enogastronomici dedicati a produttori locali, in collaborazione con Orizzonti di Pianura.
Domenica 23 settembre ci si sposta a Villa Smeraldi a San Marino di Bentivoglio: il grande parco e le strutture del Museo della Civiltà contadina ospiteranno laboratori didattici per i bambini, e alle 18 grande sarà l'attesa per l'intervento del poeta bolognese Davide Rondoni.
Info: 051.63.86.812 – cultura@comune.castel-maggiore.bo.it
www.comune.castel-maggiore.bo.it

Spazzacamino - Storia di un cercatore di alberi…

Spettacolo per grandi e piccini ispirato al libro "Homo Radix" di Tiziano Fratus
Dove: CA-SHIN (Parco Cavaioni)
Quando: sab 22 set 2012
Orario: ore 21.15
Costo: costo 7 euro
Info: è necessaria la prenotazione entro il 10 settembre 051 589419 – 589184 info@le-ali.com
www.ca-shin.com

FatBoy SLim Al Link

Dove: LINK
Quando: sab 22 set 2012
Info: info e prevendite: 320 9465395
infomail: info@dayoffmusic.com
www.link.bo.it

Festa Medievale

sbandieratori, arcieri, giullari, falconieri, bancarelle medievali, laboratori ludico-creativi per bambini….
Dove: Minerbio (Rocca Isolani)
Quando: da 22 set a 23 set 2012
Info: 366 1513162
www.comune.minerbio.bo.it

VOLONTASSOCIATE 2012

Giardini Margherita
Quando: Domenica 23
settembre Dove: in viale Meliconi, vicino al laghetto alle 11.00 e alle 16.00 "Chi cerca trova… la selenite" una piccola caccia al tesoro alla ricerca del gesso (il minerale selenite) iniziativa gratuita. Per informazioni Associazione Selenite – cell.3493037569
Festa del cactus
mostra-mercato delle piante grasse da collezione
Dove: Ca' de Mandorli (via Idice 24 - San Lazzaro di Savena)
Quando: da 21 set a 23 set 2012
Orario: Venerdì 21 dalle 15 alle 19. Sabato 22 e dom 23 dalle 10 alle 19
Ingresso libero Info: 051 0826259
www.festadelcactus.it/

RADIOHEAD in concerto…

Dove: Arena Parco Nord
Quando: mar 25 set 2012
Info: 051 19980427
www.vivoconcerti.com

Il documentario su Par Tot parata

PRIMA PROIEZIONE NAZIONALE di "Una Follia Effimera" - Il documentario su Par Tòt Parata
Dove: CINEMA LUMIERE
Quando: mer 26 set 2012
Orario: ore 20.30, replica ore 22.15
Info: Telefono: 0512195311
www.cinetecadibologna.it

Al via roBOt05 con Alva Noto & Ryuichi Sakamoto

Dove: Teatro Comunale di Bologna
Quando: gio 27 set 2012
Orario: 21
Info: info@robotfestival.it
www.robotfestival.it
ore 21: concerto di Alva Noto & Sakamoto presso il Teatro Comunale
ore 23: after party con Tobi Neumann (DE), AnderEdo (IT) e Cevo (IT) presso La Scuderia (P.zza Verdi 2)
XI edizione di UniCredit Run Tune Up, la mezza maratona di Bologna, Trofeo Nazionale AVIS, organizzata dall'Associazione Europea Celeste Group e il Circolo Ghinelli, con l'approvazione del Comitato Regionale Fidal Emilia e Romagna.

Bologna Water Design in + OUt

Cinque giorni a porte aperte per far conoscere il design dedicato all'acqua: un percorso di eccellenze tra superfici e bagno, outdoor e food, cultura del progetto e sostenibilità. Tutto questo è Bologna water design
Quando: 25 - 29 settembre
www.bolognawaterdesign.it/2012

Si può fare.
Si può continuare a fare arte, cultura, società anche in tempi di crisi.

