

PA
LA
ZENA

magazine



**LE PALADINE DEL
BELLESSERE**

finalmente a Imola!

**ALLENAMENTO
FISICO**

*perché serve
costanza*

**IL BENESSERE IN
TESTA**

*l'importanza di curare
la cute*

**VITAMINA C PER LA
CURA DELLA PELLE**

*una sferzata di energia
e bellezza*



392 6209602 - info@operacg.com



operacg.com



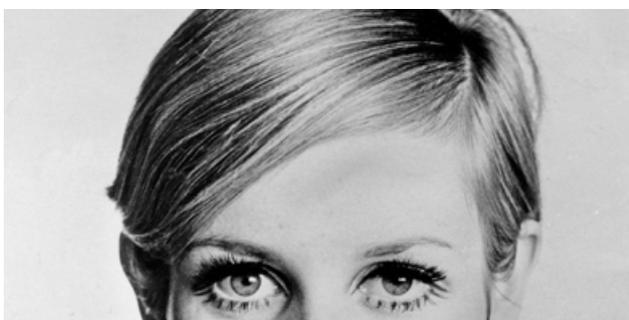
Progettare, inventare, reinventare e costruire ad arte

Le nostre creazioni, sostenibili e sempre attente all'ambiente, sono connotate da forte identità ed unicità. Le numerose realizzazioni per le pubbliche amministrazioni e per importanti committenze private connesse al mondo residenziale e della collettività, fanno sì che lo studio occupi uno spazio rilevante nel panorama nazionale. Ci occupiamo di tutto ciò che è fattibile nel campo dell'architettura: spazi per vivere, spazi per lavorare, urbanistica, attività commerciali ed espositive, energie rinnovabili.

“Per noi l'architettura è un gioco, un'avventura, sperimentazione e pionieristica, arte e fisica, dove si fondono la modernità degli elementi con la tradizione, dove la capacità e la conoscenza sono al servizio del committente, per questo pensiamo che sia il mestiere più bello del mondo”.

A2 **studio Gasparri e Ricci Bitti Architetti Associati**

Via I maggio 86/c - 40026 Imola (Bo) Tel. 0542 644014 a2studio@a2studio.it - www.a2studio.it



INDICE

PALAZENA Magazine: la rivista per un "benessere" completo **4**

Gli articoli del **Benessere**

Il benessere in testa: l'importanza di curare la cute **7**

Vitamina C per la cura della pelle: una sferzata di energia e bellezza **10**

Allenamento fisico: perché serve costanza **13**

Un po' di **curiosità**

1966: anno di grandi sogni e capigiature iconiche **16**

Jack LaLanne: il pioniere del fitness **19**

Trattamenti di bellezza anni '50: i segreti delle nostre nonne **22**



IL CENTRO BELLESSERE DI IMOLA

Viale Guerrazzi 11, 40026 Imola (Bo)

www.pala-zena.it

Zena Parrucchieri: 331 8764528

Estetica Nelma: 338 9518486

PersonalTrainerImola: 339 4545365

Ideato da **SoluzioneBRAND** | Tel. 349 8794140
www.soluzionebrand.com | info@soluzionebrand.com



PALAZENA MAGAZINE

La rivista per un "belleessere" completo

COS'È PALAZENA MAGAZINE

PALAZENA Magazine è una rivista di consigli, idee e curiosità di cui ci troviamo a parlare molto spesso tra una piega, una manicure e una sessione di pilates. Questo Magazine è nato da una passione comune e dall'idea di aiutarti a informarti su tutto ciò che riguarda il benessere, la salute e la bellezza. Per questo abbiamo adottato il termine "Belleessere", per abbracciare un concetto più ampio di benessere a 360 gradi, e non solo: parleremo anche di moda, di stile e curiosità.

PALAZENA Magazine è l'estensione di PALAZENA, un modo per starti vicino anche quando non sei con noi.

COME È NATO PALAZENA?

È una bella storia di passione, complicità e impegno che vogliamo raccontarti.

Le incontri per caso le persone speciali. Poi scopri che ne avevi bisogno. Poi scopri che in realtà non è affatto un caso. Quando hai un sogno, le persone giuste arrivano al momento giusto, e non se ne vanno più.

Com'è nata l'idea di riunire insieme tre attività differenti, racchiudendole in un concept innovativo e mai visto prima? Scherzando diciamo sempre che tutto è nato dalla nostra esigenza di risparmiare tempo. Un modo per avere tutto a portata di mano nello stesso spazio. ...e alla fine non è poi così lontano dalla realtà!

In realtà tutto nasce molto prima, con incontri all'apparenza normali, che si sono trasformati in un'amicizia sincera e in un'unione semplice e naturale di forze, idee e sogni. Perché quando stimi qualcuno e questo qualcuno ha la tua

stessa visione e passione, è facile immaginare, credere e realizzare insieme.

Sognavamo un luogo dove la cura della persona fosse affrontata in tutti i suoi aspetti, uno spazio da condividere con altri professionisti appassionati e qualificati, un posto sereno e confortante dove trovare sempre qualcuno a cui chiedere un consiglio.

Un posto che assomigliasse a noi.

Abbiamo deciso di intraprendere questo viaggio insieme, mosse dall'idea che sempre di più in questa vita ci sia bisogno di prendersi cura di sé stessi, del proprio corpo, della propria immagine, per creare e rafforzare l'autostima, per stare bene e in salute, per trovare del tempo esclusivamente per il proprio benessere fisico e mentale.

PALAZENA è nato così, dal sogno di fare qualcosa di grande.

PALAZENA è il sogno divenuto realtà di Zena e Michela, professioniste del capello, Barbara, personal trainer non convenzionale, e Nelma, onicotecnica specializzata.

PALAZENA è un team composto da tanti professionisti, uniti dallo stesso scopo: farti stare bene.

PALAZENA siamo noi: un grande team per grandi clienti, come te.

PALAZENA è tutto questo, ma soprattutto un mondo dove trovare più servizi in un unico posto e dove professionisti capaci e qualificati si prenderanno cura del tuo benessere e della tua bellezza.

Insieme a Claudia la naturopata, Emanuela la nutrizionista, Marilyn specializzata in microblading e tutti i ragazzi e le ragazze che lavorano con noi, ti aspettiamo nell'unico **centro belleessere** di Imola!



