

i
primavera

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

CRISTALFARMA
#IOINEQUILIBRIO

MIND
L'INSONNIA
È DONNA

ARREDO DESIGN
E LUCE FU!

FAMILY
ENERGIA
PER VIVERE

VIVERE È CAMBIARE,
È QUESTA LA LEZIONE CHE CI INSEGNANO LE STAGIONI.
(PAULO COELHO)



203661600510309



**“LA MORTE E LA VITA, LA DURATA E LA DISTRUZIONE,
LA MISERIA E LA GLORIA, LA POVERTÀ E LA RICCHEZZA,
LA SAGGEZZA E L’IGNORANZA, IL RIMPROVERO E LA LODE,
LA FAME E LA SETE, E IL FREDDO E IL CALDO,
QUESTE SONO LE ALTERNE VICENDE IL CUI CORSO
COSTITUISCE IL DESTINO.
CHIUNQUE RIESCA A NON LASCIARSI INFLUENZARE
DA QUESTI AVVENIMENTI
CONSERVA INTATTA LA PROPRIA ANIMA.”**

CONFUCIO

La miglior tutela? Antenore Energia!

Che cos'è la Maggior Tutela

È il più comune contratto per l'erogazione di luce e gas. Viene controllato dall'Autorità per l'Energia e adeguato (spesso al rialzo) ogni tre mesi per allinearsi ai prezzi di mercato.

Che cos'è il Mercato Libero

È nato circa quindici anni fa, con l'obiettivo di rendere più competitivo il mercato e più vantaggiose le offerte per i consumatori.

1° gennaio 2022.

Fine della Maggior Tutela

Entro questa data tutti i fruitori di energia dovranno scegliere un fornitore del libero mercato. Chi vuole nel frattempo sperimentare, può richiedere l'offerta **PLACET**, sempre tutelata dall'Autorità per l'Energia.

Che cosa fare

La cosa migliore è affidarsi fin da subito a un interlocutore serio, trasparente e affidabile. Che vi consenta di confrontare le offerte, di fare tutte

le vostre valutazioni e di offrirvi la soluzione che meglio si adatta al vostro stile di vita. Antenore è un'ottima scelta: non ha un call center, ma persone che parlano con persone. Pronte ad ascoltare, a capire, a risolvere. E ha fatto della trasparenza la sua missione.

Non c'è Miglior Tutela di un'azienda davvero presente sul vostro territorio, che sa garantirvi più serenità.

Antenore. Più energia per il futuro.

PUNTI ENERGIA ANTENORE

RUBANO (PD)
via della Provvidenza, 69
tel 049 630466

LIMENA (PD)
via del Santo, 54
tel 049 768792

PADOVA (PD)
via del Vescovado, 10
tel 049 6525357

CAMPONOGARA (VE)
piazza Marconi, 7
tel 041 0986018

CHIOGGIA (VE)
via Cesare Battisti, 286
tel 041 4762150

CASCINA (PI)
via Tosco Romagnola, 133
tel 050 7350008



good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

DIRETTORE RESPONSABILE
Annalisa Celeghin

DIREZIONE EDITORIALE
Samantha Tabacchi

CAPOREDATTORE
Francesca Pavesi

COORDINAMENTO REDAZIONALE
Elisa Gelmini

DIRETTORE CREATIVO
Eleonora Olivucci

IN REDAZIONE
Steven Iron
Zoe Degli Angeli
Anaïs Bonnet
Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Claudia Stefani (*Cook di Gusto*)
Angelica Bassi *Dott. Etologo Comportamentalista*
Paola Salmaso *Dott. Farmacista e consulente nutrizionale e nutraceutico*

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 21 - Numero 10
Fascicolo marzo-giugno 2021

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 12, 16-17, 24-25, 26-27, 32-33, 50-51, 60-61, 62, 65, 66-67, 68-69, 70-71, 72-73, 74-75, 82-83, 86-87, 88-89, 90-91, 92-93, 94-95, 97, 98-99, 100, 111 sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori. Laddove non specificato le foto sono di @istock



Oggetti e accessori belli da vedere ma anche pratici e funzionali, che facilitano la vita, nel tempo libero o al lavoro, in casa come fuori. I colori sono allegri e spaziano dall'arcobaleno alle tonalità pastello, perchè la primavera sia la stagione della leggerezza, della freschezza, della voglia di fare.