Direzione artistica e organizzazione Teatro delle Ariette
con il contributo di: Comune di Monteveglio, Fondazione Rocca dei Bentivoglio Bazzano, Provincia di Bologna, Regione Emilia Romagna

A TEATRO NELLE CASE Festival d'autunno 28 settembre – 7 ottobre 2012

venerdì 28 e sabato 29 settembre ore 20,30 e domenica 30 settembre ore 13
Deposito Attrezzi – Teatro delle Ariette (Via Rio Marzatore 2781, Castello di Serravalle BO)
TEATRO DELLE ARIETTE
Teatro naturale?
di Paola Berselli e Stefano Pasquini
con Paola Berselli, Maurizio Ferraresi, Stefano Pasquini

sabato 29 settembre ore 21
Casa Parente-Baumann (Bazzano)
domenica 30 settembre ore 18
Casa Piombi-Masi (Stiore di Monteveglio)
lunedì 1 ottobre ore 21
Osteria Porta Castello (Bazzano)

LAURA CLERI
La cosa principale
di e con Laura Cleri
consulenza artistica Gigi Dall'Aglio

da martedì 2 a sabato 6 ottobre ore 21
Casa di San Benedetto (Borgo dell'Abbazia, Monteveglio)
CUOCOLO/BOSETTI - IRAA Theatre
Roberta torna a casa
un progetto speciale, un'occasione unica per vedere gli spettacoli come la vita li ha concepiti
di e con Renato Cuocolo e Roberta Bosetti

sabato 6 ore 21 e domenica 7 ore 18
Deposito Attrezzi – Teatro delle Ariette (Via Rio Marzatore 2781, Castello di Serravalle BO)
DANIO MANFREDINI
Tre studi per una crocifissione
di e con Danio Manfredini

Teatro naturale? 15,00€
Roberta torna a casa 10,00€
La cosa principale e Tre studi per una crocifissione 10,00€ Ridotti (fino a 25 anni e sopra i 60) 7,00€

Per tutti gli spettacoli prenotazione telefonica obbligatoria T. 051 6704373
www.teatrodellearietta.it

Bologna da vivere.com magazine

settembre 2012

Speciale Corsi

Fai il pieno di energia!!

Quanto è importante sentirsi pieni di energia nella vita, lavorativa e non? Scoprilo leggendo l'intervista di Beatrice di Pisa a Francesca Forcella Cillo di EnergyTraining.it

Quest'anno vogliamo davvero ripartire con dei buoni consigli, utili a tutti, e abbiamo deciso di scegliere Francesca Forcella Cillo, ideatrice e curatrice del programma di salute e alimentazione naturale Energytraining.it per condividere con voi la sua decennale esperienza.

Francesca quanto è importante sentirsi pieni di energia nella vita, lavorativa e non?

"Sentirsi pieni di energia è molto più importante di quello che pensiamo."

Noi tendiamo spesso a sottovalutare l'aspetto energetico perché non ne afferriamo le implicazioni anche pratiche, sembrandoci l' "energia" un qualcosa di misterioso, esoterico e poco tangibile.

Ma che cosa vuol dire "energia" e come agisce dentro di noi?

Il 1° concetto che mi viene in mente parlando di **ENERGIA, è l'EQUILIBRIO.**
L'energia lavora tantissimo all'interno del nostro corpo proprio per creare equilibrio e armonia tra le diverse tendenze della nostra costituzione, ma anche tra mente e corpo, spesso in conflitto tra di loro.

Un'altro concetto che riconduco all'**ENERGIA è la FORZA**.
La forza non è solo quella che usiamo in palestra, ma anche quella che ci permette di realizzare tutto ciò che vogliamo fare, gli obiettivi che abbiamo, così come le incombenze più sciocche della vita quotidiana. Poi c'è la forza mentale, **la volontà**. Se abbiamo poca energia, difficilmente abbiamo la volontà per raggiungere i nostri obiettivi nel lavoro, nella nostra vita. Magari vorremmo smettere di fumare, oppure ci piacerebbero introdurre cibi sani nella nostra alimentazione, ma se non abbiamo energia, anche solo partire può diventare difficile proprio perché manca la forza di volontà.

"L'energia nel nostro corpo calibra anche la quantità di ENTUSIASMO e di GIOIA che abbiamo nel fare le cose, nel prenderci cura di noi, nel mettere ordine nella nostra alimentazione quotidiana, per esempio."