ZENA

Ho sempre avuto il pallino di casa + bottega e quando mi si è presentata l'occasione di acquistare un nuovo immobile io e Michela abbiamo iniziato subito a pensare cosa avremmo potuto fare. Ci sono passate per la testa tante idee, abbiamo persino scritto su un foglio tutto ciò che ci passava per la testa. Poi abbiamo capito che dovevamo partire dalle clienti. Molte volte ci era stata richiesta la manicure in salone: questa figura a noi mancava, e il poter fare la manicure mentre si è in posa con il colore ci è sembrata subito una buona idea. Poi ci siamo rese conto che uno degli argomenti più discussi durante le pose e gli shampoo al lavatesta era il fitness. Bingo! Ecco le figure che ci servivano. Ed ecco che la vita ha incrociato le nostre strade.



MICHELA

Sì, è stata una connessione pressoché naturale. Ho conosciuto Nelma nel 2006, quando per la prima volta mi sono fatta mettere lo smalto, per poi non smettere più! Nelma mi ha conquistata subito con la sua solarità, la sua energia e il suo bisogno di fare. Ci siamo "rincorse" per tanti anni fino a quando, 4 anni fa, mentre mi metteva lo smalto, le ho chiesto a bruciapelo: "Te la senti di affiancarmi in un progetto lavorativo dove verresti coinvolta al 120%?". Ricordo che la sua risposta mi spiazzò: "È tanto che stiamo cercando di fare qualcosa insieme, ti dico di sì, perché so che qualsiasi cosa sarà, di te mi posso fidare". E posso dire che più o meno lo stesso è avvenuto con Barbara.



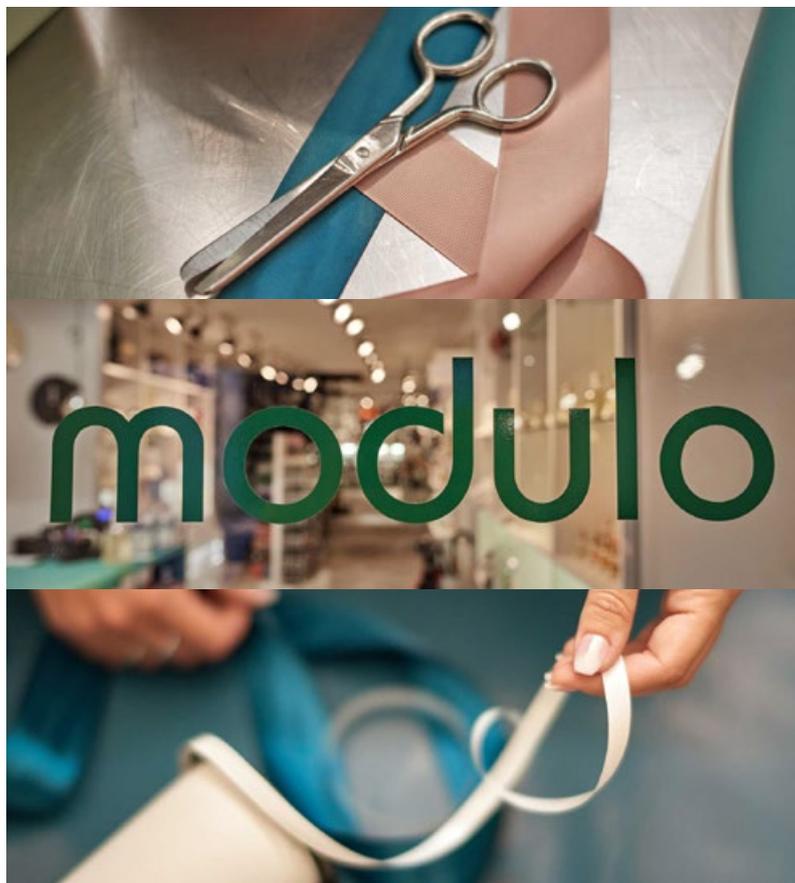
NELMA

Mi ricordo benissimo quel giorno! Era da tempo che volevo realizzare qualcosa di nuovo, stare ferma non è qualcosa che fa per me, ma nessuno mi aveva mai chiesto di prendere parte a qualcosa di veramente bello e interessante. Poi è arrivata la proposta di Michela, un tuffo al cuore e una risposta data senza nemmeno pensare: certo che sì! Ero certa che con Michela e Zena mi sarei trovata benissimo e quando ho conosciuto Barbara ho sentito che finalmente avevamo realizzato il team perfetto. Una bella occasione per crescere, ingrandirmi e offrire servizi innovativi anche per una clientela maschile.



BARBARA

Ricordo anche io il giorno in cui Michela mi propose questa visionaria avventura! Era solita frequentare le mie lezioni in mini-gruppo della mattina presto. Era solare, simpatica e la trovavo affine a me. Tra una serie di squat e di crunch, quella mattina Michela mi ha parlato del progetto e mi ha chiesto di partecipare. Inizialmente l'ho fulminata con lo sguardo perché pensavo scherzasse, ma quando ho capito che stava parlando seriamente, ho subito accettato! Abbiamo creato un team speciale, dove davvero si può parlare e discutere di tutto, dove ogni idea viene presa in seria considerazione e dove le risate non mancano mai!



modulo

Casalinghi e articoli regalo



SCONTO PRIMO ORDINE SUL

NOSTRO SITO (min. 50€ spesa)

INSERENDO IL CODICE

MODULO5

WWW.MODULOIMOLA.IT



Via Mazzini, 42 Imola - Tel./Whatsapp 0542/35462 - info@moduloimola.it - www.moduloimola.it

Dal lunedì al sabato 9.00 - 12.30 e 15.30 - 19.30, giovedì pomeriggio e domenica chiusi

ABBIGLIAMENTO FASHION CURVY

Elisa

OLTRE LA 46

...dove la tua taglia non è un problema!

Imola, Via San P. Grisologo, 30 -  3482920965



@Elisa_oltre_la_46



Elisa oltre la 46

Presenta questo coupon in negozio, per te subito
uno sconto del 10% su un articolo a scelta.

