

QNT WEEKEND

N. 29

LE TUE PASSIONI, OGNI SETTIMANA
DOMENICA 5 APRILE 2020

MODA

PER RIPARTIRE
RICOMINCIANDO
DAL LOOK GIUSTO

BELLEZZA

CREME, TRUCCHI
E NON SOLO
A PORTATA DI MANO

TEMPO LIBERO

L'ANTICA ARTE
DEL METTERSI
IN CAMMINO

L'INTERVISTA

LAURA COMOLLI TORNEREMO A VIAGGIARE

Cosa ci attende quando l'emergenza sarà finita? Una delle regine del web ci accompagna alla scoperta delle mete più desiderabili e raggiungibili





Il giorno mangia la notte.
 Il libro che ti consiglierebbe un vero amico.
 Disponibile anche in eBook.

Luci a Galifos nasce intorno alla figura di Matteo Consonni scomparso all'età di 49 anni per celebrarne nel tempo le virtù che lo hanno reso amato e stimato. Tra vari aspetti della sua personalità l'amore per la letteratura appare subito come uno degli elementi su cui focalizzare l'attenzione di Luci a Galifos. L'idea del progetto è quella di valorizzare gli autori emergenti che lui avrebbe consigliato agli amici.



SOMMARIO

In primo piano nella settimana che ci aspetta

4

MODA
INDOSSARE LA LIBERTÀ

Jeans, sneakers, cappellini antipioggia, occhiali pieghevoli: ripartiremo così, dai vestiti comodi

5

STILE
RIVOLUZIONE TROLLEY

In principio fu Samsonite. Era il 1974 e la valigia con le ruote cambia il nostro modo di viaggiare

8

BENESSERE
CREME E SALI PER RIPARTIRE

Piccoli accorgimenti per togliere la fatica del viaggio, quando potremo rifare le valigie

10

VINO
LA SIGNORA DEL BAROLO

Tra le vigne stellate della cantina Astemia Pentita di Sandra Veza, imprenditrice del design

11

MOTORI
IL SUV VOLVO È ALLA SPINA

Il piccolo Suv XC40 torna con un'anima elettrica e una ibrida con la spina

Direttore responsabile

Michele Brambilla

Fascicolo a cura di Ugo Cennamo

In redazione Franca Ferri, Nicoletta Magnoni, Andrea Ropa

Hanno collaborato Eva Desiderio, Nicole Fouquè, Francesco Forni, Lorenzo Frassoldati, Riccardo Jannello, Pierluigi Masini, Michele Mezzanica, Giuseppe Tassi, Ciro Vestita

Pubblicità Speed

e-mail info@speweb.it

sito web speedadv.it

Assago (Milano) 20090, V.le Milanofiori, Strada 3 Palazzo B10 Tel. 02 57577362

Bologna 40138, via E. Mattei, 106 Tel. 051 6033848

Firenze 50122, V.le Giovine Italia, 17 Tel. 055 2499203

Distribuito in abbinata gratuita con:

QN il Resto del Carlino

direttore Michele Brambilla

QN La Nazione

direttore Agnese Pini

QN Il Giorno

direttore Sandro Neri

LA MIA ITALIA IN VALIGIA

L'IMPEGNO DELLA BLOGGER VIAGGIATRICE LAURA COMOLLI PER LE NOSTRE BELLEZZE «CONTRIBUIRÒ A PROMUOVERE IL TURISMO»

di **Nicole Fouquè**

È la **blogger** dalla frangetta, quel dettaglio preciso e netto che la rende riconoscibile tra mille. Una caratteristica che la rispecchia perché in quella pettinatura così definita e marcata c'è tutta l'attenzione e la cura che Laura Comolli mette in ogni cosa che fa: piena d'amore e dedizione. Torinese di nascita ma cittadina del mondo per natura, la bella piemontese è tra i volti di riferimento per Instagram per chi cerca nuovi spunti per un viaggio da intraprendere o qualche scatto da imitare. Amante della moda e presente alle sfilate più importanti, appassionata di beauty ed esploratrice per passione: Laura è stata tra le prime in Italia ad aprire un blog raccontando il suo mondo fatto di fashion e di valigie, coinvolgendo passo passo il suo pubblico che cresceva ogni giorno di più. E per chi ha scelto il mondo come casa questa quarantena risulta ancora più difficile ma lei, con il suo sorriso e le mille idee, affronta una quotidianità diversa dal solito.

Come e dove sta vivendo questo momento?

«Mi trovo nella mia città a Torino, vicino ai miei affetti e con la mia adorata gatta Kiki. Sono serena per quel che è possibile, sto cercando di trovarmi delle nuove abitudini rispetto a come era la mia vita. Tutte le mattine ad esempio mi alleno con amici sulla piattaforma Houseparty ed è molto divertente. Poi pranzo, leggo tanto, curo la beauty routine e creo comunque dei contenuti sul mio profilo cercando di trasmettere positività al mio pubblico».

Aveva dei viaggi in programma?

«Sì, avevo già molti viaggi programmati e il primo era proprio i primi di marzo finita la fashion week direzione Maldive, dopodiché mi aspettavano Bali e gli Usa e infine a maggio dovevo andare nella mia amata costiera amalfitana. Un viaggio che è una tradizione che si ripete ogni anno come appuntamento con la mia famiglia».

Cosa le manca di più ora del suo lavoro di influencer viaggiatrice?

«La sensazione di stare su un aereo. È buffo perché da piccola



Moda, beauty e viaggi: c'è tutto questo nel profilo della blogger torinese Laura Comolli

avevo molta paura di volare e poi, con il tempo, sono riuscita a sconfiggere questo mia fobia trasformandola. In volo mi sento sicura e in pace con me stessa, come se riuscissi a staccare da tutto in una sorta di dimensione parallela solo mia. Amo i viaggi lunghi dove vedo il sole sorgere e tramontare. Poi mi manca vedere un posto nuovo e conoscere nuove culture».

Il suo viaggio più bello e perché?

«Quello che porto nel cuore da sempre è stato in Sud Africa: era il mio sogno nel cassetto. Amo gli animali e la natura ed entrare così in contatto con loro è stata un'esperienza per me incredibile e fortissima. Sono partita da Cape Town poi ci siamo spostati vicino a Johannesburg

nella riserva privata del Kruger Park e lì è stato magico perché gli animali non hanno barriere intorno e possono venire vicino a te. Lì si è realizzato qualcosa che mai avrei immaginato: gli elefanti sono venuti a bere nella nostra piscina e sono riuscita anche ad immortalare quel momento in uno scatto».

