

a  
numero

# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

IN CUCINA  
A  
COME AGRUMI

TRAVEL  
MYKONOS  
NEL CUORE

MISE EN PLACE  
L'ARTE DEL  
KINTSUGI

LEONARDO FIORAVANTI  
SULLA CRESTA  
DELL'ONDA

Le estati volano sempre... gli inverni camminano!

(CHARLIE BROWN)



j·o·y  
of living



V E N E Z I A

d e r

e i T

r



à

e

P



LE FRIULANE  
OPENDOOR SLIPPERS  
*prodotto e cucito a mano in Friuli Venezia Giulia*

Piedàterre | S. Polo, 60 - Rialto, Venezia - Italia | T +39 041 5285513 M +39 348 5646548 | [info@piedaterre-venice.com](mailto:info@piedaterre-venice.com)



“VOLETE CAMBIARE IL MONDO?  
CHE NE DITE DI COMINCIARE DA VOI STESSI?  
CHE NE DITE DI VENIRE TRASFORMATI PER PRIMI?  
MA COME SI OTTIENE IL CAMBIAMENTO?  
ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE. ATTRAVERSO  
LA COMPrensIONE. SENZA INTERFERENZE O GIUDIZI  
DA PARTE VOSTRA. PERCHÉ QUEL CHE SI GIUDICA  
NON SI PUÒ COMPRENDERE.”

*ANTHONY DE MELLO*

---



# 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

Angela Inferrera

Silvia Boccardi

Steven Iron

Zoe Degli Angeli

Anaïs Bonnet

Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Giovanna De Toni (*Astrologa*)

Alessia Martin (*Lilla*)

Iaria Mattei Dott. *Dermatologa*

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 1

Fascicolo Giugno - Ottobre 2018

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 10-11, 19, 29-31, 32-35, 39, 47, 51, 53, 56, 58, 61, 68, 71, 72-75, 78-83, 86-90, 92-97, 98, 102-103, 105, 109 sono di proprietà delle rispettive case di produzione.

Laddove non specificato le foto sono di @istock







# Allegri, colorati e pieni di luce gli immancabili per l'estate 2018

## LES VERNIS NEON NAIL COLOUR

Di Chanel è la nuova linea di smalti a lunga tenuta con tonalità fluo, accese ed intensissime, perfette sulle mani abbronzate. € 25 cad.



## SPREMIAGRUMI SICILY IS MY LOVE

Realizzato da Smeg in collaborazione con Dolce&Gabbana all'insegna del made in Italy e del buon cibo. Questo piccolo elettrodomestico racconta una storia tutta siciliana: i limoni giallo oro, le arance del Mediterraneo e l'affascinante immagine dell'Etna all'orizzonte con fichi d'India che spuntano in primo piano e, infine, gricori di diversi colori. Da collezione! € 499



## TIFFANY

Proporzioni divertenti e stravaganti danno un tocco moderno alla raffinata collezione Color Block di Tiffany con l'inconfondibile tonalità Tiffany Blue®. Questi porta oggetti in porcellana aggiungono una nota di colore in qualsiasi ambiente. € 250



## OTTO JEWELS

Anelli Love Yourself in oro rosa, diamanti e rubini. "La collezione Love Yourself nasce come celebrazione dell'importanza che ha il donare amore innanzitutto a noi stessi."







#### 4ALL

Mini pochette in palma, con chiusura a zip, ricamo in lana e interno foderato. Praticissima da portare in una borsa da spiaggia o da sola come mini bag.



#### SMOOTHIES DEPURAVITA

Sono le nuove ricette di benessere sane e golose, a qualsiasi ora della giornata in totale equilibrio con la dieta naturale.

€11,90



#### KABUKI BY KARTELL

Nuova lampada d'autore in casa Kartell. Firmata da Ferruccio Laviani, è realizzata a iniezione in tecnopolimero termoplastico trasparente o colorato in massa. La struttura a trama riproduce un pizzo dalla superficie traforata da cui si diffonde la luce proiettando sulle pareti il disegno di un merletto. Disponibile in 5 varianti colore. € 809,00



32



78



52



62



46



48

**FOOD**

- 20 A come agrumi
- 22 A tutto smoothie
- 26 Le birre dai presidi slow food
- 28 I 5 sensi del caffè
- 32 Mise en place:  
l'arte del Kintsugi
- 36 L'ingrediente: il sale
- 38 Farine di frutta e verdura

**NUTRITION**

- 40 Superfood

**BODY & MIND**

- 42 Triathlon per tutta la famiglia
- 46 Provata per voi: la bici assistita
- 48 Social: sos ragazzi iperconnessi

