

1  
estate

# good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

**BIOSLINE**  
UN POLO  
D'ECCELLENZA

**MIND**  
LACRIME, CHE  
LIBERAZIONE!

**TENDENZE**  
COLAZIONE  
A LETTO

**ITINERARI SECRETS**  
LA RIVIERA  
GARDESANA

BISOGNEREBBE TENERE UN PO' DI ESTATE,  
ANCHE NEL BEL MEZZO DELL'INVERNO  
(HENRY DAVID THOREAU)



203661600510710



# #IOINEQUILIBRIO

“Lavoro, amici, carriera, riesco a tenere tutto in equilibrio”

Elsa, 29 anni, amica dell'Ormone

“Benvenuta nel club. Aggiungici l'amore, i figli... Ma come riusciamo a fare tutto?”

Giovina, 43 anni, amica dell'Ormone

“Perché siamo donne! È il nostro superpotere”

Zelda, 53 anni, amica dell'Ormone



elsa, giovina e zelda GOLD sono i tre integratori alimentari alleati del benessere delle donne di ogni età.

elsa aiuta ad attenuare i disturbi legati al ciclo mestruale.

giovina l'alleato naturale per tutte le donne over 40 che vogliono gestire i primi segni dell'invecchiamento, continuare a piacersi, a sentirsi vitali e appagate in tutti gli aspetti della vita, anche di coppia.

zelda GOLD, studiato per le donne dai 50 anni in su, per contrastare i disturbi tipici della menopausa.

elsa, giovina, zelda GOLD, amiche per la vita.

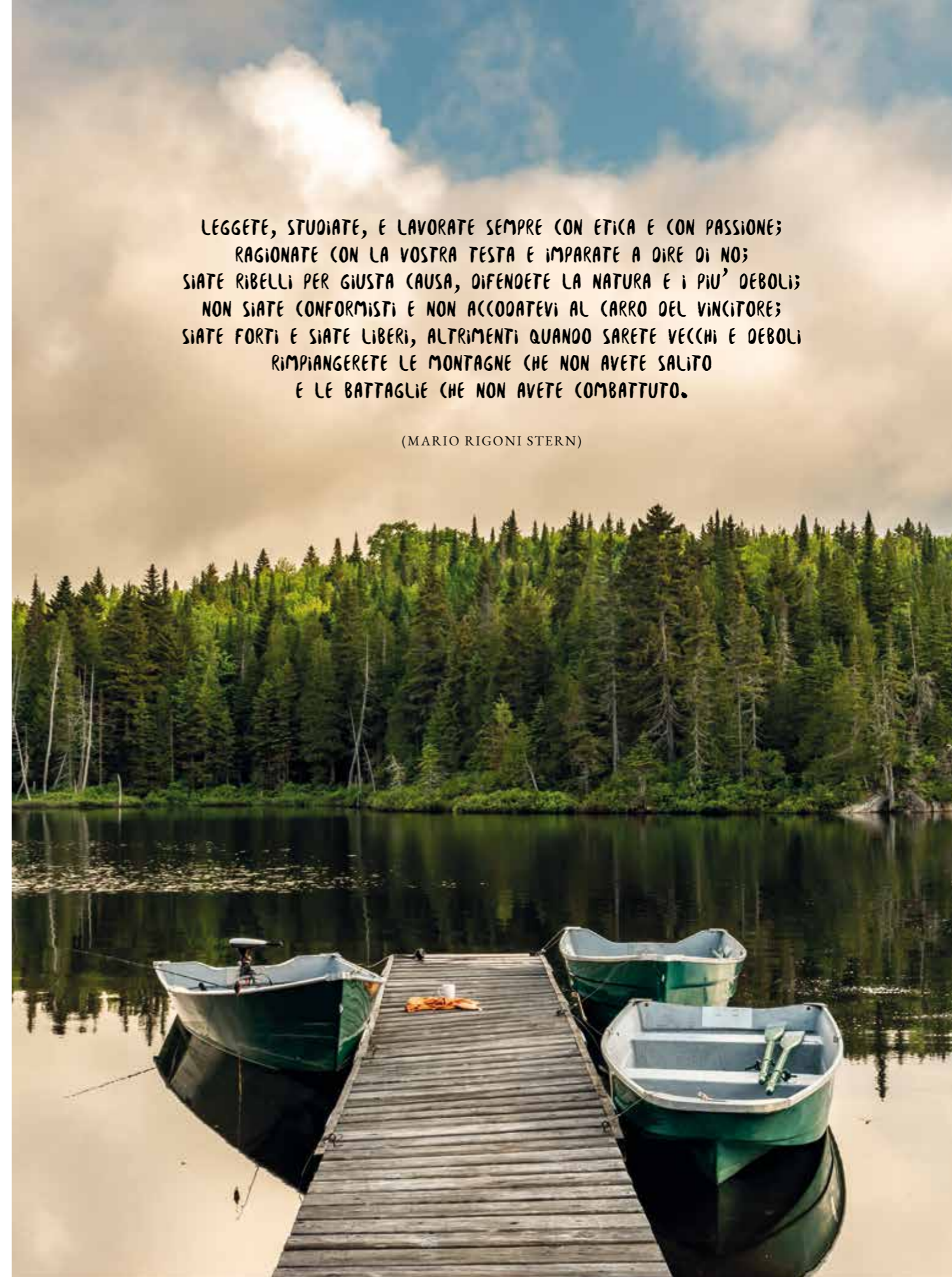
Per restare in equilibrio, ogni giorno.

