

h
numero

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

RITRATTO

VALTER LONGO
DIETA LONGEVITÀ

ARREDO DESIGN

IL DESIGN
DIVENTA EMOZIONE

SPA NEWS

WHITE POOL
HOTEL TERGESTEO

MIND

HOPE COME
SPERANZA

È NEL MOMENTO PIÙ FREDDO DELL'ANNO
CHE IL PINO E IL CIPRESSO, ULTIMI A PERDERE LE FOGLIE,
RIVELANO LA LORO TENACIA.
(CONFUCIO)



20366 1600501103

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



**“IERI NON È CHE UN SOGNO E DOMANI
È SOLO UNA VISIONE, MA OGNI GIORNO
BEN VISSUTO RENDE OGNI IERI UN SOGNO
DI FELICITÀ ED OGNI DOMANI
UNA VISIONE DI SPERANZA.”**

MIGUEL DE CERVANTES

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

Anaïs Bonnet

Albertina de Franceschi

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Claudia Stefani (*Cook di Gusto*)

Angelica Bassi *Dott. Etologo Comportamentalista*

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

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 20 - Numero 9

Fascicolo novembre 2020 - febbraio 2021

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 17, 22-23, 24-25, 31, 32-33, 34-35, 38-39, 59, 62-63, 64-65, 66-67, 68-69, 70-71, 72-73, 77, 79, 80-81, 90-91, 92-93, 96-97, 98-99, 100-101, 102-103, 104-105, 106-107

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock



Che si tratti di capi d'abbigliamento o di oggetti di design per la casa, le parole d'ordine per la prossima stagione A/I sono all'insegna della personalizzazione, dell'originalità e dell'unicità. Senza mai dimenticare la tecnologia, che ormai accompagna ogni ambito della nostra vita, e la sostenibilità. Per un benessere psico-fisico a 360°.

FLAMES

Mocassino in pelle nera decorato con motivi di fiamme in pelle rossa.
<https://2123brand.com/>



DENOTA

Il portale che seleziona oggetti di gusto con idee uniche per omaggi indimenticabili.
www.denota.it



OURA RING

L'anello che è stato realizzato con il fine di monitorare l'attività quotidiana di chi lo indossa ma con particolare attenzione al ciclo del sonno.
www.ouraring.com



COVER BOSS FOUNDATION

Fondotinta cremoso dalla coprenza estrema che nasconde perfettamente le discromie cutanee e lascia la pelle omogenea e vellutata grazie al suo finish matt. Ideale per tutti i tipi di pelle, in particolare per quelle miste.
www.wyconcosmetics.com



ADELE

È la lampada di 8-light bella da toccare, accendere, personalizzare. Il design pulito e funzionale, e la morbida luce naturale e la tecnologia wireless la rendono adatta ad essere posizionata in qualsiasi ambiente, interno o esterno, rendendolo accogliente, rilassante, intimo. La possibilità di personalizzarla o brandizzarla fa di Adele un oggetto originalissimo e unico.
www.8-light.com



MAISON MICHEL

Cappello Fedora Rico e Cappello Andre sono la prova che un solo accessorio può rivoluzionare l'intero look!
www.farfetch.com



OTTO JEWELS

La collezione Symbols è frutto della profonda riflessione che quest'anno così particolare ha alimentato. I valori che oggi più che mai contano davvero prendono forma in una collezione di amuleti destinati a custodire pensieri, aspirazioni e speranze. Un gioiello che racconta le nostre emozioni. Un compagno di viaggio che ci assiste e ci indica la strada, rappresenta chi siamo e, grazie all'immediatezza di un prezioso segno, racchiude e interpreta la nostra essenza.
www.ottojewels.com



U MASK

La prima mascherina Biotech nel mondo U-earth® ha sviluppato un prodotto completamente nuovo sfruttando la potenza della biotecnologia. U-Mask non blocca solo i contaminanti dell'aria sulla superficie della maschera, ma li distrugge al suo interno.
www.u-mask.eu



*Ogni libro possiede un'anima,
l'anima di chi lo ha scritto e di coloro
che lo hanno letto, di chi ha vissuto
e di chi ha sognato grazie ad esso.*

(Carlos Ruiz Zafón)

Cosa c'è di meglio nella stagione fredda se non rifugiarsi in casa, accoccolarsi sul divano, magari con una tazza di tè fumante, e immergersi nella lettura di un grande classico? Ma anche solo sfogliare le pagine patinate di un volume fotografico per sognare ad occhi aperti, o scegliere, tra gli scaffali di una libreria, un coffee table book da portare come dono a una persona cara. Il libro ha sempre il suo fascino, che lo si legga fino all'ultima riga o si esponga in bella vista come oggetto d'arredo sul tavolino del salotto. Ecco i nostri consigli.

