

m
autunno · inverno

good living

BODY & MIND · LIFESTYLE · FOOD · WELLNESS

RITRATTO
UN'ICONA
DI STILE

BOOKS
PICCOLA FARMACIA
LETTERARIA

SPA
MIXOLOGY:
ALCHIMIA AL BAR

DIET TREND
CHI È IL
PESCETARIANO

FINCHÉ CI SARÀ L'AUTUNNO,
NON AVRÒ ABBASTANZA MANI, TELE E COLORI
PER DIPINGERE LA BELLEZZA CHE VEDO.
(VINCENT VAN GOGH)



20366 600511111

Antenore gas e luce per la casa, per l'impresa

Antenore è un faro

Ogni **Punto Energia Antenore** è il luogo ideale per il dialogo, per evitare le insidie della bolletta, per dare chiarezza e sicurezza. Prima di ogni scelta, passate in un Punto Antenore. Per continuare a navigare tranquillamente nel Mercato dell'Energia.

Antenore è la scelta illuminata.

PUNTI ENERGIA ANTENORE

RUBANO (PD)
Via della Provvidenza, 69

PADOVA (PD)
Via del Vescovado, 10

LIMENA (PD)
Via del Santo, 54

CASCINA (PI)
Via Tosco Romagnola, 133

CAMPONOGARA (VE)
Piazza Marconi, 7

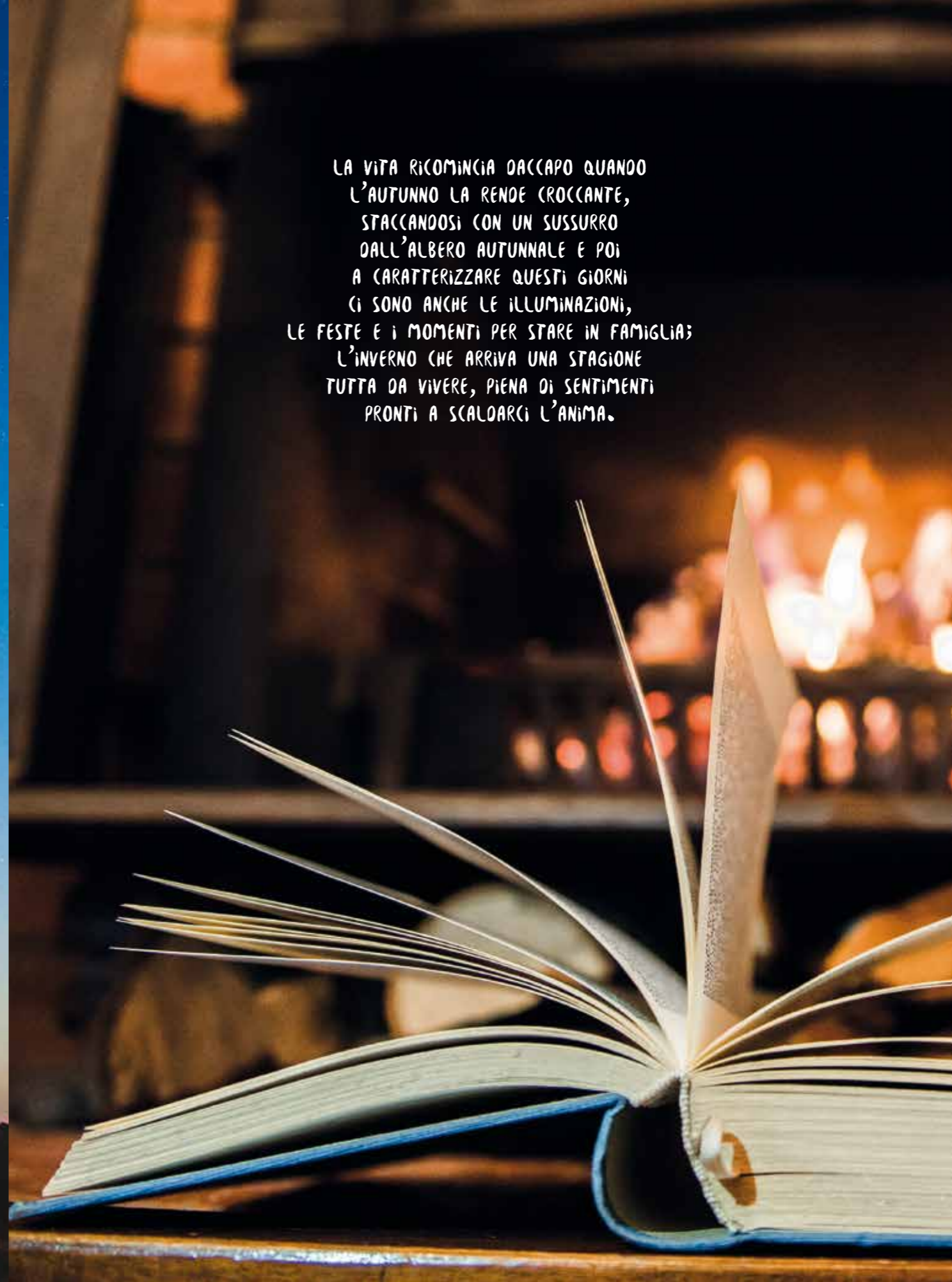
VENEZIA (VE) - Agenzia
Via Passo Campalto, 1/c