In Farmacia e Parafarmacia

**CRISTALFARMA**  
scientificamente naturale

LEGGETE, STUDIATE, E LAVORATE SEMPRE CON ETICA E CON PASSIONE;  
RAGIONATE CON LA VOSTRA TESTA E IMPARATE A DIRE DI NO;  
SIATE RIBELLI PER GIUSTA CAUSA, DIFENDETE LA NATURA E I PIU' DEBOLI;  
NON SIATE CONFORMISTI E NON ACCODATEVI AL CARRO DEL VINCITORE;  
SIATE FORTI E SIATE LIBERI, ALTRIMENTI QUANDO SARETE VECCHI E DEBOLI  
RIMPIANGERETE LE MONTAGNE CHE NON AVETE SALITO  
E LE BATTAGLIE CHE NON AVETE COMBATTUTO.

(MARIO RIGONI STERN)





# 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  
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 21 - Numero 11  
Fascicolo luglio-ottobre 2021

Le immagini fotografiche alle pagine 4-5, 6-7, 12, 16-17, 24-25, 26-27, 30-31, 45, 48-49, 50-51, 52-53, 54-55, 57, 60-61, 65, 66-67, 68-69, 70-71, 72-73, 82-83, 84-85, 86-87, 88-89, 90-91, 92-93, 94, 98-99, 102-103, 107, 111 sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori. Laddove non specificato le foto sono di @istock





**MUST  
HAVE**

**LIMITED and  
BEST EDITION for**

S Z m



**AIR TAG**

Con Apple Air tag, hai tutto sotto controllo sarà facilissimo tenere d'occhio le tue cose. Appariranno nell'app Dov'è e potrai localizzarli ogni volta che serve.

**CHANEL**  
Custodia per AirPods multicolor in crochet ricamato e metallo effetto dorato. Raffinata e pratica per avere i tuoi airpods sempre con te.



**DYSON**

Dyson Purifier Hot+Cool Formaldehyde (bianco/oro) 3 in 1: purificatore d'aria e termoventilatore. Il filtro HEPA-13 completamente sigillato rimuove il 99,95% delle particelle.



**ALTUZARRA**

L'Espadrille Tote Bag è una borsa in suede molto confortevole e morbida con la base di alto materiale simile alla suola delle famose scarpe espadrillas.

**ETRO**  
La fantasia paisley, torna alla riscossa sugli shorts di jeans in arrivo dalla nuova collezione. In denim di cotone stretch, sfoderano il loro lato ribelle con gli orli sfrangiati e il sofisticato design patchwork.



**NIKE SANDALI OFFLINE 2.0**

Ispirati alle sneakers da corsa e realizzata con una tomaia in rete traspirante nera, lacci e una intersuola in sughero, i sandali Nike sono perfetti da indossare ovunque.

**DODO**

Ciondolo Dodo in collaborazione con WWF limited edition in oro rosa e smalto verde glitter

**NIKE DUNK LOW PEACE**

Regalano una comodità senza pari. Il design vintage ispirato agli anni '80 si fonde con moderni strati esterni, ricreando uno stile rétro dai dettagli contemporanei.



