

# Scegli il meglio per la tua azienda! stampa compresa!



DA TAVOLO 0,89 cad

BUSTE DA LETTERA INTESTATE 1000pz **250,00** euro

FOGLI DI CARTA INTESTATA

1000pz 120.00 euro

STAMPA IN QUADRICROMIA F/R

1000pz **92.00** euro

2500pz **120,00** euro 5000pz 132,00 euro

10.000pz 172.00 euro

### Catalogo assortito – Preventivi GRATUITI

ampa su aadaet a un colore – costo cliché per aadaet 30.00 euro



Angels Studio Comunicazione s.r.l. C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia(LT) - tel.fax 06 92 75 345 - cell 338 30 15 230 email info@angelstudiocomunicazione.com - web www.angelstudiocomunicazione.com



utunno in Salute" è il nostro motto questo mese, grazie ai preziosi frutti che tale periodo

ci regala. Uno di questi è la Castagna, infatti, è considerato il dono più prezioso della natura tanto che è una nuova IGP nel panorama agroalimentare Italiano, il marchio europeo di indicazione geografica protetta è stato attribuito proprio alla Castagna Cuneo, riconosciuta come prodotto di qualità tipico dell'area di produzione della Val di Po'. La tutela copre la produzione di castagne in 108 comuni, per un totale di 8.000 ettari di superficie coltivata a castagneto da frutto e una produzione di 40.000 quintali (vale a dire il 10% della produzione nazionale). Ma la castagna è prodotta in moltissime regioni d'Italia e novembre è il mese dedicato a questo frutto "secco", tantissime le sagre, ne nominiamo qualcuna : dal 9 all'11 novembre ci sono le grandi sagre dedicate alla castagna di San Martino in Colle (PG) e di Maletto (CT). Ma i frutti d'autunno sono tanti e sono tutti dei validi amici per la nostra salute. Quest'inverno sarà caratterizzato da due influenze, la classica influenza stagionale e l'ormai nota influenza A H1N1. I mass media ci stanno bersagliando con il dilemma vaccino si, vaccino no. Le opinioni dei medici sono contrastanti e noi ci troviamo nel mezzo a decidere della nostra salute e di quella dei nostri figli. Un consiglio che posso dare a tutti, che seguirò in prima persona, è quello di affidarsi al proprio medico di fiducia e decidere insieme a lui cosa fare per se stesso e per i propri figli. Intanto noi, nei nostri articoli, vogliamo indicarvi la strada per prevenire ogni tipo di malattia, ovvero mangiare e degustare i frutti di stagione che, oltre ad essere buonissimi, sono anche degli ottimi alleati contro le malattie e anche contro l'influenza. Uno di questi è, appunto, l'uva che **grazie al resveratrolo** è la soluzione naturale contro i virus influenzali, compreso quello, atteso e temuto per l'inverno, dell'influenza AH1N1. Il resveratrolo è presente naturalmente nel **vino e nell'uva rossa** che l'Italia produce in abbondanza proprio in questo periodo e che possono quindi aiutare a mantenere in forma il sistema immunitario per preparare l'organismo a combattere i virus influenzali (pag. 7). Parlando poi del vino novembre è il mese del Novello e le case vinicole tirano le prime somme sulla qualità del prodotto 2009 che, secondo le prime stime, quest'anno è all'insegna proprio della qualità (pag. 5). Benessere è anche altro per cui vi proponiamo alcune novità nel campo del relax e del fitness (vedi pag. 13, 15 e 19). Per chi ama viaggiare questo mese vi faremo sognare con un fantastico reportage sulla **Cina**, un mondo da scoprire attraverso i suoi molteplici colori, sapori e odori. Scrivete e scrivete e scrivete attendo con ansia le vostre lettere per poter affrontare sempre nuovi argomenti all'interno della nostra rivista. Vi ringrazio per le numerose segnalazioni che ci giungono in redazione per approfondire e scoprire insieme sempre nuovi argomenti e iniziative. Buona lettura, vi aspetto il mese prossimo su queste colonne e ogni giorno sulle pagine del nostro blog magazine all'indirizzo www.sferamagazine.it

Buon Autunno in Salute a tutti!!!!!

Il Direttore Marilena Ferraro

Murilena Ferraro



I nomi dei vincitori dei due premi assegnati a Novembre saranno pubblicati sul sito http://www.sferamagazine.it/concorsobenessere.htm dopo il 2 Dicembre. Continuate a inviare i coupon, riprovate anche voi che li avete mandatari il mese scorso, la Fortuna potrebbe bussare alla vostra porta.

Compila il coupon e spediscilo per partecipare all'assegnazione di due soggiorni benessere per due persone ogni mese.

Potrai essere tu il fortunato vincitore di:

Tre giorni e due notti per due persone in un'elegante suite dell'**Antico Casale di Montegualandro in Umbria** comprensivi di prima colazione, di una cena a lume di candela per due persone e dell'uso del **centro benessere** (3 idromassaggi, 3 saune, 3 bagni turchi, 3 ingressi in piscina con cascata per massaggio cervicale e nuoto controcorrente, 1 massaggio per Lei e 2 docce solari).

### Vincitrice concorso Benessere di Luglio:



"Voglio ringraziarvi per lo splendido soggiorno vinto grazie a Sfera Magazine, che mi ha concesso tre giorni di completo relax e benessere in una splendido struttura sul lago Trasimeno.
Voglio testimoniare la quiete dello località augurando la stessa mia fortuna a tutti i lettori della rivista. Partecipate numerosi poiché ne vale veramente la pena"

### CONCORSO "SFERA MAGAZINE" VINCI UN SOGGIORNO "BENESSERE E COCCOLE"

**\_\_\_\_\_** 

tà Te

Inviare ad ANGELS STUDIO COMUNICAZIONE s.r.l. C.so Giovanni XXIII; 18 Aprilia (LT) 04011 entro e non oltre il 28 Novembre 2009 (farà fede il timbro postale). L'assegnazione avverrà il 2 Dicembre 2009. Il soggiorno è nominale e sarà assegnato alla persona che invierà il coupon.

### **UN REGALO PER LE AZIENDE**

La tua pubblicita' su Sfera ti regala un soggiorno benessere e coccole

OGNI MESE LA PRIMA AZIENDA CHE SOTTOSCRIVERÀ
UN CONTRATTO PUBBLICITARIO ANNUALE CON LA
RIVISTA SFERA MAGAZINE RICEVERÀ IN OMAGGIO
UN SOGGIORNO BENESSERE E COCCOLE PRESSO
L'ANTICO CASALE DI MONTEGUALANDRO IN UMBRIA







Chiedici come fare saremo a vostra disposizione!

**Info:** Angels Studio Comunicazione s.r.l. – c.so Giovanni XXIII, 18 tel.fax 06.92 75 345 – mobile 338.30 15 230 – info@angelstudiocomunicazione.com



# Sommario ANNO III N°4 NOVEMBRE'09

n Copertina

Bambini: Luca Vannozzi e Thomas Porcelli Foto: Fulvio Clementini

### 04 Spicchi

### 05 Attualità

- Vendemmia 2009 all'insegna della qualità
- Uva e vino contro l'influenza
- L'orto in città, relax, salute e risparmio

### 11 Infanzia

• Balbuzie & Bambini

### 13 Fitness

• Bruciamo i grassi con lo Switching

### 15 Benessere

- Massaggio Californiano, puro piacere e risveglio dei sensi
- Frutti d'autunno per star bene
- Novità dal Centro Benessere

### 21 Viaggi e Reportage

• Cina, un mondo da scoprire

### 27 Casa e Arredo

 Piano Casa, volano per l'economia o danno per le generazioni future?

