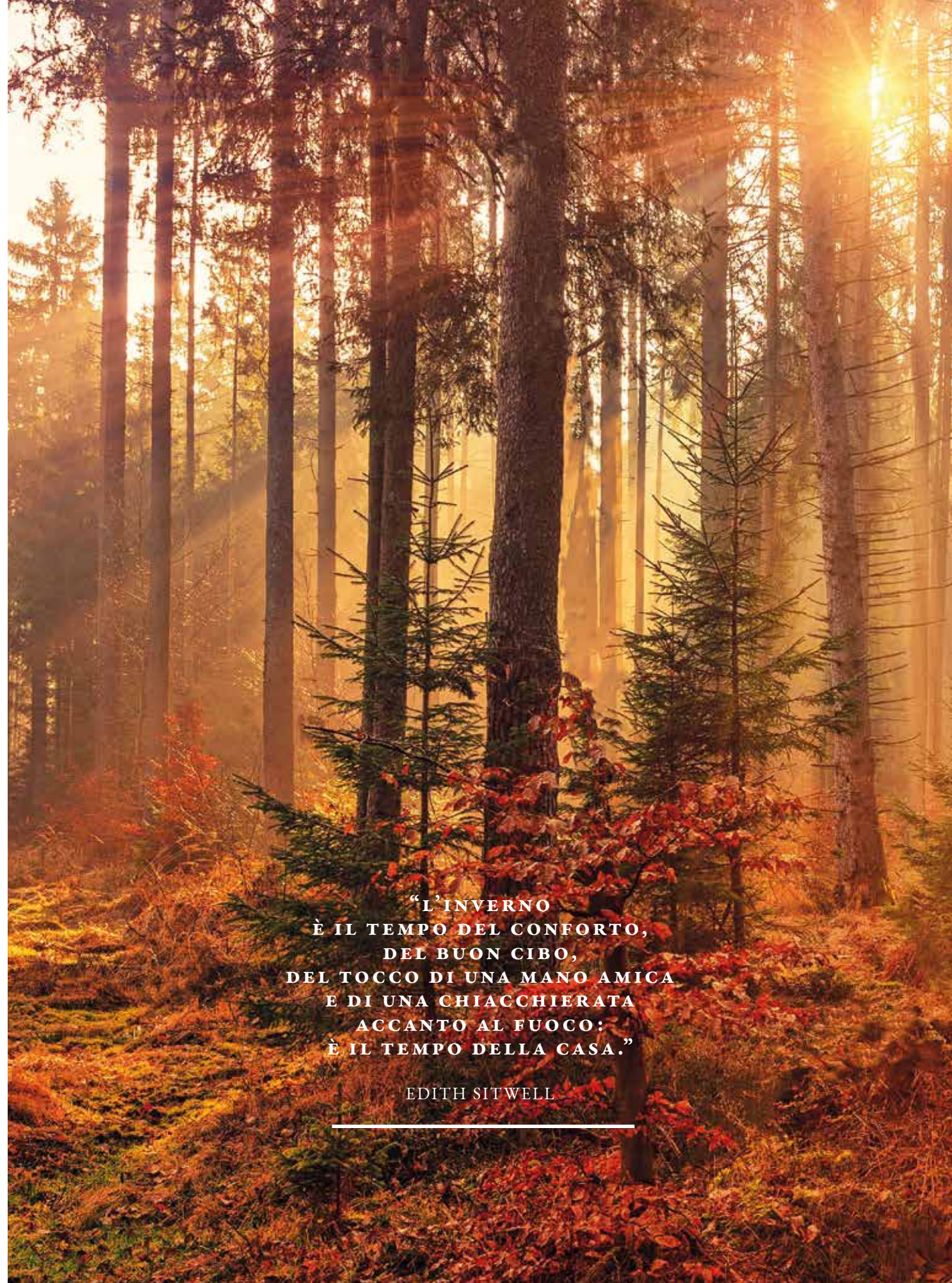
vitacalm
ansistop

Pensieri negativi, agitazione e stress sono disturbi tipici dell'ansia che incidono negativamente sulla qualità della vita. Vitacalm Ansistop è la soluzione specifica per contrastare naturalmente i disturbi d'ansia e favorire rilassamento e benessere mentale. In compresse fast ad azione rapida con estratto di Magnolia, L-Teanina e Melissa.

