

b
BENTON & BOWLES

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

FIONA MAY
LA SIGNORA DEL
SALTO IN LUNGO

FOOD NEWS
B
COME BATATA

BODY & MIND
CONOSCI
LO WATSU?

TRAVEL
L'INDIA DEL SACRO
GANDE

TRA TUTTE LE FOGLIE DELL'AUTUNNO,
SO RICONOSCERE L'UNICA CHE INVECE
DI CADERE, HA PROVATO A VOLARE.
E SO ANCHE INNAMORARMENE.

(FABRIZIO CARAMAGNA)

joy
of living



2036616005 811 02

vagonotte®

La natura per un SONNO RISTORATORE



vagonotte è un integratore alimentare a base di estratti NATURALI, utile per un SONNO PIACEVOLE e un RISVEGLIO ATTIVO



CRISTALFARMA
scientificamente naturale

VISITA IL SITO www.cristalfarma.it



“L'AUTUNNO
È UNA SECONDA PRIMAVERA
DOVE OGNI FOGLIA È UN FIORE.”

ALBERT CAMUS

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*)

Ilaria 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.

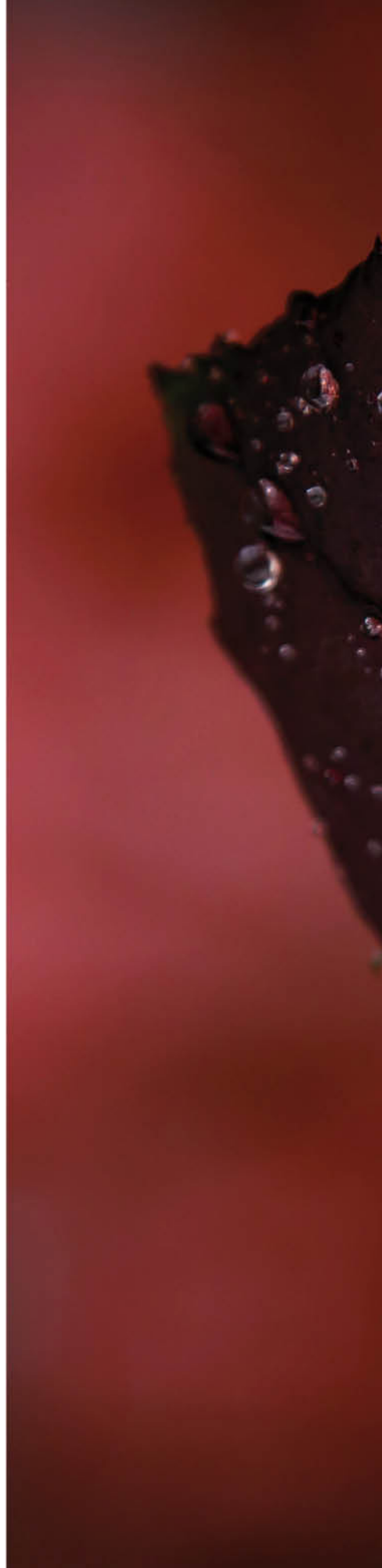
Vietata la riproduzione

Quadrimestrale d'informazione - Anno 18 - Numero 3

Fascicolo novembre-gennaio 2018_2019

Le immagini fotografiche alle pagine 2, 3, 4-5, 10-11, 17, 23, 26-29, 35, 44-47, 51, 52, 57, 59, 63, 65-67, 68-69, 73-76, 84-87, 88, 90-93, 96, 98-99, 107, 111, 112 sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock





Aut

Bianco, oro, bronzo e scintille per dare luce e calore alla stagione più fredda.