**WELLNESS**

- 52 Aromaterapia: ylang ylang
- 54 Cromoterapia:  
entusiasmante arancione
- 56 Dermatologia:  
unghie perfette e sane
- 58 Erboristeria: mulla mulla
- 60 Fiori dell'Alaska:  
Rhodiola rosea



**BEAUTY**

- 62 Passione tattoo
- 66 Occhio alla vista
- 70 Capelli: stile naturale

**LIVING**

- 72 Ambienti outdoor in grande stile
- 76 Botanica: versatile e preziosa menta

**LIFESTYLE**

- 78 Good traveling in Mykonos
- 84 Mykonos in tavola
- 92 Spa: relax a 5 stelle
- 98 Italo

- 100 Fashion: tessuti tecnici
- 104 Era il '68
- 106 Un'estate da bambini
- 110 Pet: il linguaggio segreto dei cani

**RUBRICHE FISSE**

- 4 MUST HAVE
- 8 EDITORIALE
- 10 MUSIC, BOOKS, WEB, EVENTS
- 12 CONTRIBUTORS
- 14 COUNT DOWN
- 16 ASTROLOGIA
- 18 RITRATTO
- 112 SCATTATO PER VOI





# come ARROSSIRE

A chi non è mai successo almeno una volta di sentire all'improvviso le guance scottare e accorgersi di essere diventato rosso come un peperone? Vergogna o timidezza, rabbia o temperatura esterna eccessivamente alta, febbre o emozione. Sono rossori diversi. A me, però piacciono quelli nei quali si arrossisce intensamente perché si perde per un attimo il controllo di se stessi, si va in confusione, ci si dimentica totalmente ciò che si stava dicendo o pensando, il cuore batte forte e un po' ci si vergogna.

A me piace perché le persone vere arrossiscono, e si imbarazzano per questo. Abbiamo tutti paura delle nostre emozioni e soprattutto abbiamo tutti paura delle reazioni che fanno capire agli altri chi siamo. In un'epoca in cui ci si nasconde facilmente dietro lo schermo di un pc o di un telefonino, di un messaggio o di un like, quanto emoziona vedere un leggero rossore sulle guance di qualcuno che comunica il suo stato d'animo attraverso il suo corpo. Perché il rossore scaturisce da un temporaneo aumento del battito del cuore, che accelera e irroria più sangue. E se il cuore batte per rabbia o per amore va comunque bene, perché significa che si sta vivendo intensamente. *Perciò non vergogniamoci di arrossire, emozioniamoci e facciamolo capire agli altri. Ah... si arrossisce anche per troppo sole, per cui quest'estate godetevi le vacanze ma proteggete la pelle!*





**DUE SIRENE IN UN BICCHIERE DI FEDERICA BRUNINI, FELTRINELLI**

Al b&b delle Sirene Stanche - quattro stanze su un'isola del Mediterraneo nascoste dietro a un portone turchese, una cucina sempre in movimento e una grande terrazza sul mare - non si arriva per caso. Non è in nessuna guida turistica né lo si prenota online o con un'agenzia di viaggio: bisogna scrivere una lettera e motivare la propria richiesta, e poi attendere che una busta azzurra con il simbolo di una sirena giunga a confermare il soggiorno. Lo sanno bene Eva, Jonas, Olivia, Lisa e Lara, i cinque nuovi ospiti che approdano sull'isola per una vacanza detox che promette di rimettere in forma corpo e anima, e di aiutarli a trovare le risposte che cercano...