Chi sceglie Bios Line sa di poter contare sull'efficacia della scienza erboristica più avanzata e su materie prime naturali, sicure e **ad alto dosaggio di principi attivi**. Perché dal 1986 ci impegniamo per rispondere in modo naturale alle esigenze di salute e benessere.

In Erboristeria, Farmacia e Parafarmacia. biosline.it

BIOS  **LINE**
Natura che funziona



**“L’INVERNO
È IL TEMPO DEL CONFORTO,
DEL BUON CIBO,
DEL TOCCO DI UNA MANO AMICA
E DI UNA CHIACCHIERATA
ACCANTO AL FUOCO:
È IL TEMPO DELLA CASA.”**

EDITH SITWELL

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

DIRETTORE RESPONSABILE

Paolo Brinis

DIREZIONE EDITORIALE

Samantha Tabacchi, Elisa Gelmini

CAPOREDATTORE

Francesca Pavesi

DIRETTORE CREATIVO

Matteo Scorsini

IN REDAZIONE

Steven Iron
Zoe Degli Angeli
Anaïs Bonnet
Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Giovanna De Toni (*Astrologa*)
Angelica Bassi *Dott. Etologo Comportamentalista*
Paola Salmaso *Dott. Farmacista e consulente nutrizionale e nutraceutico smac*

FLOWER DESIGN

Carolina Virginia Rubbini

GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Eleonora Olivucci

STAMPA

Grafica Veneta Spa - Trebaseleghe (PD)

Good Living è edito da Joy of living srl
P.I: 04815600285 - Via Dante, 5 Padova
Reg. Trib. Milano n.413 del 15/07/2012

Pubblicità e Distribuzione: JOY OF LIVING srl

Per informazione scrivere a :
redazione@goodliving.it
info@goodliving.it

Tutti i diritti di produzione artistica e letteraria riservati.

Vietata la riproduzione

Quadrimestrale d'informazione - Anno 19 - Numero 6
Fascicolo novembre-gennaio 2019_2020

Le immagini fotografiche alle pagine 1, 4-5, 6-7, 16-17, 30-31,
32-33, 36-37, 38-39, 52-53, 54, 68-69, 70-71, 72-73, 76-77,
78-79, 80-81, 86-87, 88, 92, 98-99, 100, 104-105
sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.
Laddove non specificato le foto sono di @istock



Oggetti ricercati, profumi inebrianti, oro lucente e rossi accesi arredano con eleganza, stile e quel tocco di originalità che rende ogni ambiente unico e speciale.

LOTUS

Lotus fa il suo debutto in questa speciale finitura. Realizzata da Serena Confalonieri per l'azienda veneta Mason Editions, la lampada da tavolo deve il suo nome al fiore di loto, che per molte etnie dell'Asia è simbolo di eleganza e purezza. Prodotta in edizione limitata, è disponibile anche con la base in nichel candido, lucido o satinato, oppure in rame satinato e nero.

www.mason-editions.com



BERKEL RL300 RED

Affettatrice professionale dal design moderno ed elegante. Un prestigioso elemento d'arredo che distingue i locali più ricercati.

www.theberkelworld.com/it/



DESÉA

È l'ultimo gioiello tecnologico di casa che va a completare la linea Lavazza A Modo Mio.

www.lavazza.it



PURIFICATORI TERMOVENTILATORI DYSON

Purificano e riscaldano efficacemente l'intero ambiente. Grazie a un getto d'aria calda purificato e a lungo raggio, ci vuole poco per riscaldare gli ambienti in modo uniforme.