### 28 Pianeta coppia

• Innamorati... sempre come il primo giorno

32 La Sfera di Cristallo

32 C'è un messaggio per...









Spicchi Attualità 🍠

### Tiziana Fois, Miss Angelo

LA 43ENNE APRILIANA PROTAGONISTA AL CONCORSO NAZIONALE "MISS OVER"



opo circa 3 ore di spettacolo, finale più affollata di partecipanti del-

### A.D.M. a tutela della collettività

DIPENDENTI MINISTERIALI **CREA UNA TESSERA** SCONTO PER LE FAMIGLIE

la storia di Miss Over (si sono presentate 120 concorrenti, selezionate su 1500 nelle 4 categorie) sotto gli occhi attenti del maestro dell'erotismo cinematografico europeo Tinto Brass. di Pippo Franco, Carmen Russo, Andrea Jacopini, Jean Michel Danquin e di Elio Pari, la dolcissima e bellissima Tiziana Fois di Aprilia ha ricevuto la fascia di Miss Angelo - City Angels Milano. Tiziana FOIS nata il 16 marzo 1966, scelta dal "re" della solidarietà Mario FURLAN, leader dei famosissimi "City Angels" è la prima "Miss Angelo" della storia italiana. Per la splendida **Tiziana**, che vorrebbe un agriturismo tutto proprio, ma che per ora lavora come barista ad Aprilia, è stata proprio una bella soddisfazione. Complimenti Tiziana!!!

.D.M. (Associazione Dipendenti Ministeriali & Partner) è una realtà di fatti e non di parole ed è impegnata a tempo pieno per la tutela della collettività. Il Presidente Nazionale. Marco Cocchieri, è riuscito a far risparmiare migliaia di famiglie, convenzionando centinaia di esercizi a partire da supermercati, centri commerciali, negozi di tutti i generi di primo consumo, con la collaborazione dei referenti da lui nominati dislocati

### La Venere Rea, mito moderno in chiave contemporanea

NUOVO LIBRO DI SIMONE DI MATTEO PRESTO NELLE LIBRERIE



no scambio epistolare per cercare un'armoniatraduepersone;un viaggio alle sorgenti della Senna per ritrovare se stessi efinire poi per perdersi; l'inganno di una divinità ostile ed egoista; l'amore che vince tutte le guerre, ma le guerre, si sa, lasciano morte. Ouesta potrebbe essere, in estre-

in tutta Italia, dando un concreto aiuto alle famiglie di operai, impiegati e pensionati che, a fatica, riescono ad arrivare alla fine del mese. Tra le attività di maggior successo chel'ADM ha realizzato vi è la tessera per usufruire degli sconti negli esercizi commerciali convenzionati, mentre l'ultima è l'iniziativa del paniere della solidarietà organizzata con il patrocinio della Provincia di Latina. Marco Cocchieri fa del paniere della solidarietà un grande sentimento di umanità. "Una nuova

ma sintesi, la trama dell'ultimo libro di Simone Di Matteo (www. simonedimatteo.eu), La Venere Rea, che già dal titolo lascia emergere tutta l'ambiguità e l'inganno che si nascondono nelle pieghe dell'intreccio e che, pagina dopo pagina, coinvolgeranno il lettore in un viaggio al di là dello spazio e del tempo. La Venere Rea è un mito moderno, rielaborazione in chiave contemporanea dei temi classici della latinità, passando per la tradizione letteraria del romanzo epistolare. È una favola nera che ben si inserisce nel solco della produzione letteraria di Simone Di Matteo, già autore del magico La vedova d'amore, grande successo per gli amanti del genere fantasy. In copertina, dipinto di Emanuela Del Vescovo (www.emanueladelvescovo.it).

arte di vivere, - ricorda Cocchieri - che contribuirà efficacemente a diminuire la grande somma di sofferenze umane e che ci renderà più forti e più buoni, più saggi e più lieti". La sua vocazione di uomo prima di tutto, poi di presidente dell'ADM & Partner, è di rapportarsi con i giovani. Per i cittadini che vogliono avere la tessera ADM per tutta la famiglia possono contattare il Presidente Marco Cocchieri a seguente numero 338.9398017.



n alto i calici, inizia la

vendemmia. Quest'anno

grazie alle piogge prima-

verili e al torrido caldo estivo, la vendemmia in Italia si preannuncia abbondante e – soprattutto – di ottima qualità. Inoltre sarà in anticipo di una settimana rispetto al calendario medio e, come emerso da un'indagine dell'Istat, porterà a circa 46.5 milioni di ettolitri di vino. A fare la differenza sarà la qualità, che in alcune regioni toccherà punte di eccellenza. Sondando l'Italia vediamo che la stima è favorevole per il centro-nord: Piemonte, Liguria, Val d'Aosta, Veneto ed Emilia Romagna registrano incrementi nella produzione - rispetto allo scorso anno - del 5-10% circa; per Lazio, Umbria e Toscana l'incremento è del 10% abbondante, inoltre si preannuncia un'ottima qualità. Unici dati in controtendenza sono quelli della Lombardia e delle Marche dove, a causa di un periodo di siccità e del caldo al di sopra della media stagionale e, si avrà una flessione del 5% circa. Il sud Italia è più variegato: i picchi vanno dal + 10-15% nella produzione di Campania, Calabria e Basilicata ad un negativo del 10% circa per Puglia, Molise e Abruzzo. Buone stime si hanno per la produzione isolana: una lieve crescita (+5%) della Sicilia, causata anche dal parziale abbandono delle superfici coltivate per un calo del prezzo dell'uva sul mercato ed un exploit della Sardegna dove si potrebbe arrivare anche ad un +10%. In concomitanza con questi dati comunque favorevoli per la vendemmia italiana, è scattato l'allarme per le aziende vinicole italiane. E infatti caduto il prezzo delle uve ai produttori. A sostenerlo è la Confederazione Italiana Agricoltori (Cia) che evidenzia "una situazione sempre più difficile per le aziende che devono affrontare una sen-



stante calo dei consumi interni

(soprattutto per i vini da ta-

vola) e da un'impropria infor-

mazione con divieti generaliz-

zati che danneggiano - ha poi

concluso Politi - una bevanda

come il vino che ha tradizioni

profonde nella nostra cultura.

Un insieme di fattori che, quin-

di, preoccupa e rende inquieto

Roma svariate degustazioni dei vini novelli, sia a pagamento o riservate ai soci, sia gratuite. Per saperne di più si può cliccare su www.bibenda.it.

"Quest'anno grazie alle piogge primaverili - soprattutto di ottima qualità



e al torrido caldo estivo, la vendemmia in Italia si preannuncia abbondante e

SFERA MAGAZINE Novembre'09 7



# Professionisti della Stampa



# Uva e vino contro l'influenza

RESVERATROLO:SOLUZIONE NATURALE CONTRO I VIRUS INFLUENZALI, COMPRESO QUELLO, ATTESO E TEMUTO PER L'INVERNO, DELL'INFLUENZA "A"

Cristina Farina

nei recentissimi studi condotti a Praga che le bucce delle uve rosso contengono una sostanza "antivirus": il resveratrolo, una molecola presente in diverse piante e arbusti, con importanti proprieta' antiossidanti, antibatteriche e antivirali che aumentano le difese immunitarie dell'organismo rafforzandolo durante i mesi freddi. Le infezioni respiratorie acute (IRA) costituis cono un grave problema di salute pubblica. Tra i bambini, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanita' (OMS), le IRA sarebbero responsabili di quattro milioni di decessi ogni anno. Le stime epidemiologiche evidenziano che, dopo i 55 anni le malattie respiratorie acute rappresentano mediamente il 13% delle cause di morte. Gli agenti piu' importanti delle malattie respiratorie acute sono i virus e la sindrome influenzale rimane ancora oggi una delle principali cause di morbilita' e mortalita' nel mondo". Si stima che un quarto delle visite di un medico di famiglia siano dovute a queste cause: raffreddore, faringite, laringite, tracheite, influenza, bronchite e polmonite. Fra le sostanze di origine vegetale che possono contribuire alle nostre difese, troviamo proprio il resveratrolo. Proprio riguardo questo principio naturale, nel corso degli ultimi anni si e' sviluppato un nuovo filone di ricerca nella

lotta contro i virus influenzali ed e' tutto 'made in Italy'. Un gruppo di ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanita' e dell'Universita' 'La Sapienza' di Roma ha infatti dimostrato. in un modello sperimentale, le capacita' antivirali del resveratrolo, in grado di proteggere dai virus dell'influenza umana e questo sia in colture cellulari, che in vivo sugli animali da esperimento, nei quali ha ridotto la mortalita' del 60%. Tra i nuovi approcci contro i virus influenzali c'e' da registrare proprio la immunonutrizione, che ha l'obiettivo di permettere un corretto supporto alimentare nei pazienti con malattie gravi e/o croniche, tramite una supplementazione di substrati naturali atti a sostenere

normale metabolismo. Il resveratrolo è presente naturalmente nel vino e nell'uva rossa che l'Italia produce in abbondanza proprio in questo periodo e che possono quindi aiutare a mantenere in forma il sistema immunitario per preparare l'organismo a combattere i virus influenzali. È quanto afferma la Coldiretti nel commentare l'azione di protezione della molecola contro i virus influenzali, incluso il virus H1N1

dell'influenza A.

l'immuno-modulazione, oltre al

Diversi studi - spiegano gli specialisti - hanno documentato l'efficacia del resveratrolo non solo nei confronti dei virus dell'influenza ma anche di ceppi virali tra cui **Herpes Cytome**-

galovirus e inoltre la sostanza offre anche una protezione cardiovascolare, cerebrale e anti-tumorale.

