

0
numero

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

WELLNESS:
PELLE E CAMBIO
DI STAGIONE

TRAVEL:
VIETNAM
VIAGGI DI VITA

IN CUCINA:
FINGER
LIME

DIEGO DOMINGUEZ:
"RUGBY... UNA
FILOSOFIA DI VITA"

Qualunque cosa sogni
d'intraprendere, *cominciala*.
L'audacia ha del genio, del potere,
della magia.

Goethe



joy
of living



977203661600580300



NON ANDARE DOVE IL SENTIERO TI PUÒ PORTARE;
VAI INVECE DOVE IL SENTIERO NON C'È ANCORA
E LASCIA DIETRO DI TE UNA TRACCIA.

Ralph Waldo Emerson

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

DIRETTORE RESPONSABILE
Paolo Brinis

DIREZIONE EDITORIALE
Samantha Tabacchi, Elisa Gelmini

DIRETTORE CREATIVO
Matteo Scorsini

IN REDAZIONE
Angela Inferrera
Francesca Pavesi
Silvia Boccardi
Steven Iron
Zoe Degli Angeli
Anaïs Bonnet
Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO
Giovanna De Toni (*Astrologa*)
Alessia Martin (*Lilla*)
Ilaria Mattei *Dott. Dermatologa*

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 0
Fascicolo Marzo-Giugno 2018





Ecco gli immancabili per la primavera 2018 che abbiamo scelto *per voi*

SGABELLO AD ANFORA DI KARTELL

Se è vero che il Pantone Ultra Violet è il colore del 2018, non può mancare in casa un "pezzo" di questa nuance: lo sgabello ad anfora di Kartell sta bene dappertutto, dal salotto al terrazzo. € 137



INFUSO ALL'AROMA ROSA LOV ORGANIC

Molto popolare in Sudafrica, di cui è originario, il rooibos, una pianta dal sapore dolce e rotondo, è privo di caffeina e riconosciuto per le sue proprietà rilassanti. Profumato alla rosa, questo mix esalta il profumo di un bouquet inebriante. Ideale per un afternoon tea. <https://int.lov-organic.com> € 14,90



SPRAY PER AMBIENTI ZENOLOGY

Fragranze delicate e naturali e avvolgono la casa con un aroma primaverile: sono gli spray per ambienti Zenology, disponibili in moltissime fragranze diverse, tutte da provare. Da €15.



DIOR LIP GLOW

È il primo balsamo dei Backstage Dior per valorizzare le labbra rivelandone a lungo il colore naturale. € 35 circa



PURE CYCLES BIKES

Riscoprire la bicicletta anche in città è una cosa che dovremmo provare tutti! Se poi la bici in questione ha un inimitabile gusto vintage, è ancora meglio. Pure Cycles Bikes, €499

KUSMI TEA - SWEET LOVE

Una miscela delicata e speziata, che unisce tè nero, radice di liquirizia, semi di guaranà, grani di pepe rosa e altre spezie. Sweet Love è un invito al risveglio dei sensi: il guaranà dona una sferzata di energia e vitalità, mentre la liquirizia assicura una nota di dolcezza, che rende superflua l'aggiunta di dolcificante. <https://int.lov-organic.com> € 13,40

**CANDELE FORNASETTI**

Aggiungere alla propria casa non solo una fragranza nuova, ma anche un oggetto di design: è possibile con le candele Fornasetti, che mescolano il design dell'iconico artista italiano con profumazioni uniche.

