

g
numero

good living

BODY & MIND • LIFESTYLE • FOOD • WELLNESS

ECCELLENZE ITALIANE

VILLA SANDI

SPA NEWS

LA BELLEZZA
È DONNA

GOOD TRAVELLING

GLAMPING!

FAMILY

SIAMO PRONTI PER
IL GENDER NEUTRAL?

TUTTI SIAMO ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ,
MA LA COLORIAMO DI TALI E TANTE SFUMATURE E PRETESE
DA NON RIUSCIRE MAI A CONSEGUIRLA.
LA FELICITÀ È QUALCOSA DI INTERIORE, PER QUESTO
È DENTRO DI NOI CHE DOBBIAMO INABISSARCI PER TROVARLA.
SIATE FELICI ADESSO.
(OSHO)



2036661600500707

LA NATURA
PER L'ARMONIA
DELLA FUNZIONALITA'
GASTRICA E INTESTINALE

CRISTALFARMA
scientificamente naturale

“QUANTO PIÙ UNO VIVE SOLO, SUL FIUME O
IN APERTA CAMPAGNA, TANTO PIÙ SI RENDE CONTO
CHE NON C'È NULLA DI PIÙ BELLO E PIÙ GRANDE
DEL COMPIERE GLI OBBLIGHI DELLA PROPRIA VITA
QUOTIDIANA, SEMPLICEMENTE E NATURALMENTE.
DALL'ERBA DEI CAMPI ALLE STELLE DEL CIELO,
OGNI COSA FA PROPRIO QUESTO; C'È TALE PACE PROFONDA
E TALE IMMENSA BELLEZZA NELLA NATURA,
PROPRIO PERCHÉ NULLA CERCA DI TRASGREDIRRE
I SUOI LIMITI.” “PENSA A TUTTA LA BELLEZZA
ANCORA RIMASTA ATTORNO A TE E SII FELICE.”

RABINDRANATH TAGORE

relaxcol
Aiuta a ridurre
GONFIORE e TENSIONE ADDOMINALE



relaxcol
PLUS
Utile nel favorire la NORMALE DIGESTIONE



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

Anais 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*

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 2 – Numero 8

Fascicolo luglio-ottobre 2020

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 12, 16, 18-19, 24-25, 28-29, 30-31, 32-33,

34-35, 38-39, 44-45, 51, 69, 71, 75, 79, 81, 86-87, 88-89, 96-97, 98-99, 102-103, 106

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock



Pronti per un'estate sfavillante? Noi sì!

Intenso, allegro, vitaminico, il giallo in tutte le sue varianti torna a essere il protagonista dei mesi più caldi. Capi e accessori in questa tonalità allegra e frizzante illuminano qualsiasi look, dal più elegante al casual. Accanto al giallo, la moda si tinge di oro, per farci brillare con un tocco glamour di giorno e di notte!

DESIO ATTITUDE LENTI A CONTATTO COLORATE

Disponibili in versione "plano", con funzione puramente estetica, oppure con diottrie per correggere i principali difetti visivi, certificate CE e oftalmologicamente testate, le lenti a contatto di Desio regalano uno sguardo intenso, profondo, estremamente naturale, enfatizzandone l'intensità e la profondità. Sono disponibili in versione giornaliera, mensile e trimestrale, in 16 colori diversi e in tre declinazioni: 1 tono, 2 toni, 3 toni.



SNEAKERS GOLDEN GOOSE

Sneakers Superstar di colore giallo in pelle scamosciata, applicazione con logo sulla linguetta, punta tonda e logo sul tallone.



COLLANA SACRAMORE FIRENZE

In argento 925, con pietra Multicolor e immagine sacra smaltata, è realizzata interamente a mano ed è un marchio Made in Italy.



WATERDROP

Microdrink a forma di cubetto senza zucchero che arricchisce l'acqua con preziose vitamine di estratti di frutta e piante, stimola con il suo gusto a bere di più e porta diversi benefici all'organismo.



VISIERA GUCCI

In vinile giallo, con profilo nero a contrasto, è l'accessorio must di questa estate, completato da una fascia in spugna avorio con il logo Gucci, intriso di richiami rétro.