Dove vorrà andare quando tutto ripartirà?

«Sicuramente viaggerò in Italia, credo che ora il nostro Paese abbia bisogno di tutti noi per ripartire insieme. Ci sono tanti posti che voglio visitare ma credo che la partenza sarà nella costiera amalfitana un luogo come dicevo a me caro: un luogo dove sono stata felice».

Cosa non manca mai nella sua valigia?

«Direi la mia gatta Kiki che appe-

DATA DI NASCITA
15 LUGLIO 1987

PROFESSIONE
INFLUENCER

IN PILLOLE
DALLA TOGA ALLA RETE

Precisa, attenta ai dettagli e amante degli animali: ecco l'identikit di Laura Comolli, influencer piemontese che ha fatto della moda e dei viaggi il suo lavoro. Nata e cresciuta a Torino Laura, da sempre, sviluppa quella curiosità verso il mondo e verso le nuove comunicazioni aprendo nel 2010 il suo blog Purses & I dove quotidianamente racconta la sua vita. Laureata in Giurisprudenza con il massimo dei voti Laura, alla vita in toga, preferisce tacchi e valigia da disfare. Iniziano le tante collaborazioni con il mondo del fashion e del beauty diventando ambassador per numerosi marchi che in lei vedono una ragazza moderna ed emancipata. Iniziano i suoi tanti viaggi per lavoro accompagnata dalla sua inseparabile macchina fotografica con la quale Laura ha un vero rapporto di amicizia. Oggi lavora principalmente con Instagram dove è seguita da 455mila follower.

na mi vede preparare la valigia ci si mette dentro come dire portami con te. Non manca mai la macchina fotografica e l'attrezzatura: il drone e il pc, il beauty con mascara e rossetto nude e infine carta e penna perché mi appunto i pensieri».

Come vede la situazione del turismo e del suo lavoro alla luce di quanto sta avvenendo?

«Il nostro è un Paese meraviglioso che potrà offrire tantissimi spunti e siamo un popolo con mille risorse, gli italiani sapranno sicuramente rimboccarsi le maniche per rialzarsi. Viviamo in luoghi meravigliosi e aspettano solo di essere visitati. Credo che la figura degli influencer sarà importante e daremo un'ulteriore contributo per promuovere il turismo».

M MODA



SOLIDARIETÀ

FEDERICA E GENNY PER VERONA

Sara Cavazza Facchini, direttore creativo del brand Genny e la campionessa di nuoto Federica Pellegrini chiamano alla call to action per sostenere la raccolta fondi

#aiutiAMOverona avviata da vari esponenti della città con la creazione della campagna digitale #INSIEMEperVERONA. L'obiettivo è quello di raccogliere fondi per sostenere gli ospedali veronesi e tutti gli operatori del settore e della provincia in emergenza COVID-19. Le donazioni possono essere effettuate attraverso i loro canali social.

LE LUNGHE GIORNATE DA TRASCORRERE A CASA POSSONO ANCHE CONSENTIRCI DI RIPENSARE IL NOSTRO GUARDAROBA

IN CAMMINO SENZA MAI RINUNCIARE ALLO STILE

In senso orario, dall'alto, una modella sfila per Dior con la Tote, nuova borsa proposta in infinite declinazioni; il look intramontabile di Roy Roger's; l'immancabile K-Way, giacca impermeabile in nylon ultralight; i Persol preferiti anche da Quentin Tarantino; le sneakers di Voile Blanche



di Eva Desiderio

La libertà, la luce, la natura, i tramonti, i parchi, le città, i musei e le cattedrali dopo i mesi dello stare in casa per rispetto, prudenza, necessità sanitaria. Cosa sarà di noi alla ripresa della vita e dell'amore per i viaggi che conquista sempre più adepti e non solo quelli frettolosi e forsennati che vogliono vedere tutto in tre giorni? Riprenderemo i ritmi antichi di chi si muoveva per interesse culturale o naturalistico o anche solo per curiosità e voglia di sapere? Certo che sì, e torneremo anche a ripensare un guardaroba ad hoc. Con abiti e accessori dedicati all'occasione dello spostamento, tra tasche a tutta utilità e scarpe comode, lontani da quel concetto di moda effimera e quella sì contagiosa. Torneranno così in auge i grandi classici, le calzature per camminare in sicurezza a prova di ogni percorso con privilegio assoluto per le sneakers, i cappellini antipioggia che si ripiegano e si nascondano negli zaini, le cinture coi ganci per appenderci un po' di tutto, borraccia ecosostenibile per l'acqua prima di tutto. Nella tasca della giacca o della saharina ecco i Persol 714, pratici perché pieghevoli, occhiali che sfoggia sempre Quentin Tarantino.

Il jeans resta il passepartout di ogni generazione e ogni clima, e non solo per i pantaloni 5 tasche, ma ora anche 6 come racconta l'ultima collezione di Roy Roger's che ha inventato anche la tasca speciale porta l.Phone lanciata a gennaio a Pitti Uomo. Guido Biondi, direttore creativo del brand lanciato all'inizio degli anni Cinquanta dal nonno, pensa al denim per tutte le declinazioni, come pantacargo praticissimo, come classico giubbotto al quale abbinare felpe o caldi gilet trapuntati, come camicie robuste e protettive. Sempre al top le preferenze dei viaggiatori per le sneakers che rappresentano ormai una grande conquista trasversale per censo e per età. Belle e colorate quelle di Voile Blanche con suola ergonomica e la tomaia patchwork di tinte vivaci, per lei e per lui. Utilissimo il marsupio K-Way da portare legato intorno alla vita o a spalla come amano fare i più giovani. Sempre di K-Way le giacche che come da tradizione stanno in un pugno, in nylon ultralight a prova di goccioloni e le trapuntate che tengono caldo.

Le signore più eleganti oltre agli zaini sceglieranno ora per il viaggio della rinascenza la borsa di tela del momento, la Tote di Dior, inventata dal direttore creativo della maison parigina Maria Grazia Chiuri in una infinità di declinazioni da quelle logatissime in bianco e blu a quelle a righe arcobaleno: una sacca a due manici pratica e divertente, iconica a più non posso, rappresentativa di donne che amano distinguersi sempre, utile per essere riempita di libri, di beauty case coi tucchi e le creme di bellezza, lo scialle e il cuculo di cachemere per coccolarsi in treno o in aereo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DAL 2 AL 4

PITTI UOMO TORNA A SETTEMBRE

Sarà un Pitti Uomo nuovo e sperimentale quello che si svolgerà dal 2 al 4 settembre a Firenze per l'edizione che presenta le collezioni dell'estate 2021. Un salone di tre giorni che punterà sulla qualità, con meno aziende partecipanti e un inevitabile ca-

lo di buyers provenienti dall'estero. I vertici di Pitti Immagine hanno deciso di far slittare il salone a settembre durante un consiglio di amministrazione in streaming presieduto dal presidente Claudio Marenzi e hanno dettato anche il nuovo calendario per Pitti Bimbo (9-10 settembre) e Fragranze (11-13 settembre), mentre restano da decidere le date per Pitti Filati.

e.d.