Se abbiamo energia diventiamo molto più capaci, più chiari, più determinati, più veloci e più saggi nelle decisioni da prendere nella vita di tutti i giorni. Siamo più immediati, più efficaci, più pazienti e flessibili nell'affrontare le difficoltà e anche nell'adattarci alle sfide che ci vengono offerte dalla vita. Questo è il grande regalo dell'ENERGIA PERSONALE.

Abbiamo parlato dei massimi sistemi fino ad ora, ovviamente l'energia è anche qualcosa di pratico, che va subito ad incidere sulla nostra salute, dormiamo meglio, ci sentiamo più leggeri, e meno appesantiti. Se ci sentiamo pieni di energia allora significa che non abbiamo quella zavorra che ci impedisce di fare le cose con entusiasmo e meno stanchezza…l'elenco potrebbe essere veramente lungo ma a questo punto credo di avere dato un' idea di quello che può fare l'energia nella nostra vita…

"L'energia personale è molto legata a quello che mangiamo."

Questo è un collegamento che raramente si fa. Solitamente non ci preoccupiamo di energia e poi quando ce ne preoccupiamo pensiamo che sia legata solo al fatto di sentirsi rilassati. L'alimentazione invece è molto importante.

"Bisogna capire quanto può fare l'alimentazione sana della nostra vita quotidiana."

Innanzitutto può veramente farci fare molta, molta meno fatica; se ci alimentiamo in modo sano ci sentiamo subito meno stanchi, ci svegliamo prima e più carichi la mattina, facciamo le cose con più semplicità, con più immediatezza e ci divertiamo molto più facilmente. E' vero che all'inizio, quando iniziamo a mangiare in modo sano è facile diventare più rigidi, ma quando lo facciamo da un po', questo ci permette di essere molto più spensierati, più leggeri, più socievoli. Manteniamo il nostro peso molto più facilmente, il nostro sistema immunitario è più forte, ci ammaliamo meno o se ci ammaliamo, la malattia non ci mette KO come avrebbe fatto normalmente.

Francesca, quali sono i sintomi che ci fanno pensare che qualcosa non va e che possa essere migliorato?

Innanzitutto quando ci sentiamo stanchi, questo **è il 1° campanello di allarme**. Se ci sentiamo stanchi appena svegli, dopo un sonno normale e dopo aver fatto colazione, oppure se siamo in difficoltà per aver fatto una scala un po' più velocemente del solito, o ancora se facciamo fatica a superare piccoli contrattempi sul lavoro o nella vita quotidiana, questi sono già campanelli d'allarme. **Vuol dire che non prendiamo energia dal nostro cibo.** Stiamo vivendo di rendita e allarme, allarme, allarme, le nostre rendite non sono interminabili. E' come il conto in banca, non si può solo prelevare perché prima o poi si azzera. 2° sintomo è **il gonfiore** che può essere di stomaco o di pancia. La sensazione di gonfiore in genere è una sensazione molto comune. Questo è sicuramente un campanello d'allarme che ci segnala che la nostra digestione non procede bene, c'è qualcosa che non va e sulla quale possiamo lavorare con successo.
Un altro campanello d'allarme è **il raffreddore.** Se abbiamo spesso mal di testa, se il nostro **intestino non funziona bene ed è pigro**, questi sono tutti segnali di allarme. Anche la **difficoltà a dormire** può essere un sintomo da non sottovalutare.

Quali sono i primi consigli che puoi dare per invertire la rotta e iniziare subito a fare il pieno di energia?

"Il 1° passo per invertire la rotta e migliorare è imparare a bere!"

