

# Ciao donna

Settimanale - n. 12  
anno I - dal 4 ottobre  
2018 - € 1,00



I PROGRAMMI DELLA SETTIMANA **TV**



**GF VIP**

**Polemiche  
e rivalità**



**ALESSIA MARCUZZI**

**Una "iena"  
a spasso**



**ANDREA BOCELLI**

**Veronica è  
la sua "guida"**

**MODA  
LA NUANCE  
NUVOLA**



**BEAUTY  
SKIN CARE  
PERFETTA**

**CIBO E SPORT: I CONSIGLI**

**ALLEATO DI BELLEZZA: L'OLIO**

**TAI-CHI: GINNASTICA DOLCE**



gmp



## Michelle Hunziker e Belen Rodriguez **UN ALTRO FIGLIO È IN ARRIVO?**

**MA L'AMORE INVECE COME PROCEDE PER ENTRAMBE?**

## UN AUTUNNO DI CORSA CON I PISTACCHI AMERICANI

Anche quest'autunno scendono in pista i pistacchi della California! American Pistachio Growers, l'associazione che rappresenta i coltivatori di pistacchi americani, torna ai nostri di partenza con un calendario di maratone che percorre l'Italia da Nord a Sud e che vede in pole position il più gustoso degli snack. Dopo la prima tappa, che si è corsa a Bologna il 9 settembre, il tour tra le maratone continua a Ravenna - 11 novembre, Genova e Sorrento - 2 dicembre e Napoli - 24 febbraio: tutti i partecipanti troveranno nel proprio pacco gara un campione omaggio di pistacchi Made in USA per ricaricarsi al meglio dopo le fatiche della corsa. Continua così la campagna di comunicazione The Power of Pistachios, con l'obiettivo di diffondere tra i consumatori italiani la conoscenza delle virtù benefiche dei pistacchi, il loro gusto, la qualità e degli effetti positivi che hanno su chi vive un'active lifestyle e vuole mantenersi in forma con un'alimentazione corretta. Uno snack pratico e veloce perfetto per ricaricarsi dopo l'esercizio fisico, da portare sempre con sé per chi ama lo sport e l'adrenalina. I pistacchi della California vantano infatti un'altissima densità nutritiva e sono anche fonte di proteine, grassi "buoni", fibre, vitamine e minerali che favoriscono il benessere generale dell'organismo. Una porzione quotidiana di 30 grammi conta ben 49 pistacchi e contiene solo 165 calorie, con 6 grammi di proteine utili alla crescita e al mantenimento dei muscoli dopo lo sforzo post work out.

The **POWER** of  
**PISTACHIOS**

Qualità americana. Direttamente dalla California



## A FERRARA C'È IL FESTIVAL DELLA MAGIA

Scoprire Ferrara con magia. Non è un modo di dire ma un'affascinante realtà che prende vita, tra atmosfere oniriche e giochi di illusionismo, il 10 e l'11 novembre 2018 con il Festival della Magia. Un viaggio dove tutto è possibile su un percorso magico fatto di spettacoli teatrali, performance di strada, visite guidate tematiche e laboratori per i più piccoli. Un modo esclusivo e fuori dal comune di visitare Ferrara e le sue meraviglie storico-artistiche, approfittando delle proposte del Consorzio Visit Ferrara, che unisce circa 90 operatori turistici di tutta la Provincia. Tra gli appuntamenti da non perdere sabato 10 novembre alle 21.00, il gran gala della magia Arkobaleno, spettacolo con artisti provenienti dai più