"Il resveratrolo è presente naturalmente nel vino e nell'uva rossa che l'Italia produce in abbondanza proprio in questo periodo e che possono auindi aiutare a mantenere in forma il sistema immunitario per preparare l'organismo a combattere i virus influenzali"



nailcruise by naileyo Nail www.nailartevolution.com Masterclass MSC Musica Grecia Anteprima 2010

### DA OGGI PUOI PRENOTARE IL TUO NAIL MASTER... IN VACANZA!

Nail Masterclass – anteprima 2010

Formazione gratuita con educatrici internazionali a bordo della MSC Musica in crociera sull'Egeo da Domenica 2 Maggio a Domenica 9 Maggio 2010. Per via dell'eccezionalità dell'evento e della qualità degli educatori i posti sono limitati. Non perdere l'occasione per imparare un nuovo modo di lavorare rilassandoti!ll tuo nail master in vacanza ti aspetta!!!

### Prenota entro il 15 Novembre!

Tel.: + 39 010 58 70 30

e mail: info@nailartevolution.com



# L'orto in città, relax, salute e risparmio

### OGGI AD APRILIA E CISTERNA SI MUOVONO I PRIMI PASSI PER LA SUA REALIZZAZIONE

elax per la mente, salute per il corpo. La coltivazione degli orti in città è un fenomeno recentissimo, che attinge le sue origini dal periodo pre-industriale, quando città e campagna convivevano insieme. Questo conferiva alle città un aspetto per così dire "paesano", snobbato poi per anni e oggi tornato in auge grazie alle feste Vip dei divi di Hollywood a base di primizie dell'orto coltivate sulla veranda o sull'attico. La rinuncia agli orti urbani – avvenuta per tutto il Novecento – si basa sulla convinzione che la "gente di città" fosse diversa dalla "gente di campagna" con un settore primario relegato fuori dai centri del potere economico, politico e culturale. L'orto cittadino se scampato a questa divisione - divenne dunque una stranezza guardata con sospetto ed avversione perché simbolo di una condizione economica inferiore. Opinione condivisa da gente comune e architetti, infatti, era (e in parte lo è ancora) che la città fosse luogo per parchi e giardini, non per antiestetici e poveri orti. Il rilancio dell'orto urbano – non a caso – arriva intorno agli anni Ottanta, in concomitanza con la crisi economica che colpì tutta Europa. Inoltre a partire da quegli anni, inizia a farsi largo nella popolazione una preoccupazione alimentare legata al crescente inquinamento. Sapere cosa si mangia per se stessi e per i figli diventa quindi

primario. E ricompare in tutta Europa e in America la vecchia istituzione dell'orto, stavolta "senza casa", ovvero collocato all'interno del tessuto urbano ma di proprietà di associazioni o delle amministrazioni comunali ed assegnato a coltivatori non professionisti. Con alti e bassi questa "istituzione" si è protratta fino ad oggi. Anche nelle nostre zone i Comuni stanno provvedendo ad installare degli orti. Essenziale è il rispetto di tre parametri, infatti queste aree devono: essere di proprietà comunale o di disponibilità pubblica; essere lotti incolti, aree di "risulta" o terreni privati ma in stato d'abbandono da diverso tempo ascrivibili al patrimonio pubblico; essere posizionati all'interno dell'abitato cittadino sia esso in centro o in periferia. Nello specifico ad Aprilia l'Associazione Asso di Picche ha individuato le aree di via Pergolesi, via Scarlatti, via Stradivari, l'area adiacente la scuola Montegrappa, via delle Margherite e via Carlo Cattaneo e ha formulato formale richiesta all'Amministrazione per avviare il progetto.

Inoltre l'Associazione auspica di raggiungere l'obiettivo di creare un Mercato a Kilometri Zero così da favorire la compravendita dei prodotti. Anche a Cisterna di Latina il Comune ha stanziato dei fondi per rendere "urbano" l'orto situato nella struttura del Centro Polivalente del quartiere San Valentino.

Accorrete numerosi!







La linea Clearing NOW di Marzia Clinic è stata studiata per contrastare immediatamente la presenza di macchie scure sulla pelle attraverso un complesso formato da un pool di ingredienti funzionali che agiscono in modo sinergico su 5 diversi livelli:

- 1. Rallentamento della sintesi di Melanina con conseguente azione schiarente.
- 2. Protezione dall'ossidazione e prevenzione della formazione di rughe.
- Leggera esfoliazione, un'azione scrub gentile che potenzia l'azione schiarente.
- Effetto Matt grazie all'argilla bianca che uniforma il colore della pelle.
- Blocco dei raggi UV.

### Pelle senza macchie e senza rughe

a balbuzie coincide con

il momento di preparazione alla parola. Di

solito si risolve spontaneamente senza lasciare traccia. Ouesto disordine interessa molti bambini in età prescolare, tra i due e i quattro anni. Più che un vero e proprio disturbo del linguaggio è la manifestazione dell'immaturità espressiva, della carenza di vocabolario, dell'incompleta formazione di tutto l'apparato fonatorio. Il problema scaturisce dalla difficoltà del piccolo di individuare rapidamente le parole corrette per esprimere i concetti che si affollano nella sua mente e che vorrebbe comunicare. In altri termini, abbastanza semplicistici, la velocità con la quale corrono le sue idee è superiore rispetto alla capacità di esprimerle con parole. Come dicevamo è un fenomeno temporaneo che il bambino vive senza problemi e di cui quasi mai si rende conto. I genitori, invece, spesso si spaventano all'insorgere di tale disturbo, in particolare spaventa la rapidità con cui esso si può manifestare. Da un giorno all'altro il piccolo, che prima parlava abbastanza speditamente, inizia a balbettare. Questo è del tutto normale! Parlare non è cosa facile e per un bambino lo è ancor meno. E' assolutamente normale, appunto, per un bambino di pochi anni avere qualche difficoltà nel trovare la giusta coordinazione fisica, intellettuale ed emotiva necessaria per un linguaggio fluente. La balbuzie è un fenomeno determinato, a diversi livelli, da fattori sia fisiologici

# **Balbuzie & Bambini**

UNO DEI PROBLEMI CHE I GENITORI, SPESSO, SONO COSTRETTI AD AFFRONTARE CON I LORO FIGLI È LEGATO AL LINGUAGGIO. IN QUESTO CASO CI SI RIFERISCE ALLA QUESTIONE "BALBUZIE"

che psicologici, sia genetici che derivanti da variabili ambientali. Nell'attesa che il disturbo si risolva spontaneamente (in genere questo avviene nel giro di alcuni mesi, qualora non fosse così è necessario un consulto medico), ci sono alcuni comportamenti che si possono consigliare al fine di aiutare il bambino. Prima cosa non interrompere il discorso del piccolo chiedendogli di ripetere la parola pronunciata non correttamente. Ricordatevi di non commettere l'errore di sostituirvi al bambino nel completare la parola o la frase. Non invitatelo a restare calmo: in questo modo non farete altro che aumentare la sua ansia! E' assolutamente vietato il rimprovero...non è colpa sua se balbetta! Il miglior atteggiamento da assumere è armarsi di pazienza. Il bambino va ascoltato quando parla senza lasciarsi irritare dai suoi errori di pronuncia. Quando parlate con lui articolate bene le parole in modo che possa capire esattamente tutti i suoni e non abbia difficoltà a ripeterli correttamente. Occorre soprattutto comprendere le difficoltà del bambino ed aumentarel'interazione con lui, cercando di porsi al di là del sintomo e operando per migliorare la qualità della comunicazione. Più

che "combattere" direttamente la balbuzie, attività da lasciarsi ai terapeuti, i genitori possono intraprendere tutta una serie di azioni e di comportamenti educativi tesi a favorire la fluenza verbale dei figli. Occorre sopratutto aumentare le "abilità sociali" dei bambini, in tal senso i genitori hanno un ruolo fondamentale!