**GIOIELLI SACRAMORE FIRENZE**

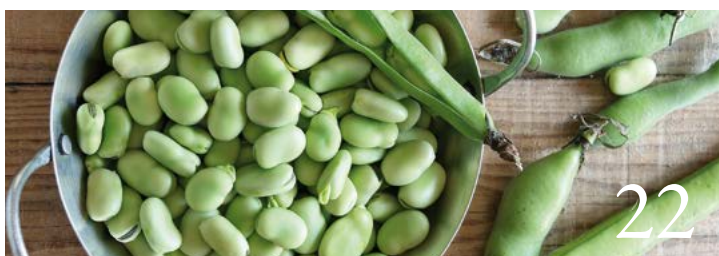
Perché non portare sempre con sé una parola, un'idea, un mantra, incisi in modo artigianale in un oggetto realizzato interamente a mano? E' questa l'idea da cui nascono i gioielli Sacramore Firenze, ognuno dei quali è unico e curato nei minimi dettagli.

**MIRTO IN FIORE TASSONI**

Bibita analcolica gassata al gusto di Mirto, dall'inconfondibile colore violetto limpido: delizia i palati con l'aroma tipico del mirto arricchendolo con note floreali.

**MARSUPIO MIU MIU**

Per molto tempo bandito dalle passerelle e considerato un accessorio esclusivamente maschile, oggi è tornato ed è di grandissima tendenza. Stiamo parlando del marsupio, un must della prossima primavera. Questo di Miu Miu in pelle bicolore rosa e bordeaux e fibbia dorata valorizza anche un semplice look in total denim. € 1.200



FOOD

- 22 PRODOTTI DI STAGIONE
Primavera, tempo di fave
- 26 MISE EN PLACE
*il piacere di sedersi a tavola.
Insieme.*
- 28 L'INGREDIENTE
*Finger lime:
buone da mangiare,
belle da vedere*
- 30 RICETTE
Conosci le farine alternative?

NUTRITION

- 34 DIET TREND
Food as friend
- 36 GOOD PRODUCTS
Cross food

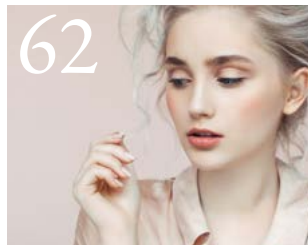
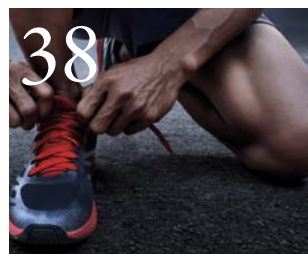
BODY & MIND

- 38 TRAINING
*Allenamenti primaverili outdoor:
prepariamoci all'estate!*

- 42 PROVATA PER VOI
La sbarra a terra
- 44 SOCIAL
*I social network hanno
rivoluzionato le nostre vite:
siamo consapevoli della
loro influenza?*

WELLNESS

- 48 AROMATERAPIA
Non chiamateli solo profumi
- 50 CROMOTERAPIA
Indaco meditativo
- 52 DERMATOLOGIA
*Quei piccoli puntini,
non solo di bellezza....*
- 54 ERBORISTERIA
*Artiglio del diavolo e
yerba matè: alleati naturali
preziosi in primavera*
- 56 FIORI DI BACH
Willow fiore n. 38



BEAUTY

- 58 PELLE
Come preparare la pelle alla primavera: tutto quello che dobbiamo fare... e soprattutto non fare!
- 62 VISO
Perle, lumache, vipere, acidi e oli: dalla natura i trattamenti beauty più incredibili ed efficaci
- 66 CAPELLI
Come prepararci ad avere una chioma a prova di primavera!

LIVING

- 68 DESIGN
Primavera: lasciamola entrare anche nelle nostre case
- 74 BOTANICA
Ghirlande floreali

LIFESTYLE

- 76 VIAGGIARE
Good traveling in Vietnam
- 82 Viaggiare | Le ricette etniche Vietnam in tavola
- 88 BAMBINI
Allergie di primavera: attenzione a pollini e dieta
- 92 SPA
Regalarsi il lusso di un weekend da favola
- 98 PUBLIREDAZIONALE
il VENETO nel CUORE di ITALO TRENO!
- 102 FASHION
Bio, green ed ecologici: ecco i tessuti davvero di tendenza
- 108 SOLDI E RISPARMI
Figli e paghetta, istruzioni per l'uso
- 112 PET
Antiparassitari: come scegliere quello giusto