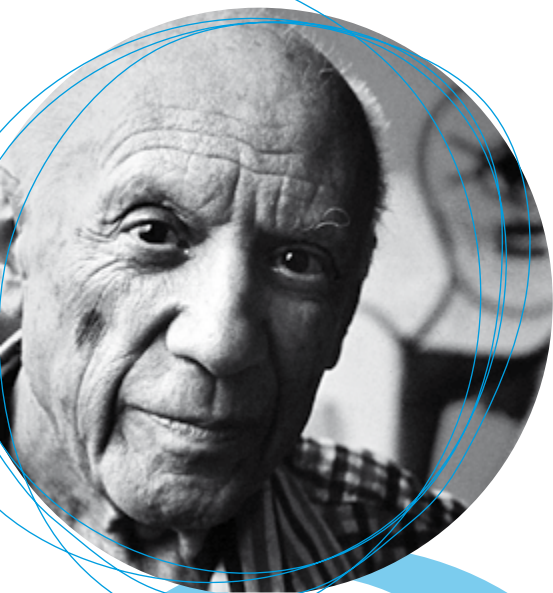
BOOKS,



**STEFANO BOLLANI**

“Que bom” esce dieci anni dopo “Carioca”, il primo disco inciso in Brasile dove Bollani accompagnato da una serie di eccellenti musicisti locali reinterpretava gli standard brasiliani “con il mio pianoforte al posto del cantante”. Per questo “Que Bom” Stefano Bollani è tornato in Brasile, ha incontrato nuovamente gli stessi musicisti di dieci anni fa (due percussionisti, un batterista, un contrabbassista) e ha dato loro da suonare delle sue composizioni. Ecco, oltre a tutte le doti e i talenti di cui sopra “Que bom” ci fa scoprire un Bollani brillante compositore.

MUSIC,



#### **PICASSO E IL MITO**

Cinque sezioni, con circa 350 opere fra i più grandi capolavori del Museo Picasso, comparati a importanti pezzi d'antiquariato e ad opere che si rifanno ai canoni della bellezza classica. Dal 18 ottobre al 17 febbraio 2019 a Palazzo Reale, Milano.

EVENTS,

#### **FRIDA KAHLO: MAKING HER SELF UP**

Chi si fosse perso la mostra di Frida a Milano, può sempre recuperare con l'evento dedicato alla collezione di artefatti personali e abbigliamento appartenuti all'iconica artista messicana Frida Kahlo, collezione che, bloccata per ben 50 anni dopo la sua morte, non era prima d'ora mai uscita dai confini del Messico. Dal 16 giugno al 4 novembre 2018, Victoria and Albert Museum, Londra



EVENTS,



WEB,

#### **WWW.YATZER.COM**

#### **COSTAS VOYATZIS: I SEGRETI DI UN BLOGGER**

Secondo il Financial Times è tra i 15 siti di design e interior più influenti al mondo. AleXsandro, il caricaturista delle celebrity della moda (da Anna Wintour a Karl Lagerfeld) gli ha fatto un ritratto in esclusiva. E, dopo soli tre anni di presenza online, è riuscito a trasformare il suo blog da una passione a un vero e proprio lavoro. Passaporto greco, 32 anni, grande amore per i viaggi, Costas Voyatzis è tra i pochi ateniesi, oggi, a non avere nulla di cui lamentarsi.

MUSIC, BOOKS, WEB, EVENTS



**PAOLO BRINIS:**

Amolaro... pianta dai bellissimi fiori bianchi, che emanano un profumo intenso. La polpa dei suoi frutti, le susine, migliora le funzioni del nostro fegato. Per un regime alimentare sano e naturale.

**ELISA GELMINI:**

Audacia... Bisogna essere audaci nella vita, bisogna rischiare qualcosa per rincorrere i nostri sogni ..... un pizzico di audacia aiuta ad essere un po' più se stessi.

**SAMANTHA TABACCHI:**

Allacciamo le cinture e partiamo per un viaggio spensierato, folle e... spettinato.

**FRANCESCA PAVESI:**

Ariete, il mio segno zodiacale, con tutti i suoi pregi e i suoi difetti. Testarda, impulsiva, orgogliosa, coi nervi a fior di pelle, l'Ariete è sempre in movimento: noia e routine la uccidono.

**MATTEO SCORSINI:**

Armonia, la mia costante ricerca di equilibrio tra voci, immagini, pieni e vuoti...in un foglio di carta bianco.

**SILVIA BOCCARDI:**

Alba. Quella che ogni mattina vorrei vedere ma sono troppo pigra per svegliarmi. Ma so che arriva. Silenziosa. E porta sempre il sole, anche con le nuvole.

**ANGELA INFERRERA:**

Amelia e Anita, le mie bambine, il mio regalo dalla vita. E poi come Andrea e anche come Angela, noi due che queste bambine le abbiamo messe al mondo in una famiglia, all'inizio per caso e poi per scelta... tutta con la A!

**MARGHERITA PEZZOTTI:**

Angeli. Ognuno di noi ne ha uno che lo incoraggia a crescere, a migliorarsi, a non arrendersi mai e a non perdere il sorriso. Io il mio lo sento forte sin da quando sono bambina.

**LAURA GRASSELLI:**

Avventura, da intraprendere sempre con una buona dose di audacia e tanta allegria. Ogni occasione che sembra difficile, rischiosa e dall'esito incerto è un'avventura, il risultato del percorso intrapreso potrà non essere quello sperato, ma l'importante è l'emozione per l'ignoto o l'inaspettato che ogni avventura porta con sé.