www.dyson.it



4

LEXON ALTOPARLANTE BLUETOOTH IN ALLUMINIO

Altoparlante bluetooth disegnato da Pauline Deltour. Ha un kit "mani libere" grazie al microfono integrato.

www.lexon-design.com



ANELLI A CUORE OTTOJEWELS

Eternity con micro cuori in oro, argento 925 brunito e diamanti ice.

www.ottojewels.com



good living

BAOBAB COLLECTION MODERNISTA RAFIA-MANJA

Battezzata con il corrispettivo di "Bellezza" in malgascio, la candela profumata Manja brilla e diventa più che mai un oggetto decorativo molto sofisticato. Sfarzosa ed elegante al tempo stesso, la candela profumata Manja si adatta di più agli interni urbani.

www.baobabcollection.com/it/



VASE MORO LADY BIG TRAD

Vaso in ceramica della tradizione siciliana raffigurante una testa di moro, completamente rifinito e dipinto a mano dagli artigiani di Caltagirone in Sicilia, personalizzato e distribuito esclusivamente da Abhika.

www.abhika.it



BOULES DE L'ARTISAN PARFUMEUR

Sprigionano note di patchouli, fava tonka e vaniglia. Cesellate a mano e disponibili in diverse misure sono anche un elegante oggetto decorativo.

www.artisanparfumeur.com



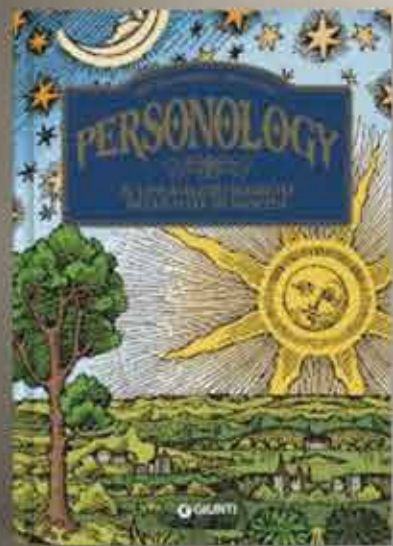
5

winter

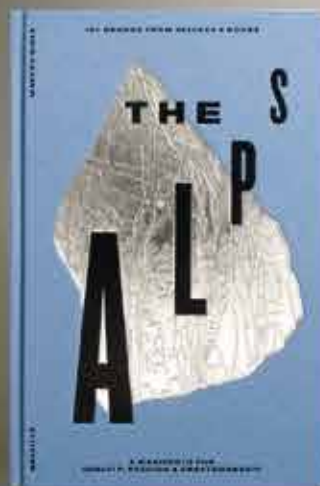
*“Una stanza senza libri
è come un corpo senz'anima”*

(Cicerone)

In un mondo
sempre più governato
dalla tecnologia, leggere un libro
cartaceo, da scegliere con calma davanti
agli scaffali di una libreria, sentire le pagine
che scorrono tra le dita, il profumo della carta
che si sprigiona girandole, sottolineare un passaggio
che ci resta impresso nella mente,
rileggere una vecchia dedica
che ci scalda ancora il cuore
resta un piacere assolutamente
impagabile.



PERSONOLOGY _ GIUNTI
Un approccio unico e originale
allo studio della personalità
basato sulle date di nascita.



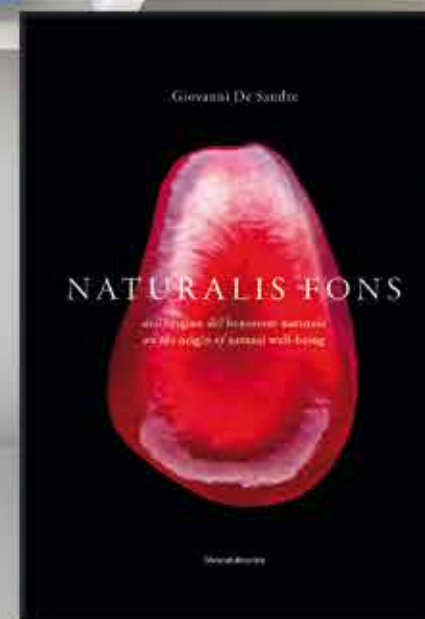
THE ALPS MAKERS _ BIBLE
Un manifesto di qualità,
passione e artigianato di 101
aziende delle Alpi.