### Si eseguono

- · Sopracciglia con metodo orientale il martedì e giovedi pomeriggio
- · Visite tricologiche gratuite ogni 40 giorni
- Acconciature da sposa con trucco personalizzato
- Colorazione naturale senza ammoniaca per chi è soggetto a pruriti e medie allergie

Sabato si riceve per appuntamento: **8,30 - 18,30 -** Gli altri giorni: **8,30 - 12,30 / 15,30 - 19,30** Parrucchiera Antonella - Di Sparacio Antonella - Via Ugo La Malfa, 22 - Tel. 393 13 25 134

# Con RVB il Natale regala bellezza.





# Bruciamo i grassi con lo Switching

### E' IL FITNESS PER TUTTI. COINVOLGENTE, VERSATILE E PERSONALIZZABILE

o Switching è un circuito di otto macchine su cui allenarsi sempre in piedi, riproducendo i movimenti della vita quotidiana. Finalmente, la grande idea che cambia la maniera di concepire il fitness e il modo di viverlo. Abbiamo fatto due chiacchiere con Maurizio Spinella presidente della "NEW FREE TIME"

FITNESS" associazione sportiva dilettantistica di Aprilia, già costituita nel 2006 ma rivoluzionata, a settembre 2009, sulla base di una nuova politica di promozione delle attività, tenendo ben presente la situazione economica attuale e le esigenze dei propri soci.

### Cos'è Switching?

Switching è un sistema di macchine isotoniche.

### Qual è la novità di Switching?

Sono le uniche macchine isotoniche dove puoi allenarti in stazione eretta.

### Il lavoro in stazione eretta presenta dei vantaggi?

Naturalmente, costringe il corpo ad autostabilizzarsi durante l'esecuzione dell'esercizio, coinvolgendo più catene muscolari, il tutto assumendo una posizione naturale e fisiologica senza sovraccaricare l'apparato osteo-articolare, nel rispetto delle curve fisiologiche del rachide.

### Qualivantaggioffrecoinvolgere più gruppi muscolari?

Semplice, avremo un maggior dispendio calorico e alleneremo l'individuo ad avere maggiore cognizione del proprio corpo.

### In che senso "avremo maggior cognizione del corpo"?

Le macchine sono state create per riprodurre grazie alla stazione eretta i movimenti e le posizioni della vita quotidiana: avere cognizione del proprio corpo vuol dire essere in grado di rispondere velocemente in sicurezza alle sollecitazioni che incontriamo tutti i giorni. Grazie all'allenamento con le macchine SWITCHING avremo maggiore coordinazione, equilibrio, controllo della postura e resistenza... saremo pronti per vivere il quotidiano in tutta sicurezza.

### L'utilizzo delle macchine è semplice?

Semplicissimo, sono macchine "intuitive" la cui facilità di utilizzo è accentuata dall'assenza di regolazioni, sono ideate per adattarsi alle diverse caratteristiche antropometriche dei clienti.

### Ci si può allenare anche in gruppo?

Certo, posso allenarmi in gruppo anche con il supporto musicale, creando delle "pillole" della durata di 30'/45' in orari o giorni particolari della settimana per rendere "fun" l'allenamento, emozionando e divertendo i clienti, senza dimenticare efficacia e sicurezza.





### Aprilia in Via Mascagni, 77/A - Cell. 320 31 98 486

- Total Com-
- bat System Action Max
- Zumba
- G.A.G.

- Kick Boxing
- Ginnastica
- - Percorso
- Posturale brucia grassi Balli Latinio/ Trattamenti
  - Americani Salsa
  - Bachata

email: newfreetimefitness@email.it



Palazzo Zecconi - Via Acque Alte, Bego Podeora - Latina - Mobile: 247 45 24 073





- GRAFICA PUBBLICITARIA
- PUBBLICITA'UFFICIO STAMPA
- WEB
- GADGET
- MARKETING POLITICO

Angels Studio Comunicazione s.r.l. - C.so Giovanni XXIII, 18 - 04011 Aprilia(LT) - tel.fax 06 92 75 345 - cell 338 30 15 230 email info@angelstudiocomunicazione.com - web www.angelstudiocomunicazione.com



# Roma

BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI ROMA AGENZIA 141 di APRILIA C.so Giovanni XXIII, 57, Aprilia (LT) - Tel. 06.52865440 - 06.52865441

l Massaggio Californiano è il "Re" dei massaggi definito come "il massaggio che tocca l'anima". E' il più sensuale di tutti, non c'è niente di meglio per ristabilire il contatto con il corpo. Durante il massaggio il nostro corpo viene onorato da movimenti ritmici, fluidi avvolgenti che fasciano l'intera superficie del corpo,

"Ha effetto benefico sull'attività mentale, sulle emozioni che affiorano, uniforma la temperatura delle varie zone del corpo favorendo la circolazione delle energie vitali, modella il corpo e lo ringiovanisce e in questo senso funziona come cura di bellezza" da sfioramenti e pressioni sui muscoli e dolci stiramenti. . Il terapista entra in profonda sintonia con il paziente ed è quindi in grado di comprendere le sue esigenze e aiutarlo a superare paure e inibizioni e percepire il proprio corpo in modo totale e amorevole. Il massaggio viene eseguito con oli profumati e prevede movimenti fluidi e avvolgenti che si estendono a tutto il corpo, dalla punta dei piedi fino al cuoio capelluto. Le mani dell'operatore sono sempre a contatto con il corpo di chi riceve il massaggio e si muovono con ritmo lento e sincronizzato con il respiro. Ouesto tipo di massaggio riposa, calma liberando la mente dai pensieri, tonifica, agisce sul sistema muscolare sciogliendo le contratture e rendendo più elastiche le articolazioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, riattiva la vitalità della respirazione, favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine. Ha effetto benefico sull'attività mentale, sulle emozioni che affiorano, uniforma la temperatura delle varie zone del corpo favorendo la circolazione delle energie vitali, modella il corpo e lo ringiovanisce e in que-

# Massaggio Californiano, puro piacere e risveglio dei sensi

IL SUO EFFETTO È FISICO MA

ANCHE PSICOLOGICO OTTIMO
PER COMBATTERE LO STRESS

sto senso funziona come cura di bellezza. E' particolarmente indicato a chi intende superare ansie e paure, a chi persegue il relax e a chi vuole rimediare a tutti i malesseri dello stress (insonnia, difficoltà digestive, tachicardie, sensazioni di soffocamento, eccesso di dinamismo, mancanza di energie, depressione, sfiducia ecc.).

### Le origini del Massaggio Californiano

Ideato a Esalen in California verso gli inizi degli anni Settanta, il Massaggio Californiano deriva da un lavoro di sintesi che raggruppa diverse scuole e tradizioni come la massoterapia svedese, pratiche corporee degli Indiani d'America e tecniche di respirazione.



SFERA MAGAZINE Novembre'09 SFERA MAGAZINE

Benessere Benessere 5

he cosa succede in Autunno? La densità e la durata della luce solare si riducono, questa variazione climatica interviene all'interno del nostro organismo e procura un aumento della secrezione di melatonina. la melatonina è l'ormone del letargo per gli animali, per noi umani è l'ormone che regola il rapporto tra sole luce e metabolismo cellulare. Un aumento di questo ormone oltre a generare la famosa melanconia d'autunno causa anche profonde modifiche nel comportamento alimentare e sessuale delle donne e uomini di ogni età. La melatonina spinge ad avere fame di dolci e di alimenti ricchi di carboidrati, che creano disturbi intestinali, meteorismo e gas nel tubo intestinale.

### Cosa fare?

Nella preparazione dei cibi cerchiamo di stare attente alla qualità dei prodotti, cercando il più possibile di ottenerli freschi e possibilmente coltivati in modo biologico. Non sempre però ci soffermiamo a chiederci quali sono le verdure e la frutta di stagione. In una cultura, dove la coltivazione in serra e l'importazione permette di avere le zucchine in pieno inverno, abbiamo dimenticato il ciclo stagione degli alimenti.