SHOPPER PAUL SMITH

X Christoph Niemann borsa tote Hello di colore giallo in cotone e manici in pelle di vitello, tasca interna applicata e applicazione frontale con logo.



OCCHIALI DA SOLE HAN KJØBENHAVN

Realizzati al 100% in acetato italiano, hanno lenti antigraffio certificate ZEISS, che offrono una protezione completa contro le radiazioni UVA e UVB e soddisfano i requisiti essenziali della FDA (US) e le direttive UE sui dispositivi di protezione individuale.



CINTURA CON STAMPA OFF-WHITE

Con il suo accento industriale, la cinghia regolabile dotata di tag in gomma e scritta logo nero su fondo giallo, è un accessorio in perfetto stile cool underground, perfetta di giorno e di sera.



PEEKABOO ICONIC MEDIUM FENDI

Un grande classico, la borsa a mano realizzata con un intreccio di strisce di pelle di vitello e pelle di agnello gialle, rifinita con dettagli in pelle liscia e accessori metallici con finitura dorata. Il manico è singolo e la tracolla regolabile e rimovibile.



1234 JUMPER

Morbida polo gialla con maniche a 3/4, 100% cashmere.



Un buon libro è un compagno che ci fa passare dei momenti felici

(Giacomo Leopardi)

Le vacanze sono sicuramente il periodo migliore per dedicarsi a uno dei passatempi più belli che ci sia: la lettura. E l'estate è il momento giusto per riprendere un'abitudine che, per motivi diversi, durante l'anno sembra più difficile da coltivare. Da un viaggio in treno, alla tintarella in spiaggia, a una fresca amaca all'ombra di un albero in giardino ma anche sul divano di casa, le vacanze offrono tantissime occasioni per concedersi un po' di tempo per se stessi e partire per un meraviglioso viaggio: quello che incredibilmente si cela tra le pagine di ogni libro!



IL BALCONE DELLE MERAVIGLIE SPERLING & KUPFER

Un libro dedicato a chi il pollice verde non l'ha (ancora), e non è nemmeno dotato del pollice rosa, quello che fa vivere le relazioni con se stessi e con gli altri in modo armonioso. Una raccolta di preziosi e inediti segreti per imparare a coltivare le piante mentre loro ci insegnano a coltivare la nostra vita. Completo di disegni antistress da colorare, il kit perfetto per imparare che il tempo impiegato per curare le piante, in realtà cura anche noi.

FLOWERS: ART & BOUQUETS _ ASSOULINE

Che si tratti di un singolo bocciolo delicato in un semplice vaso trasparente o di un'esplosione di fiori colorati, un bouquet scintillante accentua l'atmosfera e illumina l'umore come nient'altro. La bellezza dei fiori ha ispirato artisti, designer, poeti e tantissimi altri creatori per secoli. Questo volume mette in mostra l'evoluzione del design floreale attraverso lavori straordinari di artisti floreali contemporanei.



KOKEDAMA. L'ARTE GIAPPONESE DELLE PIANTE SOSPese _ ED. LOGOS

La grande esperta di botanica Coraleigh Parker svela ogni segreto riguardante la tecnica di coltivazione kokedama, l'arte giapponese che consiste nell'avvolgere le radici delle piante con morbidi rivestimenti di muschio per creare così affascinanti piante senza vaso.



A TABLE FOR FRIENDS: THE ART OF COOKING FOR TWO OR TWENTY BLOOMSBURY PUBLISH

A Table for Friends celebra la gioia di mangiare con gli amici e la famiglia, con oltre 100 ricette semplici e meravigliosamente invitanti per ogni occasione, dalle cene dell'ultimo minuto infrasettimanali alle grandi festività. Un compagno di cucina utile, alla mano e pratico che ti darà la sicurezza di riunire gli amici intorno al tuo tavolo e l'ispirazione per farlo più spesso.