CHIOGGIA (VE) - Agenzia
Via Cesare Battisti, 286

SOTTOMARINA (VE) - Agenzia
Via San Marco 1933

CORNEDO VIC. (VI) - Agenzia
Viale Triesta 16/c

LA VITA RICOMINCIA DACCAPPO QUANDO
L'AUTUNNO LA RENDE CROCCANTE,
STACCANDOSI CON UN SUSSURRO
DALL'ALBERO AUTUNNALE E POI
A CARATTERIZZARE QUESTI GIORNI
CI SONO ANCHE LE ILLUMINAZIONI,
LE FESTE E I MOMENTI PER STARE IN FAMIGLIA;
L'INVERNO CHE ARRIVA UNA STAGIONE
TUTTA DA VIVERE, PIENA DI SENTIMENTI
PRONTI A SCALDARCI L'ANIMA.



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*)

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 novembre 2021 - febbraio 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, 110-111

sono di proprietà delle rispettive case di produzione/autori.

Laddove non specificato le foto sono di @istock



I consigli della redazione

PER I MUST HAVE DEL PROSSIMO AUTUNNO-INVERNO CI SIAMO FATTE ISPIRARE DALLE PERSONE CHE ABBIAMO INCONTRATO DURANTE LA LAVORAZIONE DI QUESTO NUMERO: OGNUNA CON IL PROPRIO LAVORO, I PROPRI GUSTI E LE PROPRIE PASSIONI, TUTTE DIVERSE E TUTTE UNICHE, E CHE ABBIAMO PROVATO A TRADURRE IN OGGETTI ALTRETTANTO SPECIALI.



Terrario in damigiana

piccolo ecosistema in miniatura.

Elemento d'arredo con piante all'interno di un contenitore di vetro con tappo di sughero

Botanica pag. 78

Digestio / Aromy

infuso a base di materie prime biologiche e naturali

Erboristeria pag. 50



Profumo solido / Spezierie de Venezia

una fragranza ad elevata persistenza, priva di alcool e affine alla pelle

Beauty pag. 52

Batteria di padelle antiaderenti / Cucino Sano

ideali per una cucina sana
Non contengono PTFE (Teflon), PFOA, BPA, GenX e Nickel

Storie che fanno bene al cuore pag. 110



Bicchieri esagonali / Venini

in vetro soffiato e lavorato a mano dal design di Carlo Scarpa

Arredo Design pag. 74

Vassoio / Fornasetti

abbinato a una struttura piant, si può trasformare in tavolino

Itinerari Secrets pag. 94



Collare / GPS Kippy Evo

con localizzatore e rilevatore dell'attività e dello stato di salute

Pets pag. 106

F.R.S For Restless Sleepers

blusa in seta dal look super-chic

Ritratto pag. 17



Pot Pourri in sacchetto di seta

sprigiona l'inconfondibile profumo dell'Officina di Santa Maria Novella

Fashion pag. 98

Mug / Louis Monogram

elegante rivisitazione di un oggetto di uso quotidiano

Articolo pag. 20



Cappello MERCI SHOP

www.mercishopitalia.com

Articolo pag. 100

Può un buon libro curare l'anima?

