

PA
LA
ZENA

magazine



SOLE, MARE E... BELLESSERE

insieme anche in estate!

RICOSTRUZIONE DEL CAPELLO

*Proteggi, ripara e fai
splendere
la tua capigliatura*

MASSAGGI IN ESTATE

*Prenditi cura del tuo
corpo anche nei mesi
più caldi*

L'ALLENAMENTO NON VA IN VACANZA

*La costanza aiuta il
corpo a mantenersi
attivo e in forma*

App&Down Production
presenta

CINEMA



La **Magia** del **Cinema**
come non l'hai mai visto!



DAL **01 LUGLIO** AL **30 SETTEMBRE**



Info e programma www.driveinimola.it



INDICE

Speciale estate 5

Gli articoli del **Bellessere**

Ricostruzione del capello:
Proteggi, ripara e fai splendere
la tua capigliatura 7

Massaggi in estate:
Prenditi cura del tuo corpo anche
nei mesi più caldi 10

L'allenamento non va in vacanza:
La costanza aiuta il corpo a
mantenersi attivo e in forma 13

Dalla natura, l'arte del benessere:
Benessere psicofisico e
riequilibrio bio-energetico 16

**I vantaggi della
dermopigmentazione:**
Essere sempre in ordine è possibile
con il trucco semipermanente 18

Estate e pancia piatta:
Consigli nutrizionali sotto
l'ombrellone 20

Speciale **Estate**

Solari per capelli:
Chioma bella, sana e lucente
anche in estate 24

Falsi miti sull'abbronzatura:
5 cose che devi sapere per esporti
al sole 26

Minigruppi:
La nuova frontiera dell'allenamento 28

PalaPuzzle 30



Strike- Street Food

Piadine

Hamburger

Ficattola

Panini

Fritti

Aperto tutti i giorni dalle 11.30 alle 2.00

Via Tabanelli 20 Imola

Tel 054233286

TOSSANI

ASSICURAZIONI

La nostra forza è la vostra fiducia

Piazza Gramsci 21 - Imola

tel 054223418

f Tossani Assicurazioni

www.tossaniassicurazioni.com



SPECIALE ESTATE

ARTICOLI E CURIOSITÀ PER TENERTI COMPAGNIA IN VACANZA

Finalmente è arrivata l'estate che tanto abbiamo atteso, le restrizioni iniziano a farsi meno pressanti e possiamo goderci il sole, il mare e le meritate vacanze!

Le giornate si allungano e ci caricano di energia positiva, il sole accarezza la nostra pelle - mi raccomando la protezione solare! - e abbiamo più tempo e voglia per stare con i nostri amici, condividere risate e grigliate, birrette - senza esagerare! - e bicchieroni di granita. PALAZENA Magazine non poteva mancare e viene in vacanza con te, per farti compagnia nelle tue giornate di relax sotto l'ombrellone o in piscina, offrendoti articoli interessanti da leggere, curiosità e notizie sul mondo beauty e benessere.

IL BELLESSERE NON VA IN FERIE

No, noi paladine del Bellessere non andiamo in vacanza, se non qualche giorno sotto Ferragosto, e nemmeno la cura di te deve interrompersi! Nessuna scusa!

L'estate è un momento magnifico per fare grandi passeggiate all'aperto e mantenere in movimento il fisico, ma anche un periodo perfetto per prendersi ancora più cura della propria alimentazione, dei propri capelli e della propria pelle.

Il Bellessere è un vero e proprio stile di vita che deve accompagnarti in ogni stagione, una filosofia che una volta abbracciata siamo certe farai fatica ad abbandonare, ma se anche dovessi farlo, noi siamo qui per ricordartelo! In questo numero troverai tanti suggerimenti che ti permetteranno di goderti appieno le giornate estive, senza mai perdere di vista il tuo obiettivo di stare bene e mantenerti in salute.

Buona lettura e Buona Estate!

Zena, Michela, Nelma e Barbara

“ Affianco i miei clienti e i loro familiari negli eventi importanti della vita che coinvolgono aspetti finanziari e patrimoniali. ”

“ La mia professione è diventata anche passione perché ho capito quanto potevo essere utile alle persone. ”

Silvana Cortecchia, Senior Partner Private, sa innanzitutto ascoltare, capirti e condividere con te, nella massima riservatezza, storie, valori e obiettivi della tua famiglia.



📍 Via Verdi 22, Imola

☎ 0542 24716

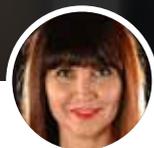
Professionista Certificato European Financial Advisors
iscritta all'Albo Unico dei Consulenti Finanziari
delibera n.00011642 del 06/10/1998

ZENA

PARRUCCHIERI

RICOSTRUZIONE DEL CAPELLO

*Proteggi, ripara e fai splendere
la tua capigliatura*



di Michela

*Dopo un'accurata
analisi dello stato di
salute del capello,
forniamo soluzioni
personalizzate
di prevenzione e
riequilibrio della tua
chioma, per averla
splendente in estate e
durante tutto l'anno!*

Come molti sanno, in estate i capelli sono sottoposti a forti stress dovuti al sole, alla salsedine, al vento e ai lavaggi più frequenti, ma anche alla tendenza di legarli più spesso con code di cavallo o chignon per via del caldo. Tutto questo ne danneggia lo stato di salute, spezzandoli e rendendoli opachi e disidratati. Per arrivare a settembre con uno stato del capello ottimale, la vera soluzione al problema è la prevenzione. Come fare? Scegliendo un percorso personalizzato di ricostruzione del capello in grado di donare forza e vigore ai tuoi capelli sia prima, sia dopo l'esposizione al sole.

