

n  
primavera

# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

**BODY & MIND**  
CURARSI CON  
LA NATUROPATIA

**LIFESTYLE**  
BANCA IFIS  
ECONOMIA & BELLEZZA

**FOOD**  
QUANDO LA CURA  
ARRIVA DAL CIBO

**WELLNESS**  
QUESTIONE  
DI NASO

QUANDO FAI QUALCOSA DI NOBILE E BELLO E NESSUNO  
LO NOTA NON ESSERE TRISTE: IL SOLE OGNI MATTINA  
È UNO SPETTACOLO BELLISSIMO E, TUTTAVIA,  
LA MAGGIOR PARTE DEL PUBBLICO DORME ANCORA.  
(JOHN LENNON)

Quadrimestrale di informazione periodica. Anno XXII numero 12 - Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% LO/MI - ITALIA 4,00 € - ESTERO 8,00 €



977203661600520312

RACE TO ZERO



Trasformiamo le parole in azioni.



Insieme alle Piccole Medie Imprese vogliamo costruire un futuro più sostenibile e inclusivo.

L'adesione alla Net-Zero Banking Alliance è parte del nostro impegno per contribuire concretamente a questo cambiamento.

**#SmartBankSmartChoice**

[www.bancaifis.it](http://www.bancaifis.it)

IL GIORNO IN CUI IL SIGNORE  
CREÒ LA SPERANZA FU PROBABILMENTE  
LO STESSO GIORNO IN CUI CREÒ LA PRIMAVERA  
PERCIÒ... RESISTETE!  
PERCHÉ QUESTA È LA PROMESSA DELLA NATURA:  
DOPO L'INVERNO, ARRIVA SEMPRE LA PRIMAVERA!

- BERNARD WILLIAMS -



# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

## EDITORE, DIREZIONE EDITORIALE

Samantha Tabacchi

## DIRETTORE RESPONSABILE

Annalisa Celeghin

## CAPOREDATTORE

Francesca Pavesi

## COORDINAMENTO REDAZIONALE

Elisa Gelmini

## DIRETTORE CREATIVO

Samantha Tabacchi

## IN REDAZIONE

Claudia Stefani

Zoe Degli Angeli

Anaïs Bonnet

## HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Claudia Stefani (*Cook di Gusto*)

Paola Salmaso *Dott. Farmacista e consulente nutrizionale e nutracutico*

## GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Giorgia Degli Esposti

## 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 22 - Numero 12

Fascicolo marzo - giugno 2022

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 12, 16-17, 18-19, 24-25, 26-27, 28-29,

30-31, 32-33, 40-41, 49, 50-51, 54-55, 60-61, 65, 67, 68-69, 70-71, 72, 74-75, 76, 78-79,

80-81, 88-89, 90-91, 92-93, 94-95, 96, 98-99, 102

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @Sphaera



## Must Have Primavera

UN PO' DI FRESCHEZZA PER NOI...

### Federa in seta

Le lenzuola e federe in seta oltre ad evitare l'effetto crespo dei capelli e attenuare la formazione di rughe, hanno anche il vantaggio di essere un materiale fresco e traspirante, che garantisce un buon riposo notturno. Per un prodotto al top scegliere modelli realizzati con seta di qualità superiore ai 19 momme.

[www.amazon.it](http://www.amazon.it)



### Aperitivo all'aperto

Officina\_\_85 Susanna e Daniela fanno rinascere i tessuti ed altri materiali di altri tempi trasformandoli con la loro passione, ricerca e artigianalità

IG: Officina\_\_85



### Linea agrumi

La linea Agrumi di Virginia Casa per portare a tavola un tocco di primavera!

[www.virginiacasa.it](http://www.virginiacasa.it)



### Diptyque Profumi per armadi

Il calore della corteccia, la freschezza delle foglie, la linfa latteata del frutto, racchiuse in questo ovale di cera profumata incorniciato da un medaglione di porcellana bianca e vestito di un cordoncino, da mettere nei cassetti o da appendere negli armadi durante il cambio di stagione.

[www.diptyqueparis.com/it\\_eu/](http://www.diptyqueparis.com/it_eu/)



## Pensieri originali...



### Lampade a Neon

Neon Trend propone alla sua clientela neon personalizzati, loghi, scritte neon da parete, insegne luminose ed anche forme artistiche realizzate nei nuovi materiali in neon led. Ti aiuterà a realizzare l'articolo più adatto alle tue richieste ed esigenze.

