



SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

SOLO € 1,00

VIVERSANI e belli

TUMORE AL SENO
LO DICONO GLI ESPERTI:
LO SPORT (ANCHE POCO)
AIUTA A PREVENIRLO

DEPRESSIONE
I nostri consigli
per non cedere
alla tristezza
autunnale

DI CORSA
e bellissima
PRIMA E DOPO IL JOGGING,
SCEGLIAMO I PRODOTTI GIUSTI

Covid e diagnosi
IN ATTESA DEL TEST
RAPIDO SULLA SALIVA,
ECCO GLI ALTRI CHE
FUNZIONANO

HAI GLI INCUBI?
Lo psicologo ci spiega
il significato di quelli
più frequenti

Fiori di Bach
PROVIAMOLI
CONTRO GLI SBALZI
DI TEMPERATURA...
E DI UMORE

10 REGOLE PER RITROVARE
LA SERENITÀ A TAVOLA
CON LA MINDFUL EATING

sei pigra?
ecco la dieta per te
se non hai tempo per la palestra, non disperare:
con il nostro programma perdi 2 kg in 7 giorni

Anno 29 - numero 43 - P.L. 16/10/2020 - settimanale

00043
9 771124 240305

Viversani & BELLI

appUNTAMENTI
DAL 19 AL 25 OTTOBRE
della settimana
a cura di Lorenza Reali



Il test è gratuito e si effettua raccogliendo un campione di feci in un'apposita provetta, acquistabile in farmacia

lunedì 19 ottobre TUTTA ITALIA

La salute? Non è sempre solo questione di c...

È volutamente provocatorio il claim della campagna di nazionale sul tumore colorettale: "Non è questione di culo", supportata da un testimonial dal mood altrettanto ironico, Paolo Cevoli. Lanciata all'inizio di ottobre dalla Fismad (Federazione italiana società malattie

apparato digerente), punta infatti a sensibilizzare gli over 50 sull'importanza dello screening attraverso un semplice test (la ricerca del sangue occulto nelle feci), che andrebbe eseguito ogni due anni e che può salvare la vita. www.fismad.it

DOVE EVENTO

Info e Costi

martedì 20 ottobre TUTTA ITALIA

Come donare un respiro a chi ha l'asma grave
Toglie il fiato al 10% della popolazione, con un pesante impatto sulla qualità di vita. Per accendere i riflettori su questa malattia, è partita la campagna "Dottore ho l'asma", promossa da Asaito, che invita a "donare un respiro" tramite una foto, un video... accompagnato da [#donoilmiorespiro](https://twitter.com/donoilmiorespiro)



Taggare la foto, il video, il disegno...
[@dottoreasmagrave](https://twitter.com/dottoreasmagrave)

mercoledì 21 ottobre TUTTA ITALIA



Le farmacie amiche intime delle donne
Cistite, candida, prurito... sono solo alcuni dei disturbi che imperversano nell'universo femminile. Per capire meglio l'origine del "proprio" problema, Saugella e il network di 31 negozi con la croce verde Experta lancia l'iniziativa "Benessere intimo in farmacia", che offre la consulenza gratuita di un'ostetrica. www.farmaciaeexperta.it/#farmacie

È necessario prenotare la consulenza in una delle farmacie Experta

giovedì 22 ottobre MILANO acquario civico

Click! La scienza è (anche) femmina
Il mondo scientifico non porta (solo) i pantaloni. Lo sancisce la mostra fotografica "Una vita da scienziata" curata dalla fondazione Bracco, ovvero 100 ritratti di figure femminili - tra biologhe, chirurghie astrofisiche ecc. - che hanno primeggiato nelle discipline Stem (Science, technology, engineering, mathematics).



La visita alla mostra è compresa nel biglietto di ingresso all'acquario, di 3-5 euro.

venerdì 23 ottobre TUTTA ITALIA

La famiglia dei bimbi con paralisi cerebrale non è da sola
L'arrivo di un bambino con Paralisi cerebrale infantile (Pci), malattia neuromotoria che impedisce via via i movimenti più elementari, ha un forte impatto su tutti i membri della famiglia, costretti a ritrovare un nuovo equilibrio. Per sostenerli sul fronte psicologico, logistico e organizzativo, la fondazione Ariel invita tutti a partecipare alla campagna di raccolta fondi "Intorno a noi". www.fondazioneariel.it

La donazione al 45587 è di 2 euro via sms, di 5 o 10 euro con chiamata da rete fissa (fino al 31 ottobre)

sabato 24 ottobre TUTTA ITALIA



In autunno Fai tutto quello che vuoi
Quest'anno le Giornate Fai raddoppiano per rispondere alla "voglia di bellezza" delle migliaia di visitatori, che aspettano l'autunno per visitare luoghi inaccessibili o poco valorizzati. Dopo lo scorso weekend, infatti, anche questo sabato e domenica porte aperte in centinaia di siti Fai, nel pieno rispetto delle norme di sicurezza sanitaria.

Per maggiori informazioni, visitare il sito www.giornatefai.it

Nell'epoca grigia del Covid abbiamo bisogno di un po' di colore. Ecco perché l'edizione 2021 dell'Agenda di Alt (Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari) sarà tutta a colori. Tra le pagine, tanti consigli e ricette sane per proteggere il cuore (www.trombosi.org).

domenica 25 ottobre LOMBARDIA, PIEMONTE, SICILIA

Nel mese dedicato alla lotta contro il tumore al seno, anche Humanitas si tinge di rosa, dando voce alle donne colpite che, durante il lockdown, sono uscite di casa per affrontare interventi e terapie. Il progetto di prevenzione "Sorrisi in rosa" ha in programma oltre 300 iniziative, tra cui eventi online e consultazioni gratuite. www.sorrisinrosa.it

I sorrisi femminili si tingono di rosa



Settimanale di attualità e salute: Viversani e belli


Data: 16/10/2020

Vviversani
& BELLI

app **UNTAMENTI**
DAL 19 AL 25 OTTOBRE

della settimana

a cura di Lorenza Resuli



Il test è gratuito
e si effettua
raccolgendo un
campione di feci
in un'apposita
provetta,
acquistabile in
farmacia

lunedì
19
ottobre

TUTTA
ITALIA

*La salute? Non è sempre
solo questione di c...*

È volutamente provocatorio il claim della campagna di nazionale sul tumore coloretale: "Non è questione di culo", supportata da un testimonial dal mood altrettanto ironico, Paolo Cevoli. Lanciata all'inizio di ottobre dalla **Fismad** (Federazione italiana società malattie

apparato digerente), punta infatti a sensibilizzare gli over 50 sull'importanza dello screening attraverso un semplice test (la ricerca del sangue occulto nelle feci), che andrebbe eseguito ogni due anni e che può salvare la vita. www.fismad.it