RICOSTRUZIONE DEL CAPELLO: PROTEZIONE, RIPARAZIONE E BRILLANTEZZA

La ricostruzione è un trattamento mirato che agisce in profondità e che serve a ricostruire sia la parte interna, sia quella esterna del capello danneggiato o sfibrato, con un risultato che dura nel tempo.

Perfetta in ogni periodo dell'anno, in previsione dell'estate la ricostruzione è ancora più

importante perché permette ai tuoi capelli di sostenere gli effetti negativi del sole e lo stress generato da salsedine, cloro, vento e lavaggi pressoché giornalieri.

LE NOSTRE RICOSTRUZIONI

Ricostruzione SOS: ideale come trattamento post vacanze, garantisce una ricostruzione profonda e intensa che recupera persino il capello più danneggiato. Ottimo per tutti i tipi di capelli, questo trattamento ricostruttivo aumenta la resistenza, protegge dalle alte temperature e ha un alto potere anti umidità.

Bio Ricostruzione: un trattamento a base di prodotti vegan ok e certificati AIAB, ideale per i capelli che si spezzano, opachi e ruvidi al tatto. Dona lucentezza, splendore immediato, forza e vitalità e previene la rottura dello stelo.

Ricostruzione Blumine: ripara e idrata il fusto capillare danneggiato e trattato. Ideale per

i capelli inariditi e stressati dalla colorazione, shampoo frequenti, sole, mare o piscina, questa ricostruzione è ricca di vitamine, proteine e sali minerali e dona volume alla chioma.

Ricostruzione ZENA Style: agisce direttamente sulla cuticola danneggiata del capello. Le capigliature deboli, opache, ruvide al tatto risulteranno fortificate e corpose con una lucentezza estrema. Inoltre, riduce e previene il formarsi delle doppie punte.

Ricostruzione Botox: un trattamento che serve a curare le chiome sfibrate e stressate, che necessitano di protezione e nutrimento. Agisce riempiendo la fibra capillare, conferendo volume e corpo anche ai capelli più fragili. Perfetta su capelli decolorati o attaccati da cloro e calore, ma ottima anche per chi ha i capelli molto sottili e necessita di maggiore volume e per chi vuole eliminare l'effetto crespo rendendo più elastico il capello, con un effetto rinforzante e waterproof.

Filler: una ricostruzione che penetra nelle strutture interne del capello, creando un vero e proprio effetto filler delle parti danneggiate. I capelli risulteranno pieni, corposi e brillanti.

Framesi 123: ripara in profondità, ripristinando la naturale bellezza ed elasticità della fibra capillare. Rdensifica la superficie dello stelo trasformandone la texture, leviga e ricompatta le cuticole e rende i capelli luminosi e morbidi.

Chronology: trattamento di ricostruzione in grado di mappare la struttura capillare. Aumenta la forza e la massa dei capelli, mantenendoli sani più a lungo.

Vieni a trovarci in salone per un'analisi della cute e dello stato di salute del capello: ti aiuteremo a trovare il percorso di ricostruzione più adatto a te, e renderemo la tua chioma sana e splendente come hai sempre sognato.



ABBIGLIAMENTO FASHION CURVY

Elisa

OLTRE LA 48

...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

t-immagini.com



fotografi

www.t-immagini.com - 328 7150190

info@t-immagini.com

NELMA
BEAUTY

MASSAGGI IN ESTATE

Prenditi cura del tuo corpo anche nei mesi più caldi



di Barbara

Il massaggio è una coccola che concediamo al nostro corpo e si può fare in qualsiasi periodo dell'anno: basta scegliere quello più adatto e lasciarsi andare!

L'immaginario comune fa pensare ai massaggi come una coccola calda da concedersi in inverno, perché il caldo dell'estate richiama solo grandi bagni al mare o in piscina e attività all'aria aperta.

In realtà ci sono diversi massaggi che sono ideali anche nel periodo estivo, aiutano a sentirci più rilassati e ad affrontare con più energia e leggerezza le nostre attività quotidiane. Provare per credere!

MASSAGGIO TONIFICANTE PER UNA SFERZATA DI ENERGIA

Il caldo è piacevole, ma quando si trasforma in afa ci rende stanchi e spossati, facendoci venire sonno e rubandoci tutta l'energia. Per sentire il proprio corpo tonico e vitale, un bel massaggio tonificante è un'ottima soluzione! Una serie di tocchi energetici che stimolano i tessuti ed eliminano stanchezza e gonfiore, per ritrovare la forza di affrontare con sprint anche le giornate più calde! Quindi se ti senti in affanno per il caldo, non accendere il condizionatore, ma concediti un bel massaggio tonificante!

MASSAGGIO RILASSANTE SE LE FERIE SONO ANCORA LONTANE

L'estate è arrivata ma le tue ferie sono ancora un sogno lontano? Non preoccuparti, sono in tanti quelli che devono aspettare ancora per godersi un po' di tempo libero.

Se il tuo bisogno di relax si fa sentire ma non riesci ad aspettare le meritate vacanze, il massaggio rilassante può aiutarti a contrastare lo stress e a sentirti meglio. Un momento solo per te, dove ci prenderemo cura del tuo corpo alleviando le tensioni, rilassando la muscolatura e facendoti dimenticare ogni pensiero. In estate o in inverno, questo è il massaggio più utile che ci sia!