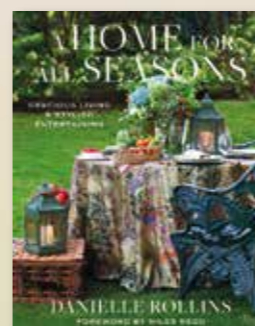


FORME

Un vero e proprio manifesto contro l'idea che le forme si debbano per forza nascondere o considerare un problema. "Forme" non propone canoni di bellezza ma accoglie l'infinita varietà dei corpi, non parla di difetti ma di caratteristiche, non dà regole ma consigli. Grazie a questo libro saremo in grado di valorizzare la nostra speciale unicità, scegliendo cosa esaltare utilizzando le infinite potenzialità dei tagli, per abbracciare le nostre forme con tutto l'amore che meritano.

SUITE PER UN CASTAGNO

Con la lente dei ricordi di un'infanzia e un'adolescenza trascorse in pieno contatto con la natura, questo libro ci (ri)porta alle radici semplici e ataviche legate alla terra, in un viaggio-memoir che vagabonda tra storie personali, letterarie, culinarie, fantastiche, prendendo come guida e punto di riferimento il castagno.



A HOME FOR ALL SEASONS

Nel suo secondo libro, la designer Danielle Rollins accoglie i lettori nel suo mondo e condivide con loro consigli pratici e ispirazioni per rendere la propria casa bella e funzionale da vivere e perfetta per ospitare.

ENTERTAINING AT HOME

I più noti esperti di interior design, di architettura e cucina del mondo - tra cui Lynn Wyatt, Suzanne Kasler e Julia Reed - mostrano ai lettori come intrattenere i propri ospiti al meglio, con stile ed eleganza.



UNA POLTRONA IN CUCINA

Benedetta Parodi ci fa rivivere l'incanto delle sue origini con racconti ricchi di sapori senza tempo e oltre 100 ricette tutte da gustare, preferibilmente con chi si ama. Un viaggio fatto di ricette e di racconti con tutto il sapore della famiglia, all'insegna dell'affetto e della convivialità.

BULGARI LA CUCINA DI LUCA FANTIN

Una squisita raccolta di 32 ricette dello Chef Luca Fantin, complete di fotografie originali e ispirazioni per ogni piatto. Anche chi non riesce a volare a Tokyo per provare nel suo ristorante gli ingredienti e l'ispirazione dei suoi piatti, può comunque conoscerle attraverso questo volume splendidamente illustrato e presentato in un cofanetto di lusso.



CIAO

L'Italia come non l'abbiamo mai vista prima. In riva al mare e per strada, da Torino a Montepulciano, un intimo ritratto del nostro Paese attraverso fotografie personali e inedite di Mario Testino, un'ode alla gente, all'arte, al cibo e alla moda italiani.





10



26



40



48



14



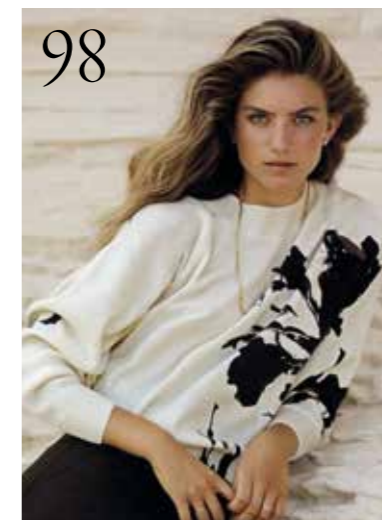
18



106



82



98



102



88



78



86

FOOD

- Prodotto di stagione*
18 Cosa mettere nel piatto in autunno ed inverno
Food News
26 Topinambùr. Un alleato prezioso in cucina
Mise en place
30 Un'esperienza sensoriale che va oltre il gusto

NUTRITION

- Diet trend*
34 VYTA® un booster per la vita
Curiosità
36 H come... Vitamina!
Food News
38 Il Delivery Food diventa Healthy
Training
40 Ritrovare equilibrio e benessere con l'Horses e Yoga

BODY & MIND

- Provato per voi*
42 H-Stone. Le pietre come fonte di benessere
Social
44 Sai cos'è un Hotspot?
Mind
46 Hope. Speranza

WELLNESS

- Fiore di Bach*
48 Heather
Cromoterapia
50 A ciascuno il suo colore
Erboristeria
52 Hericium

HEALTHY NEWS

- Cristalfarma*
54 Benessere femminile. Un aiuto prezioso dalla natura, per le donne e con le donne
Beauty Routine
58 I must have per lui e per lei
Biosline
60 SOS labbra e mani. Come proteggerle dal freddo e non solo
Farmaceutici Dott. Ciccarelli
64 Tradizione e innovazione per prodotti di qualità, 100% Made in Italy
Spa News
68 White Pool: l'ultima novità dell'Hotel Esplanade Tergesteo