CONCRETE MOSSARIUM SANCTUARY

Un piccolo microcosmo vegetale in un vaso di vetro soffiato da seguire con amore, passione e un pizzico di Zen. Da tenere sul comodino o sulla scrivania ma anche da regalare. www.bespokepost.com

CANDELE CUBO DI ACQUA DI PARMA

Candele d'arredo dal design sofisticato decorate con logo a rilievo, bruciano per 60 ore diffondendo nell'ambiente una delicata profumazione. Disponibili in quattro colori corrispondenti alle diverse essenze. Nero = Ambra. www.acquadiparma.com/it



FLYTE

Una vera rivoluzione nell'illuminazione, Flyte è una lampada da tavolo che funziona levitando magneticamente sopra il suo supporto in legno di rovere e noce. Le finiture bellissime, la provenienza del legno e l'utilizzo della tecnologia LED la rendono un oggetto di design funzionale e sostenibile. www.flyte.se



BALMAIN BORSA IN SUEDE

Squadrata in un suede color verde militare, la borsa di Balmain è ideale per dare un tocco lussuoso e trendy allo stesso tempo. Manico regolabile per poterla portare sia a mano che a tracolla. www.balmain.com/it



COVER SECONDBASE

Per chi crede nel lato magico della vita, nell'amore e ama sognare ad occhi aperti... ma vuole che il suo smartphone sia protetto e personalizzabile al 100%.
www.secondabase.com



NANUSHKA

Cappotto Alamo in panno di lana e con piccola dose di seta a motivo pied de-poule marrone e verde scuro.
www.mytheresa.com



FALCONERI

Cappellino a costina in lana con lavorazione vanisè bicolore e pon pon di pelliccia removibile.
www.falconeri.com



GUANTI RESTELLI

Caldi e confortevoli, sono 100% cachemire con orlatura in pelle di nappa. Disponibili in innumerevoli abbinamenti colore.
www.restelliguanti.it



ADIDAS

Versione golden stripes per l'intramontabile regina delle sneakers! www.adidas.com



FOOD

- 18 *Prodotti di stagione*
B di Barbabietola rossa
- 22 *Food News*
B come batata
- 26 *Bere consapevole*
Cantine Ferrari
- 30 *Mise en place*
L'antica arte del tè

NUTRITION

- 34 *Diet trend*
Sentire "di pancia"
- 35 *Good products*
Alleati della salute

BODY & MIND

- 36 *Training*
Atletica per tutti
- 38 *Provato per voi*
Conosci lo Watsu*?
- 40 *Social*
Via lo stress con un'app
- Mind*
- 42 *Shinrin Yoku*

WELLNESS

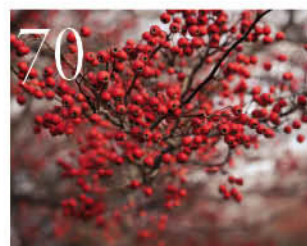
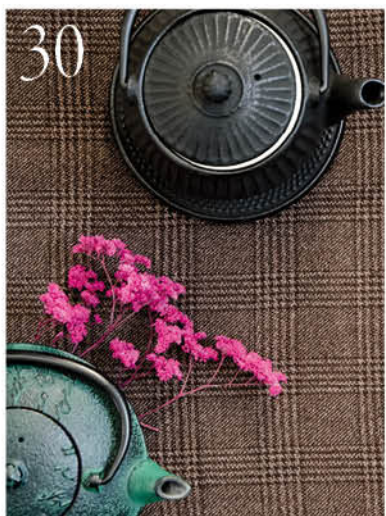
- 44 *Aromaterapia*
Trame profumate
- 48 *Cromoterapia*
Semplicemente bianco
- 50 *Dermatologia*
Labbra a prova di bacio
- 52 *Erboristeria*
I diversi utilizzi della canapa

BEAUTY

- 54 *Viso*
La barba? È cool!
- 58 *Corpo*
Benessere & Birra,
un binomio perfetto
- 60 *Denti*
Bocca sana & denti splendenti
- 62 *Pelle*
Il rito del bagno

LIVING

- 64 *Design*
Berti: una lunga storia
scandita dal legno
- 68 *Hi tech*
Must have
- 70 *Botanica*
Bacche!



LIFESTYLE

- 72 *Viaggiare*
Good traveling in India
- 78 *Viaggiare | Le ricette*
L'India in tavola
- 84 *SPA*
Aufguss: dal Nord Europa alle terme
- 88 *Travel*
Italo Treno
- 90 *Fashion*
Piedaterre
- 94 *Fashion*
Tartan time!
- 98 *Fashion*
Trench forever
- 100 *Pet*
Abbasso la noia!