MASSAGGIO SCRUB PER PREPARARSI AL SOLE

Se vuoi prepararti al sole e avere un'abbronzatura invidiabile o se hai già preso colorito ma vuoi ravvivare la lucentezza della pelle, il massaggio scrub è perfetto.

Ideale da fare in estate perché il caldo ci fa sudare di più accumulando di conseguenza

più cellule morte, il massaggio scrub è al contempo rilassante ed energizzante perché dona alla tua pelle luminosità e vigore ma viene effettuato con movimenti lenti e non troppo energici.

La tua pelle certamente ringrazierà!

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE PER LO SPORT

La partita di beach volley o il torneo di racchette ti ha steso e ora ti senti dolorante? Un massaggio decontratturante è quello che serve per sciogliere i muscoli tesi a causa di sforzi fisici o stress.

Questo tipo di massaggio allenta tensioni e spasmi, scioglie i nodi e incrementa l'ossigenazione dei muscoli, così puoi essere scattante e in forma per la prossima partita!

I nostri ambienti sono freschi e curati, per darti la possibilità di godere tutti i benefici del massaggio manuale anche in periodi più caldi. Contattaci per un appuntamento e non lasciarti sfuggire l'occasione di prenderti cura di te!





COPYSERVICE IMOLA
LABORATORIO CREATIVO

IL TUO PARTNER NELLA STAMPA DIGITALE
DAI VOCE AL TUO BRAND



Da oltre quarant'anni siamo presenti nel settore della stampa, nati come disegnatori nel campo tecnico architettonico industriale, abbiamo affiancato nel 1978 la prima macchina eliografica ed un primo fotocopiatore xerox su carta comune.

Oggi il digitale ha cambiato completamente tutti i paradigmi nell'ambito della stampa, modificando vecchi mestieri, portando nuove competenze e ampliando le possibilità operative, a favore

di una maggiore creatività e applicabilità su una vasta gamma di articoli e supporti.

Per questo ci piace definirci **ARTIGIANI TECNOLOGICI**, il nostro obiettivo è offrire le nostre competenze e la nostra esperienza per realizzare nuovi progetti ed accogliere sempre nuove sfide con entusiasmo e voglia di fare, direttamente con il Cliente finale o collaborando con professionisti per rendere sempre nuovo e unico ogni prodotto.

PRINTING House



**BIGLIETTI
DA VISITA
ETICHETTE**



**BROCHURE
DEPLIANT**



**CATALOGHI
FLYER**



**MANIFESTI
POSTER**



**ALLESTIMENTO
AUTOMEZZI
PELLICOLE
PER VETRI**



**ADESIVI
INSEGNE
CARTELLI**



**ABBIGLIAMENTO
PERSONALIZZATO**



**GADGET
AZIENDALI**



COPYSERVICEIMOLA

Via Romagnoli 5 - 40026 IMOLA (Bo) ☎ 0542 640655 - copyservice@fastmail.it 🌐 www.copyserviceimola.it



Manuimpasta

PRODOTTI SENZA GLUTINE

Siamo il primo laboratorio artigianale di Imola che realizza esclusivamente prodotti senza glutine.

Utilizziamo farine naturalmente prive di glutine e materie prime di eccellente qualità a Km0, scegliendo principalmente tra i moltissimi fornitori locali.

Nel nostro negozio troverete la migliore pasta fresca ripiena o semplice, pasta asciutta ma anche pane, focacce, dolci, torte, biscotti e tanto altro!!

La voglia di evolversi ha portato il laboratorio Manuimpasta a imparare come l'amore e l'arte culinaria si uniscono per rendere disponibile a tutti alimenti che richiamano la tradizione locale ma in modo evoluto. Pensiamo e creiamo in un laboratorio totalmente privo di glutine.





L'ALLENAMENTO NON VA IN VACANZA

La costanza aiuta il corpo a mantenersi attivo e in forma



di PersonalTrainerImola

Smettere di allenarsi in estate è una cosa molto comune ma è una pratica sbagliata che rischia di compromettere tutto quello che abbiamo fatto in precedenza.

Ci impegniamo tutto l'inverno per raggiungere una forma fisica ottimale, andiamo in palestra ogni settimana, facciamo esercizi a casa e diamo il massimo, con l'obiettivo di arrivare tonici e in forma in vista dell'estate.

E poi? Poi succede che quando arriva la bella stagione smettiamo di allenarci regolarmente perché sicuri di aver già raggiunto l'obiettivo, rimandando tutto a settembre.

Ma così facendo stiamo buttando all'aria tutti gli sforzi che abbiamo fatto durante l'inverno, mettendo il nostro corpo nella condizione di dover ricominciare daccapo.

Vediamo insieme perché accade e quali tipi di allenamento sono perfetti per i periodi estivi.

COSA SUCCEDE SE SMETTI L'ATTIVITÀ FISICA

Un corpo regolarmente tenuto in esercizio durante l'inverno, se subisce un'interruzione può andare incontro a diversi problemi e fastidi.

Più a lungo si saltano gli allenamenti, più sarà difficile riprendere il ritmo ideale perché i nostri muscoli tenderanno a perdere tono e flessibilità, aumentando il rischio di strappi e contratture nel momento della ripresa e generando un diffuso senso di stanchezza.