In genere ci dimentichiamo di bere e se beviamo, crediamo che più beviamo, meglio è. Quindi non ci preoccupiamo della qualità dell'acqua, della temperatura, di quanto e quando beviamo, fattori ugualmente importanti. **Quindi è molto importante SAPER BERE, così come è necessario IMPARARE A MASTICARE.** Siamo abituati ad andare di fretta fin da bambini quando la mamma ci invitava a finire di mangiare in fretta, ma possiamo imparare a dedicare più tempo a masticare.
Ci può aiutare molto anche **mettere ordine tra i pasti della giornata**, pianificare cosa si preparerà a colazione, a pranzo e a cena, la composizione di ciascun pasto e in quali orari si mangerà.
Un altro segreto per fare il pieno di energia è iniziare a **eliminare dalla nostra dispensa lo zucchero e il sale raffinato**. Poi, n**on esagerate con lo scatolame,** usate un olio di buona qualità, e consumiate **più frutta più**

continua all'interno

AICIS
PROMUOVERE COMUNITÀ EMPATICHE
Ognuno di noi possiede le ri- sorse necessarie per far fronte alle proprie difficoltà.
Sono aperte le Iscrizioni
al Master in counseling professionale 2012/2013
Accreditato Assocounseling cert 0051-2011
che avrà inizio il 24/25 Novembre
www.aicisbologna.it - info@aicisbologna.it tel.051.644.08.48

indice

All'interno
- La strada del Jazz
- Ai Weiwe
- proiezioni al MamBo
- Artelibro si fa ancora più ricca

Bologna da vivere.com magazine

Direttore responsabile: Beatrice di Pisa
Progetto editoriale: Giovanna Fiorentini
Art director: Emilia Milazzo
Immagini: freedigitalphoto e istockphoto
n.213 Bologna da vivere Magazine.com

Distrada srl Strada Maggiore 54 - 40125 Bologna
e-mail: redazione@bolognadavivere.com
Pubblicità: 3357231625
pubblicita@bolognadavivere.com
Testata giornalistica
Reg: Trib. di Bo n. 7013 del 2/06/2000

Stampa: Tipografia Moderna
Stampata su carta ecologica

La redazione non è responsabile per eventuali inesattezze ed errori nel foglio

14/09 Agenda 30/09

Iscriviti alla newsletter su www.bolognadavivere.com

Ai Weiwei proiezioni al MamBo

Never Sorry di Alison Klayman
(Usa, 2012, 91')

MAMbo – Museo d'Arte Moderna di Bologna 21 settembre – 7 ottobre 2012

Dal 20 settembre al 7 ottobre 2012 gli spazi espositivi della Collezione Permente del MAMbo ospitano la proiezione del documentario Ai Weiwei: Never Sorry realizzato dalla giornalista e regista americana Alison Klayman (USA, 2012, 91').

Ai Weiwei: Never Sorry è il primo lungometraggio dedicato ad Ai Weiwei (Pechino, 1957), poliedrico artista di fama internazionale che da anni si batte per difendere i valori della libertà di espressione. Girato tra il 2009 e il 2011, il documentario offre un ritratto complessivo su diversi momenti e sfaccettature della vita dell'artista: dai processi concettuali che sottendono il suo lavoro, agli scambi con il suo ambiente familiare fino agli avvenimenti che hanno caratterizzato la sua recente attività. La proiezione è realizzata in collaborazione con Biografilm Festival.

Orari di proiezione:
martedì, mercoledì, venerdì: h 12.15, 14.15, 16.15 giovedì, sabato, domenica: h 12.15, 14.15, 16.15, 18.15

Inaugurazione:
giovedì 20 settembre 2012
h 18.00.

ArteLibro

"Il Collezionismo librario: raccogliere è seminare" è il tema della 9° edizione di Artelibro Festival del Libro d'Arte 2012,
Quando: 21 al 23 settembre 2012

con più di 30 spazi pubblici e privati coinvolti tra Musei, Biblioteche e gallerie d'arte, oltre 50.000 visitatori ogni anno e più di 100 artisti contemporanei chiamati a presentare il loro contributo su carta, da Giulio Paolini e Emilio Isgrò ai più giovani Deborah Logorio, Flavio Favelli e Luca Trevisani.
Gli editori saranno raccolti nella Libreria dell'Arte di Piazza Nettuno, aperta fino alle 22.00 dall'8 al 23 settembre 2012. In contemporanea: "3 Editori storici d'avanguardia: Sampietro - Geiger/Baobab - 3ViTre: dalla sperimentazione grafica al suono", a cura di Maurizio Osti ed Enzo Minarelli nelle sale del Museo Internazionale della Musica, mentre la Biblioteca Universitaria di Bologna ospita "C_artelibro. Sarà speciale la SERATA D'AUTORE di sabato 22 settembre, con l'apertura straordinaria delle Gallerie d'Arte associate Confcommercio-Ascom di Bologna, che presenteranno progetti specificamente dedicati al libro d'artista.