**COLLABORAZIONE TRA  
KWAY E VEVE CLICQUOT**  
Champagne con ice jacket limited edition



**SALOMON SENSE  
5 SET LTD EDITIONS**

Gilet da running unisex con flask inclusi. Ispirato ai codici grafici degli atleti più performanti, ti farà sentire di essere più veloce, oltre che super confortevole, senza punti di frizione e con una vestibilità davvero precisa.

*L'unico consiglio che una persona può dare a un'altra sulla lettura è di non accettare consigli, di seguire il proprio istinto, di usare la propria testa, di arrivare alle proprie conclusioni.*

(Virginia Woolf)

Ispirate da questa citazione, ecco la nostra proposta Good Living per un'estate all'insegna della lettura. A ciascuno il suo libro preferito.



**BIOLOGIA DELLA GENTILEZZA**  
di Daniel Lumera  
e Immacolata De Vivo



**BASTA UN CAFFÈ PER ESSERE FELICI**  
di Toshikazu Kawaguchi



**BEAUTY FOOD**  
85 Recipes for Health & Beauty from Within  
di Maria Ahlgren



**DIZIONARIO IRRESISTIBILE DI STORIE DI CUCINA**  
di Paola Trifirò  
Siniramè



**I VIAGGI DELLA VITA**  
Le 225 mete più emozionanti del mondo.  
AA.VV.



**LA GRAMMATICA DEI FIORI**  
di Simona Recanatini

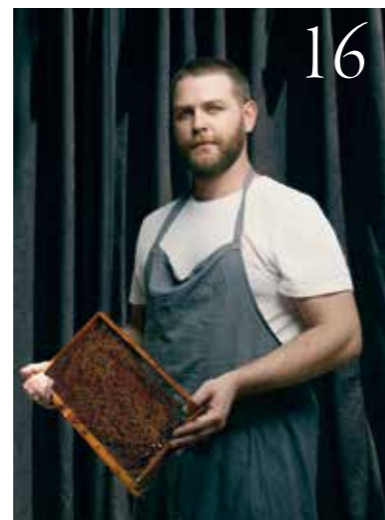
*Libri come oggetto d'arredo*







10



16



38



44



14



24

## FOOD

- Ricette di stagione*
- 18 Leggerezza, freschezza, colore le parole d'ordine per la tavola d'estate
- 24 Le Ricette di Zia Cook dal blog Cook di Gusto di Claudia Stefani
- Food News*
- 28 Lampascione
- Mise en place*
- 30 Professione: Food Designer

## NUTRITION

- Diet trend*
- 32 Light... con troppa leggerezza?
- 34 La nuova beauty routine? San Benedetto Skin Care
- Training*
- 38 Un pizzico di adrenalina liberatoria

## BODY & MIND

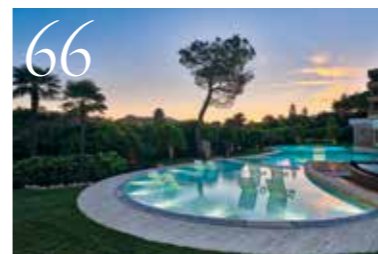
- Social*
- 40 Più social, meno socievoli?
- Mind*
- 42 Lacrime, che liberazione!

## WELLNESS

- Fiore di Bach*
- 44 Larice o Larch
- Cromoterapia*
- 46 Lilla
- Erboristeria*
- 48 Lemongrass

## HEALTHY NEWS

- Biosline*
- 50 A Padova un polo d'eccellenza per il beauty e il benessere
- Beauty*
- 56 A me gli occhi!
- Provato per voi*
- 58 L come linfodrenaggio (& cavitazione estetica)
- Must Have*
- 60 Beauty case per l'estate: anche la skincare è light!
- Cristalfarma*
- 62 Tutto il bello di essere donne
- Spa News*
- 66 L come Luxury Retreat



66



96



80



50



58



62



88

## LIVING

- Arredo design*
- 72 La luce al servizio della sicurezza (e del design)
- Tendenze*
- 74 Che lusso la colazione a letto!
- Botanica*
- 78 Fiore di Loto

## LIFESTYLE

- Passport to*
- 80 Lugano, un angolo di paradiso tra lago e montagna
- Secrets Ambassador*
- 86 The making of...
- Itinerari Secrets*
- 88 La Riviera Gardesana
- In viaggio con...*
- 94 Italo Treno
- Fashion*
- 96 Long Summer Vibes
- 102 Helleborum.
- Le vere friulane? Cucite a mano e personalizzate
- Family*
- 104 Bolletta light anche in estate
- Pets*
- 106 In principio fu il lupo