La risposta è sì, può farlo, basta saper scegliere il libro giusto per ogni stato d'animo. Ed è proprio con questo approccio che è nata, tre anni fa, la Piccola Farmacia Letteraria, il bellissimo progetto di Elena Molini - con il prezioso supporto di sua sorella Ester e di



un bugiardino con tanto di indicazioni terapeutiche, posologia ed effetti collaterali. L'intero catalogo della **Piccola Farmacia Letteraria** raccoglie libri che coprono circa ottanta tra stati d'animo, atteggiamenti e sentimenti e che appartengono per la maggior



un'amica, Deborah, entrambe psicologhe - che, dopo anni trascorsi in una catena della grande distribuzione, capisce 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 a macro-categorie di emozioni, atteggiamenti, stati esistenziali: ansia, amore, ma anche ricominciamo, autostima.... Sugli scaffali è stato fatto un ulteriore lavoro, con l'indicazione di alcune frasi che sintetizzano meglio ogni stato d'animo e in cui i lettori possono ritrovarsi e riconoscersi con più immediatezza. Ogni libro è accompagnato, infine, da

parte alla letteratura contemporanea, italiana ma anche straniera, in cui i lettori riescono a ritrovare più facilmente situazioni di vita vissuta e protagonisti in cui immedesimarsi, rispetto ai grandi classici dell'800 che comunque non mancano, perché le grandi emozioni, come l'amore, restano universali. Le emozioni più ricercate? Il pubblico per lo più femminile, quale è quello della Piccola Farmacia Letteraria, inizialmente cercava libri sul mal d'amore e l'autostima, poi è passata all'ansia, complice la pandemia, e ora cerca soprattutto risposte e consigli sul tema della realizzazione personale, sul futuro, sul cambiamento, sul trovare una strada. E siamo sicure che le ragazze di questa favolosa libreria sapranno consigliarle al meglio. Abbiamo chiesto anche noi qualche consiglio di lettura e qualche idea regalo per le feste.

la piccola farmacia letteraria ha scelto per voi



Autostima

QUESTO IMMENSO NON SAPERE

di Chandra Livia Candiani | Einaudi

Ci piace molto perché è un libro che parla del riconnettersi con la natura e le proprie origini, è un libro un po' spirituale, di introspezione.

Autostima

LIBERATI DELLA BRAVA BAMBINA. OTTO STORIE PER RIFIORIRE

Di Maura Gancitano e Andrea Colamedici | Harper Collins

Un libro sul ruolo della donna nella società e di come il fato di dover sempre aderire a dei canoni che la società impone alla donna crei poi una frustrazione a cui non si riesce a dare un nome ma che si sente forte e chiara. Un libro consigliato per prendere consapevolezza del proprio essere, per aprire la mente e cambiare prospettiva.