Le ragioni per cui è importante consumare frutta e verdura di stagione sono essenzialmente due. abbiamo infatti un motivo di ordine ecologico ed uno di ordine nutrizionale: il primo sottolinea l'importanza di consumare frutta e verdura di stagione locale, prodotta cioè nel luogo dove è destinata a consumarsi, riducendo così le emissioni inquinanti per il trasporto; mentre il secondo motivo va a favore della verdura e frutta di stagione considerando il fatto che sia **la** frutta che la verdura raccolta molto tempo prima di essere consumata perde alcune caratteristiche fondamentali e certamente

ha un sapore neanche lontanamente paragonabile alla frutta e verdura di stagione colta e man-

Oui di seguito la frutta e le verdure di Settembre, Ottobre, Novembre.

### Verdure

barbabietole, broccoli, carciofi (novembre), cardi, catalogna, cavolfiori, cavoli cappucci, cavolini di Bruxelles, cetrioli, champignon, chiodini, cicoria da taglio, cime di rapa, cipollacci o lampascioni, cipolline, cornetti, coste, fagioli, fagiolini (settembre, ottobre), finocchi, indivie, lattughe, lenticchie, mais dolce, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porcini, porri, radicchi rossi, rafano, rape (ottobre novembre), ravanelli (ottobre, novembre), spinaci, tartufi, verze, zucche, zucchine (settembre)

### • Frutta

arance (novembre), cachi (ottobre, novembre), castagne, cedri, fichi (settembre), kiwi italiani (novembre), mandaranci, mandarini, mandorle, mele, mele cotogne, melagrane, tembre), more (settembre), nocciole, noci, pesche (settembre). pistacchi, prugne (settembre), susine (settembre), uva.

d'autunne

ALIMENTI DI STAGIONE PER MANTENERE

LA SALUTE TUTTO L'INVERNO

### Un occhio particolare ai benefici della castagna

In passato le castagne erano considerate un dono preziosissimo della natura perché potevano

meloni (settembre), mirtilli (setsfamare negli inverni più rigidi, si conservavano a lungo, si prestavano a moltissime ricette e addirittura venivano usate come moneta di scambio. I boschi venivano tenuti puliti proprio in attesa della loro caduta, e **la** raccolta era uno dei momenti più vivaci e allegri delle comunità montane. Oggi abbiamo perso questa traun piatto di pastasciutta.

Le loro proprietà nutrizionali sono eccezionali: sono ricche di sali minerali, oligoelementi e vitamine; i loro zuccheri complessi (i carboidrati) sono più digeribili di quelli dei cereali; sono energetiche, combattono le affezioni epatobiliari e intestinali. le malattie renali, le affezioni alle ossa, le alterazioni nervose e muscolari, sono lassative, antisettiche e aiutano il sistema circolatorio. Il modo migliore per consumarle è come portata principale del pasto. Diverse persone sostengono di non poterle mangiare perché gonfiano la pancia e irritano l'intestino. Questo è vero perché vengono sempre consumate nei momenti sbagliati, a merenda oppure a fine pasto. Così facendo, le castagne facilmente fermenteranno nello stomaco dando origine a gas e gonfiori. Con le castagne secche si può ottenere una farina particolare – che può anche essere acquistata nei negozi alimentari – con cui preparare un dolce molto conosciuto: il castagnaccio. La stessa farina può essere

dizione e con essa il vero valore di questo frutto che dal punto di vista nutrizionale può essere paragonato ad un cereale per la quantità di carboidrati che contiene. Un errore infatti comune è quello di consumare le castagne nei momenti di pausa, ad esempio a merenda sotto forma di caldarroste, dimenticandosi che un etto di castagne è l'equivalente di

come crema, cuocendola una ventina di minuti in acqua, un po' come nella preparazione del semolino, aggiungendo alla fine del miele o del malto per dolcificare a piacere. Infine, anche la preparazione dei dolci beneficerà dell'aggiunta di questa farina. Infine, le castagne vanno benissimo per i bambini piccoli perché sono più digeribili dei carboidrati dei cereali, purché si facciano cuocere a lungo.

usata la mattina a colazione,

18 Novembre'09 SFERA MAGAZINE SFERA MAGAZINE Novembre'09 19

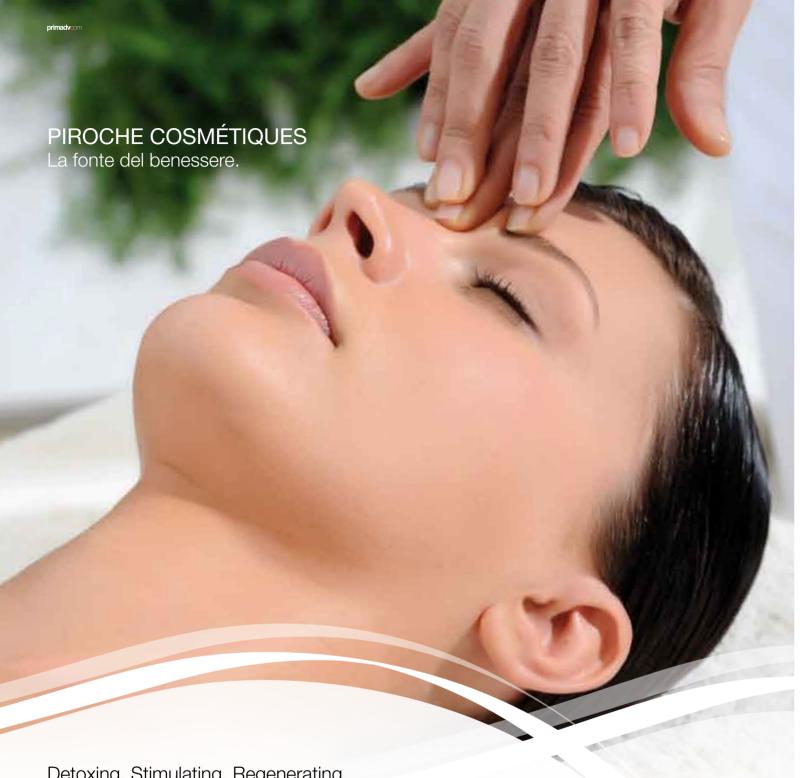


## Le novità del Benessere al centro Afrodite





Per Info: Afrodite Centro Benessere - Via degli Aranci 1/A 04011 Aprilia (LT) Tel/Fax 06 92 75 199 SFERA MAGAZINE Novembre'09 21



### Detoxing, Stimulating, Regenerating.

Dall'unione tra medicina tradizionale cinese ed avanzate tecnologie moderne nasce il Metodo Piroche Cosmétiques. Entra anche tu nel mondo di benessere olistico Piroche Cosmétiques e, grazie a prodotti ricchi di sostanze attive esclusivamente naturali e a trattamenti bioenergetici personalizzati, potrai garantire risultati senza paragoni. Piroche Cosmétiques, da oltre 25 anni il segreto della bellezza.









a world of beauty



# Bollicine & Benessere. La vacanza di Nicolaus, dedicata a te.

Scoprite le interessanti Vacanze Benessere con numerose offerte speciali, pacchetti e last minute direttamente su www.nicolaus.it.



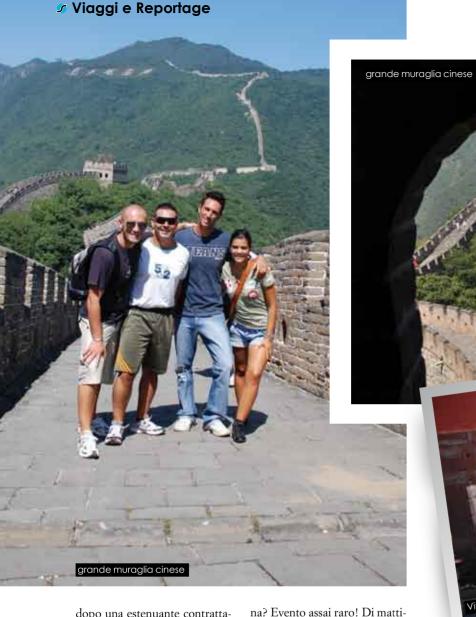




Ti è mai capitato nelle vostre vite di darvi appuntamento a più di 8000 km da casa? Il 22 agosto io e Simone ci siamo incontrati a Beijing in Cina con Marco e Antonella e precisamente presso lo **Shan** Tan Hotel che è stato la nostra "dimora" per 3 giorni.