VANS

IDEALE PER LO SPORT CON TOCCHI DI DESIGN

Thread It è la nuova collezione femminile Vans che propone look sportivi e sneakers con dettagli di design, come il materiale traslucido, riflessi 3D e tessuti dalla cucitura a vista.



& OTHER STORIES

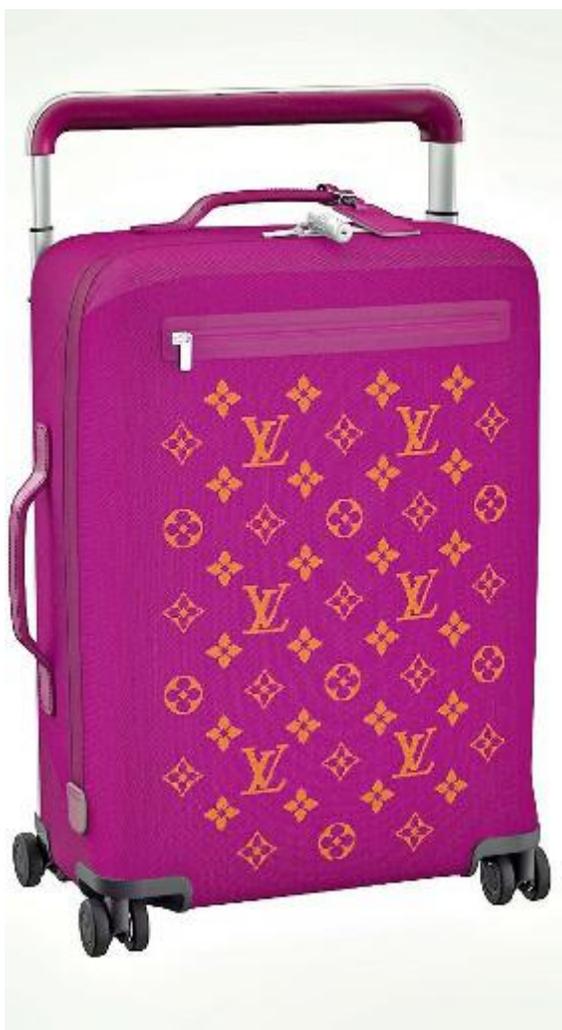
PROFUMARE LA CASA CON CLASSE

Cosa c'è di meglio, in questi giorni di quarantena, di un aroma corposo che riscaldi l'atmosfera? La nuova *Tachisme Pepper* è l'alleata perfetta per profumare

la casa e diffondere negli ambienti una fragranza avvolgente e rilassante. Ispirata alla corrente pittorica francese del Tachisme, evoca – nel suo espressionismo astratto di macchie e colori – sia il variegato dna & Other Stories che le differenti note sprigionate dalla composizione olfattiva stessa.

LE PROPOSTE DI SAMSONITE, LUIS VUITTON E PIQUADRO DA SEMPRE ORIGINALI, PRATICHE E INNOVATIVE

IL NOSTRO FEDELE TROLLEY



Nel 1974 nasce la prima valigia Samsonite con le ruote e la rivoluzione del viaggio comincia da qui. Basta coi vecchi modelli, pesanti e rifiniti di metallo a prova di scasso, basta col caricarsi di pesi, ecco la libertà di viaggiare "leggeri" con la valigia battezzata Silhouette, dedicata alla nuova generazione di frequent flyers. Nel 1963 l'azienda fondata di America a Denver in Colorado da Jessy Shwayder aveva già fatto un altro bel colpo in fatto di modernità col modello di valigetta Classic Attachè dedicata a una nuova generazione di business man. Poi nel 1986 ecco Oyster la prima valigia col sistema di chiusura a tre punti, massima resistenza e massima sicurezza: in un anno se ne venderanno 140mila pezzi.

Ricordi e racconti di un successo che ha cambiato il modo di viaggiare di più generazioni e ha innescato la corsa alla novità e alla leggerezza, con l'impennata dei trolley che oggi sono la più pratica forma di trasporto di oggetti e abiti. Oggi Samsonite compie 110 anni e mantiene inalterata fama e prestigio e per l'Italia opera dalla sede di Bologna. Per cui non si può che cominciare da qui per parlare dell'evoluzione del viaggio contemporaneo che mette al centro dell'attenzione innovazione tecnologica, qualità e durevolezza. Ora si punta molto sulla sostenibilità anche per questi oggetti da viaggio, dopo l'introduzione due anni fa di una prima collezione Eco in polipropilene riciclato e in Recyclex un tessuto realizzato al 100% con bottiglie di plastica PET riciclate post consumo. Per celebrare i 110 anni comfort e design si allea e la sostenibilità sarà la chiave di volta del pros-

simo decennio. Samsonite International insieme alle sue controllate consolidate è la più grande azienda produttrice di valigeria al mondo con prodotti venduti in oltre cento Paesi.

Analoga fama nel mondo, soprattutto quando si tratta di ricercata eleganza, l'ha conquistata Louis Vuitton, marchio fondato nel 1854, che ha lanciato la moda dei bauli. Preziosi e unici, oggi sono diventati anche oggetti d'arredo, ma un tempo erano gli emblemi del lusso e della ricchezza, appannaggio di dive e divi famosi, principi e regine. Oggi la maison di Bernard Arnault punta anch'essa su formule di viaggio moderne e libere, con trolley logate Monogram o Damier Canvas, sacche sublimi, borse bauletto Speedy di ogni dimensione buone anche per la cabina dell'aereo. Insostituibile biglietto da visita di chi vuole far sfoggio del proprio status, è il porta abiti da viaggi, logatissimo e desiderabile. Questa primavera ecco poi il beauty-case più chic con tanto di catenella dorata da portare in spalla.