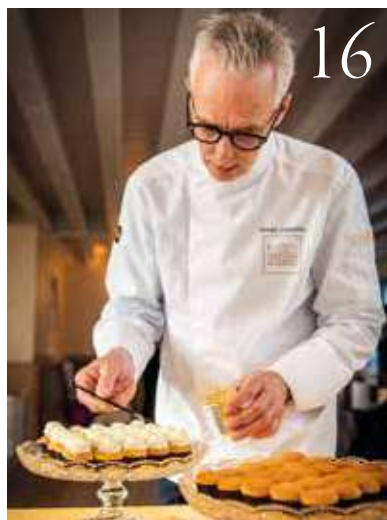
LA VERA CURA SEI TU _ RAFFAELE MORELLI
Tredici semplici regole, tredici mosse per
cambiare il proprio sguardo su se stessi e sul
mondo, e avviarsi verso la guarigione.



COCO CHANEL _ ASSOULINE
Un inno all'opera di Coco Chanel (Assouline), una celebrazione
della storia della moda pagina dopo pagina, istantanea dopo
istantanea, in 100 look firmati Chanel.



NATURALIS FONS
GIOVANNI DE SANDRE
Attraverso le immagini
di Giovanni De Sandre
questo libro vi introdurrà
alla scoperta della ricchezza
nascosta nella natura
intorno a noi e sarà come
avventurarsi in una foresta
primordiale ricca di vita, di
forme e di colori, potente e
benefica.
www.silvanaeditoriale.it



FOOD

- Prodotti di stagione*
 20 Elogio del cavolfiore
Food News
 26 Edamame
 29 Quando impastare è un'arte
Bere consapevole
 32 Le donne & il vino
Mise en place
 34 Speciale la tavola delle feste
 36 Belle Parti: un piccolo gioiello nel cuore di Padova

NUTRITION

- Diet trend*
 40 Le vitamine amiche in inverno
 42 La salute in tavola

BODY & MIND

- Training*
 46 In forma sulla neve
Provato per voi
 48 Tutti i benefici del mare in una stanza
Social
 50 L'educazione dimenticata ai tempi dei social
Mind
 52 Lavoro & Benessere Binomio impossibile?

WELLNESS

- Aromaterapia*
 56 Eucalipto
Cromoterapia
 58 Rilassante verde
Erboristeria
 60 Elicriso la pianta dai fiori d'oro

HEALTHY NEWS

- 62 La salute addosso
Beauty
 66 Must have per l'inverno
Spa News
 68 Un'oasi di relax per un benessere esclusivo
Cristalfarma
 74 Rimedi naturali per combattere stress e tensione emotiva



LIVING

- Arredo design*
 76 A ogni ambiente la sua suggestione
Botanica
 80 Dall'orto allo scaffale
 82 La tavola dei fiori dell'autunno inverno

LIFESTYLE

- Viaggiare*
 85 Good travelling rapiti dal fascino della Scozia
Le ricette
 90 La cucina scozzese
48 ore a
 96 Les Orres alpi francesi
In viaggio con...
 100 Italo Treno
Fashion
 102 Parola d'ordine Etno Chic
Pets
 106 È arrivato l'inverno