A due passi dalla Città Proi**bita**, costeggiamo le sue mura, con l'intento di ritornarci in un secondo momento per un tour approfondito e di andare a visitare uno dei templi buddhisti più famosi della nazione, Temple

of Heaven. Le sue costruzioni così caratteristiche, rapinano subito i nostri sguardi e quelli degli obiettivi delle nostre "Reflex", tanto che alla fine della vacanza avremmo scattato oltre 7000 foto. Il tempo è tiranno, il pomeriggio inoltrato, quindi di corsa, (În taxi vista l'esiguità dei costi) ci avviamo verso la mitica piazza Tian' Anmen ormai famosa per la protesta degli studenti e degli intellettuali cinesi avvenuta tra Aprile e Giugno del '89. Sconfinata e piena di gente, ci mostra la maestosità di questa nazione e soprattutto il loro nazionalismo rimarcato dalla presenza persistente di bandiere rosse e fotografie di **Mao Tse** Tung. Ormai è quasi sera e



dopo una estenuante contrattazione con un "pilota" di "risciò" motorizzato, ci facciamo riportare nella strada del nostro hotel, caratterizzata da un frequentatissimo mercatino, che ci vede approcciare per la prima volta, con i loro cibi superspeziati, allo spuntino pre-cena. La sera decidiamo di visitare la zona dei Laghi Shisha, lunghe banchine dove la gente passeggia e può sbizzarrirsi nella ricerca di ristoranti caratterizzanti i propri gusti.

Pechino potrebbe sembrare una metropoli retrò per i suoi abitanti, ma posso assicurarvi che i giovani sanno come divertirsi, alcune discoteche curate nei minimi particolari e piene di gente alla moda rapiscono il nostro interesse. Il sole splendente in Chi-

na presto con un taxi contattato il giorno prima, ci dirigiamo verso la Grande Muraglia e precisamente nel punto d'osservazione di Mutianyu a 90 km da **Pechino**, meno famoso di **Badaling**, ma di gran lunga più caratteristico. Lungo la strada decidiamo di fare una sosta presso le Tombe Ming (probabilmente d'importanza notevole a livello religioso, ma, sconsigliate dal punto di vista dell'attrattiva). Come in una foto la Grande Muraglia ci lascia a bocca aperta, percorriamo all'incirca 2 km degli oltre 6000 di lunghezza, l'averla calpestata è una sensazione indescrivibile. Questa mattina il nostro obiettivo sarà di captare più informazioni possibili della Città Proibita data

la complessità della storia degli imperatori cinesi consiglierei di munirsi di una guida dettagliata per avere una visione più ampia del complesso. Il pomeriggio con delle biciclette affittate, ci standardizziamo a "loro" e lungo le efficienti piste ciclabili della città, pedaliamo fino alla zona degli Hutong dove si trovano una moltitudine di vicoletti caratteristici, costeggiati dalle piccole case ad un piano che si inoltrano per tutta la città vecchia, lungo il fiume Chaobai che l'attraversa. Qui ci sono tantissimi negozietti dove si possono acquistare souvenir di ogni genere, **non prima di** aver contrattato fino a per-

### dere la voce!



divertirsi, alcune discoteche curate nei minimi particolari e piene di gente alla moda rapiscono il nostro interesse" apertura dei cinesi verso gli occidentali, tutte le indicazioni, orari e date sono in caratteri cinesi per cui con molta fortuna riusciamo a prenotare un Soft Sleeper (Cabina con 4 posti letto) che dopo 14 ore di viaggio ci condurrà a destinazione. Mattina presto, siamo prontissimi per la nostra breve visita presso i Terracotta's Warriors, all'incirca 1000 statue rinvenute fino ad oggi delle 8000 quantificate, ognuna con tratti somatici diversi dall'altra, tra guerrieri, cavalieri e com-

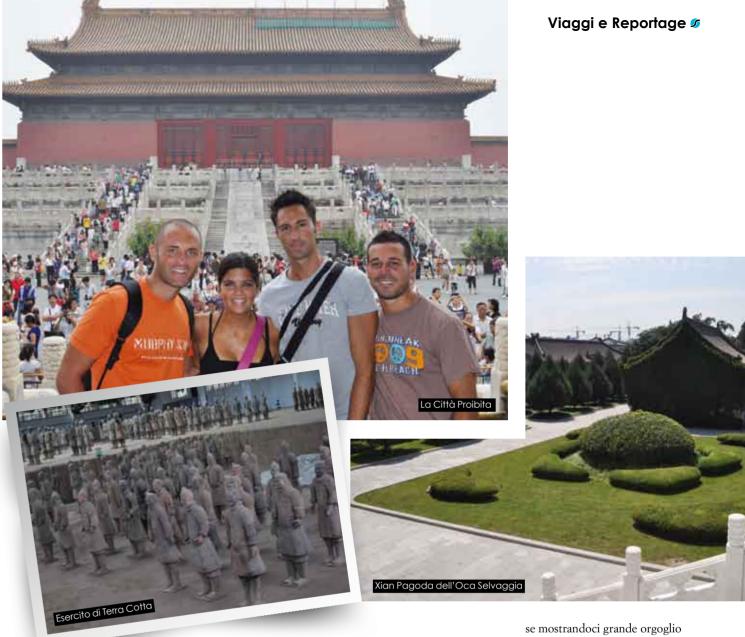
mensali, scoperti nel '74, dopo che il contadino proprietario della terra scavando per cercare l'acqua, ne fece riaffiorare per caso uno. Patrimonio mondiale dell'Unesco, oggi è uno dei posti più visitati nella Cina moderna. Rientriamo presso il Canaan International Hotel, non è dei migliori ma per il tempo trascorsovi all'interno a €12,00 per persona a notte è più che soddisfacente. Il nostro treno è alle 17,00 per cui sfruttiamo la mattinata per visitare la città

"Pechino potrebbe sembrare una metropoli retrò per i suoi

abitanti, ma posso assicurarvi che i giovani sanno come

all'interno delle mura, essendo una delle poche con le stesse ancora intatte, e dopo aver preso un altro "risciò" ci dirigiamo a sud dove sorge imponente la Pagoda dell'Oca Selvatica uno dei simboli rappresentativi della città. Xi'an si avvicina molto più a quello che avevamo immaginato come Cina. La stazione caotica, ci regala una sorpresa, la piccola Sissi, una bimba di 6 anni che spinta in maniera veemente dalla mamma scambia con noi qualche parola in ingleper quello che sta imparando a scuola. Il viaggio trascorre lento tra una partita a carte, un po' di musica e qualche pasto cinese. La mattina seguente alle 8,00 in punto siamo a Shanghai.

Metropoli sconfinata con grattacieli altissimi ci vede spesso e volentieri con il viso rivolto verso l'alto. Preso un taxi facciamo una brevissima sosta presso il nostro albergo il Bund Riverside Hotel gran lusso, ma con una spesa irrisoria. Per non sprecare la mattinata, un taxi ci porta subito verso il futuristico quartiere Pudong con il suo grattacielo più alto il World Financial Center, 492 mt. con l'attuale punto d'osservazione più alto al mondo.. 100° piano, 474 mt. d'altezza e pavimento in vetro!

