

c
numero

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

MASI
UN'ECCELLENZA
DAL VENETO
AL MONDO

RICCARDO GASPARI
UNO CHEF
E LE SUE
MONTAGNE

TRAVEL
CHICAGO
DA AMARE
IN OGNI STAGIONE

HEALTHY NEWS
BEAUTY
ROUTINE
DI PRIMAVERA

E VENNE UN MOMENTO IN CUI IL RISCHIO
DI RIMANERE CHIUSI IN UN BOCCIOLO ERA
PIÙ DOLOROSO DEL RISCHIO DI SBOCCIARE.
(ANAÏS NIN)



2036616005 90303

Otto
well being jewelry



Start with Yourself

Love Yourself collection
www.ottojewels.com

“È PRIMAVERA.
LA NATURA ESPLODE AL SUO RISVEGLIO,
LA CAREZZA DOLCE DELLA BREZZA SCOMPIGLIA
I PENSIERI E SI INSINUA NELL'ANIMA, E APPARE
SUL VISO UN BREVE SORRISO.
SE GUARDI IL TUO RIFLESSO T'ACCORGERAI CHE
DAGLI OCCHI GUIZZA UN FREMITO DI VITA NUOVA,
LASCIATI PERVADERE E SORRIDI ALLA VITA.”

Kahlil Gibran



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. Etologa comportamentalista*

Paola Salmaso *Dott. Nutritional and Nutraceutical Consultance*

GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Matteo Scorsini Design

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 18 - Numero 4

Fascicolo marzo-giugno 2019

Le immagini fotografiche alle pagine 1, 2-3, 4-5, 10-11, 17, 18-19, 20-21,

26, 30-31, 32, 34-35, 36-37, 39, 44-45, 52, 56, 58, 62, 65, 67, 68-69,

72-73, 78-83, 93, 94-95, 96-97, 98-99, 102-103, 109, 110-111, 112

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock





Colori pastello, profumi delicati, tessuti naturali: la primavera 2019 è all'insegna della leggerezza, della sostenibilità e dell'eleganza.



ADIDAS

Le Futurecraft Biofabric sono scarpe biodegradabili leggere e resistenti con una piccola particolarità: possono autodistruggersi in 36 ore. Realizzate in Biosteel, un materiale sviluppato dall'azienda biotech AMSilk che simula la tela dei ragni, per resistenza ed elasticità, sono morbide al tatto e sono completamente biodegradabili.



BPRIME VEGAN BAG

Realizzata con una bassissima percentuale di materiali di origine animale è di BPRIME: azienda dalla filosofia karmika, che fonda il proprio lavoro nei valori in cui crede: il rispetto per le persone, per l'ambiente, per la natura e, in generale, per tutto ciò che è bellezza.

www.bprimebags.it/collezione.html



KUSMI TEA

Una selezione delle più belle creazioni della maison con 5 miscele Benessere (Detox, Sweet Love, Boost, Be Cool, Blue Detox), 5 miscele esclusive (Anastasia, Prince Vladimir, San Pietroburgo, Kashmir Tchai, Imperial Label) e 5 tè verdi aromatizzati (tè verde alla rosa, tè verde al gelsomino, tè verde alla menta Nanah, tè verde zenzero e limone, tè verde alla fragola).

<https://it.kusmitea.com>



FORNASETTI Getta carte

La nuova collezione chiamata Coromandel deriva dall'omonima costa indiana dove paraventi e altri arredi provenienti dalla Cina venivano caricati sulle navi che portavano merci in Europa, è un tributo a Piero Fornasetti e al suo immenso legame alla natura.



URBAN OUTFITTERS

Antoinette Fainting Sofa Fainting ovvero come svenire sul divano! Solido divano in legno massello rivestito in velluto di cotone 100% trapuntato dallo stile vintage molto soft.

www.urbanoutfitters.com



BIXIO BRAGHERI Cuore Fragile

Opera realizzata da Bixio Braghieri.

La si può trovare esposta presso la galleria d'arte di Glauco Cavaciuti, Milano.

www.glaucocavaciuti.com/



L'OBJET

“Il profumo è la nostra memoria più forte”, afferma Elad Yifrach, il maestro dietro L'Objet, una splendida collezione di lusso-casa-decorazione.

Ispirato dai suoi ricordi e viaggi, il suo primo incrocio nel mondo della profumeria viene in forma di candele, chiamate “Parfums de Voyage”.

www.l-objet.com

TRANQUILLITY COMFORT ZONE

Sfrutta i benefici dell'aromaterapia per donare immediatamente a mente e corpo un completo senso di benessere e aiutare a contrastare la frenesia della vita moderna.

www.comfortzone.it/it/





FOOD

- 22 *Prodotti di stagione*
C Carciofo detox
- 26 *Food News*
La Chufa Pelada
- 28 *Food News*
Cucamelon
- 30 *Pubbliredazionale*
La farina
per una cucina che cambia
- 34 *Bere consapevole*
Masi, un'eccellenza
dal Veneto al mondo
- 38 *Mise en place*
La tavola della primavera

NUTRITION

- 40 *Diet trend*
Dieta alcalina: sai cos'è?