Punta sul colore Piquadro per le trolley ultralegere, e spazia dal verde edera all'arancione, sempre sulle quattro rotelle ormai fondamentali per ogni spostamento. Sono 700mila i pezzi venduti da Carpisa per tutte le esigenze dei viaggiatori, specie con la linea Go Carpisa: oltre alle valigie ultralight di ogni prezzo ecco oggi sul mercato il primo trolley in alluminio battezzato Alucase, bagaglio a mano in totale sicurezza, interni foderati, design minimal, unisex, movimento a 360 gradi.

Eva Desiderio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ITALIAN INDEPENDENT

ANNA, UNO SGUARDO ECOCOMPATIBILE

Si chiama Anna l'occhiale da sole ovale eco friendly di Italian Independent. Realizzati in Hexetate, una resina acrilica riciclabile brevettata perché non contiene prodotti nocivi.



1 GRAMMO D'AMORE

TROVARE EQUILIBRIO CON BLUE È FACILE

La famiglia "1 Grammo d'Amore" si allarga e dà il benvenuto a due creazioni esclusive realizzate come sempre interamente a mano in Italia, il cui protagonista rimane l'iconico charm a forma di pesino da orafa da 1 grammo, appunto, realizzato in bronzo rosa.

Parola d'ordine: leggerezza. Una delle due collane è Lapis, un sottilissimo filo di piccoli lapislazzuli blue che incorniciano il charm facendolo risaltare nelle sue peculiari sfumature rosa. Blue: perché è il colore che rappresenta la calma interiore, la serenità. Blue per regalare e trovare un equilibrio interiore da indossare ogni giorno. L'Arcobaleno da indossare.



B

BELLEZZA

È MOMENTO DI PENSARE ALLA RINASCITA DEL NOSTRO ASPETTO
DAI PROFUMI ALLE CREME CHE SI PRENDONO CURA DELLA PELLE
MA PER PIACERSI ANCHE GLI ACCESSORI FANNO LA DIFFERENZA

SAREMO BELLISSIMI TRUCCHI E NON SOLO PER SENTIRSI BENE

Torneremo a viaggiare: e saremo bellissimi. In attesa di poter rifare le valigie iniziamo a essere perfetti partendo proprio dal mondo beauty con i prodotti più adatti a una rinascita del nostro aspetto e che aiutino a stimolare un benessere psico-fisico. Creme e make up come alleati per quella che sarà la ripresa dei sensi per un viaggio non solo verso una meta lontana ma come percorso esperienziale attraverso una riscoperta della bellezza. Il profumo inebriante della primavera accompagnerà questo percorso, proprio come la nuova fragranza *Shine* di Dolce&Gabbana dal mood romantico che proietta una visione fatta di un giardino fiorito e di gioia di vivere. Succoso mango dalle intense tonalità e vivace gelsomino si fondono con legni chiari baciati dal sole: queste sono le caratteristiche olfattive che sprigiona l'essenza dall'iconico tappo scolpito a fiore.

Comodo il travel kit pensato da Belif che racchiude i suoi trattamenti indispensabili in una *trousse* ideale in viaggio. Al suo interno, la schiuma detergente cremosa alla vitamina C e il tonico all'estratto di bergamotto, che aiuta a riequilibrare la pelle e a mantenerla idratata dopo la detersione. Inoltre, l'essenza idratante e illuminante all'acqua di bellezza della regina di Ungheria, la crema contorno occhi idratante 26h e, infine, il best-seller, la crema-gel leggera ultra idratante.

Pensate per essere pronte all'uso le salviette struccanti ed esfolianti di Sephora. Pratiche da portare sempre con sé per un *demake-up* senza risciacquo, che non lascia residui.

Mai come in questo periodo le mani sono state sottoposte ai continui stress dei lavaggi frequenti, diventa quindi fondamentale la giusta idratazione. Nature Republic propone un prodotto con diverse fragranze ma con due tipi principali di benefici effetti: quello nutritivo – le creme contengono 20% di burro di karité – e quello idratante grazie anche al 5% di aloe vera.

L'arrivo della primavera suscita il desiderio di fare il pieno di sole, che però mette a dura prova la pelle del viso già pallida e non abituata all'esposizione diretta dei raggi e quindi da proteggere. Dear Dahlia, *prestige vegan brand* coreano, propone *Skin Paradise tone-up sun cushion* SPF 35 PA +++ filtro fisico, la versione ancora più *light* dall'effetto rinfrescante. Una *texture* leggera e impalpabile offre una potente protezione della pelle deviando i raggi UV più dannosi ed evitandone l'assorbimento.

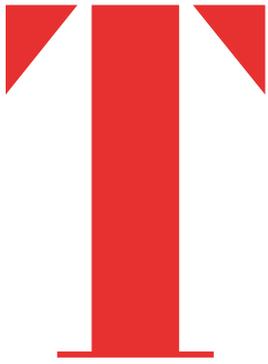
Bellezza ed equilibrio con una costante idratazione. 24 Bottles pensa ad una borraccia da portare sempre con sé. *Travel tumbler* diventa così l'alleata: termica, a doppia parete isolata, mantiene il caffè caldo per 6 ore e freddo per 24 ore. Grazie al tappo sip & go 100% ermetico è perfetto anche per *smoothie*, succhi, cocktail, frullato, tè freddo, frappé.

I prodotti della bellezza ritrovata. In alto, da sinistra: il kit di Belif, la *trousse* con i trattamenti indispensabili in viaggio; accanto, la crema sole Dear Dahlia dalla texture impalpabile; sotto, il profumo della primavera di Dolce&Gabbana dall'iconico tappo a fiore; a fianco, le pratiche salviette struccanti senza risciacquo di Sephora; infine, sotto, la borraccia termica a doppia parete isolata di 24 bottles e, accanto, le proposte nutrienti e idratanti di Nature Republic per ridare equilibrio alla pelle delle mani stressate dai lavaggi frequenti



Nicole Fouquè

© RIPRODUZIONE RISERVATA



TEMPO LIBERO



SOLIDARIETÀ

IL POSTA MARCUCCI PER I NOSTRI EROI

L'albergo Posta Marcucci a Bagno Vignoni nel cuore della Val d'Orcia lancia l'iniziativa 'Crediamo negli esseri umani' e dona un soggiorno gratuito a tutti gli operatori impegnati

in prima linea nella battaglia al Covid 19.

L'intento è esprimere a tutti coloro che agiscono su quel fronte, non solo comprensione, ammirazione, devozione, ma anche donare un'opportunità di pace, relax, distensione, quando sarà possibile, a chi sta rischiando e si sta mettendo in gioco come persona, individuo, professionista.

