

*d*  
numero

# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

**MAX ALAJMO**  
LA CUCINA  
NEL DNA

**TRAVEL**  
PASSIONE  
SUD AFRICA

**PERINI NAVI**  
ELEGANZA&DESIGN  
IN MARE

**HEALTHY NEWS**  
BEAUTY ROUTINE  
PER L'ESTATE

LE NOSTRE VALIGIE ERANO DI NUOVO AMMUCCHiate  
SUL MARCIAPIEDE; AVEVAMO MOLTA STRADA DA FARE.  
MA NON IMPORTAVA, LA STRADA È LA VITA.  
(JACK KEROUAC)



# LA NATURA PER L'EQUILIBRIO DELL'INTESTINO

**CRISTALFARMA**  
scientificamente naturale

## relaxcol<sup>®</sup>


Aiuta a ridurre  
**GONFIORE** e **TENSIONE ADDOMINALE**



## relaxcol<sup>®</sup> PLUS

Utile nel favorire la **NORMALE DIGESTIONE**





“NON RIESCO A CAPIRE  
COME UNA DONNA POSSA USCIRE DI CASA  
SENZA SISTEMARSI UN MINIMO,  
ANCHE SOLO PER EDUCAZIONE.  
NON SI SA MAI, MAGARI PROPRIO QUEL GIORNO  
È DESTINO CHE INCONTRI L’UOMO DELLA SUA VITA...  
ED È MEGLIO PREPARARSI BENE AL DESTINO.”

COCO CHANEL

---

---

# 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*

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 5

Fascicolo luglio-ottobre 2019

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 10-11, 12, 13, 14-15, 17, 18, 19, 62, 63, 65, 66-67, 70-71, 72-73, 78-79, 80-81, 82-83, 84-85, 92-93, 94-95, 96-97, 98, 102-103, 110-111

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock



*Tessuti raffinati, stampe floreali o millerighe e colori sgargianti accendono l'estate 2019, regalando alla casa e al guardaroba freschezza, stile e originalità.*

#### LE SIRENUSE BOUTIQUE POSITANO

Ispirato da ricamatori dell'Asia centrale, il cuscino è totalmente ricamato a mano e tessuto 100% in cotone.



#### FUNKY TABLE

Cuscino ricamato nato dalla collaborazione con il negozio parigino CSAO.  
[www.funkytable.it](http://www.funkytable.it)



#### LEONTINE VINTAGE

Cerchietti bombati in raso monogrammabili  
#beunique  
[www.leontinevintage.com](http://www.leontinevintage.com)



#### KITCHENAID

Personalizzabile ed originale per rendere un regalo davvero esclusivo.  
[www.kitchenaid.it](http://www.kitchenaid.it)



**VIBI VENEZIA**

Furlane lavorate a mano in tela di cotone a righe blu e bianche e suola in gomma.  
[www.vibivenezia.it](http://www.vibivenezia.it)

**DI RIMOWA**

È la prima collezione di valigie colorate basate sull'iconico trolley in alluminio. Realizzata con l'artista Alex Israel, rappresenta il tramonto di Los Angeles.  
[www.rimowa.com](http://www.rimowa.com)

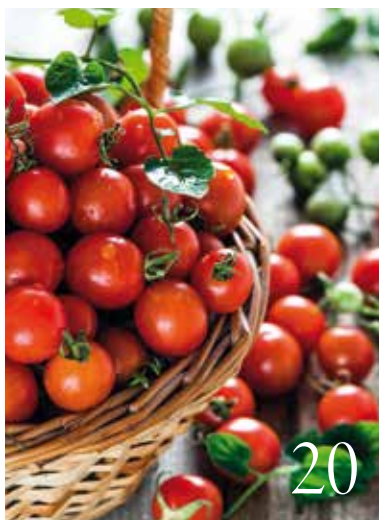
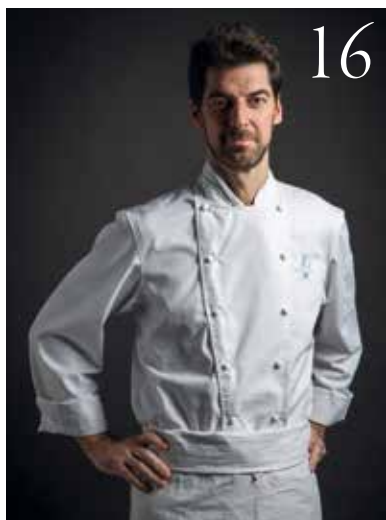
**BITOSSI HOME**

La tavola? È scomposta!  
 Un progetto innovativo per una tavola da mixare, senza regole, dove "vale tutto".  
[www.funkytable.it](http://www.funkytable.it)