BODY & MIND

- 46 *Training*
Su e giù
per i sentieri di corsa
- 48 *Provato per voi*
Più belli e più forti con il
Calisthenics
- 50 *Social*
Da cliente
a stilista e designer
- 52 *Mind*
Paure, ansie, malessere?
Prova l'ipnosi!
- 54 *Mind*
Canta che ti passa

WELLNESS

- 56 *Pubbliredazionale*
Stanchezza primaverile?
No grazie!
- 58 *Aromaterapia*
Citrus lime
- 60 *Cromoterapia*
A tutto corallo
- 62 *Erboristeria*
Moringa Oleifera

BEAUTY

- 64 *Healthy news*
Beauty routine di primavera





LIVING

- 70 *Arredo design*
Abitare green
i giardini verticali
- 72 *Hi-tech*
Must have
- 74 *Botanica*
Le piante purificano l'aria,
parola di NASA!
- 76 *Botanica*
La tavola
dei fiori di primavera

LIFESTYLE

- 78 *Viaggiare*
Good traveling in Chicago
- 84 *Viaggiare | Le ricette*
La cucina a stelle e strisce
- 90 *48 ore a*
I Colli Euganei
- 94 *Spa*
Un pieno di energia
nel cuore delle Alpi
- 98 *Pubbliredazionale*
Italo Treno
- 100 *Fashion*
A tutto Sneakers
- 104 *Pet*
Separazione temporanea
come gestirla al meglio
- 106 *Pet*
Il mio terapeuta è un asino!

RUBRICHE FISSE

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





come CREDERE

Se leggiamo la definizione di *credere* nel dizionario italiano ne troviamo mille significati: ritenere veritiero quanto detto da altri, ma anche pensare, ritenere opportuno, affidare, dare credito, fidarsi, affidarsi... In termini religiosi credere significa essere sicuri dell'esistenza di qualcuno o di qualcosa al di sopra di noi.

Quando io penso al verbo credere, però, penso piuttosto al significato racchiuso in frasi come "credere negli altri" e soprattutto "credere in noi stessi".

Viviamo un tempo in cui purtroppo non ci si fida più degli altri, in cui siamo spesso portati a diffidare della bontà d'animo delle persone che ci circondano e nell'assenza di secondi fini. Forse con un po' di ingenuità e di illusione, io, invece, negli altri ci credo. Credo sempre che le persone che incontro sulla mia strada possano arricchire la mia vita con qualcosa di buono. Attenzione: non sono un'illusa, una credulona e di esperienze negative ne ho avute anche io e più di una, tuttavia un po' di *Good Living* passa anche attraverso i buoni sentimenti che speriamo non ci abbandonino del tutto. E di persone in cui credo ciecamente ce ne sono. Ma ora veniamo alla mia declinazione preferita: credere in noi stessi. Sembra la cosa più ovvia da fare e, invece, è la più difficile. Difficile perché l'insicurezza e l'ansia da prestazione che oggi tutti noi subiamo spesso ci fa dubitare delle nostre forze e capacità. Non è semplice credere in se stessi quando la vita ti riserva difficoltà da affrontare e pesi da portare che ti paiono così pesanti e grandi da sembrare impossibili, non è facile credere in se stessi quando ci sono persone che per emergere credono sia giusto affondarti, non è facile credere in se stessi quando tutti i canoni richiesti oggi dal mondo dei social gridano qualcosa che tu non sei.

Credere in se stessi è un percorso difficile ma bellissimo perché, una volta raggiunto, ci si rende conto che si è pronti a conquistare qualsiasi obiettivo.

Quindi, cari amici, affrontiamo la nostra corsa e crediamoci fino in fondo! Buon Good living a tutti.

BIENNALE ARTE _ VENEZIA, 11 MAGGIO - 24 NOVEMBRE

La 58a Esposizione Internazionale d'Arte è intitolata *May You Live In Interesting Times*. Il titolo è un'espressione della lingua inglese a lungo erroneamente attribuita a un'antica maledizione cinese, che evoca periodi di incertezza, crisi e disordini; "tempi interessanti" appunto, come quelli che stiamo vivendo.



MATERA CAPITALE DELLA CULTURA 2019

Progetti, eventi, installazioni. Matera si prepara a vivere e a offrire 48 settimane molto intense, per mettere in mostra agli occhi del mondo la sua storia e le sue tradizioni.

