

Settimanale di SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

SOLO € 1,00

Viversani

e belli

DIABETE

*meglio
l'intervento?*

IN QUALI CASI
È PIÙ UTILE DEI
FARMACI

Influenza & Co.

COMINCIA ADESSO
LA PREVENZIONE
CON I RIMEDI
NATURALI

Dieta del tricolore

**Sana, verde e
senza sacrifici**

RIFORMA SANITARIA

Che cosa ci toccherà
pagare?

Scuola di trucco

IMPARA A METTERE LE BASI
CON IL MAKE UP ARTIST

DALL'AMERICA

Seno up

2 tecniche insieme

risultati super con mastopessi e lipofilling





L'elenco delle 2.500 farmacie che aderiscono all'iniziativa è sul sito dedicato

DOVE

lunedì
5
ottobre

TUTTA ITALIA

(Ri)fatti le ossa all'aria aperta, a tavola e... in farmacia

"S", come Settimana della salute delle ossa, che parte oggi; e come "sole", "sport", "salmone", "supplementazione", ovvero i quattro punti cardine per mantenere lo scheletro in salute. Fino al 10 ottobre, nelle 2.500 farmacie aderenti sarà possibile ricevere consigli di

prevenzione e tre opuscoli tematici ricchi di informazioni. La campagna è anche online: sul sito è possibile scaricare le brochure e la App "Salute delle ossa", che stima l'esposizione ai raggi solari essenziale per garantire la produzione di vitamina D. www.salutedelleossa.it

EVENTO

Info e Costi

martedì
6
ottobre

RUVO DI PUGLIA (BA)

In Puglia, è arrivata la banda!

Dall'1 al 7 ottobre, a esibirsi sono le bande che si sono formate nell'ambito di istituzioni culturali, conservatori, scuole di musica. Dall'8 all'11, gli strumenti passano a grandi musicisti italiani e stranieri. Insomma, l'edizione 2015 dell'originale Talos festival, intitolato "La melodia, la ricerca, la follia", ha in cartellone vari concerti ed eventi collaterali. www.talosfestival.it



Quasi tutti i concerti sono gratuiti

mercoledì
7
ottobre

TUTTA ITALIA

Un mese per cercare (e ritrovare) il benessere psicologico

C'è chi non si fida dello "strizzacervelli" e chi non può permettersi le (costose) sedute. Eppure molte persone avrebbero bisogno dei "medici della psiche" per vivere meglio. Ecco perché anche quest'anno il Mese del benessere psicologico, organizzato dalla Sipap (Società italiana psicologi), offre consulenze e seminari gratuiti in 110 comuni e 16 regioni italiane. www.benesserepsicologico.it

Per prenotare una consulenza, contattare da rete fissa il numero verde 800.766.644 e da cellulare il numero 06.62208054

giovedì
8
ottobre

TUTTA ITALIA

Controlli oculari gratuiti in vista!

Sono oltre 70 le città italiane che oggi "festeggiano" la Giornata mondiale della vista, quest'anno focalizzata sulle malattie oculari in età adulta. In 20 località, l'Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità-lapb Italia onlus offre ai cittadini check up oculistici gratuiti nelle Unità mobili oftalmiche, mentre in tante altre organizza incontri aperti al pubblico.



Per informazioni, contattare il numero verde 800.068.506, o andare su www.iapb.it o ancora su www.giornatamondiale dellavista.it

venerdì
9
ottobre

TORINO stazione Porta Nuova e piazza Carlo Alberto

Ai confini della cultura popolare

Il Festival dell'oralità popolare festeggia il suo decimo compleanno affrontando un tema, che racchiude tutti i valori che ne hanno ispirato la nascita: i confini. Geografici, culturali, linguistici, relazionali, da superare per creare un unico luogo di scambio e diffusione dei saperi. Oggi, un'anteprima alla stazione di Porta Nuova, luogo simbolico di confine e di passaggio. Nel weekend eventi, musica, danza e laboratori.

Tutte le attività sono a ingresso libero e gratuito

sabato
10
ottobre

TUTTA ITALIA

Il cammino contro l'obesità va avanti

È una malattia cronica da affrontare prima di tutto modificando lo stile di vita. Lo ricorda l'Obesity day 2015, che torna oggi con il motto "Camminiamo insieme!". Oltre alle consulenze gratuite nei 150 centri dell'Adi, dove verrà distribuito materiale informativo degli psicologi Cnop, in 10 città i dietisti Adi e la Fidal accompagnano i partecipanti in passeggiate nei parchi e nei centri storici.

L'elenco dei centri aderenti è su www.obesityday.org



domenica
11
ottobre

TUTTA ITALIA

Il tempo delle mele e della solidarietà

Lo chef Alessandro Borghese può fare miracoli con la frutta, soprattutto con le mele dell'Aism. Anche quest'anno, infatti, è a fianco dell'associazione, che scende in oltre 4mila piazze con 280mila sacchetti di mele, invitando tutti a "cogliere" l'occasione per sostenere i malati di sclerosi multipla e la ricerca (Fino al 12 ottobre, si può donare 1 euro via sms, 2 o 5 euro con chiamata da rete fissa al 45591).



Nella Giornata Onu delle bambine dell'11 ottobre, vale la pena ricordare che, nel mondo, sono 70 milioni le baby-vittime violenze fisiche. Ma lo sdegno non basta. Per fare qualcosa di più, si può sostenere la campagna "Indifesa" di Terre des Hommes, anche donando 11 euro al mese per l'istruzione di una bimba (info: www.terredeshommes.it).