* escluso gli articoli in promo

ZENA

PARRUCCHIERI

IL BENESSERE IN TESTA

l'importanza di curare la cute



di Michela

Quando stiamo bene, anche tutto il nostro corpo sta bene: abbiamo la pelle liscia, i capelli luminosi e il corpo energico. Quando abbiamo qualche problema invece, scattano degli indicatori fisici per avvisarci e metterci in guardia. Uno di questi riguarda lo stato della nostra cute e del cuoio capelluto, che influenzano anche la bellezza dei nostri capelli.

PERCHÉ LA CUTE PUÒ SUBIRE DEI DANNI

La pelle, nel suo processo di rinnovamento cellulare, produce scorie metaboliche che vanno smaltite e fatte fuoriuscire all'esterno. Queste scorie vanno molto spesso ad accumularsi nel cuoio capelluto, sia per un deficit del suo sistema di depurazione, sia per un apporto eccessivo da altri tessuti.

A ciò aggiungiamo anche qualche cattiva abitudine, che può sembrare banale ma che influisce sensibilmente in questo processo: alimentazione ricca di proteine animali, grassi, zuccheri, alcool, caffeina, nicotina, sedentarietà, uso di farmaci e stress.

I PRINCIPALI PROBLEMI DELLA CUTE

Per avere capelli sani e lucenti, anche la nostra cute deve essere sana.

Quando non lo è, si possono verificare alcuni problemi fastidiosi e visibili, che necessitano un'azione mirata e veloce. Questi problemi possono essere: rossore e prurito al cuoio capelluto, che generalmente anticipano l'in-

sorgere di altri problemi, desquamazioni della pelle (forfora o psoriasi), eccesso di sebo o caduta dei capelli.

Questi problemi vanno curati in fretta e con i giusti trattamenti: il mio consiglio è diffidare sempre di utilizzare prodotti che promettono miracoli e trattamenti a basso prezzo acquistati al supermercato. Per curare le cause - e non solo attenuarne gli effetti - è necessario affidarsi a degli specialisti del capello, che sappiano consigliarti e guidarti.

La prima cosa da fare è un check-up con la microcamera, perché spesso un'analisi ad occhio nudo non è sufficiente per rilevare le cause che portano alle alterazioni dei bulbi piliferi. Individuato il problema poi, sarà molto più facile trovare trattamenti o cure per attenuarlo o risolverlo.

PRURITO

Gli effetti principali di una cute sensibilizzata sono prurito e rossore, che generano una voglia incontenibile di grattarsi e che possono causare microlesioni e dolore. Le cause dell'eccessiva sensibilità del cuoio capelluto sono da ricercare in fattori come il freddo o il caldo intenso, così come l'esposizione a inquinanti ambientali, lo smog e l'uso di prodotti troppo aggressivi.

In questo caso è opportuno agire subito con trattamenti decongestionanti e lenitivi, prima che si verifichino problemi più grandi come la forfora o la perdita di capelli.

FORFORA

La forfora può essere di due tipi, grassa o secca, ed è un disturbo del cuoio capelluto legato alla produzione di sebo. Si presenta con desquamazioni visibili alla radice dei capelli - in scaglie secche oppure oleose - e può essere accompagnata da prurito e rossori dell'epidermide.

È dovuta alla proliferazione di un fungo che si nutre del sebo e che provoca un ricambio cellulare più veloce delle cellule epiteliali.

Il problema può peggiorare in caso di stress, di un'alimentazione scorretta, di un'eccessiva produzione di sebo o al contrario di una secchezza del cuoio capelluto insorta con l'utilizzo di prodotti cosmetici inadatti al proprio tipo di pelle.

CAPELLI GRASSI

L'eccesso di sebo è uno degli inestetismi più frequenti della cute e causa capelli grassi e unti, che necessitano di essere lavati quasi ogni giorno. Il sebo svolge una funzione essen-

ziale per la protezione e lubrificazione del cuoio capelluto ma, quando se ne produce troppo, la cute diventa eccessivamente unta e grassa, provocando spesso irritazione e prurito.

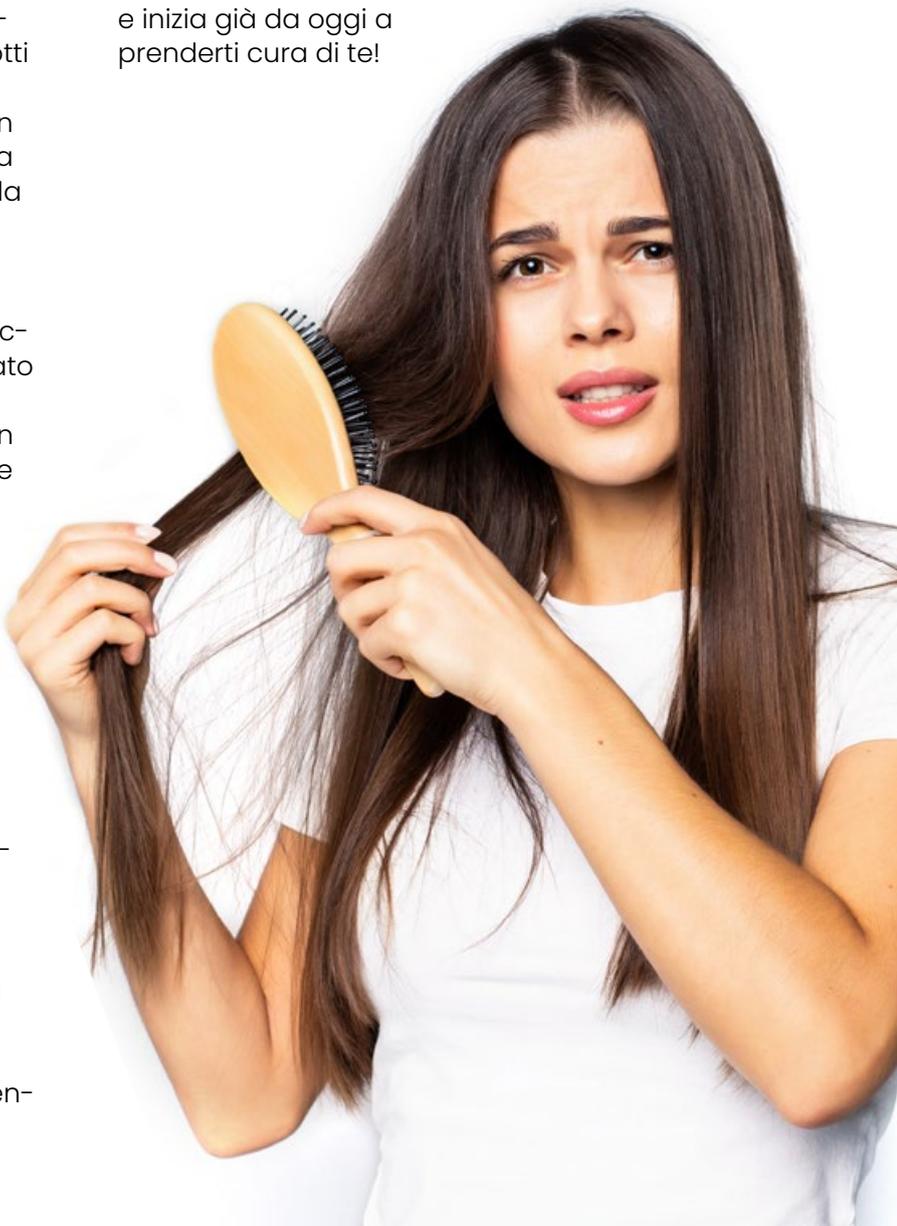
Uno degli errori più frequenti è quello di ricorrere a shampoo aggressivi che possono avere un effetto contrario rispetto a quello sperato: questi prodotti tendono infatti a seccare il cuoio capelluto, spingendolo a produrre ancora più sebo.