Il nostro metabolismo inoltre rallenta e il consumo calorico si riduce, facendo aumentare la massa grassa a discapito di quella magra, inficiando i risultati che con fatica sono stati raggiunti durante il periodo invernale.

FITNESS OUTDOOR

Una delle cause per cui si smette di fare movimento è il caldo: si suda molto di più e si fa più fatica, quindi il pensiero di andare in palestra e chiudersi dentro quattro mura non entusiasma nessuno.

Ma l'estate offre una serie di alternative che possono rendere l'allenamento ancora più proficuo e divertente perché ci permette di fare tante attività all'aperto che stimolano anche il cervello e la produzione di serotonina. Non è necessario quindi andare in palestra se non si ha voglia, è sufficiente organizzare delle attività outdoor da fare da soli o in compagnia degli amici: una bella passeggiata di almeno mezz'ora, una partitella a beach volley, una corsetta nel parco con la frescura del mattino o una bella nuotata.

La cosa importante è mantenere la costanza e fare movimento almeno 3 volte alla settimana, diversificando le attività e aggiungendo una sana dose di divertimento.

CONSIGLI PER ALLENARSI BENE IN ESTATE

Ci sono delle accortezze da seguire per fare in modo che il tuo allenamento estivo sia piacevole ed efficace:

1. Adatta il training alla stagione: ovviamente non puoi eseguire gli stessi esercizi che fai in inverno con condizioni e temperature differenti. Ascolta il tuo corpo e inizia con qualcosa di semplice e non troppo

intensivo, poi via via allunga i tempi e la difficoltà di esercizio.

2. Allenati nelle ore più fresche per evitare picchi di calore: il mattino presto o la sera sono i momenti ideali per farlo, poi se la partita di beach volley è alle 16 non preoccuparti, ma prenditi cura della tua idratazione.
3. Bevi molta acqua e integra con sali minerali: sudando di più aumenta il rischio di disidratazione, quindi bevi spesso a piccoli sorsi (altrimenti avrai la necessità di fare spesso pipì andando a disidratare ancora di più il corpo) e opta per spuntini freschi a base di frutta di stagione.
4. Proteggiti dal sole: non dimenticare di mettere creme a schermo solare, occhiali da sole e cappellino per salvaguardare la tua pelle ed evitare fastidiose scottature.
5. Scegli bene l'outfit: anche il giusto abbigliamento è importante quindi prediligi capi leggeri e traspiranti, possibilmente chiari perché quelli scuri attirano di più il calore.
6. Cura i muscoli: non dimenticarti di fare stretching, anche dopo una nuotata o una partitella con gli amici.
7. Divertiti!!

Ora che sai cosa fare, non aspettare oltre, organizza i tuoi allenamenti estivi per non perdere i risultati raggiunti quest'inverno. E ricorda anche che con il caldo il corpo tende a perdere peso e a definirsi più in fretta, quindi questo è il momento ideale per spingere sui tuoi obiettivi!



SPORTIME

Sconto del 20% su un articolo a scelta



Viale Zappi, 56
Tel. 0542/28638

IMOLA (Bo)



www.sportimeimola.it

Viale Rivalta, 97/99
Tel. 0542/32486



Via Nino Bixio, 19
Tel. 0542/26480



BODY NUTRITION

ITALIA

È arrivata l'estate!

Come per ogni stagione, ci sono regole e accorgimenti necessari per prendersi cura del proprio corpo in modo giusto e sano.

Body Nutrition® realizza **alimenti funzionali e integratori** ideali per nutrire il corpo favorendo la protezione del tuo **benessere** durante la stagione più calda, in modo del tutto naturale!



DRAINTOX plus

- * Drena, depura e protegge
- * Allevia la sensazione di gambe pesanti e contrasta gli inestetismi della cellulite
- * A base di estratti naturali



LIPOMET

- * Attiva il metabolismo dei grassi
- * Favorisce il dimagrimento, favorisce la concentrazione, dona energia e combatte i radicali liberi
- * A base di estratti naturali



AMINESLIFE

- * Multivitaminico e multiminerale
- * Anti-age con azione antiossidante, riduce la stanchezza, migliora la concentrazione e l'umore
- * A base di estratti naturali e aminoacidi



ERITRITOLE

- * Dolcificante biologico
- * Ideale per diabetici e come sostituto dello zucchero, senza aspartame e senza calorie
- * Gusto simile allo zucchero bianco

Formulazioni esclusive, certificate e Made in Italy

Scopri tutti i nostri prodotti su www.bodynutritionitalia.it
oppure vieni a trovarci in boutique in Viale Agostino Tolosano 14/A, Faenza





DALLA NATURA, L'ARTE DEL BENESSERE

*Benessere psicofisico e
riequilibrio bio-energetico*



di Claudia Brini

*La naturopatia
miscela la millenaria
conoscenza
dei trattamenti
naturali con le
attuali conoscenze
nell'ambito
salutistico.*

Probabilmente avrai sentito parlare molto spesso di naturopatia, ma della professione di naturopata, oltre a tanta curiosità, c'è anche un po' di confusione.

Con questo articolo vorrei spiegarti in cosa consiste il mio lavoro, a cosa è finalizzato e i problemi che si possono risolvere rivolgendosi ad un naturopata.