## RUBRICHE FISSE

- 4 Must have
- 6 Books
- 10 Editoriale
- 12 Contributors
- 14 Count down
- 16 Ritratto
- 108 Astrologia
- 110 Storie che fanno bene al cuore
- 112 Lettera del Direttore



# come LIBERTÀ

Riassumere in poche righe un concetto così immenso è davvero difficile. Quando pronuncio la parola libertà automaticamente risuona nella mia mente una canzone che ripeteva .... "Viva la libertà...Viva la libertà..." ..... lo so, lo so ....non è una citazione di alto livello, so anche che ci sono fior fiore di poeti, filosofi e grandi menti che hanno speso importanti parole per descrivere tale nozione, ma io credo che quando possiamo cantare a squarciagola queste parole di inno alla libertà, la libertà ce l'abbiamo. Mai come in questo momento stiamo assegnandole il giusto valore, mai come in questo periodo capiamo di non doverla mai dare per scontato e purtroppo mai come in questo periodo sappiamo quanti ancora non ce l'hanno. Senza andare su grandi temi, che devono comunque essere sempre un obiettivo di conquista dei popoli e dell'individuo, la libertà e l'importanza di questa enorme grazia parte da molto vicino e da piccoli gesti che noi ogni giorno possiamo fare perché abbiamo la libertà di farli. Respirare, pensare, parlare, scegliere. Ogni persona che avrà modo di leggere queste poche righe, sono certa rabbrivirà al pensiero che quei quattro verbi per tante persone non sono scontati, e non serve andare dall'altra parte del mondo, magari non lo sono nemmeno per i nostri vicini di casa o per alcuni nostri colleghi. Si dice che tutti devono avere il "diritto alla libertà", ovviamente siamo tutti d'accordo su questo, ma io vorrei anche che ogni fortunato di noi, proprio in virtù del dono che abbiamo senta di avere un "dovere di godersi la libertà, magari, con il giusto rispetto anche per quella degli altri.

Per cui cari amici...cantiamo tutti insieme "Viva la libertà...Viva, Viva, Viva la libertà"!!!

*E...come sempre, Buon good living a tutti*



# L 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 un "pezzettino" di ciascuna di noi, svelando ogni volta qualcosa in più di chi siamo. Ecco cosa ci ha ispirato la lettera L...

## redazione



**SAMANTHA TABACCHI**  
Editore

Luce: come simbolo divino, di vita, rinascita e positività.



**ANNALISA CELEGHIN**  
Direttore

Levita: la leggerezza che auguro accompagni tutti noi in questa calda estate.



**FRANCESCA PAVESI**  
Caporedattore

Leggere: il passatempo più bello che potessero inventare.



**ELISA GELMINI**  
Coordinamento Redazionale

Libri: li compero in modo compulsivo... li amo o li tollero ma non li lascio mai a metà.



**MARGHERITA PEZZOTTI**  
Social media

Legami: di sangue, d'amicizia o d'amore ma assolutamente indispensabili per me.



**ELEONORA OLIVUCCI**  
Direttore Creativo

Libertà: "La migliore libertà è essere se stessi" Jim Morrison

## contributors



**PAOLA SALMASO**  
Paola la Farmacista

Leggere il Goodliving! E il tuo libro dell'estate, quale sarà?



**LAURA GRASSELLI**  
L'Aura in cucina

L'Aura in cucina lo spazio dove posso dar sfogo alla mia fantasia.



**CLAUDIA STEFANI**  
Cook di Gusto

Londra, la mia città del cuore.



**ANGELICA BASSI**  
Etologo e Comportamentalista

Legame che sento da sempre tra me e gli animali.

# SKIN CARE

IL RITUALE DI BELLEZZA

COLLAGENE +  
ZINCO +  
ACIDO IALURONICO +

IN ACQUA MINERALE NATURALE

Un aiuto per migliorare l'aspetto delle rughe e delle unghie, la tonicità, la compattezza e l'elasticità della pelle\*

*Il mio rituale di bellezza*



**SAN BENEDETTO**  
My secret

\*Con il consumo di 2,5 g di collagene VERISOL® al giorno per almeno 4 settimane [Proksch E., et al, Physiology, 2013; Hexsel D., et al, J Cosmet. Dermatol., 2017]. 1 Bottiglia di SKINCARE da 22 cl = 2,5 g di COLLAGENE VERISOL®.