[www.neontrend.it](http://www.neontrend.it)

### Calzini personalizzati

Individual Socks crea calzini personalizzati di ottima qualità con le proprie iniziali ricamate. Massima espressione di stile e personalità adatto come regalo originale o come massima espressione di stile e personalità.

[www.individualsocks.com](http://www.individualsocks.com)



### La macchina del gelato TooA

Un nuovo modo di fare in pochissimo tempo il gelato fatto in casa. La nuova macchina rivoluzionaria, dal design ricercato, resistente e compatta è in grado di mantecare un gelato in pochissimi minuti, con lo stesso risultato di un classico gelato, ma a casa tua.

[www.tooa.com/it-it/](http://www.tooa.com/it-it/)



### Borse Tricot

Le borse lavorate a maglia o a uncinetto saranno l'oggetto del desiderio della primavera. Dallo spirito naïf, leggero e scanzonato, sono perfette per spiriti romantici regalandovi un'allure provenzale che rimanda subito ai campi fioriti.



# Le passioni che curano l'anima

Può essere un libro ma anche un golf fatto a maglia o un dolce appena sfornato: semplici oggetti frutto di hobby, passioni coltivate negli anni, svaghi o passatempi giovanili che ci fanno stare bene e che, a un certo punto della nostra vita, si trasformano addirittura in un lavoro. Che scalda il cuore e regala benessere non solo a noi stesse ma anche agli altri. Ecco allora che un libro, un maglione di cachemire o un cuscino possono diventare davvero una cura per l'anima. È quello che è successo a tre donne che hanno fatto della loro passione un'attività che fa felici gli altri: Elena della Piccola Farmacia Letteraria, Susanna dell'Officina 85 e Sara di Cashmerefolie.

## LA PICCOLA FARMACIA LETTERARIA

Molto di più di una semplice libreria che vende libri di ogni genere e per tutti i gusti, il bellissimo progetto di Elena Molini - realizzato con il prezioso supporto di sua sorella Ester e di un'amica, Deborah, entrambe psicologhe - è un luogo magico in cui entrare per trovare risposta a uno stato d'animo, personale o di una persona cara. Dopo anni trascorsi in una catena della grande distribuzione, Elena ha infatti capito che sono proprio gli stati emotivi a muovere le scelte del lettore e che è necessario reinterpretare il concetto classico di libreria per dare più valore ai rapporti umani e ascoltare chi ci sta davanti. Tutti i testi presenti nella Piccola Farmacia Letteraria non sono dunque catalogati in base ai classici generi letterari - narrativa, giallistica, saggistica... - bensì in base alle emozioni, ai sentimenti: ansia, amore, ma anche ricominciamo, autostima... Ogni libro è accompagnato, inoltre, da un bugiardino realizzato da Elena e dai suoi psicologi con tanto di indicazioni terapeutiche, posologia ed effetti collaterali. Anziché fornire indicazioni sulla trama riporta informazioni utili per indagare le emozioni, gli atteggiamenti e gli stati esistenziali contenuti nel libro. Bellissime poi le box contenenti una selezione di testi scelti dalle "farmaciste" in base a uno stato d'animo particolare o da personalizzare per essere regalati in base alle caratteristiche di chi la riceverà.

<https://www.piccolafarmacialeteraria.it>



## CASHMEREFOLE

Cashmerefolie è un marchio che vende online prodotti in cashmere, lino e cotone ecologico, 100% made in Italy e fatti tutti su ordinazione, uno a uno, artigianalmente: maglioni, ponchi, cappelli e guanti realizzati al momento della richiesta. I colori possono avere delle leggere variazioni di tonalità rispetto al catalogo, proprio perché tutti i capi sono unici. La passione di Sara per la maglia è iniziata da piccola, perché i suoi genitori avevano un laboratorio di maglieria: cresciuta tra rocche, fili colorati e capi da cucire, ha deciso di portare avanti questa attività aprendone una sua, "fuori città", dove si è trasferita per crescere nella natura le sue bambine. I suoi punti forti?