CHE COSA FA IL NATUROPATA

Il naturopata è una figura professionale che, dopo un'attenta analisi energetico-metabolica utilizza in maniera integrata molteplici metodi e tecniche naturali non invasive, consiglia l'uso di alimenti idonei alla costituzione energetica nonché integratori e rimedi fitoterapici per ritrovare la forma fisica e mantenerla nel tempo.

Si occupa di medicina naturale nel rispetto di un codice deontologico mai in contrasto con la medicina allopatica, né con altre figure professionali, e aiuta le persone a contrastare ristagni, cefalee, allergie, dermatiti, stati infiammatori di vario tipo, sovrappeso e metabolismo lento, malanni legati allo stress come stati

d'ansia, irritabilità, insonnia, stanchezza, difficoltà di concentrazione, problemi digestivi e/o intestinali, rigidità e tensioni muscolari.

In che modo lo fa? Operando sul corpo per ripristinare l'equilibrio energetico e stimolando il suo potere di autoguarigione.

ANALISI DELLA COSTITUZIONE ENERGETICA

Il nostro corpo ci manda tantissimi segnali prima di indebolirsi, infiammarsi o gonfiarsi. Non esistono inestetismi o problemi fini a sé stessi, essi sono sempre indicatori di un malfunzionamento interno.

Ricordiamoci che i pensieri, le preoccupazioni, le paure, l'insoddisfazione, la rabbia intossicano tanto quanto un'alimentazione sbagliata, non a caso alcuni nemici del benessere e della linea sono il perfezionismo, la tendenza a rimproverarsi, criticarsi, l'averne rimpianti, il nascondersi invece di valorizzarsi, ecc.

Per questo è importante è trovare la causa interna scatenante prima di agire sul sintomo esterno, per avere un risultato che duri nel tempo e per evitare che il problema si ripresenti.

La maggior parte delle persone cerca di curarsi da sola prendendo integratori o seguendo diete "fai da te" con scarsi risultati, perché non finalizzati alla cura della causa, ma solo del sintomo. Per migliorare un'infiammazione, un ristagno, un inestetismo è importante individuare la causa interna, capire quale organo è in deficit o in eccesso energetico per investire nella disintossicazione e alimentazione mirata e personalizzata.

Il naturopata, riconoscendo comportamenti e stili di vita nocivi, sceglie tra varie tecniche di riequilibrio bio-energetiche che vanno dalla digitopressione al tuina pediatrico per riconoscere e affrontare squilibri psicofisici di adulti e bambini. Se sei curioso te ne parlerò nel prossimo articolo.

CHI SONO

Mi chiamo Claudia, sono naturopata specializzata in medicina tradizionale cinese e bio-integrata. Il mio metodo di lavoro consiste nel fornire consigli e rimedi utili per stimolare il potere di autoguarigione del corpo, volti a curare non i sintomi, ma le cause di certi malesseri.

E-mail: brini.claudia@gmail.com

Telefono: 338 7523210.

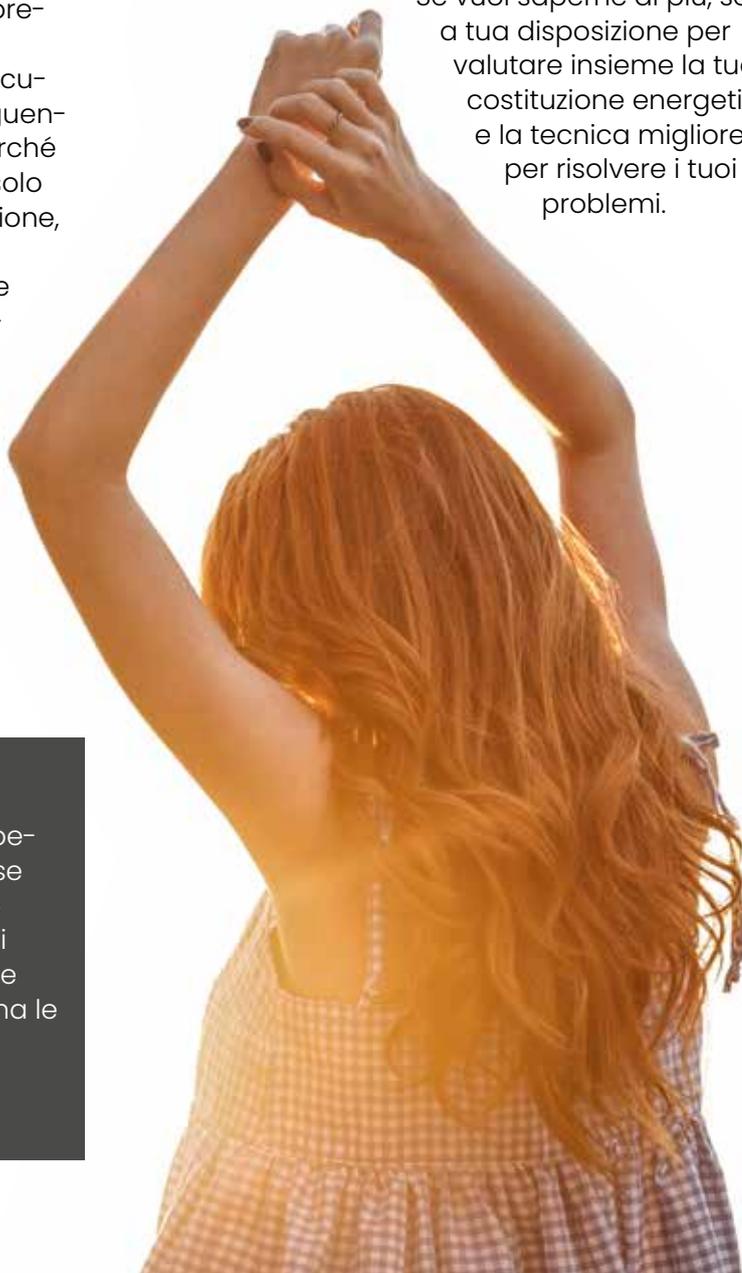
QUANDO RIVOLGERSI AD UN NATUROPATA?