I NOSTRI TRATTAMENTI

Ogni problema necessita di un trattamento differenziato e mirato per essere risolto. Nel nostro salone offriamo percorsi specifici a più step per riequilibrare e riportare la cute ad uno stato di salute e vigore, migliorando anche la bellezza e lucentezza dei tuoi capelli.

Shampoo, lozioni, maschere agli olii essenziali o argilla e trattamenti purificanti e decongestionanti.

Qualunque sia il tuo problema, affidati alla nostra esperienza e sapremo trovare la soluzione giusta per te. Non aspettare che la tua cute presenti i primi problemi: contattaci per un'analisi con la microcamera e inizia già da oggi a prenderti cura di te!





Recarlo



OREFICERIA POGGI MOROTTI

VIA EMILIA, 109 IMOLA - TEL. 054228632

Elisè

“L'eleganza non è stravaganza.
L'importante non è farsi notare, ma ricordare”

Giorgio Armani

Via Appia, 29 - IMOLA - Tel. 0542 22882



**NELMA**
NATURAL BEAUTY

VITAMINA C PER LA CURA DELLA PELLE

una sferzata di energia e bellezza



di Nelma

Sentiamo spesso parlare dei benefici della vitamina C e oggi la sua applicazione in campo cosmetico è più che mai pubblicizzata. Come scegliere la crema giusta e quali sono le caratteristiche che deve avere per essere efficace?

La vitamina C, o acido ascorbico, è da sempre un ottimo alleato per la salute perché in grado di potenziare le difese immunitarie e di portare effetti benefici all'organismo, ma le sue proprietà si sono rivelate ottime anche per quel che riguarda la cura della pelle.

Appartiene al gruppo delle vitamine idrosolubili, quelle cioè che non possono essere accumulate nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte con l'alimentazione - la troviamo negli agrumi, nelle fragole e negli ortaggi come biette, spinaci, ravanelli-, con specifici integratori e anche attraverso l'applicazione topica con creme, gel e sieri con funzioni mirate.

VITAMINA C NELLA COSMETICA

Grazie alle sue proprietà antiossidanti e anti-invecchiamento, la vitamina C è un potente alleato per la bellezza e la cura di inestetismi e imperfezioni cutanee. Applicata sulla pelle riesce ad avere effetti positivi perché protegge dai radicali liberi, dona elasticità contrastando la perdita di tono, idrata e agisce come stimolante del rinnovamento cellulare. Tutti vantaggi difficilmente raggiungibili con il solo apporto

alimentare, che rimane fondamentale per la salute dell'organismo, ma che non garantisce degli effetti estetici visibili.

Per questo motivo oggi troviamo in commercio moltissimi sieri e creme anti-age di ultima generazione formulati con di estratto di vitamina C, ma è opportuno fare attenzione e scegliere i prodotti migliori, controllando i principi attivi o facendosi consigliare da un esperto. Quando dobbiamo scegliere un prodotto cosmetico, ci ritroviamo spesso con una vasta gamma di opzioni tra cui scegliere, e non sempre è facile.

IL PRODOTTO GIUSTO

Uno degli aspetti più importanti da considerare quando scegliamo un cosmetico con vitamina C è la sua concentrazione e composizione.

Esiste una netta differenza tra prodotti che si avvalgono di vitamina C pura e altri che invece utilizzano "derivati stabili". Questi ultimi risultano meno efficaci dal punto di vista biologico perché trattati in modo da evitare l'instabilità naturale della sostanza che, una volta estratta, tende ad ossidarsi velocemente e a perdere la sua efficacia. In combinazione con altri polifenoli antiossidanti come l'acido ellagico (presente soprattutto nel melograno e nei frutti rossi), può però essere usata nella sua forma più pura, concentrata e naturale senza perdere di stabilità, con risultati nettamente superiori rispetto alla vitamina C derivata.

Questa è la ragione principale per cui, dopo un'accurata selezione e test di diversi prodotti, abbiamo deciso di affidarci ai prodotti Histomer, prima linea di trattamenti viso basata su una forma stabile di vitamina C pura come in natura. Prodotti di altissima qualità, frutto di oltre 30 anni di esperienza e di ricerca scientifica cosmetica.

TRATTAMENTI PROFESSIONALI

I trattamenti che offriamo si avvalgono dell'intera linea "Vitamin C Histomer", ideali per combattere o distendere le rughe, attenuare le macchie cutanee, ridurre il rossore e donare tono e luminosità alla pelle del viso.

Concediti un momento di benessere e relax e contattaci per avere maggiori informazioni: ti consiglieremo il trattamento migliore e ci prenderemo cura di te!