- Le maglie prodotte sono calate (o sagomate), per evitare spreco inutile di materiale di scarto dovuto al taglio;
- Produzione su ordinazione, quindi niente avanzi di capi sovra-prodotti;
- Utilizzo per la maggior parte dei capi di filati puri e non misti più facili da riciclare:
  - Utilizzo di tutto il filato fino all'ultimo metro;
  - Produzione in Italia;
  - Packaging con shopper riutilizzabili in cotone;
- Utilizzo di filature italiane certificate e sempre impegnate ad essere sostenibili.

[www.cashmerefolie.com](http://www.cashmerefolie.com)



## OFFICINA\_85

Far rivivere un tessuto dandogli un nuovo scopo, una nuova forma, una nuova vita. È questo lo spirito con cui Susanna e Daniela hanno fondato Officina 85, un vero e proprio laboratorio creativo che realizza capi e accessori dal sapore vintage e allo stesso tempo assolutamente originale.

Grazie a una lunga esperienza tra fiere e mercatini del Sud della Francia, le mani di Susanna e Daniela trasformano tessuti, tele, passamanerie, abbigliamento, spaghi del passato in oggetti nuovi e per questo dallo stile unico. Una passione che si è trasformata in un vero e proprio progetto "doppiamente" riuscito, se si pensa che questa non è l'unica e principale attività delle due socie, entrambe imprenditrici di successo in altri settori. Dalle tovaglie all'americana ai grembiuli da cucina, dai cuscini alle calze della Befana, dai plaid alle camicie militari, tutto è rigorosamente ricamato a mano, personalizzato, 100% made in Italy, artigianale, originale. Ce n'è davvero per tutti i gusti!

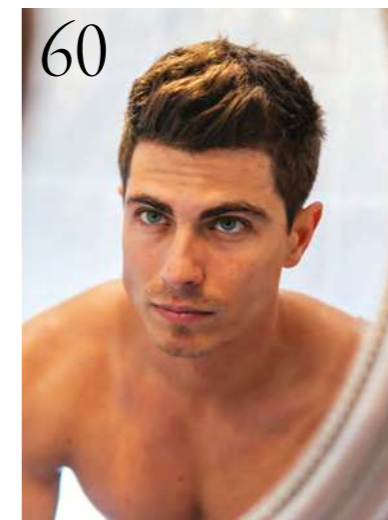
[https://www.instagram.com/officina\\_85](https://www.instagram.com/officina_85)



Ne conoscete altre?  
Segnalatele alla redazione!

Siamo sempre a caccia di piccole realtà di qualità da condividere con i nostri lettori!

**Perché anche questo è Good Living.**



## FOOD

- Prodotto di stagione*  
22 Noci, nocciole e frutta secca  
*Ricette di stagione*  
26 Le Ricette di zia Cook  
28 #selamiaricettafosselatua  
*Mise en place*  
34 Birra chiara e pizza napoletana, what else?  
*Food News*  
36 Alga Nori

## NUTRITION

- Diet trend*  
38 Quando la cura arriva dal cibo  
*San Benedetto*  
40 Un succoso suggerimento di benessere

## BODY & MIND

- Mind*  
44 Neuroscienza: la nuova frontiera del benessere fisico

## WELLNESS

- Aromaterapia*  
48 Questione di... Naso!  
*Fiore di Bach*  
52 No panic, c'è il cerotto!

## HEALTHY NEWS

- Beauty*  
54 Acque vitalizzanti: l'alternativa fresca e leggera al profumo  
*Provato per voi*  
58 Nude: il trucco che piace. Sempre.  
60 Beauty naturale anche per lui!  
*Must Have*  
62 Beauty case all'insegna della naturalezza  
*Spa News*  
64 Curarsi con la naturopatia

## LIFESTYLE

- Banca Ifis*  
70 Economia&Bellezza: un'alchimia virtuosa  
*Fashion*  
74 Moda: fate largo alle piccole realtà  
78 Indossa il tuo sguardo  
*Passport to*  
80 Royal Good Living: stili di vita felici nel regno di Norvegia  
*In viaggio con...*  
86 Italo Treno  
*Secrets Ambassador*  
88 Le Guide Secrets  
*Itinerari Secrets*  
90 I segreti della Franciacorta  
*Pets*  
98 Cani e cavalli nani

## LIVING

- Family*  
100 Energia, che bella parola  
*Arredo design*  
102 Tutti pazzi per la Neon-Art  
*Botanica*  
104 La natura dei Colli Euganei