RUBRICHE FISSE

- 4 Must have
 8 Editoriale
 12 Contributors
 14 Count down
 16 Ritratto
 108 Astrologia
 110 Le storie che fanno bene al cuore
 112 Scattato per voi

come **ELEGANZA**

Attendevo con ansia questa lettera, la E. Ci sono tante parole da raccontare. Ho scelto, però, di parlare di eleganza. Si farebbe presto a prendere una celebre frase di qualche famoso personaggio che la descrive. Tutte meravigliosamente vere e profonde. Hanno scritto di eleganza Coco Chanel e Yves Saint Laurent parlando di abiti ma anche Luigi Pirandello e Paulo Coelho. Io vorrei parlare invece di un concetto che abbraccia un modo di vivere, di un'attitudine alle buone maniere. Cadrei nello scontato dicendo che le nostre nonne o mamme probabilmente la conoscevano molto più di noi, ma purtroppo è la verità. Per me eleganza significa prima di ogni cosa educazione e gentilezza. Pare che oggi siano termini ma, soprattutto, atteggiamenti molto inusuali. L'educazione, ormai, la conoscono in pochi: un saluto, un grazie, un per cortesia o semplicemente il rispetto per gli altri sembrano concetti passati di moda. Oggi non solo non si dà più importanza all'educazione ma addirittura risulta un segno di debolezza o di "vecchiaia" darvi importanza. Cari amici io penso che la gentilezza e l'educazione rappresentino il più profondo segno di eleganza che un uomo o una donna possano avere. Avere ancora un'attenzione per una persona più anziana, un sorriso quando si incrocia qualcuno, rivolgersi a chi porge il caffè al bar o alla cassiera del supermercato con un grazie non lo trovate tremendamente elegante? Io sì. Scegliamo con cura gli abiti adatti a una serata speciale, riserviamo un tacco o una cravatta per un'occasione importante e allora ricordiamoci di vestirli ogni giorno con l'educazione e la gentilezza... solo così saremo sempre elegantissimi. Joy of living a tutti voi!

E come:

Ogni numero del nostro magazine si distingue per una lettera dell'alfabeto. Una semplice lettera che racchiude in sé il nostro mondo e diventa il file rouge della rivista che, numero dopo numero, si snoda attraverso temi, sentimenti, emozioni, pensieri. Una lettera che ci aiuta a raccontare fatti, storie, curiosità, novità, ma anche chi siamo noi. Una redazione fatta di persone con vissuti ed esperienze diverse ma tutte accumulate non solo da una lettera ma dalla passione profonda e vera per il Good Living in tutte le sue sfaccettature.



PAOLO BRINIS:

ebook: Sempre più giovani leggono i libri in formato digitale. Sarà anche comodo e più economico, ma vuoi mettere sfogliare un romanzo che esce dalla tipografia, le pagine di carta, il profumo dell'inchiostro, il segnacolo. Ah, nostalgia canaglia ...



FRANCESCA PAVESI:

Emozioni: Tante, intense, positive, negative, sono il motore della nostra vita: guai non riuscire ad emozionarsi almeno una volta al giorno!



MARGHERITA PEZZOTTI:

Entusiasmo: È la parola che preferisco in assoluto, quella che mi trovo più spesso a ripetere a me stessa. Perché è la spinta positiva per ogni cosa: dai nuovi inizi alle sfide di ogni giorno!



MATTEO SCORSINI:

Empatia: Basta guardare qualcuno in faccia un po' di più, per avere la sensazione alla fine di guardarti in uno specchio.
(Paul Auster)



SAMANTHA TABACCHI:

Eccezione: Perché come diceva Robert Burton "nessuna regola è così generale da non ammettere alcuna eccezione"



ELISA GELMINI:

Ettore: Il mio cane lui che mi ha insegnato il coraggio di vivere ogni cosa, la forza dell'amore e dell'innocenza, il dare senza il pretendere. Lui che mi rende ogni giorno una persona migliore.



LAURA GRASSELLI:

Elegante: Non è chi indossa un bel vestito ma chi con il suo modo di comportarsi rende bello un vestito qualunque.

Otto
well being jewelry



Flagship Store - via Davila 8 - Padova

@ottojewels