TUTTO L'ANNO

500 anni dalla morte di Leonardo da Vinci: per tutto il 2019 varie città italiane rendono onore al celebre inventore e artista del Rinascimento, di cui ricorre il cinquecentesimo anniversario della morte. Sono previsti eventi a Firenze, ma anche a Milano, Roma e Torino.



VAN GOGH A LONDRA DAL 27 MARZO ALL'11 AGOSTO

A oltre 70 anni dall'ultima mostra del 1947, la Tate Britain ospita una grande esposizione – oltre 40 capolavori – dedicata a Vincent Van Gogh, la prima a esplorare l'artista attraverso il suo rapporto con la Gran Bretagna.



CHIARA GAMBERALE _ L'ISOLA DELL'ABBANDONO FELTRINELLI

L'autrice ci mette a tu per tu con le nostre fatali trasformazioni, con il miracolo e la violenza della vita, quando irrompe e ci travolge, perché qualcuno nasce, qualcuno muore, perché un amore comincia o finisce.

TULIP FESTIVAL _ AMSTERDAM 30 MARZO 30 APRILE

Da fine Marzo a metà Maggio in Olanda è il periodo della fioritura dei tulipani e, l'intento di Amsterdam è di riportare questo colorato fiore nelle strade della capitale olandese facendole brillare di colori ed allegria come in passato.



SALONE DEL MOBILE _ MILANO 9-14 APRILE 2019

Designer, giornalisti, produttori e appassionati provenienti da tutto il mondo si danno appuntamento ogni anno a Milano: tra la fiera e gli eventi del fuorisalone, gli eventi sono così tanti che è praticamente impossibile visitare tutto. Il trucco? Seguire i profili di CasaFacile e delle blogger CF style che saranno a caccia di novità!

STEVE MCCURRY _ LEGGERE PALAZZO MADAMA TORINO

9 MARZO - 1° LUGLIO 2019

E' un tributo ai lettori che il grande fotografo statunitense ha ritratto in ogni angolo del mondo negli oltre quarant'anni della sua brillante e ispirante carriera. La nuova mostra su Steve McCurry sarà finalmente visitabile a Torino.

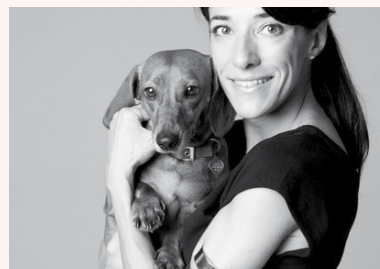


ELTON JOHN _ ARENA DI VERONA, 29 MAGGIO

"Farewell - Yellow Brick Road Tour": è questo il titolo del tour finale della leggendaria carriera del cantante inglese che ha deciso di intraprendere una emozionante tournée nei luoghi dei suoi fan per salutarli prima di ritirarsi a vita privata.

ART, BOOKS, EVENTS

C come:

**PAOLO BRINIS:**

Chiringuito: Come quelli di Formentera, dove ammirare il tramonto con i piedi sulla sabbia, sorseggiando un mojito, camicia di lino bianca e un buon sigaro cubano da accendere dopo che il sole ha fatto splash all'orizzonte.

ELISA GELMINI:

Coccole... Quelle che faccio a me stessa, quando riesco a prendermi un po' di tempo solo per me; alle persone che amo tutte le volte che mi prendo cura di loro ...magari cucinando; al mio cane Ogni volta che lo vedo ... perché non resisto...

SAMANTHA TABACCHI:

Capire... arrivi ad un certo momento della tua vita che di fronte a ciò che ti sta succedendo non ti poni più domande sui perché ma, capisci che quello che stai passando non è altro che il motivo della tua esistenza.

FRANCESCA PAVESI:

Cambiamento: quello che nella vita ogni tanto bisogna affrontare, con coraggio, fiducia e ottimismo, consapevoli che ogni cambiamento porta sempre con sé, insieme alla fatica e alla paura, anche un'opportunità.

MARGHERITA PEZZOTTI:

Colori, perché la Felicità li contiene tutti!

LAURA GRASSELLI:

Cucinare: Warhol diceva: "credo sia un artista chiunque sappia fare bene una cosa; cucinare, ad esempio".

MATTEO SCORSINI:

Coerenza: "Io invece credo, o carissimo, che sarebbe meglio che la mia lira fosse scordata e stonata, e che lo fosse il coro che io dirigessi, e che la maggior parte della gente non fosse d'accordo con me e mi contraddicesse, piuttosto che sia io, anche se sono uno solo, ad essere in disaccordo con me stesso e a contraddirmi." Socrate