VIAGGIATORE E SCRITTORE, PIETRO TARALLO TRACCIA UN ITINERARIO PER QUANDO POTREMO TORNARE A FARE LE VALIGIE E A ESPLORE IL RICHIAMO DELL'ASIA: «È LA FRONTIERA PER CONOSCERE NOI STESSI»

BORGHI NASCOSTI RIPARTIREMO A PIEDI DALLE PERLE D'ITALIA

Pietro Tarallo indica la pietra dove venne ferito a morte Che Guevara: i suoi viaggi di scoperta sono diventati il libro «Il giro del mondo in 80 Paesi»



di **Riccardo Jannello**

Quando torneremo a viaggiare? Quali mete sceglieremo? Quale sarà la nostra Thule? Novello Phileas Fogg, Pietro Tarallo è uno che il mondo lo conosce e che ama esplorare scoprendo luoghi reconditi da raccontare. Adesso ha messo nero su bianco la raccolta delle sue impressioni di viaggio in un libro - l'ennesimo - che ammicca proprio al capolavoro di Jules Verne e all'impresa di Fogg e Passepartout: «Il giro del mondo in 80 Paesi».

Non è un momento felice per un viaggiatore... Quando potremo ripartire?

«Le analisi che facciamo prevedono una ripresa in tempi lunghi perché bisogna mettere in sicurezza prima l'Italia poi il resto del mondo».

Sarà una ripartenza a tutta velocità?

«No, sarà lenta, dovremo riprendere i nostri ritmi, diciamo che fino a settembre sarà dura. Ma siamo fortunati: potremo viaggiare in Italia, magari alla riscoperta delle meraviglie che il nostro Paese offre e che spesso, al di là delle città d'arte, non conosciamo. Parlo dei borghi di cui il nostro territorio è pieno, veri e propri gioielli».

Ci dà qualche consiglio? I tre da non perdere?

«Partirei da Civita Bagnoregio, in provincia di Viterbo, con il fascino del ponte da attraversare a piedi per arrivare nel centro di argilla, tufo e lava. Che non deve morire. E poi scenderei in Sicilia, prima a Erice poi a Gibellina Nuova e Vecchia: il Creto di Burri è uno degli esempi più eclatanti di *land art* al mondo. Ma in fondo tutta l'Italia ha queste perle. Pensi il piacere di raggiungere a piedi o via mare San Fruttuoso, oppure Bobbio e mille altri».

E per i Paesi lontani?

«Spero si possa ripartire il prossimo anno, ce ne sono cose da scoprire».

Lei dice che nel cuore ha soprattutto Indonesia e India. Come mai?

«L'Indonesia è stata il mio primo grande viaggio nel 1977; mi ha entusiasmato la varietà degli ambienti naturali. L'India è la Grande Madre, ha una cultura così variegata che ci sembra aliena».

Quindi Asia, soprattutto: che cosa rappresenta per lei?

«La frontiera per conoscere noi stessi; le siamo debitori di un patrimonio culturale che ha segnato tutta l'umanità e che è stato molto generoso con l'Occidente».

E un luogo che l'ha sorpresa?

«L'isola di Pasqua, sperduta nell'Oceano. Vi conobbi un bretone che assomigliava a Obelix. Era scappato lì e aveva aperto un ristorante nel quale serviva vini squisiti che faceva venire dalla Francia».

Viaggiare da soli o in compagnia?

«Meglio soli, diceva Freya Stark, la grande viaggiatrice inglese morta centenaria ad Asolo. Bisogna essere liberi di soddisfare le proprie curiosità».

Quindi i viaggi di gruppo non le piacciono?

«Uscire di casa e andare una settimana in un villaggio turistico è comunque un bene, ti toglie dalla routine quotidiana, da quel circolo vizioso che soprattutto per noi della terza età è rappresentato da tv e bar per una partita a scopa. Tutto sommato anche il villaggio ti sciacqua la mente».

Il viaggio è...

«Io ho avuto tanti amori, ma l'amore più grande è stato quello di viaggiare nel mondo. E a questo amore ho sacrificato gli altri amori».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RETE

«FOTO E METE VIRTUALI PER TENERSI PRONTI»



Turista o viaggiatore? Il dilemma è amletico. E irrisolvibile. «Il turista - spiega Tarallo (nella foto) - è bulimico, condizionato nel vedere tanto in poco tempo. Ma il viaggiatore avventuroso è ormai relegato in due fasce: i pochi giovani che ancora affrontano il mondo da soli, e noi anziani che abbiamo più tempo, maggiore disponibilità di denaro e possiamo affrontare un viaggio più lento». In questo momento va bene anche tenersi in allenamento viaggiando virtualmente. «L'idea del ministero di mettere in Rete le immagini dei musei è molto bella, anch'io - dice Tarallo - ho proposto a soci e amici di inviare foto del Paese del cuore da condividere per mantenere l'attenzione di chi ama viaggiare e che ora vede quei luoghi irraggiungibili. E intanto io sogno il Giappone. Penso sarà la mia prossima meta. Quando saremo finalmente tornati liberi».

r. j.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



B

BENESSERE



ANTI AGE

COLLO E DÉCOLLETÉ DA NON TRASCURARE

È una zona delicata e vulnerabile, soggetta a rughe e cedimenti, ma spesso ce ne si accorge quando ormai «è troppo tardi»: collo e décolleté hanno bisogno di attenzioni

specifiche, a partire dalla crema (che non dovrebbe essere la stessa di viso o corpo: esistono molte formulazioni specifiche per ridare elasticità e compattezza cellulare). Anche il modo di applicazione non è casuale: il metodo corretto prevede un leggero massaggio, picchiettando con delicatezza dal basso verso l'alto, salendo verso il mento.

PICCOLI ACCORGIMENTI PER CANCELLARE LA FATICA DEI LUNGI SPOSTAMENTI E DELLA FORZATA IMMOBILITÀ

STRECHING, HULA HOP E SALI PER IL PEDILUVIO: LA LEGGEREZZA È PORTATILE

Tante ore in aereo, in auto, in treno e finalmente apri la porta della stanza (hotel, B&B, casa in affitto o di proprietà: non importa), un veloce passaggio in bagno, e poi crolli sfinito sul letto e dormi... È 'l'effetto fatica' di

un lungo spostamento, che al momento di certo non si può provare, ma che prima o poi tornerà. Probabilmente saremo così felici da non sentire la stanchezza del viaggio, ma passato l'entusiasmo sarà bene ricorda-

re qualche piccolo accorgimento. Primo passaggio, una doccia a temperatura corretta, che significa calda, ma non bollente: riempire il bagno di vapore toglie troppe energie. Poi una buona crema idratante per tutto il corpo. Idratare è la parola chiave e non solo per la pelle: questo significa continuare a bere molta acqua.