CURIOSITÀ

Il termine "acido ascorbico" ha una storia collegata allo scorbuto. Uno studio del 1753 dimostrò, su un campione di marinai inglesi affetti dalla malattia, che la sostanza era in grado di curare e prevenirne la comparsa. Da qui il nome "ascorbico".



t-immagini.com



fotografi • www.t-immagini.com • 328 7150190 • info@t-immagini.com



Dott. Lo Verde Emanuele

PSICOLOGO

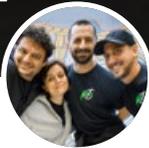
 emanuele.loverde@icloud.com

 3318317025

 Via Edmondo De Amicis 175 - 40026 Imola (BO)

ALLENAMENTO FISICO

perché serve costanza



di PersonalTrainerImola

Quali sono i motivi per cui si inizia un percorso di allenamento con grande allegria ma poi si finisce con l'abbandonarlo in fretta? Cosa si può fare per affrontare l'allenamento con il giusto stato mentale che permette di applicarsi con costanza?

Avrai sentito dire mille volte che per raggiungere dei risultati nell'allenamento fisico servono costanza e forza di volontà, ma forse nessuno ti ha mai aiutato a capire il perché dovresti farlo e quali sono i metodi per non perdere motivazione e consolidare i tuoi obiettivi. Il nostro corpo impara a dosare e recuperare le energie in un processo di apprendimento continuo. Se questo apprendimento diventa discontinuo perché tendiamo ad allenarci tantissimo soltanto in certi periodi dell'anno, la risposta agli stimoli non sarà adeguata e inficerà i risultati. Un allenamento costante, seppur piccolo, garantisce il raggiungimento di obiettivi a lungo termine e una migliore forma fisica.

LE CAUSE PRINCIPALI DELLA POCA COSTANZA

La maggior parte delle persone inizia un percorso di training e allenamento con entusiasmo e perseveranza, che però dura per pochi mesi, o addirittura poche settimane, per poi essere abbandonato con scuse o procrastinazione.

Le cause di questi abbandoni sono dovuti principalmente a poca voglia o stanchezza, poca

organizzazione del proprio tempo - per il quale risulta difficile ritagliare momenti per l'allenamento - e poca conoscenza delle numerose tipologie di training possibili, da fare sia in palestra, sia a casa.

AFFRONTA L'ALLENAMENTO CON IL GIUSTO MINDSET

Per prima cosa, è importante affrontare l'allenamento fisico con il giusto mindset. Non deve essere un dovere a cui è difficile sottrarsi, ma un piacere e un desiderio di miglioramento e benessere della propria forma fisica. Purtroppo, soprattutto in Italia, il training non è sempre visto come elemento fondamentale per la propria salute e viene quindi relegato solo ai ritagli di tempo. E più passa il tempo, più viene lasciato da parte.

Avere cura di sé, invece, dovrebbe essere considerato come parte integrante della propria settimana e inserito come vero e proprio appuntamento in agenda. Concedersi dei momenti per rendere il nostro corpo più forte, sano e reattivo aiuta a migliorare non solo lo stato psico-fisico, ma anche a combattere ansia, depressione, stress e patologie causate dal sovrappeso o da una vita sedentaria. Praticare sport e training con costanza, ti permette di ottenere obiettivi a lungo termine ed evita che tu abbia semplici miglioramenti temporanei destinati a svanire con la discontinuità. Non esagerare con sessioni e workout estenuanti fin da subito, ma fai piccoli passi ogni giorno e prendi un impegno con te stesso.

PERCHÉ AFFIDARSI AD UN PERSONAL TRAINER

Per riuscire a definire il giusto obiettivo e ottenere dei veri risultati per il benessere del tuo corpo, è importante che tu ti faccia seguire da un personal trainer qualificato ed esperto. Il personal trainer

non è semplicemente colui che ti fa svolgere gli esercizi in maniera corretta, evitando che tu ti faccia male o che il tuo allenamento sia inadeguato, ma è un motivatore che può accompagnarti nel tuo percorso, fornendoti gli strumenti ideali per mantenere costante nel tempo il tuo obiettivo e spronandoti a dare sempre il massimo.

Il personal trainer capisce le tue necessità e ti educa ad uno stile di vita sano, suggerendo buone abitudini che accorciano il tempo necessario a raggiungere l'obiettivo, è un interlocutore diretto a cui affidare i tuoi dubbi e una guida per il tuo miglioramento continuo.

MODI E TIPOLOGIE DI ALLENAMENTI

La costanza passa anche dalla varietà: se fare sempre i soliti esercizi ti stanca e annoia, puoi scegliere di mixare diverse attività per non perdere mai l'entusiasmo e la motivazione. Scegliere attività diverse ti permette di lavorare su diverse parti del corpo con differenti sollecitazioni, ma ti permette anche di organizzare meglio il tuo tempo, ad esempio con l'allenamento da remoto.

Quello che ti offriamo è proprio questo: un supporto assiduo e qualificato per aiutarti a raggiungere i risultati che sogni e una varietà di allenamenti da fare da noi oppure a casa tua.

Incontri di personal training, corsi e sedute in piccoli gruppi, oppure allenamenti specifici da fare dove vuoi con l'ausilio del nostro servizio di allenamento online.

Inizia già da oggi il tuo percorso di allenamento costante, non potrai più farne a meno!





PASTICCERIA



COLAZIONE



PRANZO



APERITIVO

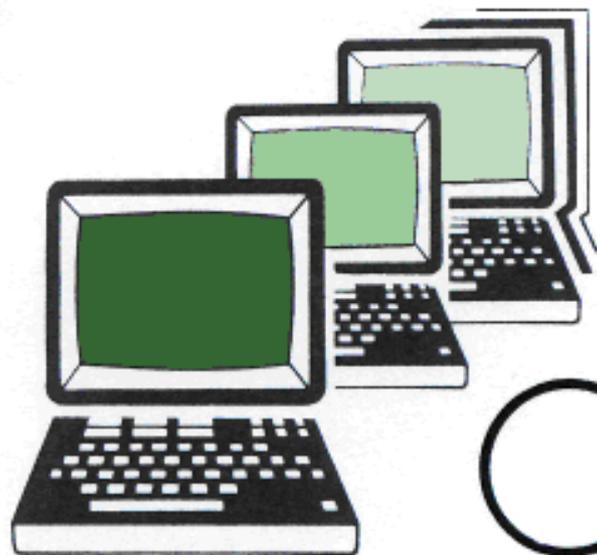


FREE WIFI

LARocca
PASTICCERIA
LOUNGE BAR

Sceglieteci per ogni momento della giornata: dalla **colazione** alla **pausa pranzo**, fino allo **spuntino** di metà pomeriggio, l'**aperitivo** a fine giornata, la **stuzzicheria** e i **cocktail** nelle aperture serali...