LIVING

- Arredo design*
74 Home transformation
76 A ogni stanza la sua essenza
78 Quando il design diventa emozione
Tendenze
82 Be Hygge, Be Happy!
Botanica
84 Checklist per il giardino d'inverno
86 Helleborus, la regina del giardino (o del terrazzo) in autunno/inverno

LIFESTYLE

- Viaggiare*
88 Hotellerie: a ciascuno il suo
48 ore a
94 Le eccellenze della Lombardia
In viaggio con...
96 Italo Treno
Fashion
98 Cashmere. Che sogno!
102 Helleborum. Furlane uniche e di qualità
Family
104 Bolletta trasparente? Sì grazie!
Pets
106 Help Dogs

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 Lettera del Direttore



N

come HAPPY

Happy, letteralmente “lieto”, è un termine che non troviamo nei dizionari italiani, ma è ormai presente nel nostro linguaggio quotidiano, che lo rende disponibile quasi come una parola italiana: happy birthday, buon compleanno che si canta alle feste, happy end, il lieto fine, happy day, happy hour, che ormai ha soppiantato il nostrano “aperitivo” e ha dato origine a un neologismo come apericena.

Già pronunciarlo ci rende felici forse perché quando lo citiamo è perché stiamo parlando di qualcosa di bello. Credo sia uno dei termini che più descrive la gioia. Gioia per una notizia, gioia di stare insieme, gioia per una festa.

Una famosa serie televisiva americana titolava Happy Days e in realtà ci proponeva la normale vita di una normale famiglia come possono essere molte delle nostre. Riflettendo forse il messaggio è più profondo di quanto si pensi. Forse i giorni felici sono proprio quelli quotidiani, quelli che passiamo in famiglia o con gli amici più cari. Spesso ricerchiamo la felicità nelle grandi cose, nelle grandi imprese nei grandi successi, ma questa parola ci insegna invece che la felicità la dobbiamo vedere e ritrovare nel nostro quotidiano: un compleanno di una persona cara, un aperitivo con gli amici, un momento felice. Se ci pensate sono tutte cose molto semplici e vere.

Gli studiosi della lingua ci direbbero che ogni parola è parte di un linguaggio, un linguaggio che ha lo specifico fine di permettere la comunicazione, e che ogni parola racchiude in se, anche attraverso il suono, un universo di emozioni. Happy sicuramente ci riempie di emozioni positive di cui, mai come oggi, abbiamo bisogno.

Quindi, il mio happy end per voi è sempre... Joy of living a tutti e una happy lettura.

H 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 accomunate non solo da una lettera, ma dalla passione profonda e vera per il Good Living in tutte le sue sfaccettature.



ANNALISA CELEGHIN

Direttore

Human relations: quelle belle e sane, che ci riempiono le giornate e ci fanno dire che la vita ha ancora più significato, se ci circondiamo d'amicizia e d'amore.

SAMANTHA TABACCHI

Direzione Editoriale

Haka: la danza Māori. Disciplinata, emozionale, espressione della passione, del vigore. Mi ha sempre affascinato ma allo stesso tempo emozionato, quando la vedevo prima di una partita. Un messaggio dell'anima espresso attraverso le parole e gli atteggiamenti.



FRANCESCA PAVESI

Caporedattore

Home is where the Heart is: ovvero come racchiudere in due sole H una filosofia di vita!

ELISA GELMINI

Coordinamento Redazionale

Hobby: ...quelli che ci appartengono, per scontati o stravaganti che siano. Quelli che ci portano per qualche momento dentro alle nostre passioni più vere... quelli che ci regalano joy of living.



MARGHERITA PEZZOTTI

Social media

Haute-Couture: perché la moda ha il potere magico di portarci altrove e di farci sognare... L'Alta Moda è un vero sogno ad occhi aperti e per me lo è sempre stato sin da piccola.

LAURA GRASELLI

L'Aura in cucina

Hip hip ... Hurrà! Hip hip ... Hurrà! Qualche volta mi ritrovo a pronunciarle da sola, chiusa nel mio ufficio. Per me queste tre parole hanno il potere di trasformare anche un piccolo successo in una grande soddisfazione personale.



PAOLA SALMASO

Paola la Farmacista

Hotel: come lo spelling di una consonante muta che tanto mi evoca sensazioni positive: il gioco di quando ero bimba e i viaggi passati e futuri.

ELEONORA OLIVUCCI

Direttore Creativo

Holiday: "Se uno passasse un anno intero in vacanza, divertirsi sarebbe stressante come lavorare".
(William Shakespeare)



Luxury Experience



SPA & HOTEL TERME
ESPLANADE TERGESTEO

★★★★★

www.esplanadetergesteo.it Montegrotto Terme +39 049 89 11 777