RUBRICHE FISSE

- 6 Must have
- 10 Editoriale
- 12 Music, books, web, events
- 14 Contributors
- 16 Count down
- 18 Astrologia
- 20 Ritratto



the NEW BEGINNING

Succede che ad un certo punto una storia possa concludersi per dare inizio a un'altra, nuova storia. Com'è successo a Good Living, nato 16 anni fa per raccontare l'evoluzione degli stili di vita mettendo a fuoco le tendenze, i desideri e le problematiche all'alba del terzo millennio.

I contenuti, la grafica, le persone che hanno contribuito a crearlo e a renderlo bello hanno raccontato la loro storia e hanno vissuto nel loro tempo. Ma Good Living è cresciuto e come noi ha risentito del passare degli anni, e per le solite imprevedibili meravigliose fatalità della vita che porta sempre inaspettate sfide e opportunità, ci siamo ritrovate a cambiare con lui e ad affrontare insieme il futuro. Noi ci crediamo. Noi crediamo nel futuro, crediamo che ogni opportunità imprevedibile che la vita ci regala vada presa a piene mani.

E così è stato Imprevedibilmete è arrivata

Il nuovo Good Living, evoluto nella forma e nella sostanza, nasce precisamente con questo intento: sviluppare una nuova opportunità.

Noi ci siamo trovate, quasi fortuitamente, a guidarlo in questa inedita impresa. Ed è un progetto che ci impegna ma soprattutto... ci appassiona! C'interessa scoprire assieme a voi, che cosa siamo diventati oggi, che cosa significhi vivere bene e star bene, e cercheremo di farlo utilizzando nuovi sguardi per intercettare i nuovi stili che stanno emergendo... i nuovi consumi individuali e sociali... le nuove tendenze culturali ed artistiche... Cercheremo di farlo con leggerezza ed eleganza, recuperando la dimensione della bellezza, risorsa fondamentale per riportare l'uomo al centro del nostro pensiero.

Di certo lo faremo con slancio e vitalità, perché il nuovo Good Living è... Joy of Living! Una bella avventura. Per noi e per voi.

Samantha & Elisa

ALANIS MORRISETTE IN TOUR MONDIALE

Ha preso il via il 2 marzo da Scotts Valley, in California, il tour della cantautrice canadese che - dopo una serie di concerti in Nordamerica - approderà nel Vecchio Continente il 29 giugno a Odense, in Danimarca. Previste anche tre date in Italia: Auditorium Parco della Musica di Roma (9 luglio), Pistoia Blues Festival (10 luglio) in Piazza del Duomo e Milano Summer Festival (25 luglio) presso l'Ippodromo.!

MUSIC,



"DELICIOUSLY ELLA", DI ELLA MILLS

È possibile cucinare in modo semplice e veloce, ma mangiando sano? Sì, secondo Ella Mills, ex modella inglese, ora food blogger e imprenditrice. "Deliciously Ella" è diventato rapidamente un best seller mondiale: per combattere una malattia comparsa improvvisamente, Ella, che odiava frutta e verdura e non sapeva cucinare, si è trovata a dover cambiare radicalmente la sua alimentazione e ha aperto un blog in cui raccontava la sua avventura e le sue ricette. Questo suo primo libro raccoglie la sua esperienza e alcuni dei suoi piatti, tutti realizzati rigorosamente con ingredienti veg, senza zucchero e senza glutine. Perché mangiare bene è più facile di quello che sembra!