LARocca PASTICCERIA LOUNGE BAR - Via Togliatti 21 Imola - tel. 0542 26522
www.pasticceriaalaroccaimola.it



SERVIZI CONTABILI
E AMMINISTRATIVI

Contabilart

Lo studio svolge attività di servizi contabili, consulenza amministrativa e tributaria, CAF ed elaborazione dati conto terzi.

Via M. Zanotti, 12/D - Imola

Tel. 0542.626477

Fax 0542.40208

info@contabilart.it

ZENA

PARRUCCHIERI

1966

anno di grandi sogni e capigliature iconiche



di Zena

*“I sogni non sono tutto, sicuramente i sogni sono l’inizio di tutto” (L. Lele C.)
Con il passare dei decenni sono cambiate tantissime cose: abitudini, stili e icone di bellezza. Ma la tenacia nel realizzare, passo dopo passo, un percorso fatto di sogni iniziato tra cofane e cotonature esagerate, non è mai cambiata.*

Era il 25 aprile del 1966 quando ho aperto il mio salone, avevo 19 anni e avevo lavorato già da 5 anni nel salone che poi ho rilevato, si chiamava “Madame Carmen”.

Ricordo che durante il mio apprendistato lavoravo durante il giorno e la sera andavo a Bologna in accademia per “imparare il mestiere”. Allora si diventava maggiorenne a 21 anni, così per riuscire ad aprire come titolare doveti andare a Roma a prendere “l’abilitazione”.

Wow! Ricordo ancora l’emozione del mio sogno che stava diventando realtà, la paura di non farcela ma allo stesso tempo la consapevolezza che con l’impegno e la costanza avrei potuto fare il lavoro che tanto desideravo.

Consapevolezza di chi, in quel periodo, era giovane come me e aveva un futuro da costruire. Erano anni di fermento, la moda hippie andava per la maggiore e io avevo dei favolosi pantaloni a zampa di elefante.

Lo stile di vita in quegli anni era particolare, ricco di promesse e di aspettative, di libertà. Gli anni 60 sono considerati il decennio del grande boom economico, gli anni in cui sono nate grandi dive italiane che hanno fatto la storia del cinema e della canzone: Gina Lollobrigoda, Alberto Sordi, Monica Vitti, Mina,

Caterina Caselli.

Aprire il salone in questo clima è stato bellissimo, emozionante e magico, come lo è stato attraversare stili, mode e trend in tutti questi anni, ma credo che niente potrà eguagliare quei momenti dove io ho mosso il primo passo verso quello che ho costruito e che sono ora.

MA COME SI ACCONCIAVANO I CAPELLI NEGLI ANNI '60?

Principalmente in due modi: apro il cassetto dei ricordi e lo racconto.

In tema capelli, la parola d'ordine del decennio è volume, e la lacca è un ingrediente immancabile di ogni styling che si rispetti. La cotonatura sulla sommità del capo diventa un must, per ottenere l'agognata "cofana". Sono diffusi tagli medio corti, gonfiati ad arte, ma anche capelli lunghi che vengono raccolti in enormi chignon torreggianti (il cosiddetto beehive).

Proprio perché vanno di moda hairstyle così gonfi, diventa popolare l'uso di posticci per ottenere il volume desiderato. In questo decennio non c'è ragazza che non abbia nel suo armadio almeno un toupet e una parrucca. Uno stile alternativo di capigliatura è quello d'ispirazione Inglese. Reso popolare dai Beatles e dallo stylist londinese Vidal Sasson, prevede per maschi e femmine caschetti identici dalle linee grafiche. In questi anni Twiggy, modella che porta la minigonna di Mary Quant e il taglio corto con riga laterale realizzato da Sasson, è un simbolo.

Gli anni '60, grazie a queste icone di stile, sono più spumeggianti che mai. Sono anni che hanno fatto sognare, anni del mito della libertà e di veri e propri cult, nella musica come nella moda, così indimenticabili, da essere ancora attuali.

Ballerine, pantaloni alla caviglia e abitini sono resi immortali da icone di bellezza come Brigitte Bardot, Grace Kelly o Jackie Kennedy, per fare qualche nome.

Con un mix di semplicità e sensualità queste donne hanno saputo rendere immortale un'epoca e uno stile. Un'eleganza che appare naturale, ma che in realtà non lascia niente al caso.

CHE STILE AVEVO IO? BEH, È UN SEGRETO!

Passano gli anni e arriva il 1970, al lavoro le cose vanno abbastanza bene e io ho messo gli occhi sulla "casa del freno", uno stabile vicino al negozio. Inizio a pressare il proprietario

perché voglio acquistare tutta la struttura e abitare proprio sopra al salone. L'idea di "casa+bottega" l'ho presa in considerazione poco dopo essermi di sposata nel 1972.

Ricordo che il signor Bacchilega (proprietario dello stabile) sfinito dalle insistenti richieste, mi disse in dialetto, all'atto della compravendita, "Signorina, io ne ho conosciute di donne, ma testarde come lei nessuna!"

Devo ammettere che questa parte del mio carattere mi ha sempre contraddistinto, quando mi metto in testa qualcosa è difficile che molli!

Finalmente riesco ad acquistare e ad iniziare i lavori: è il 1978 quando tutto è pronto per il trasloco. Ad un certo punto, prima di riuscire a completare il trasferimento, mi sono ritrovata a lavare e tagliare i capelli alle clienti nel vecchio salone, ma a portarle nel nuovo per asciugarle, perché lì avevo i caschi.

Quando finalmente mi trasferisco nel nuovo stabile, sia con il salone che con la mia nuova casa, mia figlia ha 6 anni e io la cresco a pane e bigodini.

Il gruppo di lavoro inizia a crescere e a contare fino a cinque persone, le clienti sono contente e io non potrei esserlo di più.

Di quel periodo ricordo ancora i viaggi di lavoro a Londra e a Parigi, le pedane con il C.a.c.f., e le nuove esperienze che ho vissuto: era tutto bellissimo.

Con il tempo il mio gruppo di lavoro continua a crescere, ogni 10 anni mi piace rinnovare il salone e tutte le volte è una grande emozione, una festa stupenda in compagnia di fidate collaboratrici e splendide clienti.