RUBRICHE FISSE

- 4 Must have
- 8 Editoriale
- 10 Art, web, events
- 12 Contributors
- 14 Count down
- 16 Ritratto
- 102 Astrologia
- 104 Scattato per voi

105 **good living** Christmas



come BRILLARE

Iniziando a pensare a queste poche righe tutta la nostra attenzione era protesa a non scrivere banalità. Sì perché non è difficile cadere nella retorica di pensare alle stelle che brillano, alle luci di Natale che brillano agli occhi di un bambino quando ride... BRILLANO... Tutte definizioni bellissime e vere... Ma non le uniche. Perché anche le emozioni fanno brillare. Quante volte ci è capitato di incontrare una persona e pensare "che luce emana!" oppure "com'è luminosa!". Ecco, noi crediamo che quella luce possa venire dall'anima e non da una seppur utilissima crema antirughe o dall'ultimo trattamento estetico. È l'anima che brilla. Questo non vuol dire essere sempre felici, spensierate e leggere, non vuol dire non lasciare mai posto alle lacrime o al dolore. Anche quelle sono emozioni ed anche quelle fanno parte di quell'alternanza che contraddistingue le nostre vite. Luci che brillano nelle giornate in cui tutto sembra spento. "C'è una crepa in ogni cosa ed è da lì che entra luce". Quella luce che è stata un faro, giorno dopo giorno, anche quando il buio si insinuava ovunque. E allora ci si ferma, si recuperano le forze. Per poi ricominciare a camminare, seguendo la luce che ci indica la strada. Fino a qui, dove siamo oggi. Con qualche ammaccatura e qualche anno in più sulle spalle ma con la consapevolezza di saper far brillare l'anima, di non tenerla rinchiusa, ma di donarla agli altri attraverso le emozioni.

E allora proprio in questo periodo dell'anno dove i colori dell'autunno a breve lasceranno il posto alle luci di Natale, assieme alle luminarie che accenderemo in ogni casa e che vedremo in ogni strada e piazza, accendiamo la nostra anima, vivendo ogni emozione, brutta o bella che sia. "Seminare gentilezza, raccogliete rispetto e coltivate serenità" ha detto qualcuno. Beh, noi aggiungiamo il nostro augurio "Brillate più che potete" senza disdegnare di indossare qualche paillettes. Che vanno sempre di gran moda.

ANDY WARHOL

VITTORIANO (ROMA), DAL 3 OTTOBRE 2018 AL 3 FEBBRAIO 2019

Una mostra interamente dedicata al mito di Warhol, realizzata in occasione del 90 anniversario della sua nascita. Un'esposizione che, con le sue oltre 170 opere, vuole riassumere l'incredibile vita di un personaggio che ha cambiato per sempre i connotati non solo del mondo dell'arte ma anche della musica, del cinema e della moda.

www.ilvittoriano.com/mostra-warhol-roma.html



TEX. 70 ANNI DI UN MITO. LA MOSTRA MUSEO DELLA PERMANENTE (MILANO), DAL 2 OTTOBRE AL 27 GENNAIO 2019

Il 30 settembre 1948 debuttava nelle edicole italiane il primo albo a striscia di Tex creato da Gianluigi Bonelli. Una mostra celebrativa ricca di disegni, fotografie, materiali rari e talvolta mai visti sul mito della frontiera americana che continua e si tramanda di generazione in generazione. Ma anche una bella fotografia di oltre 70 anni di storia italiana attraverso le prime pagine dei quotidiani. www.tex70lamostra.it

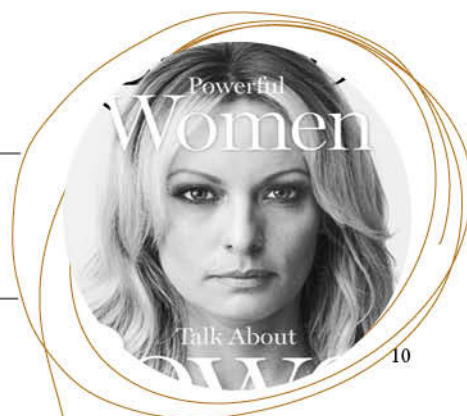


COVERJUNKIE

UNA CELEBRAZIONE DI COPERTINE CREATIVE

Una grande vetrina delle più belle copertine di riviste che quotidianamente escono in tutto il mondo, imperdibile punto di vista sulle mode e le tendenze del momento.