GO FLYEASE

Scarpa di Nike, si indossa con estrema facilità per essere sempre un passo avanti al resto del mondo.
www.nike.com



CHANEL

Borsa Mini con manico arcobaleno.
www.chanel.com



WACACO MINIPRESSO NS

macchina per espresso estremamente leggera, compatta, versatile e semplice da utilizzare, in qualunque parte del globo.



THE BEATLES DI MONTBLANC

Creata come omaggio alla famosa band inglese.



CONNEX

Le tazze dai colori primaverili ideali per tutta la famiglia



GJI OM 4

è un gimbal magnetico a 3 assi per smartphone che mantiene i video fluidi senza sforzo.
www.dji.com



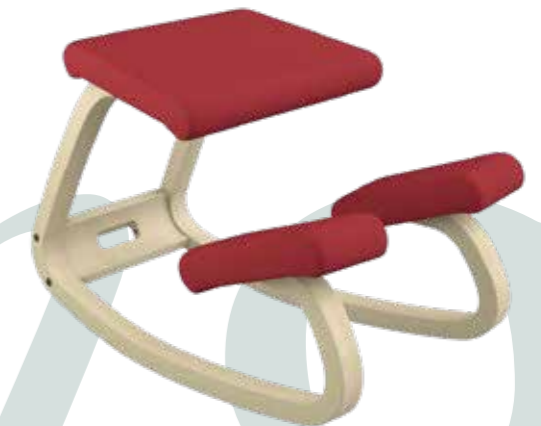
PERLES AND CO

Puoi creare con l'aiuto di alcuni tutorial le collane per cellulare.
www.perlesandco.it



VARIER

L'originale sedia con appoggi delle ginocchia, disegnata da Peter Opsvik nel 1979: stimola un movimento continuo ed una postura naturale. Adatta a ragazzi ed adulti.



Non riesco a saziarmi di libri. E sì che ne possiedo un numero probabilmente superiore al necessario; ma succede anche coi libri come con le altre cose: la fortuna nel cercarli è sprone a una maggiore avidità di possederne.

(Francesco Petrarca)

Leggere è sempre una buona idea e ogni stagione è perfetta per dedicarsi a questo splendido hobby. Se i mesi freddi sono sinonimo di letture accoccolati sul divano, sotto la copertina e con una tazza di Té fumante a fianco, l'arrivo della primavera, con il primo sole che scalda, l'aria frizzante che riempie di energia e le giornate che si allungano, diventa il momento ideale per leggere all'aria aperta: che sia al parco, in giardino, al tavolino di un bar o sulla terrazza di casa poco importa. L'importante è avere sempre un buon libro con sé.



LA RANA BOLLITA

Marina Innorta
È una storia d'ansia, attacchi di panico e cambiamento



L'UNICA REGOLA È CHE NON CI SONO REGOLE

Netflix e la cultura della reinvenzione.
Reed Hastings e Erin Meyer



CUCINARE PER UOMINI SENZA TALENTO

Mauro Rizzo



ABBONDANZA. IL FUTURO È MIGLIORE DI QUANTO PENSATE

Diamandis Peter, Steven, Kotler



COLAZIONI D'AUTORE

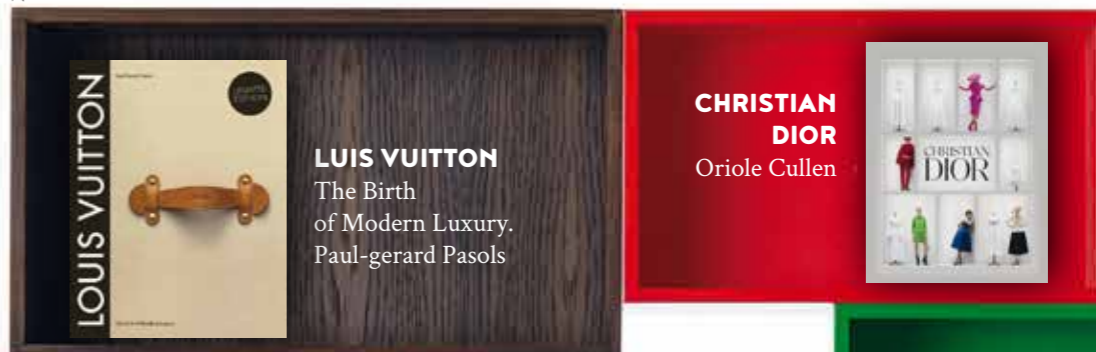
Petunia Olliste
Perche Breakfast is the new dinner!!!