Ansia

PAROLE DI CONFORTO

Di Matt Haig | Ed. e/o

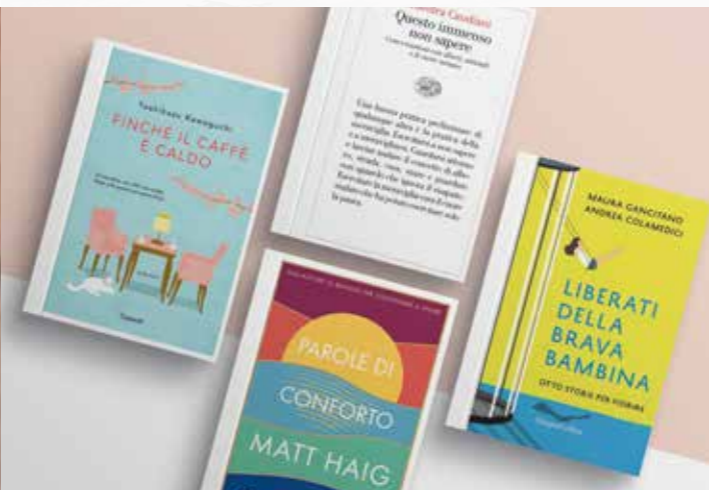
Adatto a uomini e donne che hanno problemi di ansia, è un libro di consigli sinceri e appassionati, maturati con l'esperienza personale. Le parole - scritte, lette, ascoltate, pensate - diventano strumento di conforto, un modo per avvicinarsi agli altri e anche a se stessi, per conoscersi meglio e trovare il proprio modo personale di stare meglio. Ed essendo brevi pensieri, sono adatti anche a chi legge poco, da tenere sul comodino e leggere la sera.

Felicità

FINCHÉ IL CAFFÈ È CALDO

di Toshikazu Kawaguchi | Garzanti

Un tavolino, un caffè, una scelta. Basta solo questo per essere felici.



Smartworking per Giovani Marmotte

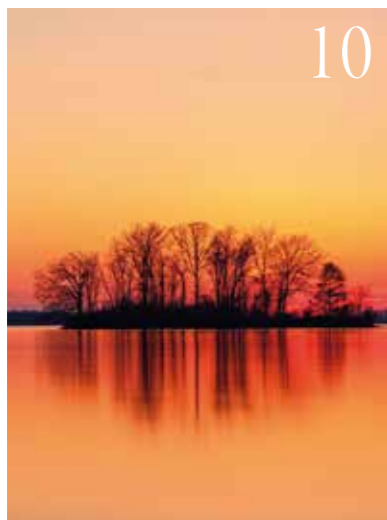
Sei stato travolto dallo smartworking e non sai come affrontarlo? Il tuo capo confonde il giorno con la notte? Il pigiama è diventato la tua divisa? Niente paura! La Box Smartworking per Giovani Marmotte ti aiuterà a sopravvivere alle giornate passate in casa a lavorare con i tuoi amati congiunti che ti interrompono ogni 10 secondi. La box può contenere il libro "Momenti di trascurabile infelicità", una scaldatazza usb, calzini lanosi super caldi, pulisci occhiali /salviettine/ mini evidenziatori per non dimenticare mai nulla.



Good Living

Per un regalo davvero speciale puoi personalizzare il tuo box: basta indicare tre caratteristiche caratteriali della persona a cui si vuole regalare il box, tre sue passioni, i suoi gusti in fatto di letture e tre motivi per cui questa persona è speciale. Noi in redazione ce lo stiamo facendo preparare...non vediamo l'ora di riceverlo!

www.piccolafarmacialetteraria.it



FOOD

- Mise en place*
 20 Dillo con una mug
Prodotto di stagione
 22 Mais
Ricette di stagione
 24 Le Ricette di zia Cook
 28 #selamiaricettafosselatua
Food News
 34 Maracujà

NUTRITION

- Diet trend*
 36 Vegetariano o vegano?
 No, pescetariano!
San Benedetto
 38 Difese immunitarie:
 come rinforzarle in inverno
Training
 42 Volevo essere un ananas!

BODY & MIND

- Mind*
 46 La mano, la grafia,
 la sua lettura, il fascino
 misterioso della grafologia

WELLNESS

- Fiore di Bach*
 48 Mimulus
Erboristeria
 50 A tutta tisana!