Evitate la tentazione di finire quello snack o i biscotti che restano in borsa: se proprio avete fame l'ideale sarebbe un po' di frutta, che non appesantisce lo stomaco. È il momento di togliere ai muscoli la sensazione di 'blocco': si comincia muovendo le spalle su e giù, avanti e indietro, ruotando il collo nelle due direzioni, sempre respirando lentamente. Qualche movimento da *hula-hop* scioglie bacino e

gambe, una azione da completare con una finta 'camminata' sul posto, piegando leggermente le ginocchia.

Infine un po' di *stretching*, con le mani contro un muro o su un tavolo, spingendo lontano le due estremità del corpo. Caviglie e piedi gonfi dopo un viaggio aereo si contrastano con un bel pediluvio (se possibile) con un po' di sali, o almeno alternando nella doccia un getto di acqua calda/fredda per riattivare la circolazione, e infine mettendosi a riposo con la schiena a terra, o sul letto, con i piedi ben in alto. A questo punto, davvero volete dormire? Guardate l'orologio, e cercate di andare a letto solo se il fuso orario lo prevede davvero.

Franca Ferri

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DIFFICOLTA' a PRENDERE SONNO?

STRESS?

MELATONINA[®]
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE



MELATONINA 1 mg
+ **FORTE 5**
Complex
e VALERIANA 45 mg
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE

MELATONINA[®]
ACT GOCCE 15 ml
INTEGRATORE ALIMENTARE



1 ml = 2 GOCCE
300 GOCCE

IL BUON
SONNO
A SOLI
€ 9.90
IN FARMACIA



VALERIANA[®]
ACT 125 mg
INTEGRATORE ALIMENTARE

60 COMPRESSE



CONTRO LA PLACCA

COSÌ LE FRAGOLE SALVANO IL SORRISO

Le fragole sono un alleato dei denti: contengono infatti non glucosio ma xilitosio, che blocca il metabolismo dei batteri responsabili della placca dentale



DETOX

SALVIA E ROSMARINO PER CAPELLI SANI

In attesa di veder riaprire il parrucchiere di fiducia, si può sperimentare qualche coccola casalinga per i capelli. A partire da un trattamento naturale e detossificante per la cute:

basta fare un decotto di salvia e rosmarino, lasciarlo in posa per qualche minuto e poi massaggiarlo dolcemente. Sulle lunghezze è c'è tutto il tempo per applicare una buona maschera: va fatta prima dello shampoo, va tenuta a lungo (anche diverse ore), e ovviamente va scelta a seconda del tipo di capelli (secchi, grassi, trattati, ecc)

RICCHI DI MINERALI E PROTEINE, I GERMOGLI DI GRANO SONO GUSTOSI E MOLTO SEMPLICI DA PRODURRE

LA PARTITA DI SCACCHI PIÙ COSTOSA DELLA STORIA PER BATTERE LA NOIA

di **Ciro Vestita**



Per dirla con Nietzsche: la noia uccide anche gli dei, figuriamoci noi mortali. E fu proprio la noia a costare cara al più famoso

matematico della antica Persia, Sissa Nasir. Il suo re Artaserse, annoiato dalla vita di corte, chiede al giovane matematico di spiegargli il gioco degli scacchi; Sissa lo intrattiene per giorni e alla fine il re diventa un pro-

vetto scacchista; felice di tutto questo il monarca permette al giovanotto di chiedere un premio per averlo allontanato dal tedio quotidiano. Sissa allora chiede semplicemente un chicco di grano che raddoppi per ogni casella della scacchiera; quindi 1 chicco la prima casella, 2 la seconda, 4 la terza e così via raddoppiando ogni volta.

Artaserse rimane stupito da tanta modestia e ordina al suo ciambellano di preparare il fagottino di chicchi per Sissa. Ma, *ahimé*, il giorno dopo questi riferisce al re che, per compensare il giovane matematico, non sarebbe bastato il raccolto di dieci anni. Chi infatti ha con sé una banale calcolatrice si accorge che alla fine del giochino dei raddoppi il

re avrebbe dovuto sborsare a Sissa 18 miliardi di miliardi di chicchi, pari ai raccolti di decine di anni.

Nei secoli passati il miglior grano era prodotto in Persia, Turchia e nella nostra Puglia; nel 1230 il più grande produttore di cereali fu Federico di Svevia (*Stupor mundi*) che deportò a Lucera centinaia di saraceni specializzati proprio nella coltura di cereali. Di grano abbiamo parlato tante volte quindi oggi parleremo di un derivato di questo cereale: i germogli di grano. Per ottenerli basta stendere mezzo chilo di grano su degli asciugamani bagnati; dopo pochi giorni nasceranno i germogli che hanno diversi pregi. Innanzitutto, sono in assoluto la migliore fon-

te proteica, superiore come valore biologico a quella della carne e del pesce: ben lo sanno i culturisti che li assumono essiccati. Poi sono altamente diuretici e rinfrescanti, e ricchi in minerali rari quali lo zinco, il silicio, il magnesio. Inoltre, sono deliziosamente buoni in insalate miste. Il tutto a costo zero: provateli.

Ma i germogli si possono fare anche con la soia che, rispetto al grano, ha una marcia in più: essa infatti contiene nella cuticola gli isoflavoni che altro non sono se non fitoestrogeni molto importanti nella profilassi di vari tipi di tumore e soprattutto nella terapia dei disturbi menopausali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

MiglioCres®

Miglior Crescita

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

CHERATINIZZANTE.

Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO
METIONINA
RAME E CISTEINA

FORZA E DENSITÀ dei capelli
Benessere di cute ed unghie
LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo • **In Farmacia e Erboristeria**

DISPONIBILE ANCHE PER UOMO CON SERENOA REPENS



MiglioCres® è distribuito da  F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu



www.migliocres.it

VINO

ECCELLENZA ITALIANA

COSÌ ANTINORI BRILLA NEL MONDO

L'azienda di Piero Antinori (foto), dinastia del vino toscano, è il primo brand del Made in Italy (da Winenews.it.) e n. 6 dei The World Most Admired Wine Brands 2020.