Ci sono diversi casi in cui è opportuno rivolgersi ad un naturopata, soprattutto quando desideri un'alternativa totalmente naturale per ritrovare l'equilibrio psicofisico o per risolvere problematiche alle quali non hai trovato risposte da tempo.

Il naturopata è utile in tantissimi casi come:

- Problemi di intestino e/o digestione lenta
- Problemi di circolazione
- Se ti ammali facilmente, ripetutamente o sempre delle stesse malattie
- Sovrappeso e metabolismo lento
- Problemi ormonali, sindrome premestruale o menopausa
- Dolori articolari
- Problemi posturali, contratture, rigidità, tensioni
- Allergie e dermatiti
- Mal di testa
- Insonnia e stati d'ansia di vario tipo

Se vuoi saperne di più, sono a tua disposizione per valutare insieme la tua costituzione energetica e la tecnica migliore per risolvere i tuoi problemi.





I VANTAGGI DELLA DERMOPIGMENTAZIONE

Essere sempre in ordine è possibile con il trucco semipermanente



di Marilyn Casà

I vantaggi della dermopigmentazione sono evidenti soprattutto in estate perché ci permettono di risparmiare tempo e di essere impeccabili anche con il caldo.

Bagni al mare, aperitivi in piscina, giornate calde e goccioline di sudore: l'estate è un periodo bellissimo da trascorrere all'aria aperta, ma a volte ci crea qualche problemino, soprattutto con il make up.

Quando poi abbiamo la necessità di ridisegnare le nostre sopracciglia perché rade o poco marcate o siamo abituate a mettere eyeliner e rossetto, il problema raddoppia perché il trucco rischia di colare e di macchiarci il volto facendoci sembrare poco in ordine.

La soluzione per godersi l'estate senza pensieri è la dermopigmentazione, che può essere eseguita in qualsiasi periodo dell'anno senza controindicazioni, per avere sopracciglia, labbra e occhi perfetti, a prova di bagno al mare o gavettone di ferragosto!

CHE COS'È LA DERMOPIGMENTAZIONE

La dermopigmentazione è un trattamento estetico nel quale, tramite l'utilizzo di un sottile ago, vengono inoculati nella pelle pigmenti atossici e bio riassorbibili in modo tale da ridisegnare e ridefinire occhi, labbra e sopracciglia.

Questo tipo di trattamento garantisce un risultato ordinato e gradevole, che allunga e intensifica lo sguardo o ridefinisce le labbra facendole sembrare più turgide e piene. Con il tempo il pigmento tende a riassorbirsi e necessita di un ritocco: per questo viene anche chiamato tatuaggio semipermanente.

DERMOPIGMENTAZIONE IN ESTATE? LA RISPOSTA È SÌ!

La dermopigmentazione è un trattamento non invasivo che può essere realizzato in qualsiasi periodo dell'anno con l'unica accortezza di non esporsi al sole diretto per almeno due settimane, di applicare una protezione 50spf nelle zone trattate, di non effettuare trattamenti viso, saune o altre attività che possono rallentare e infastidire la guarigione delle microferite. Se sei una lucertola e ami stare al sole - mi raccomando la protezione! - nonostante il trattamento possa essere realizzato anche in estate, ti consiglio di aspettare settembre, in modo che tu non debba rinunciare ai tuoi favolosi bagni di sole nemmeno per un minuto.

QUALI SONO I VANTAGGI

I vantaggi della dermopigmentazione sono tanti e riguardano diversi aspetti.

Primo fra tutti la correzione estetica di alcuni piccoli difetti come sopracciglia rade o asimmetriche e labbra sottili o poco definite, ma anche per avere un aspetto sempre curato e in ordine senza dover passare ore al trucco o al ritocco.

La dermopigmentazione, infatti, è la soluzione pratica e comoda per chi non ha una buona manualità o non ha molta confidenza con il trucco tradizionale - almeno una volta nella vita abbiamo tutte sbagliato riga di eyeliner o disegnato delle sopracciglia troppo marcate! - per chi vuole risparmiare tempo davanti allo specchio, per chi vuole avere un aspetto impeccabile in qualsiasi circostanza, come al mare o in palestra, e anche per coloro che hanno una certa sensibilità ai prodotti classici di make up.

Se desideri migliorare il tuo aspetto e fare ricorso alla dermopigmentazione non esitare a contattarmi, sono a tua disposizione!

CHI SONO

Ciao, mi chiamo Marilyn e mi occupo di dermopigmentazione, tecnica di tatuaggio estetico che non deve stravolgere, ma esaltare i punti di forza del viso. Sopracciglia, occhi o labbra, il mio scopo è farti sentire sempre in ordine e perfetta in modo semplice e naturale.

Telefono: 347 3726750
instagram: @Marilyn.c



ESTATE E PANCIA PIATTA

Consigli nutrizionali sotto l'ombrellone



di Emanuela Caminiti

La prova costume non riguarda solo l'estetica del nostro corpo, ma anche il suo stato di salute: sapere come comportarsi per stare bene è fondamentale.