www.coverjunkie.com





MILANO E IL CINEMA, PALAZZO MORANDO

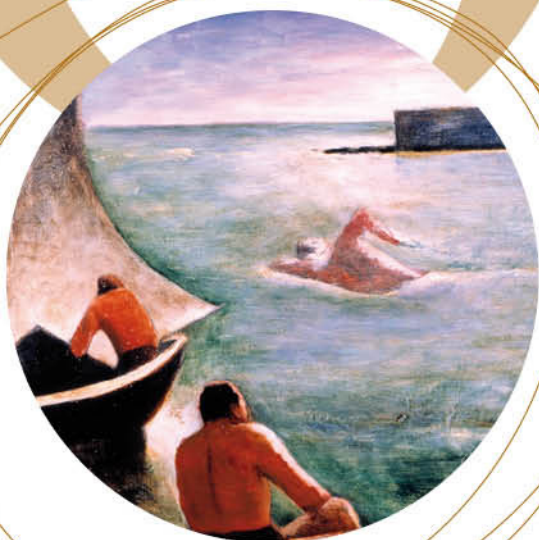
DALL'8 NOVEMBRE 2018 AL 10 FEBBRAIO 2019

Una splendida raccolta di fotografie, manifesti, locandine e video che ripercorrono un secolo di storia del cinema a Milano analizzando il rapporto tra il capoluogo lombardo e lo sviluppo dell'industria cinematografica. www.mostramilanoelcinema.it

ESCHER

PAN (NAPOLI), DALL'1 NOVEMBRE 2018 AL 22 APRILE 2019

Oltre alle opere del visionario artista la mostra presenta anche un'ampia sezione dedicata all'influenza che il suo lavoro e le sue creazioni esercitarono sulle generazioni successive, dai dischi ai fumetti, dalla pubblicità al cinema fino ai giorni nostri. www.mostraescher.it



CARLO CARRÀ, PALAZZO REALE (MILANO)

DAL 4 OTTOBRE 2018 AL 3 FEBBRAIO 2019

Concesse in prestito dalle più importanti collezioni italiane e straniere, pubbliche e private, a 30 anni dall'ultima mostra, la personale dedicata a Carlo Carrà espone circa 130 opere di un protagonista fondamentale dell'arte italiana e della pittura moderna europea. www.palazzorealemilano.it

ART, WEB, EVENTS

**PAOLO BRINIS:**

Bikini: Il nome richiama quello dell'atollo nelle isole Marshall dove gli americani svolgevano test nucleari. Era il 1946. Il suo ideatore, il sarto francese Louis Réard, riteneva che l'introduzione di un così succinto costume da bagno femminile avrebbe avuto effetti esplosivi e dirompenti. E in effetti, fu subito scandalo.

ELISA GELMINI:

Buonumore: Un bellissimo stato d'animo. Io lo trovo attraverso tutto ciò che amo e soprattutto attraverso tutte le persone che mi circondano e che me lo donano quotidianamente ma soprattutto attraverso il mio cane che me lo regala senza saperlo quotidianamente

SAMANTHA TABACCHI:

Batticuore: Perché ogni piccola o grande emozione mi fa battere il cuore e quando mi emoziono mi carico di buona energia.

FRANCESCA PAVESI:

Ballerine: Un vero must have nel mio guardaroba. In pelle, scamosciate, di vernice, a punta o tonde, di tutti i colori, da mettere con i jeans o con le gonne. In pratica, non posso vivere senza!

SILVIA BOCCARDI:

Bellezza: Se osservi bene la puoi trovare ovunque. In uno sguardo, in una immagine, in una sensazione. E anche B come bravura nel saperla cogliere in ogni dettaglio.

ANGELA INFERRERA:

Bacio: Quello sulle teste addormentate delle mie figlie ogni sera. E quello al loro papà prima che vada al lavoro, ogni mattina.

MARGHERITA PEZZOTTI:

Brillare: Perché brillano le idee, il cuore e gli occhi di chi ama e Brillare è gioia!

LAURA GRASSELLI:

ballo, ballo, ballo da capo giro
ballo, ballo, ballo senza respiro
ballo, ballo, ballo m'invento un passo
che fa così, fa così... (cit. Raffaella Carrà)

MATTEO SCORSINI:

Ben fatto: Come dice il Dalai Lama: ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.