www.artelibro.it

Some Prefer Cake
VI edizione del festival di cinema lesbico
Quattro giorni di proiezioni di fiction, documentari, corti e animazioni che rappresentano la migliore produzione internazionale di cinema lesbico, oltre che mostre, incontri, presentazioni di libri e momenti di socialità. A Zanele Muholi, attivista visuale che da anni lavora per rendere visibili le donne lesbiche nere e la comunità queer in Sudafrica, sarà dedicata una monografica.
Dove: Cinema Nosadella, in via dello Scalo 21/via Ludovico Berti 2/7
Quando: da 20 set 2012 a 23 set
www.someprefercakefestival.com

Dal vivo ARANGARA
Concerto con musica popolare del mediterraneo
Dove: Fienile Fluò, Via paderno 1
Quando: ven 21 set ore 22
T 051589636 www.crexida.it

dal vivo STEFANO BITTELLI NEW ALBUM
Dove: BRAVO CAFFE'
Quando: ven 21 set 2012
Info: Telefono: 051266112
www.bravocaffe.it

CondiMenti
Festival di cibo e letteratura; incontri, presentazioni di libri, spettacoli… qualsiasi proposta che metta in relazione il cibo con le più diverse discipline artistiche
Dove: Castel Maggiore
Quando: da 21 set a 23 set 2012
Tra gli eventi: sabato 22 l'area della Biagi D'Antona ospiterà stand

continua nel retro

La Strada del Jazz
seconda edizione
Quando: dal 14 al 16 settembre
eventi musicali, culturali e di marketing territoriale a ritmo di jazz con il patrocinio del Comune di Bologna e di BolognaWelcome.
Tra gli eventi:
Anteprima venerd' 14 settembre CONCERTI NEI LOCALI JAZZ DI BOLOGNA BRAVO CAFFE'/ CANTINA BENTIVOGLIO dalle ore 19.30 in Via Orefici The Jumpin'Shoes in concerto "All Night Long" Sabato 15 Settembre ore 17.30 via Caprarie / Via Orefici posa della seconda stella jazz per Miles Davis e della stella del cuore dei bolognesi per Lucio Dalla Saluto del Sindaco Virginio Merola Ospiti d'onore Piera degli Esposti e il Ministro per il Turismo Piero Gnudi ore 19.00 - 20.30 P.za Re Enzo Concerto degli Amici di Alberto ore 21.15 – 23.30 Street Dixieland Jazz Band itinerante per il Quadrilatero ore 21.15 – 23.30 NOTTE BIANCA JAZZ Concerti: P.za Santo Stefano Andrea Mingardi and Rossoblues Brother Band tributo a Ray Charles in collaborazione con CARISBO P.za Re Enzo Eddie Henderson Quintet

PROG made in BOLOGNA
rassegna rock progressivo bolognese a favore dei terremotati di Crevalcore
Quando: dal 15 set al 16 set 2012
Dove: Tesostruttura ex Bocciofila, Via caduti di fani 304, Crevalcore Bo
Ingresso Gratuito

Festa del Gemellaggio e del Barbarossa
Rievocazione storica dell'arrivo dell'imperatore Federico I
Dove: Medicina, centro storico
Quando:fino al 16 set 2012
Costo: Ingresso libero
Info: prolocomedicina@alice.it
tel. 051 857529
www.ilbarbarossa.net

A piedi lungo il Torrente
Quando: Sabato 15 sett ore 15,30
Passeggiata lungo il Torrente dell'Idice ritrovo presso il parcheggio di Ca' de Mandorli – Via Idice 24 San Lazzaro di Savena Bologna Passeggiata naturalistica, lungo il corso del torrente Idice, (difficoltà:facile, si consigliano scarpe da trekking) gratuito.
Prenotazione obbligatoria
Parco dei Gessi 0516254821
Per informazioni Associazione Selenite cell.3493037569

La mezza Maratona UniCredit Run Tune Up
Quando: 16 settembre
Ritrovo: 9.40 Piazza Maggiore è la corsa podistica internazionale su strada sulla distanza di 21,097 Km. Il percorso si svolge interamente all'interno del centro storico di Bologna che per l'occasione sarà totalmente chiuso al traffico. Questa manifestazione non è competitiva, è libera a tutti.