## FOOD E BOOK, FESTIVAL DEL LIBRO E DELLA CULTURA GASTRONOMICA

Scrittori, chef, sommelier, degustazioni, cene, laboratori, convegni, formazione, villaggi Junior per la sesta edizione di Food&Book che invaderà le storiche terme liberty Tettuccio di Montecatini Terme grazie alla manifestazione diretta da Carlo Ottaviano e Sergio Auricchio e organizzata dalla rivista "Leggere: tutti!". Dal 12 al 14 ottobre, alle presentazioni dei più recenti volumi di saggistica e narrativa, cene con l'autore, banchi di assaggio, e degustazioni dedicate, si alterneranno incontri e work-shop, tra cui anche un corso in due giorni (13 e 14 ottobre) valido per il riconoscimento di crediti da parte dell'Ordine nazionale dei giornalisti (giornalismo e consumi alimentari e alimentazione e fake news). Tra gli ospiti, ci



importanti palcoscenici mondiali i quali porteranno a Ferrara l'arte del prestigio e dell'illusionismo, con sorprendenti colpi di scena. Nel pomeriggio di sabato, i bambini potranno divertirsi con la Scuola di Magia con la Strega Trilli, nel foyer del Teatro Nuovo di Ferrara (ogni ora dalle 15.00 alle 18.00), imparando a costruire giochi di prestigio con materiali da riciclo. Alle 15.30 ci sarà una parata di appassionati di street magic nel centro storico cittadino. Inoltre, sia il sabato 10 alle 15.00, che domenica 11 alle 10.30, si potrà partecipare alle avvincenti visite guidate tra i segreti e i misteri di Ferrara, una delle corti rinascimentali più legate all'astrologia, alla magia, all'alchimia e all'esoterismo.

**food  
-E  
book**

**FESTIVAL DEL LIBRO  
& DELLA CULTURA C**

saranno lo Chef Alfonso Iaccarino, uno dei grandi maestri dell'alta cucina italiana, il Prof. Franco Cardini nel duplice ruolo di storico ed esperto gourmet e l'ex magistrato Gian Carlo Caselli, a capo dell'Osservatorio sulla criminalità nel settore agroalimentare, con il suo ultimo volume dedicato alla pericolosità di certi cibi, frutto di filiere illegali. Da non perdere anche la tradizionale Corsa dei Camerieri, una sfida all'ultimo piatto che vedrà competere, in velocità e abilità per il centro storico di Montecatini, gli allievi degli Istituti alberghieri e camerieri professionisti.

## AL MACA DI TORINO LA MOSTRA SUI RIFIUTI DI PLASTICA IN MARE

Nei nostri mari e nei nostri oceani finiscono ogni giorno quantità sempre più ingenti di rifiuti di plastica, un flagello che sta profondamente danneggiando interi ecosistemi e che non risparmia nemmeno la salute dell'uomo. Questo tema, così urgente e preoccupante, è al centro di OUT TO SEA? – The Plastic Garbage Project, la prima mostra temporanea ospitata dal nuovo Padiglione Guscio del Museo A come Ambiente – MacA di Torino. L'esposizione, è stata inaugurata lo scorso 13 settembre 2018 e sarà visitabile fino al 13 gennaio 2019. Si tratta di un'esperienza interattiva e partecipativa, in linea con la filosofia del MacA, primo science center europeo interamente dedicato all'ambiente. Le conseguenze più dirette sono la moltiplicazione dei rifiuti e il loro drammatico impatto sull'ambiente. OUT TO SEA? – The Plastic Garbage Project invita a riflettere sull'intero ciclo di vita della plastica. Si stima che ogni anno sono oltre 8 milioni le tonnellate di rifiuti che raggiungono i nostri mari, senza risparmiare un solo chilometro quadrato di acqua. Il viaggio di questi oggetti, però, non si esaurisce nell'oceano. Non essendo biodegradabile, la plastica finisce per scomporsi in pezzi sempre più piccoli, che con facilità si inseriscono nella catena alimentare, fino ad arrivare sulla nostra tavola. La forza di OUT TO SEA? – The Plastic Garbage Project è quella di far immergere il visitatore nel cuore del problema, di permettergli una partecipazione attiva e sentita volta a stimolare le proprie considerazioni e ad incoraggiare la volontà di fare la propria parte.



**Out to sea?**

The Plastic Garbage project