## RUBRICHE FISSE

- 4 Must have  
6 Books  
10 Editoriale  
12 Contributors  
14 Count down  
16 La Redazione consiglia  
18 Ritratto  
106 Storie che fanno bene al cuore  
108 Lettera del Direttore

# come Nonostante Tutto

Nonostante tutto l'orrore che riempie i nostri occhi ed i nostri cuori con le immagini di una guerra così inaspettata, cruenta, vicina e incomprensibile; nonostante le nostre emozioni alternino fiducia in una normalità tanto sperata e preoccupazione per un futuro che continua a sorprenderci negativamente; nonostante tutto, siamo qui con voi per condividere e trarre forza da mille cose belle che vogliamo raccontarvi in queste pagine. Sentiamo di avere il compito di portare un po' di spensieratezza e quotidianità perduta nelle vostre giornate. Forse perché la nostra redazione, tutta femminile, ha come tutte le donne, oggi più che mai, la forza della positività, la forza di vedere colori nel grigio, la certezza che tutto si supera.

Un paio d'anni fa, in una circostanza diversa come la pandemia, scrivevamo che in ogni periodo, anche nel più difficile, possono esserci opportunità di crescita, di cambiamento e di arricchimento, ovviamente non economico ma emotivo.

Le prove non sono semplici ma ancor oggi siamo fortemente convinte di ciò, siamo radicate nel pensiero che anche questa prova ci dovrà far apprezzare ancor di più ciò che abbiamo, ciò che nell'abitudine della quotidianità spesso viene data per scontata.

Oggi guardiamo fuori e vediamo la primavera che avanza, un'estate da pianificare, un abito da comperare o un balcone da riempire di fiori colorati. Oggi ricominciamo a goderci gli amici e... magari qualche abbraccio rimandato da tanto. Oggi abbiamo la fortuna della felicità da godersi o costruirsi.

Per cui cari amici ... nonostante tutto abbiamo la fortuna di viverci appieno un ... *Good Living*.

*Buona lettura a tutti*

# N 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 fil rouge della rivista che, numero dopo numero, si snoda attraverso temi, sentimenti, emozioni, pensieri. Una lettera che ci aiuta a raccontare fatti, storie, curiosità, ma anche di scoprire, ogni volta, qualcosa in più di ciascuna di noi: donne, mamme, lavoratrici, sognatrici, viaggiatrici, che compongono una redazione tutta al femminile e piena di passione per il Good Living! Ecco cosa ci ha ispirato la lettera N...

## redazione



**SAMANTHA TABACCHI**  
Editore

**Nonni...** la grande fortuna di averli ancora qui con noi e con i nostri figli. Un regalo quotidiano!



**ANNALISA CELEGHIN**  
Direttore

**Natura,** nella quale immergersi per ritrovare una sana energia!



**FRANCESCA PAVESI**  
Caporedattore

**Noi:** perchè è bello avere accanto un'altra persona a completare il tuo io.



**ELISA GELMINI**  
Coordinamento Redazionale

**Nido...** quello che una colomba ha fatto sopra al mio terrazzo e dove cova con pazienza ogni primavera. La natura è una cosa meravigliosa!



**MARGHERITA PEZZOTTI**  
Social media

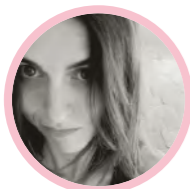
**"Non mollare mai"** Perché la vita è un dono da vivere appieno.



**GIORGIA DEGLI ESPOSTI**  
Direttore Creativo

**Niente e nessuno** potrà mai fermare amore, passione, creatività e fantasia. Crea per te stesso una vita dai colori sgargianti!

## contributors



**PAOLA SALMASO**  
Paola la Farmacista

**Non dimenticarti di sognare** perchè chi sogna vince.



**CLAUDIA STEFANI**  
Cook di Gusto

**Narciso,** il fiore profumatissimo e vivace che sboccia adesso sui nostri balconi, con i suoi colori solari dando ufficialmente il via alla bella stagione.

ELISABETTA CANALIS



**SAN BENEDETTO**  
My secret

Il mio segreto a colazione?  
San Benedetto Succoso Zero, tutto il piacere della frutta e zero zuccheri aggiunti.