

Anno 31 - numero 23 - P.I. 3/16/2022 - settimanale

Viversani

e belli

PUNTO G

**Smetti di cercarlo!
Il piacere è nella
zona Cuv**

10

RIMEDI NATURALI
PER RITROVARE
IL BUONUMORE

Diabete

SE DORMI AL BUIO
LO TIENI LONTANO

addio cellulite

ELIMINI CUSCINETTI E PELLE A BUCCIA
D'ARANCIA CON: CIBI GIUSTI, COSMETICI,
MINDFULNESS, MOVIMENTO

VISO GIOVANE

Il nuovo laser che
"lifta" e illumina la
pelle in due sedute

LA DIETA SENZA DIETA

IL PROGRAMMA PERSONALIZZATO
PER PERDERE PESO SENZA
L'OSSESSIONE DELLA BILANCIA

ORIENTEERING

Ritrovare se stessi
divertendosi con
mappa e bussola

Ci piace cucinare



Ci piace cucinare NUMERO DA COLLEZIONE!

cucina d'estate

TANTE RICETTE E PREZIOSI CONSIGLI PER
MANGIAR BENE RESTANDO IN FORMA



vivere *con gusto*



eco chef

Gli ambasciatori della sostenibilità

Insegnare ai cuochi, professionisti e amatoriali, a preparare ricette gustose e di qualità con prodotti di stagione e riducendo al minimo gli scarti. È questo l'obiettivo del progetto **A lezione di sostenibilità** che trasforma gli chef in **Ambassador**. Questi, oltre a condividere in un Manifesto i valori del progetto, possono arricchirlo con una nuova ricetta e coinvolgere e sensibilizzare i fornitori e le realtà locali nel rispetto dei principi di sostenibilità. www.alezionedisostenibilita.it è il sito dedicato. (L.S.C.)

all'interno

- 45** Sua maestà la mozzarella
- 48** Maturità da 100 e lode
- 52** Dragoncello, l'amaro che fa bene

birra

Compagna di convivialità e leggerezza

È questa la definizione che emerge dallo studio realizzato da AstraRicerche per birra Moretti sul rapporto degli italiani con la leggerezza. Per un connazionale su due, infatti, leggerezza significa proprio condividere il tempo con le persone che ci fanno stare bene, possibilmente con una birra chiara, capace di accompagnare i momenti conviviali più piacevoli e spensierati. Per il 40% dei nostri connazionali l'occasione di convivialità più leggera è quella di trovarsi con gli amici all'aria aperta mangiando street food, seguita dall'apericena (35%) e dalla cena nel locale preferito (33%). (L.S.C.)

ETICHETTA

Ci aiuta a sprecare meno cibo

Non sempre è chiaro il significato della dicitura "Consumare preferibilmente entro il...": si può mangiare o no? Tutto diventerebbe più semplice se sulla confezione ci fosse scritto: "Spesso buono oltre il...". Proprio ciò che ha fatto *Too good to go*, la app per la riduzione dello spreco alimentare, con l'iniziativa *Etichetta consapevole*, lanciata in ben 12 Paesi della Ue. Nel 2021 il progetto ha coinvolto 10 milioni di prodotti sugli scaffali e per il 2022 *Too good to go* mira a raggiungere, solo in Italia, 50 milioni di confezioni con *Etichetta Consapevole*. Per maggiori informazioni consultare il sito www.spessobuonooltre.it (L.S.C.)