È arrivata l'estate e, come ogni anno, tutti ci preoccupiamo per la "prova costume" che ci costringe a guardare con più attenzione il nostro fisico e a desiderare una favolosa pancia piatta che sostituisca i rotolini accumulati durante l'inverno.

Qualche rotolino non ha mai ucciso nessuno, ma è opportuno tenere sotto controllo il proprio grasso addominale perché risulta essere tra i più pericolosi e può causare notevoli disturbi.

GLICEMIA ALTA = ADIPE IN ECCESSO

I cibi che contengono zuccheri o carboidrati, come pane, pasta, riso, ma anche la frutta, se consumati in eccesso o senza adottare le giuste strategie, alzano la glicemia. Quando questa raggiunge dei picchi elevati, il metabolismo rallenta e il corpo trasforma l'eccesso di zuccheri in adipe, quindi in grasso che si deposita sul nostro corpo.

Per contrastare questa tendenza è utile scegliere degli alimenti con un indice glicemico basso o medio, come ad esempio ortaggi, legumi, alimenti integrali e poveri di zuccheri.

Abbinando verdure ricche di fibre e cibi proteici, sarà possibile per tutti ovviare al problema.

GRASSO ADDOMINALE, UNA QUESTIONE DI SALUTE

La principale causa dell'accumulo di grasso nella parte addominale è il consumo eccessivo di carboidrati come pasta, riso, patate e pane raffinato, ma anche di alimenti ricchi di grassi animali, alcolici e cibi da fast-food. Ma non solo: fare diete dimagranti senza il supporto di un nutrizionista, così come l'eccesso di stress e di attività aerobica - che deprimono gli ormoni tiroidei e innalzano quelli surrenalici - contribuiscono alla formazione di adipe addominale. Non ultima l'età con variazioni ormonali sia nella donna, sia nell'uomo. Il grasso addominale non è solo antiestetico per la prova costume, ma è pericoloso per la salute: causa ipertensione arteriosa, diabete mellito di tipo II, cattiva qualità del sonno, predispone all'aumento del colesterolo, dei trigliceridi e del rischio di malattie cardiache e vascolari.

Quindi, oltre che pensare alla prova costume, devi pensare alla "prova salute"!

COME CALCOLARE L'INDICE DI GRASSO ADDOMINALE

Esiste un facile calcolo che valuta il rapporto vita fianchi: misura la vita nel punto più stretto e i fianchi in quello più largo, proprio intorno ai glutei, quindi dividi il primo valore per il secondo: il risultato che otterrai ti dirà se sei in salute oppure no. L'obiettivo è scendere sotto il parametro di 0,92, valore al di sotto del quale il grasso addominale non rappresenta un rischio, ma solo un inestetismo.

Per aiutarti a eliminare, o quantomeno a ridurre, la classica pancetta e i rischi per la salute a essa collegati, dovresti suddividere l'apporto di cibo in 5 pasti al giorno, scegliendo accuratamente gli alimenti da consumare, per evitare picchi glicemici e deposito di adipe.

INSALATONA: NON SEMPRE È DIGERIBILE

Con il caldo tendiamo a mangiare più spesso "insalatone" fresche, convinti che siano un cibo leggero: il risultato però è che ci sentiamo

gonfi come dei palloncini. L'insalata cruda a foglia larga, infatti, è difficile da digerire e crea gonfiori.

La soluzione è quella di prediligere la verdura cotta, variando il più possibile e scegliendo sempre alimenti di stagione. Se non vuoi proprio rinunciare a mangiare delle fresche insalatone, assicurati di arricchirle con pomodori, cetrioli e altri ortaggi di stagione senza limitarti alla sola foglia, ti aiuterà ad attenuare la sensazione di gonfiore.

Ora che sai come comportarti, non posso che augurarti buona estate e restare a tua disposizione se hai bisogno di una consulenza nutrizionale personalizzata!



CHI SONO

Mi chiamo Emanuela, sono Biologa Nutrizionista laureata in Scienze Biologiche con un Master in Nutrizione Clinica ed esperta di gestione dell'alimentazione e integrazione sportiva. Il mio lavoro consiste nell'aiutare le persone a costruire un percorso su misura per il dimagrimento e il benessere fisico, oltre ad accompagnare e seguire chi ha bisogno di un supporto nell'alimentazione sportiva.

E-mail: nutrizionistaimola@gmail.com
Telefono: 370 3241499



SI SCRIVE

OXERA
OP

SI LEGGE



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





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

A settembre, riparti verso la direzione giusta!

Sei un piccolo imprenditore o un libero professionista?

Approfitta della **promo** riservata ai clienti **PALAZENA**:
prenota entro il 29/08 il nostro servizio **GoBRAND!**

GoBRAND! è una **consulenza di valutazione iniziale** della tua attività ed è composta da 85 domande su: focus, target, competitors, brand identity, web, social, strategie digitali e strategie offline.

Al termine di questa consulenza, avrai tutte le risposte che ti servono per poter definire le **strategie di comunicazione e marketing** adatte al tuo Brand e trasformarlo in un business di successo.

**PROMO
PALAZENA**
solo 97€
invece di 147€

Promo valida per prenotazioni pervenute entro il 29/08/2021 e con appuntamento entro il 30/09/2021.