Festival delle Arti In Finale
Dove: ESTRAGON
Come sempre spazio ai nuovi talenti nei diversi campi: dalla classica al pop-rock, dal teatro al musical, dalle arti figurative alla danza, ecc. Una finale cui non mancheranno certamente, come da tradizione, nomi prestigiosi nel ruolo di giurati.
Quando: dom 16 set
www.estragon.it

TRENOff… il primo Fringe festival di Bologna
Installazioni, concerti, performance
Dove: Edificio Treno
Piazza Giovanni XXIII - LIV Performing Arts Centre
Tra gli eventi: Sabato 15 settembre LIV Performing Arts Centre LIV- Sala teatro h.20.30 Save your wish - Pubblico teatro '30 [teatro] h.21.30 Seems as if - GHilda (Sweden) '50 [performance] LIV- Sala mostre h.18 ID Show - Lorenzo Ghelardini [installazione]
Quando: fino al 16 set 2012
gratuito
www.liv-bo.com

Bologna Ben Essere il 3° Festival della Salute e del Benessere
Dove: Giardini del Baraccano
Quando: dom 16 set ore 10-20,30
Ingresso libero
www.bolognabenessere.it

Fai il pieno di energia!!

Continua dalla prima pagina

ENERGY TRAINING
LA TUA SALUTE, NELLE TUE MANI

verdura…non finisco mai di stupirmi quante persone non consumano frutta e verdura fresche nella loro vita.

Siamo appena tornati dalle vacanze, se le abbiamo fatte, l'autunno è alle porte e abbiamo già nostalgia per il periodo trascorso. Come possiamo fare per ritornare al lavoro e affrontare l'inverno portandoci i benefici della vacanza?
Ci sono delle piccole cose che facciamo in modo automatico durante le vacanze che potremmo continuare a fare nella vita di tutti i giorni. Pensiamo a come ci svegliamo in vacanza e a come ci svegliamo quando siamo presi dalla frenesia quotidiana. Cerchiamo di rallentare un po' la "partenza" mattutina prendendoci un po' di tempo per qualche esercizio: **prima mi stiro, respiro, mi lavo la bocca per togliere le tossine, spazzoliamo anche la lingua, ci laviamo i denti, beviamo una bella tazza di acqua calda.** Queste sono già delle piccole regole essenziali che potremmo fare tutto l'anno. Possiamo imparare a fare **una buona colazione** che per me è uno dei capisaldi di **energy training**. Poi se lavoriamo non dimentichiamoci di prenderci una pausa. Siamo molto più efficaci quando sappiamo che dobbiamo lavorare per 50/55 minuti. Ci beviamo un bicchiere d'acqua, alziamo le braccia verso l'alto respirando, ci sgranchiamo le gambe.
Prendiamoci un po' di tempo per passeggiare, per andare in palestra, per fare attività fisica e per prenderci cura di noi, andando in una SPA o facendoci in casa un bello **scrub** con un po' di olio di sesamo e sale fino naturale.