TUTTO L'ANNO CON LA CUCINA ITALIANA

Stagione dopo stagione gli ingredienti perfetti, i segreti di preparazione, le migliori ricette

Libri come oggetto d'arredo



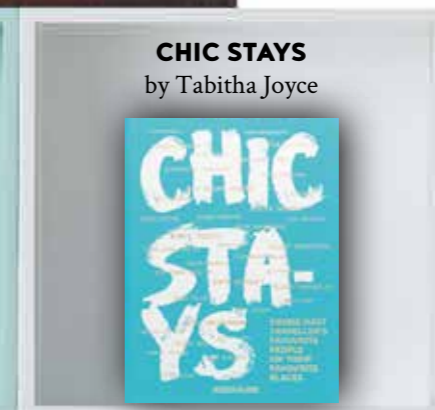
LOUIS VUITTON
The Birth of Modern Luxury.
Paul-gerard Pasols



CHRISTIAN DIOR
Oriole Cullen



ESCAPE
Gray Malin



CHIC STAYS
by Tabitha Joyce



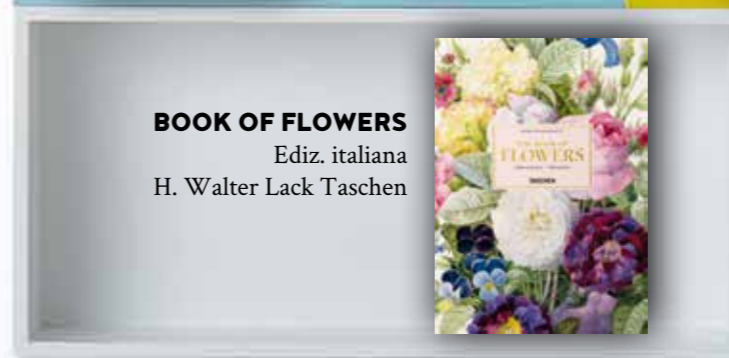
A TOUCH OF STYLE
Carlos Mota Assolune



THE FINER THINGS: TIMELESS FURNITURE, TEXTILES, AND DETAILS
Christiane Lemieux e Miles Redd



THE SARTORIALIST MAN
Inspiration Every Man Wants, Education Every Man Needs.
Scott Schuman, Pierpaolo Piccioli



BOOK OF FLOWERS
Ediz. italiana
H. Walter Lack Taschen



FLORA
Il meraviglioso universo delle piante
Phaidon



10



18



34



40



14



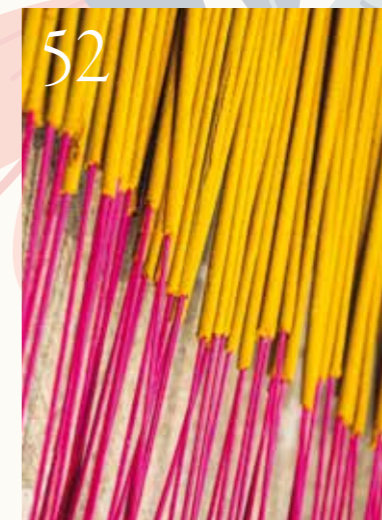
22



80



54



52



42



96



72



86

FOOD

- Prodotto di stagione*
 18 A tutta insalata
Food News
 22 Le mille virtù dell'integrale
 28 Come trasformare una passione in lavoro?
Mise en place
 30 Conosci l'Ikebana?

NUTRITION

- Diet trend*
 34 Infiammazioni. Come curarle con il metodo Kousmine
Curiosità
 38 La crema Budwig
Training
 40 In forma con l'Idrobike

BODY & MIND

- Provato per voi*
 42 Hanakasumi
Social
 44 Voglio fare l'influencer!
Mind
 46 L'insonnia è donna

WELLNESS

- Fiore di Bach*
 48 Impatiens
Cromoterapia
 50 Incarnato Prugna
Erboristeria
 52 Incenso

HEALTHY NEWS

- Cristalfarma*
 54 #IOINEQUILIBRIO
 Il nuovo progetto di Cristalfarma per il benessere della donna a ogni età
Beauty Routine
 60 La bellezza? Sempre più sostenibile
Biosline
 62 Focus on: Cellulite
Spa News
 66 Il detox? Parte dal fegato

LIVING

- Arredo design*
 72 E luce fu!
Botanica
 76 Checklist per il giardino (o il terrazzo) in primavera
 78 Iris