QUALITÀ & PREZZI

L'AMARONE SPEZIATO DI SANTA SOFIA

di **Lorenzo Frassoldati**



Vini classici e un po' leggiadri, come la villa gentilizia patrimonio Unesco realizzata da Andrea Palladio nel XVI secolo, conosciuta come Villa Sarego, in una delle zone più belle della Valpolicella Classica, cuore e immagine della cantina Santa Sofia. Fondata nel 1811 a Pedemonte, a nord di Verona, fu rilevata nel 1967 dalla proprietà Rizzardi da Giancarlo Begnoni, enologo uscito dalla scuola di Conegliano Veneto e grande appassionato delle tecniche di produzione del vino. La tenuta era famosa per il suo Recioto, vino dolce da fine pasto (o da fuori pasto). I fasti dell'Amarone erano ancora là da venire. Il Valpolicella allora - rosso amato da Hemingway nella sua convalescenza dopo le ferite subite sul fronte italiano nella Grande Guerra - era un vino fresco, di piacevole beva, da tavola quotidiana. Giancarlo (e poi il figlio Luciano) sono testardi, hanno in mente una visione chiara, la «strategia dell'eccellenza». Siamo all'inizio degli anni 70, anni turbolenti in cui gran parte del vino italiano era svenduto all'estero in damigiane. Giancarlo ha il coraggio e la lungimiranza di puntare sui vini di qualità con investimenti per innovare sia in vigna che in cantina. Nel 1967 nasce il primo Amarone Santa Sofia. Poco dopo, durante uno degli assaggi dalle botti di Amarone, Giancarlo rimane stupito della qualità eccezionale del vino proveniente da Monte Gradella: profumi eleganti e profondi, corposo e morbido nel gusto. Decide di distinguere l'imbottigliamento e l'invecchiamento di questo vino. Nasce così la prima annata del cru Amarone «Gioè». In omaggio a questa zona viene chiamato Montegradella il Valpolicella Classico Superiore, prodotto appassendo le uve per 40 giorni, quindi con la stessa tecnica di appassimento di Amarone, ma più breve. Il Montegradella, premiatissimo, è davvero un piccolo Amarone: speziato, balsamico, energico (sui 20 euro in enoteca). Stessa cura per il Valpolicella Classico 'base' 2018, affinato solo in acciaio, grande freschezza (10 euro). Si sale in complessità con il Ripasso 2016: 9 mesi in legni grandi, grande frutto e bel equilibrio (15 euro). Si chiude in bellezza con l'Amarone 2015, balsamico e intrigante, tutto da bere (40 euro).

Info: www.santasofia.com

L'AZIENDA CREATA DA SANDRA VEZZA, IMPRENDITRICE DEL DESIGN, SI ESTENDE SU 33 ETTARI NELLE LANGHE BARBERA E DOLCETTO SONO GLI ALTRI PRODOTTI TOP

ASTEMIA PENTITA LA COLLINA DEL BAROLO

di **Michele Mezzanica**
Barolo (CUNEO)

L'architettura accattivante della cantina a forma di casse da vino, gli oggetti di design all'interno «per vivere un sogno, come fossimo in una favola», l'innovativo packaging che si spinge fino alle bottiglie a forma di uomo e di donna «che rappresentano l'amore universale». Tanto contorno, vero. Ma anche un enologo di lunga esperienza come Mauro Daniele, un successo di mercato sigillato da un export pari all'80% delle vendite e una crescente credibilità tra gli addetti ai lavori coronata dal 5 Star Wines al Vinitaly 2019 per il miglior vino italiano, con il Barolo Terlo Riserva 2013. Insomma, fumo ma anche arrosto all'Astemia Pentita, la cantina creata da Sandra Vezza, imprenditrice nel campo delle gelatine e del design che nel 2010 non ha resistito al richiamo per eccellenza delle Langhe: il vino.

Una realtà da 33 ettari nel cuore di Barolo, compresa la celebre collina di Cannubi, da dove nascono i grandi vini della tradizione. Barolo, ovviamente, ma anche Barbera d'Alba, Dolcetto e un bianco autoctono recentemente tornato in voga come la Nascetta. Senza dimenticare il Dinamico, un intrigante blend di Nebbiolo, Barbera e Dolcetto. Un investimento in grande stile, di spiccato taglio modernista, che non è certo passato inosservato.



Sandra Vezza fotografata tra le vigne e, in alto, la cantina Astemia Pentita



vato. «Astemia Pentita ha fatto nascere una riflessione tra conservatori e innovatori - racconta Sandra Vezza - non solo tra i produttori ma in tutto il comparto che vive le Langhe come risorsa e meta turistica. Penso che questo confronto aiuti tutti a crescere e prendere maggiore coscienza delle proprie identità, sfumature e unicità. Le Langhe hanno infatti un'eterogeneità di valori, approcci, pensieri e paesaggi concentrati in una piccola area che ne fanno un posto senza eguali al mondo. Francamente non credo che il mio progetto abbia diviso le Langhe, un territorio che amo, e in ogni caso non era certo questa la mia intenzione».

A dieci anni di distanza dal primo scavo per realizzare la cantina - «quasi tutta interrata, per tutelare il paesaggio» - l'Astemia Pentita è una realtà da 70mila bottiglie l'anno che si accinge, con l'acquisizione di nuove vigne, a salire fino a 280mila nei prossimi tre anni. «Ero astemia - dice Vezza - ma nelle Langhe sono nata e cresciuta, quando ero piccola mio nonno mi portava a passeggiare tra i vigneti. Mi sono dedicata anima e corpo a questo progetto, ho scelto i vigneti più vocati e mi sono circondata dei migliori professionisti sul mercato. Sono grata di far parte di questo favoloso universo e orgogliosa di averci investito, portando con altri produttori i nostri vini nel mondo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MOTORI



ANTEPRIMA

MURRAY T.50, HYPERCAR DI MISTER F1

Gordon Murray, il progettista di McLaren e Brabham dominanti in F1, sta per lanciare sul mercato la sua T.50, dotata di uno straordinario V12 Cosworth

IL PICCOLO SUV ORA ANCHE IN VERSIONE PLUG-IN
CONSUMI TAGLIATI E NON PERDE BRILLANTEZZA

VOLVO XC40 LA BEST SELLER METTE LA SPINA

di Giuseppe Tassi

Il 'piccolo' Suv di Volvo si è già fatto la fama di best-seller. Dal debutto, nel settembre 2017 ad oggi, XC40 ha venduto in Italia 21.500 unità di cui 2.500 nei primi due mesi del 2020. La triade lusso-comfort-prestazioni, garantita dalla casa svedese, si sposa a dimensioni che permettono anche un uso cittadino dell'auto, senza i grandi ingombri delle sorelle maggiori, XC60 e XC90. Ecco perché i grandi capi di Volvo hanno deciso di moltiplicare le anime del piccolo Suv, che avrà a breve una versione totalmente elettrica, Recharge, e una ibrida con ricarica alla spina: XC40 Recharge T5 Plug In.