**KINDLE OASIS**

Resistente all'acqua, con luce frontale integrata. Ottimo per le letture estive.  
[www.amazon.it](http://www.amazon.it)





## FOOD

- 20 *Prodotti di stagione*  
D Datterino
- 24 *Food News*  
Daikon
- 30 *Bere consapevole*  
Acque aromatizzate
- 34 *Mise en place*  
Design  
per una tavola perfetta

## NUTRITION

- Diet trend*
- 36 La felicità...  
è anche questione di cibo
- 38 Quando qualità fa rima con  
salute e benessere

## BODY & MIND

- 46 *Training*  
Let's dance!
- 48 *Provato per voi*  
Il freddo che ti fa bella
- 50 *Social*  
Vivere senza filtri
- 52 *Mind*  
Ognuno di noi può

## WELLNESS

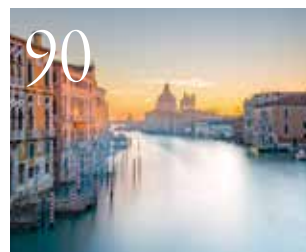
- 54 *Aromaterapia*  
Fresca versatile menta
- 56 *Cromoterapia*  
Terapeutico turchese
- 58 *Erboristeria*  
Profumo di Verbena

## HEALTHY NEWS

- 60 Beauty (& Healthy)  
routine per l'estate







## LIVING

- 70 *Arredo design*  
Eleganza, innovazione  
e design per  
imbarcazioni d'eccellenza  
*Botanica*
- 74 D come Dalia
- 76 La tavola dei fiori d'estate

## LIFESTYLE

- 78 *Viaggiare*  
Good travelling in Sud Africa
- 84 *Le ricette*  
La cucina sudafricana  
un arcobaleno di sapori
- 90 *48 ore a*  
Venezia
- 94 *Spa*  
Relax esclusivo  
a 2 passi dal mare
- 98 *In viaggio con...*  
Italo Treno
- 100 *Fashion*  
Destinazione vacanze
- 104 *Kids & Pets*  
Gli "indispensabili"  
per le vacanze

## 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 DESTINO

Alcuni ne hanno una visione romantica, altri mistica, alcuni ci credono ciecamente, altri hanno la convinzione che sia solo libero arbitrio. C'è chi pensa che sia scritto nelle stelle e chi ha la certezza che si possa cambiare. Mi piace pensare che ognuno di noi abbia la sua idea riguardo al destino, al proprio o a quello del mondo. Mi piace pensare che almeno su un concetto così astratto ma così pieno di significato non ci si voglia o non ci si debba uniformare ad un'unica idea. Siamo certi che tra voi qualcuno lo sta maledendo e qualcuno lo ringrazia tutti i giorni. Diciamoci la verità, a volte lo usiamo anche un po' come alibi ..... "è colpa del destino". Povero destino, chissà se davvero è responsabile di così tanti mali della vita? Con «destino» tradizionalmente ci si riferisce all'insieme di tutti gli eventi inevitabili che accadono in una linea temporale. Può essere concepito come l'irresistibile potere che determina il futuro, sia in termini generali concernente l'intero cosmo fino ad ogni singolo individuo. Il concetto è basato sul credo che esista un ordine naturale prefissato nell'universo. Ricordatevi però che fortunatamente l'evoluzione ci ha reso più liberi e ci ha donato la possibilità di scegliere e di agire senza costrizioni con una profonda autonomia della volontà.

*Quindi, crediamo un po' al destino ma ricordiamoci sempre che siamo liberi di scegliere la nostra strada. Buon good living a tutti*

## **MILANO E LEONARDO 500 \_ CASTELLO SFORZESCO (MILANO) FINO A GENNAIO 2020**

In occasione del quinto centenario dalla morte di Leonardo da Vinci, il Comune di Milano, in collaborazione con le principali istituzioni museali e culturali della città e della Lombardia, promuove un programma di iniziative dedicate al grande genio e che ha il suo fulcro al Castello Sforzesco. [www.milanocastello.it](http://www.milanocastello.it)

---



## **CLAUDE MONET, THE IMMERSIVE EXPERIENCE \_ PALAZZINA DI CACCIA DI STUPINIGI, NICHELINO (TO) \_ FINO ALL'8 SETTEMBRE**

Una mostra multimediale che coinvolge il visitatore a 360 gradi nell'arte dell'Impressionismo. Nel percorso video, della durata di circa un'ora, sarà possibile gustare l'arte da diversi punti di vista: in piedi, seduti o addirittura sdraiati a terra, diventando parte integrante del quadro e protagonista dell'opera. [www.monet-experience.it](http://www.monet-experience.it)