HEALTHY NEWS

- Beauty*
 52 Cosmetici solidi, il beauty
 che fa bene all'ambiente
Provato per voi
 56 Men skincare:
 le proposte Well54 per l'uomo
Must Have
 60 La beauty routine
 per la stagione fredda
Cristalfarma
 62 Mal di testa ricorrente?
 No, grazie!
Spa News
 68 M come Mixology:
 alchimia al bar

LIVING

- Arredo design*
 74 Casa dolce casa
 76 EMPATi
 un nuovo brand dove
 si incontrano arte e italianità
Botanica
 78 Da passione a lavoro.
 I giardini di Ellis

LIFESTYLE

- Passport to*
 82 Sotto il cielo della Mongolia
Secrets Ambassador
 88 Le Guide Secrets
Itinerari Secrets
 90 Milano e la nascita del design
In viaggio con...
 96 Italo Treno
Fashion
 98 Lifestyle Vibes
 100 Ogni cappello
 ha le sue idee in testa
Family
 104 SOS bolette:
 perchè volano alle stelle?
Pets
 106 Stamattina... scuola!

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 MEMORIA

Oscar Wilde diceva "La memoria è il diario che ciascuno di noi porta sempre con sé"... e ogni diario contiene sicuramente ricordi belli e ricordi brutti. La vita di ogni persona è tracciata da momenti diversi, e come dicevano i nostri anziani saggi, i momenti brutti fanno parte della vita, che poi magicamente vengono compensati da quelli belli.

La memoria è ciò che ci permette di custodirli dentro di noi. Certo, forse, a volte preferiremmo dimenticare e la nostra memoria ci impedisce di farlo, ma il più spesso delle volte la memoria ci consola, ci regala emozioni e sensazioni perse nel tempo come se le rivivessimo oggi. Ci regala volti di persone del passato, voci e risate, profumi e gesti. Sono certa che ad ognuno di voi è successo di chiudere gli occhi e rivivere momenti passati e custoditi nella nostra memoria.

Trovo che questa risorsa dell'essere umano sia potentissima, ci permette di imparare a sei anni una tabellina e non dimenticarla per tutta la vita, ci permette di immagazzinare una quantità di dati immensa, ma anche di incontrare una persona per pochi minuti e non scordarne più il profumo. A volte ci protegge, nascondendosi, per non farci rivivere momenti dolorosi, ma senza mai cancellarsi.

Si accumula man mano che la nostra vita avanza, come per rassicurarci di non perdere nulla, che tutto ciò che facciamo e viviamo avrà per noi un significato eterno, per aiutarci a non ripetere errori o per custodire i momenti più belli da riguardare ogni volta che desideriamo semplicemente chiudendo gli occhi.

Cari amici, la mente umana è la cosa più perfetta e straordinaria che ci sia e anche se il progresso fortunatamente si evolve, mai nessun computer, mai nessuna macchina potrà sostituire i ricordi emozionali che solo la memoria può custodire per noi.

Buon good living a tutti...

M 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 M...

redazione



SAMANTHA TABACCHI
Editore

Metabolismo... è tutta la vita che cerco di attivarlo!



ANNALISA CELEGHIN
Direttore

Montale, Eugenio. Morto 40 anni fa, va letto e riletto perché le sue poesie fanno bene all'anima.



FRANCESCA PAVESI
Caporedattore

Mare, dove vorrei vivere almeno sei mesi all'anno.



ELISA GELMINI
Coordinamento Redazionale

Mondo che dobbiamo preservare, rispettare e ringraziare... ma soprattutto che speriamo di ricominciare a visitare quanto prima.



MARGHERITA PEZZOTTI
Social media

MAGIA "La magia è in se stessi: se riusciamo a farlo allora possiamo far accadere qualsiasi cosa" Goethe



ELEONORA OLIVUCCI
Direttore Creativo

Muoversi, vivere, non pensare! Luigi Pirandello

contributors



PAOLA SALMASO
Paola la Farmacista

MANGIARE inteso come MINDFUL EATING ovvero l'approccio consapevole al nutrirti, applicando le nozioni della meditazione all'atto della nutrizione.



CLAUDIA STEFANI
Cook di Gusto

Musica, quella che non può mai mancare come sottofondo nella mia cucina!



ROBERTA MARCHIORI
Brand Ambassador

MAI avrei pensato che la Mia vita potesse stupirmi così tanto ... anzi Moltissimo!

you are

not alone

Contrasta stress e agitazione.
Ritrova la tua armonia.
La natura ti sostiene.



CRISTALFARMA
scientificamente naturale