È proprio questo il modello al centro di una presentazione via web, come si conviene in tempi di Coronavirus. Il presidente Michele Crisci, con Bob Lonardi e Gianluca Fabbri disegnano l'identikit di una vettura che nasce, come le altre XC40, sulla

10,7

È la capacità della batteria di Volvo XC40 Recharge T5 Plug in. L'auto può viaggiare per 45 km in sola modalità elettrica e ha una garanzia di cinque anni

piattaforma CMA, pensata fin dal progetto per produrre anche modelli elettrificati. La scelta del plug in, cioè della ricarica elettrica alla spina, garantisce un robusto taglio dei consumi (2/2,4 litri per 100 km) e delle emissioni (45/55 g/km).

XC40 è anche la prima Volvo con ibrido seriale, in quanto entrambi gli elementi propulsivi (il motore termico e quello elettrico) intervengono sull'asse anteriore. Nel sistema si sposano un turbo benzina 1.5 a tre cilindri e un propulsore elettrico da 82 cavalli. La potenza complessiva è di 262 cavalli e assicura eccellenti prestazioni con scatto da 0 a 100 orari in 7,3 secondi e 180 chilometri di velocità massima. Il pacco batteria è sotto il pianale, come nelle versioni full electric, e lascia comodi gli interni. Con questa vettura Volvo mira a imprimere una spinta decisiva nella diffusione della tecnologia plug-in hybrid, che la casa svedese sta applicando all'intera sua gamma. L'obiettivo è portare le varianti plug in hybrid a rappresentare il 16% del totale delle XC40 vendute. Un progetto ambizioso che si fonda anche sulle indicazioni venute dal Care by Volvo, l'innovativa formula di abbonamento all'auto che sostituisce il tradizionale concetto di acquisto. Oltre il 20% di chi ha optato per questa formula ha scelto una Volvo con ricarica alla spina. Il prezzo di partenza sarà di 47.700 euro con la possibilità di accedere agli incentivi.

La presentazione online non consente la tradizionale prova di guida, ma un test effettuato dai driver Volvo ci illumina sulle potenzialità dell'auto. In modalità solo elettrica XC40 Plug in può percorrere 45 chilometri. Richiede una guida fluida, senza brusche frenate e ripartenze, ma con lunghe decelerazioni che aiutano la ricarica della batteria da 10,7 kWh. In un circuito collinare intorno a Bologna, caratterizzato anche da lunghe discese, la XC40 Plug in ha consumato 6 litri per 100 chilometri a batteria scarica e 1,6 litri con il pieno di elettroni. Anche a corto di energia è riuscita a far meglio dell'identico modello, con motore turbodiesel che ha registrato 7,6 litri per 100 chilometri. La riprova che la guida ibrida è risparmiosa e ai benefici per l'ambiente si sommano quelli per il portafoglio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

262

È la potenza, espressa in cavalli del sistema ibrido composto da un motore a benzina da 180 cv, che somma la sua potenza al propulsore elettrico (82 cv). La velocità massima raggiunta è di 180 km orari

Lunghezza
4.430 mm

Larghezza
1.860 mm

Altezza
1.600 mm

Motore
Tre cilindri turbo benzina da 1,5 litri più elettrico

Potenza
Complessiva 262 cv

Velocità max
180 km/h

0-100 km/h
7,3 secondi

Consumi
2,0/2,4 litri per 100 km

Emissioni
45/55 g/km

Prezzo
Da 47.700 euro

A TUTTO GAS

PIANO 'SALVA AUTO' IL GOVERNO TUTELI ANCHE LE SUE CASSE

di Giuseppe Tassi



Un piano da tre miliardi per salvare il mondo dell'auto sconvolto dal ciclone del Coronavirus. È questa la richiesta che l'Unrae (l'unione delle case automobilistiche straniere attive in Italia) presenterà al governo. L'investimento è destinato a rimettere in piedi un mercato che era già in sofferenza prima che si manifestasse, nella sua devastante potenza, il Covid-19 e che ora rischia un autentico collasso.

Secondo le stime Unrae il 15/20 per cento dei 150.000 lavoratori impiegati nel settore dell'automotive rischiano di perdere il loro posto. Ferme al palo dal 12 marzo, quando Conte chiuse il Paese per Coronavirus, le aziende dell'auto, e i concessionari in prima fila, hanno visto sparire ogni forma di liquidità in entrata, dovendo però far fronte a costi fissi elevatissimi. Oltre alla protezione della Case automobilistiche, che non hanno disponibilità illimitate, serve un intervento del governo per evitare un crollo del sistema.

L'automotive, nel suo complesso, vale il 10 per cento del Pil italiano e anche in materia di contribuzione assicura un gettito rilevante alle casse dello Stato. Un calo di immatricolazioni di 600 mila auto in un anno, ipotizzabile secondo le previsioni di oggi, comporterebbe perdite fiscali pari a 3 miliardi di euro di sola Iva.

Ecco perché è il governo per primo che ha tutto l'interesse a sostenere il piano di rilancio dell'auto. Le strade sono quelle indicate da Unrae: aiuti industriali, incentivi più larghi, defiscalizzazione, adeguamenti fiscali. Tante strade che portano a un solo obiettivo: rimettere in moto l'auto da troppo tempo in panne.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Leggici **on line**

ogni giorno
sul nostro portale
per saperne di più
su salute e benessere

Seguici **on social**

dove condividiamo
notizie garantite
dai nostri partner
scientifici

Guardaci **on video**

ogni settimana
su Youtube
nella nostra rubrica
dedicata agli esperti

Incontraci **on site**

negli eventi gratuiti
aperti al pubblico
su tutto il
territorio nazionale

Vediamoci Chiara è una community al femminile dedicata alla nostra salute e al nostro benessere.

Vediamoci Chiara ha una media di 8 milioni di visitatori l'anno e oltre 300 mila utenti sono registrate alla nostra newsletter mensile.

Vediamoci Chiara ha un focus sull'apparato riproduttivo e su tutte le patologie e i disturbi tipicamente femminili, ma anche sulle tematiche che riguardano la salute di tutta la famiglia, dal momento che noi donne siamo family caregiver.

Ti aspettiamo online su vediamocichiara.it e sui nostri canali



La salute e il benessere delle donne

#iorestoacasa #anchevediamocichiararestaacasa #andràtuttobene

www.vediamocichiara.it