THE BIG BOOK OF CHIC _ ASSOULINE

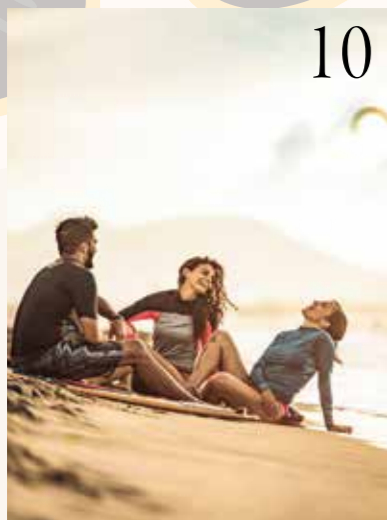
Il volume riccamente illustrato presenta una selezione diversificata dei lavori del designer Miles Redd, fonte d'ispirazione per chiunque sia interessato a un design vivace ed eclettico. "Questo è un libro sui sogni che diventano realtà; le curiosità nelle stanze che ho decorato; e le persone, gli artisti e i luoghi che mi hanno ispirato".



THE NEW HAPPINESS FORMULA

Un libro tanto pratico quanto informativo, che include 12 approcci scientificamente provati per trovare la felicità dentro di te.





10



14



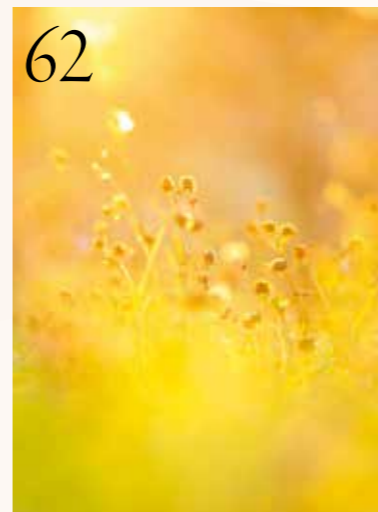
36



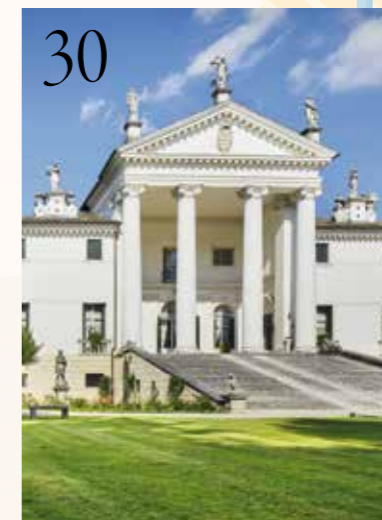
82



104



62



30



60



84



20



46



42



100

FOOD

- Prodotto di stagione*
20 G come gelato
Food News
26 Conosci la Guava?
E la Graviola?
28 Grissini mon amour
Le grandi eccellenze italiane
30 Villa Sandi
Mise en place
36 Galateo del perfetto Pic Nic
44 Belle Parti di Padova
Is not only a place. It's a feeling
Training
46 Ginnastica per ripartire

NUTRITION

- Diet trend*
48 La MIMA digiuno
Curiosità
52 Il Gingko Biloba

BODY & MIND

- Provato per voi*
54 Building face
per visi tonici e freschi
Social
56 Musica e arte:
cosa ne sarà?
Mind
58 L'arte (perduta e ritrovata)
della pazienza

WELLNESS

- Aromaterapia*
60 Ginepro
L'aroma anti tossine
Cromoterapia
62 La forza dirompente del giallo
Erboristeria
64 Chiodo di Garofano
più che una spezia, un toccasana

HEALTHY NEWS

- Cristalfarma*
66 Obiettivo pancia piatta
Pubbliredazionale
68 Skincare
per una pelle sempre idratata
Spa News
72 La bellezza è donna
(ma anche l'uomo non scherza!)

LIVING

- Arredo design*
78 Illuminare il giardino
Tendenze
80 Carta da parati 2.0
Botanica
82 Arredo indoor
con i Kokedama

LIFESTYLE

- Viaggiare*
84 Good travelling
Il mood dell'estate?
Il Glamping!
Le ricette
90 Intorno al falò
48 ore a
94 Weekend in Umbria
In viaggio con...
98 Italo Treno
Fashion
100 Rainbow Summer
Pets
104 Il cane? Non è un gioco!
Family
106 Siamo pronti
per il Gender Neutral?