Qualche suggerimento molto rapido per l'autunno?
Questa è una stagione speciale in quanto prepara all'inverno. Dall'esteriore, dal caldo dell'estate entriamo invece in una stagione dove andiamo un po' più in profondità, andiamo verso il freddo. Andiamo verso la stagione che per le medicine antiche si collegherebbe proprio alla milza, al pancreas, ai polmoni, organi che riguardano la digestione e il sistema immunitario. Come possiamo prepararci al meglio? Un po' di **alimenti di colore giallo fanno benissimo:** carote, zucca, cavolo, cereali come l'amaranto, il miglio possono diventare interessanti in questo momento. Sicuramente ci possiamo preparare dei **centrifugati**, succhi di verdura, succhi di frutta che possono aiutarci molto in questo momento perché siamo ancora alle prese con il caldo estivo; man mano che il tempo diventa un po' più fresco possiamo introdurre il sapore pungente della nostra dieta quotidiana quindi per esempio lo zenzero, e il sapore acidulo, quindi un pochino di più di olive, verdure fermentate o lo stesso aceto usato come condimento. Potete stufare con un pochino più di acqua; abituate il corpo a diminuire quelli che possono essere stati gli errori che abbiamo fatto durante le vacanze. A volte tendiamo soprattutto d'estate a bere bevande fredde, a mangiare gelati; invece siamo alle porte dell'inverno, con l'autunno che mette subito alla prova il nostro sistema immunitario; l'autunno è il momento giusto per fare una bella cura di 15/20 giorni almeno con i fermenti lattici. Possiamo prendere polline d'api per rafforzare il sistema immunitario. Consiglio anche 1 cucchiaio al giorno di olio di lino subito prima di pranzo e di cena che ci aiuta a mantenere l'intestino in ordine per tutto l'inverno.

Grazie Francesca per i preziosissimi consigli. Tu lavori da anni a questo progetto Energy Training e hai lanciato una nuova versione, quali sono le novità ?
Certamente, con piacere. E' un programma che curo da 4 anni e che a me piace chiamare **la scuola della salute**. Si tratta di un programma soprattutto su Internet, ricco di materiale testuale, audio e video da scaricare e consultare comodamente a casa. Nel nuovo corso ho posto l'accento sulla personalizzazione dell'approccio per far fronte alla difficoltà delle persone nel districarsi tra le diverse tendenze della dietetica tradizionale che si occupa solo di massimi sistemi. Dalla mia esperienza ventennale in questo campo ho capito che è molto più importante capire la singola persona, con la sua particolare costituzione, i suoi punti deboli e punti di forza. Il nuovo Energy Training ti aiuta a capire come sei, aiuta a capire la tua costituzione, ti guida passo passo per capire come alimentarti. Poi ci sono dei nuovi argomenti che per me sono diventati sempre più importanti, come il bere acqua, le nuove forme di proteine da inserire nella dieta, i SUPER FOODS ovvero i cibi della nuova era, cibi antichi ma che oggi sono stati scoperti e che hanno delle qualità meravigliose. Poi c'è molto spazio alla pratica con video di cucina, al mondo dell'infanzia e alla cosmesi con ricette pratiche per la pulizia della casa.

Ti faccio una domanda che è un po' cruccio di tutti; alimentazione sana=troppo costosa e troppo impegnativa?
Alcuni cibi naturali o biologici a volte costano di più, anche se piano piano stanno diventando un po' più economici. Anche gli ipermercati hanno un settore dedicato ai prodotti naturali e biologici grazie anche alla spinta dei consumatori; più richiesta c'è, più la tendenza sarà quella di fare delle offerte. Certo che per gli "ingredienti di base" di una cucina sana non c'è bisogno di spendere molto. I cereali integrali biologici non costano tanto. Le uova e i legumi, anche questi possiamo prenderli biologici nella grande distribuzione a prezzi abbordabili. Sicuramente possiamo comprare un pochino di verdura e di frutta bio, soprattutto se abbiamo dei bambini piccoli e soprattutto la frutta che tende ad essere più ricca di prodotti chimici. Poi riforniamoci di un po' di condimenti naturali, sale, zucchero non raffinato e olio biologico. Dopodiché facciamo il più possibile piatti e dolci fatti in casa. Poi ci sono sempre i G.A.S., i gruppi di acquisto solidale... quindi informiamoci.

Francesca quali sono i tuoi progetti per il futuro?
Andrò sempre di più verso l'interazione personale con me. Mi piacerebbe fare anche dei seminari dal vivo, sia corsi di cucina che settimane disintossicanti o su argomenti monotematici. Conoscermi di persona può essere un valore aggiunto e l'opportunità di passare dalla teoria alla pratica.