BOOKS,



MIKUTA.NU, DI JACQUELINE MIKUTA

Con una pagina Instagram da più di 840mila follower, il blog di questa ragazza svedese è una vera e propria guida a tema moda, lifestyle e viaggi, tanto da vincere nel 2017 il premio per Influencer "place to B" nella categoria "Lifestyle". Jacqueline, dopo un passato di fotografa, stylist e make up artist, insieme al compagno Klemens, modello e musicista, ha fondato nel 2015 il suo blog Mikuta.nu mettendo insieme le loro passioni e soprattutto il loro talento per la fotografia. Gli articoli sul blog e il feed Instagram di Jacqueline (@mikutas) hanno un corredo fotografico di tutto rispetto e spaziano dal fashion al lifestyle sempre in chiave rock: da consultare per prendere ispirazione per le prossime mete da visitare e i relativi look da indossare!

W E B ,



YESMILANO

MILANO, UN CALENDARIO RICCO DI EVENTI

Sotto l'egida del nuovo logo *Yes Milano*, la città si trasforma in un contenitore perenne di eventi e appuntamenti tematici di cultura, arte, moda, design, cinema, musica, cibo, fotografia, architettura, letteratura. Per la stagione primaverile si parte con la *Design Week (17-22 aprile 2018)* con *Salone del Mobile e Fuori Salone*, si passa a *Food City (7-13 maggio 2018)* con eventi, incontri, degustazioni, workshop, mostre e showcooking dedicati alla cultura del buon cibo, della buona alimentazione e alla sostenibilità e si prosegue con *Piano City (18-20 maggio 2018)* con oltre 400 concerti organizzati in tutta la città: dai grandi spazi, ai cortili, alle case e ai giardini spesso sconosciuti.

E V E N T S ,

MUSIC , BOOKS , WEB , EVENTS

**PAOLO BRINIS**

Pur amando io il sole e le temperature miti, un viaggio che mi affascina è in uno dei luoghi più verdi d'Europa: i paesi Scandinavi. Foreste, città all'avanguardia, porti antichi, escursioni tra i fiordi, la visione dell'Aurora Boreale... e di certo tanto altro mi aspetterebbe in un viaggio in Scandinavia: un'immensa regione geografica dalle terre sconfinite e dal fascino senza tempo.

**ELISA GELMINI**

Pur amando io il sole e le temperature miti, un viaggio che mi affascina è in uno dei luoghi più verdi d'Europa: i paesi Scandinavi. Foreste, città all'avanguardia, porti antichi, escursioni tra i fiordi, la visione dell'Aurora Boreale... e di certo tanto altro mi aspetterebbe in un viaggio in Scandinavia: un'immensa regione geografica dalle terre sconfinite e dal fascino senza tempo.

**ANGELA INFERRERA**

Amo le grandi città: New York, Londra, Barcellona... e Parigi. È lì che ho lasciato un pezzetto di cuore e, a cadenze più o meno regolari, devo tornarci. Non per riprendermelo, solo per ossigenare tutto il resto con quell'aria che sa di nebbia, luce, baguette e pain au chocolat. *Paris... c'est Paris!*

**SAMANTHA TABACCHI**

Nella vita ho viaggiato tanto, spesso anche oltre oceano. C'è una meta però che mi ha sempre affascinata e che non si trova poi così lontano: la Scozia. La sua magia, i suoi castelli e le loro storie, magari raccontate da una voce che le conosce e che te ne svela i misteri: ecco dove mi piacerebbe andare.

good living

TRAVEL

**SILVIA BOCCARDI**

Viaggiare è scoprire. È emozionarsi. È vivere ogni volta una vita diversa. Non esiste un posto più bello di un altro. Perché ogni luogo è vissuto da qualcuno che lo considera casa. E nulla è più bello di casa propria.

**FRANCESCA PAVESI**

Amo viaggiare in coppia, mai da sola. E alle mete selvagge, avventurose da zaino in spalla, preferisco le grandi capitali, le città d'arte, i voli brevi. Ma il giro degli Stati Uniti in due on the road mi è rimasto nel cuore e non vedo l'ora di rifarlo con tutta la famiglia.