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 Good Living per voi



G come GIOIA (Joy)

Cari amici, di cosa potevamo parlare se non di Gioia?

G come gioia, Joy in inglese, Joy of living per noi. La definizione di gioia ci racconta di un sentimento di piena e viva soddisfazione dell'animo.

La gioia è un potente motore di vita, ci spinge a migliorare, a essere curiosi e aperti al mondo: è l'emozione che più di tutte ha reso l'uomo creativo. Alcuni psicologi teorizzano due scopi essenziali della gioia: il primo è la riduzione degli effetti dannosi delle emozioni negative, per riprendersi prima dalle loro conseguenze; il secondo è l'allargamento degli orizzonti di pensiero, che aumenta la flessibilità, migliora l'elaborazione delle informazioni, ci rende più creativi. Che immensa potenza raccoglie questo piccolo termine!

Pensate a quante volte usate la parola gioia nelle vostre comuni conversazioni

La usiamo per esprimere la felicità che proviamo a seguito di un incontro, di una notizia, di un cambiamento; la usiamo quando otteniamo un risultato tanto agognato o una notizia tanto attesa.

Ma ciò che a mio parere rende più onore al termine Gioia è la Gioia di vivere. Lo si dice spesso dei bambini. Loro così puri rispetto alle prove della vita, loro così spontanei nell'esprimere i propri sentimenti, loro così curiosi nello scoprire la vita. E cosa potrebbe definire meglio la gioia se non tutto ciò. Perché ogni tanto dovremmo imparare da loro, lo dicevamo molti poeti e scrittori prima di me, ma far riaffiorare un po' del fanciullo che c'è in noi e ritornare per qualche istante a guardare la vita attraverso i loro occhi ci farebbe davvero provare la vera e pura gioia. Quella gioia di vivere che ci aiuterà ad affrontare le difficoltà che inevitabilmente incontreremo nella vita, quella gioia che grazie alle emozioni positive che si porta dentro ci farà svolgere ogni attività con più successo.

Quindi cari amici, circondatevi di persone che vi danno gioia perché tale emozione racchiude il segreto di una vita migliore ,cercatela dentro di voi perché vi darà la forza che vi serve e datela agli altri perché il bene che porterete sarà il vostro dono più bello.

Sperando di portarvene un po' con la lettura che seguirà vi auguriamo....

Joy of living a tutti, cari amici!

G 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.



ANNALISA CELEGHIN

Direttore

Gioia di vivere, di stare insieme, di godere ogni attimo con la giusta intensità e pienezza.



SAMANTHA TABACCHI

Direzione Editoriale

Girasole: perché è simbolo del sole e della buona energia! Vederlo in un negozio, averlo casa o trovarne un campo pieno, mi trasmette gioia ed allegria e buon umore!



FRANCESCA PAVESI

Caporedattore

Giovane: perché l'età è solo un dato anagrafico, conta lo spirito con cui si affronta la vita e come ci si sente dentro!



ELISA GELMINI

Coordinamento Redazionale

Gruppo: il nostro meraviglioso gruppo il nostro colorato, divertente, appassionato e brillante gruppo insieme siamo Good Living insieme facciamo la differenza.



MARGHERITA PEZZOTTI

Social media

Grazie: la parola più bella da pronunciare e da ricevere, Per me alla pari di "ti amo".



LAURA GRASSELLI

L'Aura in cucina

Gusto: Un piatto può sedurre la vista e far sentire appagato chi lo guarda ma non può ingannare il palato. Gli occhi mangiano per primi, ma è nella bocca che il gusto vince." A.B.



PAOLA SALMASO

Paola la Farmacista

Giocare: un'azione totalmente irrazionale, ma necessaria. Attività che raccomando caldamente a tutte le età, sinonimo per me di salute, sport, lealtà ed allegria. Let's play!



ELEONORA OLIVUCCI

Direttore Creativo

Giorni: "Meglio aggiungere vita ai giorni, che non giorni alla vita." Rita Levi-Montalcini

Otto
well being jewelry



BACK TO THE ESSENCE

Flagship Store - Via Davila 8 - Padova

www.ottojewels.com