

Anno 31 - numero 19 - P.I. 6/5/2022 - settimanale

# Viversani

*e belli*

## CAPELLI

**Il frisè è tornato: le mosse giuste per farlo da sola**

## PER DIMAGRIRE... YOGA

**CON LE ASANA E I MENU CONSIGLIATI PERDI 2 KG ALLA SETTIMANA!**

## Sale in tavola

**GLI ESPERTI AVVISANO: NÉ TROPPO NÉ POCO**



**AMICI QUOTIDIANI PER UN SORRISO PERFETTO**

## Fegato sano

**LE REGOLE PER NON CORRERE RISCHI**

## DEPRESSIONE

**Come evitarla se fai fatica ad affrontare la realtà quotidiana**

## Gelsomino

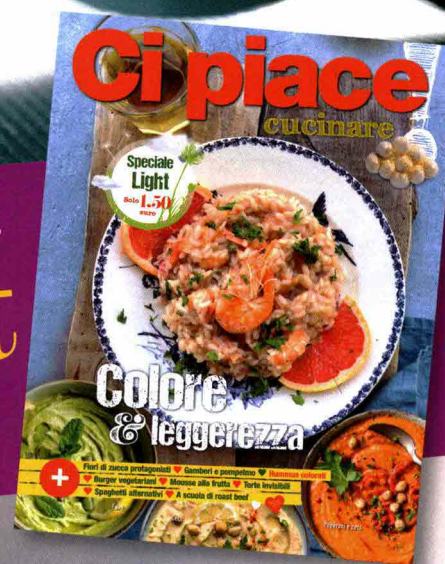
**L'ALLEATO NATURALE DELLA SALUTE AL FEMMINILE**

## gambe al top

**ESERCIZI, COSMETICI E TRATTAMENTI PER PREPARARLE ALL'ESTATE**



**Ci piace cucinare** NUMERO DA COLLEZIONE!  
**cucina light**  
TANTE RICETTE E PREZIOSI CONSIGLI PER MANGIARE BENE RESTANDO IN FORMA





# vivere *con gusto*



## vino

Si compra sempre più online

Il mercato del vino strizza l'occhio al digitale. In base ai dati del *Wine report* realizzato da *Cross border growth capital*, pubblicato a gennaio 2022, le vendite online di vino e alcolici sono cresciute in modo rilevante negli ultimi cinque anni e non solo a causa della pandemia. L'Italia si posiziona a metà strada nella classifica di chi ricorre maggiormente all'e-commerce, registrando proventi dagli shop online che si aggirano intorno al 4% delle vendite (al primo posto negli acquisti digitali per il vino c'è il Regno Unito con un 11,9%). (C.M.)

## all'interno

**47** Domenica in campagna

**50** Mandorle, semi di salute

**52** Non tutto il sodio vien per nuocere!

## cucina

Apriamo le porte alla sostenibilità

Una ricetta sostenibile deve prevedere ingredienti stagionali, territoriali e con packaging e filiera produttiva a basso impatto ambientale. Deve anche, però, ridurre al minimo gli scarti ed evitare lo spreco. Con questi obiettivi è nato il progetto *A lezione di sostenibilità* che si rivolge alle scuole di cucina amatoriali e professionali in Italia. Il primo passo è far sottoscrivere, senza alcun impegno economico, il Manifesto che diventerà un segno distintivo durante le lezioni di cucina o le dimostrazioni al pubblico. A oggi sono oltre 60 le realtà che hanno aderito per divulgare questa preziosa tendenza. (C.M.)

## CARNE

Quella sintetica in Italia non piace

Per il 79,9% degli italiani la carne fatta con prodotti vegetali non può essere considerata carne: è quanto emerge dal rapporto *Censis Per il buon uso del Recovery Fund nel rilancio delle filiere della carne*. I consumatori chiedono che nelle pubblicità siano proposti come prodotti distinti e diversi da quelli a base di carne. L'85,6% afferma di non volere cibi fatti in laboratorio, ma provenienti da agricoltura e allevamenti tradizionali, mentre l'82,5% è convinto che la giusta quantità di carne bianca e rossa sia componente fondamentale di una buona alimentazione. Altra novità che non convince sono gli insetti, l'83,9% dei nostri connazionali non è disposto a mangiarli. (C.M.)