L'ultima inaugurazione di Zena Parrucchieri è stata il 23 settembre 2007: io, 11 collaboratori e 1 receptionist. Siamo cresciuti tantissimo, ma non ho mai avuto intenzione di fermarmi. Tre giorni dopo, stavo già puntando gli occhi sul palazzo di fianco al nostro salone...

cosa potrei farci e chi sarà il proprietario??



AVA CLIMA

assistenza e manutenzione
caldaie e condizionatori
051 6951594

A.V.A. CLIMA Srl
Via Grieco n.1 - 40024 Castel S. Pietro T. (BO)
P.I./C.F. 03146081207 - Rea di BO 495703

www.avaclima.it

 **ARISTON**  **HITACHI**  **ferrol**  **VIESMANN**

 **Chaffoteaux**

 **EDILKAMIN**
TECNOLOGIA DEL FUOCO

**ANSELMO
cola**



VESTITI E ACCESSORI

DA 0 A 16 ANNI E PIÙ!
BRAND SEMPRE NUOVI CON ATTENZIONE
A SOSTENIBILITÀ E ORIGINALITÀ

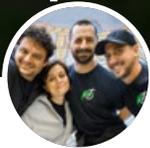
STELLA MC CARTNEY È IN ARRIVO!!!

SEGUICI SUI SOCIAL PER RESTARE AGGIORNATO SULLE NOVITÀ
VIA APPIA 36, INOLA - 0542.851516
TITU.BIMBI@GMAIL.COM - WWW.TITUBIMBI.IT

  TITUBIMBI

JACK LALANNE

il pioniere del fitness



di PersonalTrainerImola

Come è nato il fitness moderno? Ecco la storia dell'uomo che ha inventato le palestre come le conosciamo oggi e che ha portato l'allenamento dentro le case con leggerezza e determinazione. Jack La Lanne, un uomo che fece della sua passione uno scopo di vita.

L'attività sportiva è stata da sempre promossa e incoraggiata anche nelle epoche più remote - pensiamo ad esempio alle grandi olimpiadi greche e romane - e ha attraversato diverse tappe per poi esplodere definitivamente negli anni '80, quando fitness e aerobica entrarono nelle case di tutti.

Ma se vogliamo davvero cercare le origini del fitness come lo conosciamo oggi, il nostro punto di partenza non può che essere alla fine degli anni '30 in America, quando un giovane e appassionato Jack LaLanne stravolse il modo di considerare l'attività sportiva.

CHI ERA JACK LALANNE

Jack era un ragazzino votato al junk food, con grandi problemi alimentari e una scarsa propensione all'attività fisica. La sua vita cambiò quando ascoltò una conferenza di Paul Bragg, contestato attivista di uno stile alimentare impensabile per il tempo, privo di carne e farine bianche.

Da quel momento scattò qualcosa in Jack. Adottò uno stile alimentare sobrio e iniziò a prendersi cura della propria forma fisica, arrivando ad essere un punto di riferimento

per gli sportivi. Jack dedicò tutta la sua vita al fitness e lasciò la testimonianza reale di come l'allenamento costante e uno stile di vita sano possano far raggiungere mete impensabili.

LA PRIMA PALESTRA

Nel 1936 Jack aprì in California una delle prime palestre esistenti, alla quale fecero riferimento e presero spunto tutte le altre che seguirono. La sua metodologia di allenamento prevedeva l'utilizzo di pesi e il superamento dei limiti fisici: per questo i medici del tempo sconsigliarono le sue pratiche e lo etichettarono come ciarlatano. Inizialmente i pochi atleti che frequentavano la sua palestra erano soprattutto wrestler e questo lo portò nel 1938 ad una breve carriera professionale in quel mondo. Con il tempo e con la dimostrazione dell'efficacia dei suoi metodi, molte più persone si avvicinarono al suo modo di vedere l'allenamento. Negli anni '80 concesse in licenza le sue palestre, che erano diventate numerose, alla Bally Total Fitness, una famosa catena di fitness club americana che fallì nel 2008.

THE JACK LALANNE SHOW

Il carisma di Jack gli permise di mettere in piedi uno dei primi e più longevi programmi televisivi a tema fitness. Mandato in onda dal 1953 al 1985, The Jack LaLanne Show era un appuntamento quotidiano irrinunciabile per tutti coloro che avevano preso a cuore il benessere e la salute del proprio fisico. Jack usava un linguaggio semplice e simpatico, e per mostrare i suoi esercizi si avvaleva di oggetti comuni come sedie e manici di scopa. Grazie alle sue doti comunicative e alla sua passione, conquistò una larghissima fetta di pubblico, sia maschile che femminile.

Con il tempo coinvolse anche sua moglie Elaine nel programma, per dimostrare come il fitness fosse indicato anche per le donne, cercando di scardinare le credenze che le consideravano inadatte al work out.

L'APERTURA AL FITNESS FEMMINILE

Jack riuscì a portare una vera rivoluzione nel modo femminile di allenarsi.

Se prima le donne erano solite praticare ginnastica dolce e passiva, non impegnativa e priva di qualsiasi sforzo, in questi anni si avvicinarono sempre di più al mondo del fitness.

Si credeva che, per fragilità e struttura corporea, il mondo femminile non fosse adatto al fitness, e che fare allenamento con pesi e attrezzature potesse togliere delicatezza al fisico,

rendendolo troppo muscoloso. Jack e Elaine dimostrarono invece che allenarsi con i pesi e con un work out più impegnativo era possibile e positivo anche per le donne.

Infatti, gli spettatori dello show erano in gran parte di sesso femminile.



LE INVENZIONI USATE ANCORA OGGI

Jack non si fermò all'apertura della prima palestra e alla divulgazione quasi evangelica della salute fisica attraverso l'allenamento, fece molto di più. Inventò macchinari per stimolare l'esercizio fisico che sono ancora oggi usati nella loro forma più moderna, ma fedeli alla primissima composizione studiata e provata da lui. Progettò ad esempio la prima macchina di estensione per le gambe e la celeberrima macchina Smith, il bilanciere per fare sollevamento pesi in verticale, oggi presente in qualsiasi palestra.