Qual è l'essenza, il tuo personale segreto per sviluppare più energia?
Innanzitutto io mangio poco! Questa è la **1ª regola** da seguire. Se non vuoi complicarti troppo la vita, a meno che tu non sia già magro e io non voglio fare reclame all'anoressia, **mangia meno di quello che mangi. 2º muoviamoci più di quel che facciamo normalmente**. Poi possiamo imparare a usare le spezie e a preoccuparci un pochino di più dei condimenti. Quanti di noi usano solo sale ed olio e poi magari devono aggiungere un sacco di cibo solo perché non sa di nulla?
Curiamoci anche della nostra mente, leggiamo di più, manteniamo sempre viva la curiosità, non sentiamoci mai arrivati; anche se sono vent'anni che mi occupo di alimentazione sana io cerco sempre di scoprire che cosa c'è di nuovo. **Ultimo ma non meno importante è fare qualcosa per gli altri**, anche semplicemente cucinare per i nostri cari o una piccola cosa che possiamo fare per rendere felice qualcuno ……questo sicuramente può accrescere la nostra energia.

www.energytraining.it

BO50 Vintage Party "WELCOME BACK!"

Venerdì 28 Settembre
KINDERGARTEN

PROGRAMMA
22:30 Swing/Lindy Hop performance
by Nagasaki Swing Team
www.nagasakiswingteam.com
from 23:00 - apertura Hair Style + Red Lipstick area & Photo Corner
23:30 Dj set by MORENO (from AVVOLTOI)
from 1:00 MARIO VOX Dj Set (BO50, Radio Città Fujiko, Roxy Bar)
www.facebook.com/MariovoxDj
NEW ENTRIES:
- Special Original VINTAGE VJ SET.
- Allestimenti professionali, Vintage e unici.
- Vintage Store: mercatino e banchetti a gogo!
- Tanto spazio. Chi è già stato al BO50 sa di cosa stiamo parlando!

Ingresso 5 euro. ENTRA GRATIS presentando il Coupon

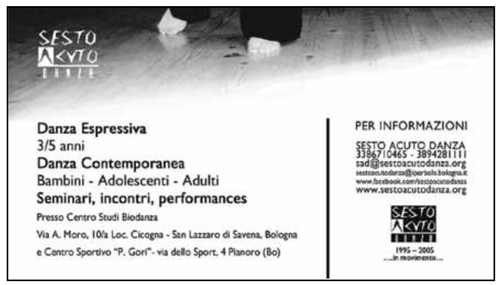
La Gastronomia Metabolica
pensare magro per ridurre i grassi

In forma tutto l'anno con la gastronomia metabolica

Non perdere i vantaggi guadagnati quest'estate grazie a un alimentazione leggera e a un maggiore movimento.
Sei sei in sovrappeso, approfitta subito per perdere i chili di troppo mangiando con gusto e in maniera equilibrata.

- La Gastronomia Metabolica è quello che fa per te!
- 10 semplici regole per cucinare con pochi o senza grassi.
- Trucchi scientificamente validati per rimanere in forma tutto l'anno
- Più sana e più bella con la cucina Metabolica.
- Non aspettare e perdi subito i chili di troppo
- Scegli la Gastronomia Metabolica e ti guideremo passo passo.
- Divertiti a cucinare metabolico per te e per tutta la famiglia!

Scopri subito la gastronomia metabolica su www.lagastronomiametabolica.com



Atem

- Riequilibrio muscolare e posturale con Elena Balboni
- Pilates Matwork dal 24/9
- Espressione corporea bambini e danza dal 18/9
- Danza classica e contemporanea ragazzi e adulti dal 20/09
- Feldenkrais con Silvia Nanetti dal 26/09
- Yoga Kundalini-Harbhajan Kaur dal 15/09

Gyrokinesis dal 20/09

- Laboratorio "musica in fasce" corsi di musica per bambini da 0 a 36 mesi basati sulla MLT di Edwin E.Gordon dall'8/10

Lezione concerto aperta: martedì 25/09 , ore 16.45

Trovi gli orari sul sito www.atembo.it/
Via de Monari 1 - 40121 Bologna T 051 230818
info@atembo.it