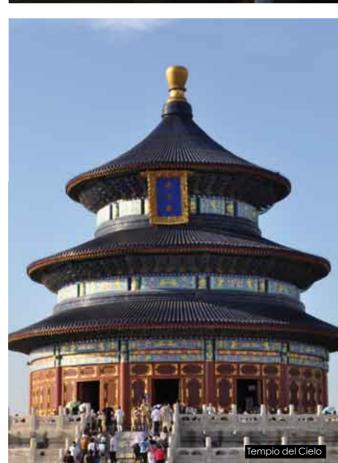


24 Novembre'09 SFERA MAGAZINE SFERA MAGAZINE Novembre '09 25



aver pranzato dal mitico "Papà Mario", vogliamo deliziarci con il Jade Buddha Temple a nord della città, deve la sua fama alla presenza all'interno di una statua di giada bianca alta 2 mt. e dal peso di oltre 1000 kg. Per la sera non avremo particolari problemi nel trovare punti di aggregazione con la popolazione locale data la bellezza di alcune discoteche del posto come il Muse, lo Sky Club, il J'S Shanghai o il BM Club. La nostra mattinata scorre in totale relax en el pomeriggio passeggiamo per **il Bazar Yuyuan**. Posto nella città vecchia, è un'area ricreata in perfetto stile Ming dove souvenir e piccoli oggetti artigianali la fanno da padrone. Il giardino Yuyu Garden attiguo, merita considerazione per il verde presente in mezzo alle imponenti costruzioni della città. La sera il battello che percorre il fiume Huangpu ci fa ammirare lo skyline di **notte..** tra poche ore Marco e Antonella partiranno alla volta

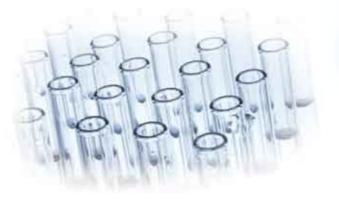
un velocissimo treno che ad oltre 250 km/h ci condurrà verso **Shozu**, una delle tante cittadine cinesi concepite sullo stile veneziano ricche di storia e soprattutto di ponti! Al ritorno una passeggiata sulla Nanjing Road e l'indomani, Kuala Lumpur e Malacca ci aspettano! Un caro amico di ritorno dalla Cina, qualche giorno antecedente la mia partenza, mi scrisse: "Se vuoi vedere la Cina devi correrle dietro... Se vai abbastanza veloce scoprirai che la Cina è bellissima proprio dove non ci sono i Cinesi... imparerai a scrivere come loro, a spingere e ad urlare... sputa su ciò che ti sei lasciato alle spalle, sputa su tutto quello che sei stato e non vuoi più essere e sputa sulle scarpe del cinese, prima che lo faccia lui... Non c'è tempo per dormire, si può farlo solo su cuccette, hard o soft che siano... Questo cibo "sweet and sour" è la vita, lascia solo che sia la parte dolce l'ultima ad andare via... Mi ero fermato, non succederà più...".





La sua equipe medico-scientifica, opera nel laboratorio interno di ricerca per la messa a punto di nuove formulazioni, effettuando tutti i test di caratterizzazione e stabilità del prodotto.

Collaboriamo con le maggiori Università e istituti esterni per l'esecuzione di test di sicurezza e funzionalità al fine di comprovare la qualità dei prodotti.





Siamo in grado di offrire un servizio full service per:

- Studio e progettazione grafica del packaging per prodotti personalizzati.
- Fornitura flaconi, vasi, tubi,
- Realizzazione del dossier cosmetico e consulenza tecnica per l'etichettatura.
- Emissione di schede tecniche a supporto del marketing.



### **ALPHA DERMO LINE**

www.alphadermoline.com info@alphadermoline.com

dell'Italia mentre Io e Simone,



"Piano casa", come è noto, è un intervento che si propone il "rilancio dell'economia" con l'intento di "rispondere anche ai bisogni abitativi delle famiglie" introducendo "incisive misure di semplificazioni procedurali dell'attività edilizia".

Nell'attuare di queste finalità, l'intesa Stato-Regione-Enti Locali si è attestata sui contenuti

a) interventi di ampliamento della volumetria esistente, entro limiti definiti, ai fini di migliorare "la qualità architettonica e/o energetica degli edifici";

b) consentire interventi straordinari di "demolizione e ricostruzione di edifici residenziali con ampliamento sino al 35%": anche qui con finalità "di miglioramento della qualità architettonica, dell'efficienza energetica e dell'uso di fonti energetiche rinnovabili":

c) introdurre forme semplificate di procedure per snellire gli interminabili ed onerosissimi iter burocratici oggi di prassi per qualsiasi intervento a carattere edilizio. Ouesta disciplina stra-

### Piano casa, volano dell'economia o danno per le generazioni future?

LA CRISI FINANZIARIA GLOBALE HA AVUTO, ALMENO NEGLI STATI UNITI, ORIGINI STRETTAMENTE LEGATE PROPRIO ALLO SVILUPPO IMMOBILIARE

ordinaria avrà durata non superiore a 18 mesi dall'entrata in vigore delle leggi regionali. Il principio (anche se non esplicitamente dichiarato) è quello che l'attuazione del "pianocasa" avrebbe una capacità di trascinamento sull'economia complessiva.

Capacità che, a ben vedere, lascia qualche perplessità se messa in relazione con il carattere dei recenti interventi immobiliari nel nostro paese, basati su una crescente aggressività speculativa, senza alcun rispetto non diremo per le esigenze sociali, ma nemmeno per la salvaguardia di quelle preesistenze territoriali che costituiscono un patrimonio di tutti. Inoltre non si può dimenticare che la crisi finanziaria globale ha avuto, almeno negli Stati Uniti, origini strettamente legate proprio allo sviluppo immobiliare. Basterebbero queste considerazioni per avanzare sospetti sull'efficacia odierna dell'edilizia come motore per un rilancio socio-economico di carattere generale. Anche per quanto concerne l'aspetto del maggior gettito che questa manovra consentirebbe ai comuni per mezzo dei contributi di urbanizzazione, bisogna ponderare che si tratterebbe solo di una momentanea boccata di ossigeno eche, analizzando a medio termine, la maggiore densità edilizia,

ed il conseguente maggior carico demografico, in quartieri già costruiti e soprattutto urbanizzati per un numero minore di abitanti, condurrà a conseguenze negative sulla qualità della vita dei residenti: aggravando fenomeni già congestivi come quelli legati al traffico o alla sorveglianza, al reperimento dei parcheggi, darà non pochi problemi alle amministrazioni locali chiamate a gestire ed organizzare l'urbanizzazione ed i servizi necessari.

In sintesi, favorire oggi l'edilizia al di là di quanto consentono piani regolatori già ora altamente permissivi equivale a rovesciare debiti sulle generazioni future.



realizzazioni in 5/6 mesi

### Case come dovrebbero essere tutte





Gruppo Polo Le Ville Plus - Sede principale: via Udine 8/A - 33010 Cassacco Rappresentante di zona: Sostenibile srl - via Nerva, 38-04011 Aprilia - tel.06.9275975 - Mobile 349.5218100 www.sostenibile.biz - e.mail sostenibile@hotmail.it

Cara Dottoressa. sono sposato da quinidici anni, amo mia moglie come se fosse il primo giorno, quando la guardo negli occhi mi "sciolgo"...e ancora mi capita di scrivere lettera d'amore a mia moglie...

aro Luigi quando si è innamorati o si ama ancora... c'è un rituale a cui si ricorre ancora oggi e che lega l'uomo contemporaneo con il suo avo a qualsiasi generazione appartenuta: la lettera. Non se ne deve meravigliare né tantomeno vergognare. E' vero oggi la carta e la penna non si usano molto spesso ma il contenuto non cambia. Non si tratta di vedere con quale tecnica si scriva una lettera, se a penna, o utilizzando un sistema di videoscrittura moderno, ciò che conta è il gesto, il contenuto intrinseco che racchiude uno scritto, col suo carico di emozioni, di passioni, di rimpianti, di allegria o di struggente tristezza. Lo dimostrano i dati riportati dalle Scuole di psicologia che hanno condotto un sondaggio arrivando alla conclusione che 96 uomini su cento hanno scritto nella loro vita almeno una lettera o un biglietto di amore, mentre le donne ricorrono a questo mezzo almeno 91 su 100. Inoltre si scrive a tutte le età, è ovvio che rispetto ad un adolescente innamorato,

# Innamorati... Sempre come il primo giorno

### LA PSICOLOGA RISPONDE: LE LETTERE D'AMORE, UN RITUALE ANCORA OGGI ATTUALE

l'adulto o il non più giovane, ha meno tempo a disposizione, solitamente indaffarato com'è. ma nel culmine della sua passione, torna ad essere un giovincello che è pronto a trasferire ogni emozione alla propria amata. C'è anche un altro aspetto interessante osservato in psicologia e che riguarda la differenza esistente fra uno scritto di un uomo

e di quello di una donna. Se andiamo ad osservare la lettera di un uomo quando si rivolge alla donna questi tende ad esaltare il corpo della donna, mentre la donna invece tende ad esaltare il lato emozionale che l'uomo esprime. Insomma, sia che la si veda nelle sue forme più sintetiche ed essenziali rappresentate dagli SMS, sia che la si veda come

e-mail, caratterizzata dall'immediatezza dell'invio e della ricezione, o nella forma più classica di lettera o bigliettino con tanto di francobollo accluso, a questa forma di espressione, in qualsiasi modo applicata, va dato il grosso merito di far parte in maniera indissolubile dell'essenza di un rapporto.