Ci sono moltissimi aneddoti e imprese che si potrebbero raccontare su Jack LaLanne. Possiamo dire che è sicuramente grazie a lui se oggi tantissime persone possono allenarsi con tenacia, caparbia e costanza per raggiungere i propri obiettivi.

CURIOSITÀ:

Per festeggiare i suoi 70 anni, Jack decise di percorrere 1 miglio a nuoto nel porto di Long Beach, rimorchiando 70 barche a remi, alcune piene di persone a bordo. Questa capacità di trascinare pesi incredibili nuotando, lo portò a raggiungere il record mondiale nel 1954, quando percorse, completamente sott'acqua, l'intera lunghezza del Golden Gate di San Francisco (2,7km), con 64 kg di serbatoi d'aria e attrezzature addosso.



SUPER ECOBONUS 110%

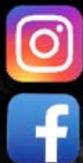
UnipolSai Assicurazioni. Sempre un passo avanti.



Via San Giovanni Bosco 1, Faenza (RA)
Via Emilia 31, Imola (BO)
Tel. 0546 28495 | 39435@unipolsai.it

I NOSTRI CONSULENTI:

Claudia Tubertini
Daniele Sartoni
Luca Goni
Matteo Lombardi



ZION INK

TATTOO AND PIERCING

IMOLA STUDIO

• VIA PUCCINI 50 •



Andrea Minganti

TATTOO ARTIST

348 08 16 483

333 36 70 529

BODY PIERCER

Luca Minganti




 NELMA
NATURAL BEAUTY



TRATTAMENTI DI BELLEZZA ANNI '50

i segreti delle nostre nonne



di Barbara

Oggi la cosmetica è un settore altamente innovativo, lozioni, creme ed elisir sono frutto di accurate ricerche di laboratorio e test clinici. Ma negli anni '50 tutte queste cose non esistevano. Come facevano allora le nostre nonne ad essere così belle? Abbiamo dato uno sguardo ai loro beauty case.

Sarà capitato anche a te di vedere una vecchia fotografia di tua nonna e di chiederti come facesse ad essere sempre così luminosa, ad avere un viso naturale ma di una bellezza eterea e come sospesa nel tempo. Oggi abbiamo molte più opportunità per farci belle, tantissimi cosmetici e trattamenti efficaci, studi e tecnologia all'avanguardia, eppure anche le nostre nonne, con le loro routine quotidiane, lozioni e maschere create in casa, riuscivano a mantenere una carnagione fresca e liscia come un bocciolo di rosa. Andiamo a curiosare nei loro beauty case dell'epoca!

POCHI PRODOTTI E TANTI RIMEDI NATURALI

Negli anni '50 erano già presenti sul mercato tantissimi brand ancora oggi conosciuti e presenti nel mercato della cosmetica, ma non tutte le donne potevano permettersi di spendere molto per la loro bellezza e sceglievano soprattutto creme idratanti o lenitive per la cura della loro pelle.

Accanto ad esse utilizzavano tantissimi metodi

naturali, maschere, lozioni e trattamenti a base di prodotti presenti in ogni dispensa, come miele, limone e latte, oppure composizioni di sostanze facilmente reperibili in drogherie e farmacie.

ALCOL CANFORATO, VASELINA E LANOLINA

L'alcol canforato, oggi usato soprattutto come coadiuvante nei massaggi osteo-articolari, era usato in estratti concentrati per curare la pelle acneica. Poche gocce massaggiate prima della stesura della crema idratante o della cipria, riuscivano a ridurre efficacemente comedoni e punti neri. In alternativa, per le pelli più delicate, era sovente usare una miscela di zolfo, glicerina e grasso.

Per le pelli aride e secche era di uso comune l'utilizzo di vaselina pura - oggi impensabile, visto che proviene da petrolati! - alternata a creme a base di lanolina, lubrificante naturale proveniente da particelle di grasso che si depositano sul vello delle pecore.

Per lavarsi il viso invece, venivano usati saponi in polvere o soluzioni a base di latte, preferibilmente delicati, ma anche l'acqua di cottura del riso, ricca di amido, lasciata in posa con morbide pezzuole di lino o di cotone. Oggi, non è raro usare dell'amido di riso per decongestionare, idratare e donare elasticità al viso. Le nostre nonne la sapevano lunga!

UOVO, LIMONE E OLIO D'OLIVA

Per un buon impacco facciale, in grado di pulire la pelle lasciandola morbida e setosa, la formula più semplice e più usata era quella fatta in casa con le uova. Albume montato a neve con qualche goccia di limone per le pelli più grasse e tuorlo d'uovo sbattuto con qualche goccia di olio d'oliva per le pelli più secche. Si lasciava in posa la maschera fino a sua completa essiccazione e veniva rimossa con un morbido panno umido di lino o cotone. Et voilà: pelle soda, fresca e luminosa in pochi passi.

UNA VECCHIA RICETTA PER TONICO ASTRINGENTE

In una vecchia enciclopedia, datata 1947, abbiamo trovato tantissime informazioni e utili consigli per le donne dell'epoca, compresa qualche ricetta fai da te per la produzione casalinga di cosmetici. Eccone una:

*Ricetta per un buon astringente e tonico:
10 gr di acido borico, 125 gr di acqua di rose
15 gr di acqua di colonia e 80 gr di acqua di fiori d'arancio.*

Si spalma sul viso con un batuffolo di cotone idrofilo e si lascia asciugare.

La determinazione che avevano le nostre nonne nel preparare queste maschere, lozioni ed elisir di bellezza era ampiamente ripagata dalla loro splendore, non credi?

CURIOSITÀ:

La ricetta è tratta dall'Enciclopedia delle 3B d'Oro: buonamensa, bellacasa, bravadonna. Un volume che oggi ci farebbe inorridire per la considerazione retrograda e sessista della donna, ma che ci racconta moltissimo sulle condizioni sociali delle nostre nonne, nel bene e nel male.



 OTTICA
DIECI DECIMI



Cartier KUBORAUM DITA THOM BROWNE.
NEW YORK *LAZAL* GUCCI

e molti altri

OTTICA DIECI DECIMI IMOLA

Via Emilia, 198 40026 Imola (BO)

Tel. 0542783476 · Cell. 3311802287

vintageimola@otticadiecidecimi.com

www.diecidecimiargurio.it www.otticadiecidecimi.com

dieci decimi