---

## **STANLEY KUBRICK: THE EXHIBITION THE DESIGN MUSEUM, LONDRA \_ FINO AL 15 SETTEMBRE**

La mostra offre una rara visione dell'archivio idiosincratico del regista americano: oggetti di scena, costumi, modelli e fotografie originali danno vita ai molti capolavori di Kubrick all'interno delle mura del museo, facendo luce sul suo meticoloso processo creativo e sull'interesse costante per l'architettura e il design. [www.designmuseum.org](http://www.designmuseum.org)

---



## **ROMA NELLA CAMERA OSCURA. FOTOGRAFIE DELLA CITTÀ DALL'OTTOCENTO A OGGI \_ MUSEO DI ROMA \_ FINO AL 22 SETTEMBRE**

In occasione dei 180 anni dalla nascita ufficiale della fotografia, la mostra presenta con circa 320 immagini un excursus negli ambiti più significativi della storia fotografica della capitale prima dell'avvento del digitale. [www.museodiroma.it](http://www.museodiroma.it)

---



**ELIA CANTORI DEEP VISION \_ SPAZIO LEONARDO MILANO**

**FINO AL 20 SETTEMBRE**

L'arte di questo giovane artista comprende scultura, installazione, video, fotografia in diverse modulazioni, per sfidare la percezione visiva del visitatore. [www.leonardoassicurazioni.it](http://www.leonardoassicurazioni.it)

---

**VAN GOGH, LA NOTTE STELLATA \_ ATELIER DES LUMIÈRES PARIS**

**FINO AL 31 DICEMBRE**

Un viaggio alla scoperta della genialità di Van Gogh attraverso una mostra immersiva nell'universo colorato del pittore. La creazione visiva e musicale che accompagna il percorso offre una nuova prospettiva sull'immensità della produzione dell'artista. [www.atelier-lumieres.com](http://www.atelier-lumieres.com)

---



**WILL MCCALLUM, VIVERE SENZA PLASTICA \_ HARPER COLLINS**

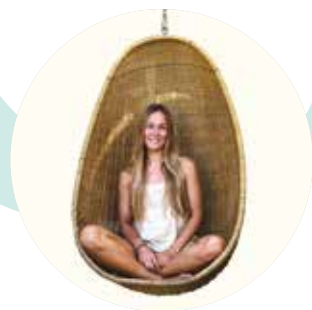
Il responsabile del progetto Oceans di Greenpeace Uk ha scritto questa guida pratica per salvare il mondo in cui viviamo, passando per la riduzione di bottigliette e altri prodotti di plastica.

---

**JOANNA MAGGY, SPLENDERE \_ MONDADORI**

Il cambiamento verso una vita più sana e più felice è fatto di piccoli gesti che, come incantesimi, hanno il potere di trasformare a poco a poco le nostre giornate e le nostre esistenze.

---



**SERENELLA QUARELLO - FABIANA BOCCHI,**

**NON PUOI CORRERE CON I PANTALONCINI CORTI \_ RIZZOLI**

Prima delle super atlete di oggi, che faticosamente si stanno ritagliando riconoscimenti e sponsor, la storia dello sport è disseminata di campionesse, pioniere e sportive che hanno fatto vere e proprie rivoluzioni. Questo libro illustrato ne offre significativi ritratti illustrati.

---

ART, BOOKS, EVENTS

## D come:

**PAOLO BRINIS:**

*Dachshund:* perché ci sono i cani e poi ci sono i bassotti (dachshund in lingua tedesca). Meglio ancora se a pelo ruvido. Come Peggy, una vita trascorsa a dieci centimetri da terra, convinta di essere un leone.

**SAMANTHA TABACCHI:**

*Desiderio:* vorrei rubare la lampada ad Aladino per esaudire tutti i miei desideri... in primis la Dieta... il mio incubo!!!

**FRANCESCA PAVESI:**

*Dolcezza:* quella di una carezza, di un abbraccio, di uno sguardo. Ma anche quella del cioccolato o di una caramella. Perché, qualunque sia, nella vita non se ne può fare a meno!

**ELISA GELMINI:**

*Difetti:* ci sono, li abbiamo tutti, è giusto cercare di migliorarli e se non ce la si fa è giusto accettarli... ma di sicuro non è giusto volere essere perfetti.

**MARGHERITA PEZZOTTI:**

*Dream:* sognare a colori o in bianco e nero, di giorno o di notte, ad occhi chiusi o aperti. l'importante è non smettere mai!

**LAURA GRASSELLI:**

*Dovere:* mio padre mi ripeteva sempre "prima il dovere e poi il piacere"...

**MATTEO SCORSINI:**

*Desiriva:* "Ho fatto naufragio senza tempesta in un mare nel quale si tocca il fondo con i piedi".

(FERNANDO PESSOA)