"Novantasei uomini su cento hanno scritto nella loro vita almeno una lettera o un bialietto d'amore, mentre le donne ricorrono a auesto mezzo almeno al novantuno su cento'







### Antico Casale di Monte Gualandro & Spa

Dimora storica del 1700 sul Lago Trasimeno tra Umbria & Toscana









### **NOVEMBRE:**

Solo per i lettori di Sfera Magazine:

### A)Soggiorno infrasettimanale

valido da domenica notte a venerdì notte \*Sistemazione in elegante suite da 50 mg \*Percorso nel centro benessere (sauna, bagnoturco, doccia scozzese, piscina interna riscaldata con cascate per massaggio cervicale, vasca idromassaggio Jacuzzi palestra, saletta relax aroma e cromo terapia) \*Trattamento di mezza pensione bevande compre

Euro 50 al giorno a persona (minimo 2 persone)

**SOGGIORNO MINIMO 2 NOTTI** 

### B) Settimana di benessere

7 giorni di coccole e relax in elegante suite da 50 mg Meno di 70 Euro al giorno in pensione completa bevande comprese

\*Percorso nel centro henessere (sauna hagnoturco doccia scozzese, piscina interna riscaldata con cascate per massaggio cervicale, vasca idromassaggio Jacuzzi, palestra, saletta relax aroma e cromo terapia) \*3 massaggi compres

Euro 450 a persona (minimo 2 nersone)



Eleganti Double Suites composte da camera da Letto matrimoniale, salotto con angolo cottura, bagno. Piscina esterna Splendido Solarium Vista Lago.

> Ristorante interno nell'antico salone, Gazebo con vista lago Barbecue nel parco di ulivi secolari.

Beauty farm con sauna, bagno turco, idromassaggio, piscina coperta riscaldata, aroma-cromo terapia, palestra con attrezzature Technogym e massaggi con esperte Estetiste.

# PERSONAL TRAINER FASCINELLE

### DA OGGI ANCHE I CAPELLI HANNO IL PERSONAL TRAINER

Il professionista che, compilando l'esclusiva scheda personalizzata del tuo capello, è in grado di seguirti e consigliarti al meglio durante il trattamento. I risultati sono straordinari: capelli più sani e lucenti, come li hai sempre voluti.

FASCINELLE è la nuova linea professionale ideale per trattamenti hair care dall'elevata performance finale.





















### La Sfera di Cristallo



AMORE: Il tuo rapporto







AMORE: Troverai il coraaa





















Registrato al nº 370 del 2 maggio 2007 Presso il Tribunale di Latina.

Bambini: Luca Vannozzi e Thomas Porcelli Foto: Fulvio Clementini

Chiuso in redazione il 23 Ottobre

Distribuzione GRATUITA nel Lazio, nelle province di Roma e Latina e precisamente ad Aprilia, Lanuvio, Cisterna, Pomezia, Ardea, Anzio. San Felice Circeo Terracina Albana Genzano, Velletri, nei maggiori pun Uffici postali, Banche, Palestre, Agenzie di Viaggi, Farmacie, Centri manuale alle principali stazioni ferroviarie come Aprilia, Latina, Anzio Nettuno e Cisterna. In Abbonamento postale in tutta Italia.



Angels Studio Comunicazione s.r.l.

Dott ssa Marilena Ferraro

Ing. Marco Ferraro

Dott. Fulvio Clementini

Matteo Lautizi, Roberto De Iorio, Fabrizio Finocchi, Laura Riccobono Adriana Paratore, Daniele Falcioni Federico Rinaldi, Giampaolo Brilli, Silvia Clementini, Consuelo Noviello Luca Bellincioni, Cristina Farina Antonietta Troisi, Anna Pitrone

Antonella Di Giuseppe e Vincenzo Ferraro

Aprilia C.s Giovanni XXIII, 18 Tel\Fax 06 92 75 345
Cell 338 30 15 230
email redazione@sferamagazine.it

Per le modalità di abbonamento contattare la Redazione.

E' vietata ogni tipo di riproduzione di testi, immagini, foto, grafica e pubblicità. Le collaborazioni sono da considerarsi, salvo accordi scritti, gratuite e non retribuite, tutto quanto pubblicato e' coperto dalla corrente normativa in termini di diritto d'autore e copyright.

Stampa GSS s.a.s.

### C'è un messaggio per...



### ANNALISA POMMELLA

che il 5 novembre compie 5 anni, tanti auguri da mamma, papà, nonni, zii, cugini e da tutta la redazione.

### Per Annalisa

Il sorriso sulle tue labbra è un raggio di sole nel mio cuore. I tuoi occhi di color zaffiro brillano ogni giorno nella mia anima donandomi felicità e serenità. Il tuo primo gemito

mi risuona ogni giorno nella mente, mi fa superare le insidie della vita, mi rende forte per combattere il mondo falso e opprimente. F' una dolce melodia che danza Sulle note di un carrion.

La tua mamma



### GAIA CLAZZER

che l'8 novembre compie gli anni, un grande augurio dal cuore per ricordare con la felpa gialla che mi sorridevo un giorno veramente unico, impossibile da dimenticare... una gioia più grande non poteva esserci... tanti auguri per i tuoi 5 anni da chi ti vuole un bene



### GIULIA MACCOTTA

### MARIO TROISI

tanti auguri da tua moalie. Antonietta Abele, Alessandro, Valentina, Noemi, Alessia, Giuseppe, Elisa, Caterina,

tantissimi auguri da Antonella, Cono, Fede, Roby, Alessio, Alessia e

TANTISSIMI ALIGURI zio dalle tue nipoti, tua moglie, i tuoi figli e da tutta la famiglia.

me resterà sempre quel ragazzo



che il 3 ottobre ha compiuto 3 anni tanti cari auguri da mamma e papà.

### NONNA MARIA

FEDERICO RINALDI

in classe, l'albero dei miei miracoli: Benedetta e Cristiano. Mi hai dato il tuo cuore ed io ne ho fatto, ne faccio e ne farò sempre buon uso. ıma, nonni e zia Chicca. Ti amo e ti stimo. Paola, tua moglie





Vittorio e dai tuoi genitori.

da Anna e Sandro. SABATINO PERETTI he l'11 novembre compie ali anni

mio marito,il 23 novembre compie 39 anni.E' un uomo ormai ma per



### CARLETTO ROSI

che il 30 Ottobre ha anni..auguri da i tuoi amici e un bacione dalla tua Michelle!



### SIMONE LEONARDI

anni tanti auguri e spero che la nostra amicizia non finisca mai, ti



### BENEDETTA RINALDI

tra figlia, il 25 novembre, compie 11 anni. Quando pensiamo a te palpabile la grandezza di Dio Matura e decisa, solare e sincera Con amore ed orgoglio, mammo Paola, papà Federico ed il tuo





### ELENA SPINELLA

primo anno di vita, un augurio speciale, da mamma, da papà e da tutta la famiglia. Un augurio speciale anche dallo staff di Nev



FRANCESCA E FEDERICA "dice una leggenda cinese che le amiche vere sono come alberi con riesce a sradicare. "Auguri per il loro compleanno da Katia e Marzia



### CONO FUSCO

tantissimi auguri a conuzzo da Antonella, Alessio/a, Federico, Roberta e da tutto il resto della famiglia



### GESTIRE E PRODURRE L'ENERGIA IN MANIERA INTELLIGENTE SIGNIFICA TRATTARE BENE L'AMBIENTE.

Nasce Sorgenia. Nasce un nuovo modo di pensare e prendersi cura dell'energia. Nasce la consapevolezza che gestire l'energia in maniera intelligente vuol dire aumentare l'efficienza, ottimizzare i consumi e favorire il risparmio energetico. Nasce la produzione energetica che ricerca e adotta le più avanzate tecnologie per ridurre le emissioni di anidride carbonica e aumenta la produzione da fonti rinnovabili come l'acqua, il sole e il vento. Questa è Sorgenia. L'azienda energetica consapevole che dare il giusto valore all'energia é la più intelligente forma di rispetto verso l'ambiente e verso tutti noi. www.sorgenia.it - Numero Verde 800 122 797





DAL 12 AL 21 NOVEMBRE 2009