LIFESTYLE

- Passport to*
 80 Viaggio tra i ghiacciai alla scoperta dell'Antartide
Itinerari Secrets
 86 La Venezia Segreta
In viaggio con...
 94 Italo Treno
Fashion
 96 Dove si intrecciano le idee
 98 Helleborum. Parola d'ordine: qualità, artigianalità, customizzazione
 100 Someone-Somewhere
Family
 102 Energia per vivere
Pets
 104 Ingannare il cane? Non si fa!
 106 Un'iguana per amica

RUBRICHE FISSE

- 4 Must have
 6 Books
 10 Editoriale
 12 Contributors
 14 Count down
 16 Ritratto
 108 Astrologia
 110 Le storie che fanno bene al cuore
 112 Lettera del Direttore



come INCONTRO

Quello che ti cambia la vita. Io ci credo, mi è capitato e forse più di una volta. Non confondiamoci, non intendo quello che ti fa diventare milionario o che ti trasforma in un personaggio famoso. Sì! Certo! Esistono anche quelli, ma io parlo di quegli incontri che sanno di quotidiano, di buono; persone che entrano nella tua vita e ti rendono migliore. Magari solo diventando tuoi amici, amici che sapranno ascoltarti, comprenderti ed aiutarti. Oppure quel datore di lavoro che crede in te, ti aiuta a migliorare e ad amare ciò che fai ogni giorno. Oppure quella persona conosciuta per caso che ti fa scoprire che stai vivendo una vita che non ti appartiene e ti stimola ad inseguire sogni e talenti. Ma soprattutto quella persona che con il suo amore diventa il tuo/a compagno di vita, che ogni giorno con te costruirà qualcosa di importante e unico, che ti farà sentire parte di qualcosa di grande. Certo amici, dobbiamo ammettere che non tutti gli incontri sono così. Purtroppo, spesso, ci sono anche quelli che ci feriscono, che ci screditano, che ci portano dolore. Oggi più che mai ascoltiamo orribili storie di persone vittime di incontri sbagliati, incontri che purtroppo hanno portato sofferenza nella vita di chi li ha vissuti. Ma proprio perché la vita riserva sempre sorprese ed ha spesso più fantasia di quanta noi potremmo mai averne, non chiudiamoci agli incontri, non chiudiamoci alle persone, cogliamo tutto ciò di buono che possono offrirci ed attendiamo ...l'incontro che ci cambia la vita!

Buon good living a tutti

I 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 accomunate non solo da una lettera, ma dalla passione profonda e vera per il Good Living in tutte le sue sfaccettature.



ANNALISA CELEGHIN

Direttore

Immaginazione e Intuizione: le nostre armi più potenti.

SAMANTHA TABACCHI

Direzione Editoriale

Inconscienza: il momento giusto non esiste. Sei tu a crearlo, con coraggio, follia e un pizzico di inconscienza perché nella vita non c'è paura, ci sono solo coscienza e inconscienza. La coscienza è paura, l'inconscienza è coraggio! (A.M.)



FRANCESCA PAVESI

Caporedattore

Imagine: "all the people living life in peace..." note impresse nel cuore, che sanno di adolescenza, spensieratezza e un pizzico di nostalgia.

ELISA GELMINI

Coordinamento Redazionale

Intesa: ...fatta di sguardi, di gesti, segreti custoditi o piccole risate complici tra amiche. Ma più di tutto occhi negli occhi con il mio cane....



MARGHERITA PEZZOTTI

Social media

Idee: le migliori non vengono dalla ragione, ma da una lucida, visionaria follia. (E. Da Rotterdam)

LAURA GRASELLI

L'Aura in cucina

Indulgenza: soprattutto verso noi stesse. Non rimproveriamoci per i nostri errori, impariamo a perdonarci e, con la consapevolezza di chi ha sbagliato, riproviamoci; credo sia questo il modo migliore per raggiungere i nostri obiettivi.



PAOLA SALMASO

Paola la Farmacista

I ...come capacità di **immaginare** lontano da ogni logica che tutto andrà come desideriamo. Questo il mio augurio per la redazione e i nostri lettori.

ELEONORA OLIVUCCI

Direttore Creativo

Illusione: "Il più grande nemico della conoscenza non è l'ignoranza, è l'illusione della conoscenza". (Stephen Hawking)



you are not alone

Contrasta stress e agitazione.
Ritrova la tua armonia.
La natura ti sostiene.



CRISTALFARMA
scientificamente naturale