SOLUZIONEBRAND

La bussola del tuo business

Scrivici a info@soluzionebrand.com
oppure visita il nostro sito www.soluzionebrand.com



ZENA

PARRUCCHIERI

SOLARI PER CAPELLI

Chioma bella, sana e lucente anche in estate



di Michela

Proteggere i capelli è importante soprattutto nei mesi più caldi: ti presentiamo i nuovi prodotti Zena Style, perfetti per mantenerli morbidi e in salute sotto il sole.

Durante i mesi estivi i nostri capelli sono sottoposti a forti stress: i raggi ultravioletti del sole, l'aria calda, la salsedine, i bagni in mare o in piscina influiscono negativamente sulla chioma che perde lucentezza, appare più arida, tende a scolorirsi, spesso i capelli si spezzano e compaiono anche le odiose doppie punte.

Il problema principale in questo periodo è proprio il sole, che ha effetti dannosi sui capelli e sulla cute - se ti è capitato di scottarti la testa sai bene di cosa parlo!

I raggi UV sollevano le scaglie del capello, rendono più fragile il film idrolipidico che lo protegge e creano delle falle che vanno a deteriorare la struttura interna del capello.

Come fare allora per ovviare a questo deterioramento?

Usando i giusti prodotti anche in vacanza!

SPRAY WATERPROOF

Se non hai mai usato uno spray per capelli, questo è il momento giusto per iniziare. Prima di andare al mare o in piscina, o anche prima di uscire in giornate soleggiate o particolarmente ventose, usa uno spray isolante e protettivo per cute e lunghezze, vedrai che differenza!

Gli spray protettivi a schermo totale preservano la struttura del capello dalla perdita del colore e dal disseccamento. Hai presente quando i tuoi capelli sono così secchi che sembrano paglia? Con lo Spray puoi evitare questo effetto sgradevole ed evitare anche la formazione di doppie punte.

E grazie alla formula idro-repellente, via libera ai tuffi in mare o in piscina senza pensieri!

DOCCIA SHAMPOO LENITIVO

I capelli non vanno protetti solo dall'azione diretta di sole, caldo, vento e salsedine, ma vanno curati anche quando torniamo a casa e ci concediamo una doccia rilassante dopo una giornata densa di emozioni.

Ideale per la detergenza della cute, il doccia shampoo lenitivo ripristina i livelli naturali di idratazione e rimuove i residui di crema solare, acqua salata e cloro, lasciando capelli freschi, leggeri, idratati e sani. Profumato e delicato - puoi usarlo tutti i giorni - migliora la pettinabilità e ti permette di creare degli styling impeccabili e lucenti, in più è comodissimo perché puoi usare un unico prodotto anche per detergere il corpo.

MASCHERA NUTRITIVA RIGENERANTE

Chi l'ha detto che la maschera in estate non è indicata?

Proprio per lo stress che il nostro capello subisce per via delle condizioni atmosferiche e della vita più attiva che facciamo, la maschera nutritiva è un must per l'estate.

Un vero e proprio trattamento di bellezza a PH acido specifico per chiudere le squame della

cuticola e riparare dai danni dell'esposizione al sole. Realizzata con speciali agenti nutrienti e rigeneranti, dona capelli morbidi e setosi come hai sempre desiderato.

Preparati ad avere una chioma invidiabile anche in vacanza e vieni a trovarci in salone per scoprire la nostra speciale linea di solari per capelli, sapremo consigliarti il prodotto più adatto a te.




 NELMA
BEAUTY



FALSI MITI SULL'ABBRONZATURA

5 cose che devi sapere per esporti al sole



di Nelma

Ci sono moltissime dicerie sull'abbronzatura e alcune possono danneggiare lo stato di salute della pelle: conoscerle è importante per adottare le giuste precauzioni per esporsi al sole.

Finalmente è arrivata l'estate e siamo tutti pronti a correre al mare per farci accarezzare dai raggi solari e dalla brezza estiva. Prima di farlo però, è importante smascherare tante credenze errate sull'abbronzatura, che potrebbero danneggiare la tua pelle o mettere a rischio la tua salute.

Per goderti il sole in tutta sicurezza, abbiamo fatto un elenco dei più famosi falsi miti che esistono sull'abbronzatura.

#1 CON LA PROTEZIONE ALTA NON MI ABBRONZO

Quante volte hai evitato di comprare una protezione 30spf o 50spf con la paura di non riuscire ad abbronzarti abbastanza?

Le creme con filtri solari sono create per fare da barriera ai raggi nocivi, quindi più alta è la protezione, più eviterai di danneggiare la tua pelle con macchie, scottature e spellature.

E il colorito? Utilizzando i corretti filtri solari avrai un'abbronzatura graduale, ma più intensa e duratura nel tempo!

#2 MI PREPARO AL SOLE CON LA LAMPADA ABBRONZANTE

Tantissime persone, poco prima dell'inizio dell'estate, si sottopongono ad un ciclo di lampade solari convinte di preparare la pelle al sole e sicure di essere poi meno vulnerabili. Niente di più sbagliato! Sottoporre la propria pelle a raggi ultravioletti artificiali a grande intensità, come quelli di una lampada, equivale ad esporsi al sole di mezzogiorno all'equatore, con conseguente accelerazione del fotoinvecchiamento cutaneo e della comparsa di rughe.

#3 SOTTO L'OMBRELLONE O SE È NUVOLOSO NON MI SCOTTO

Nelle giornate nuvolose o sotto la tela dell'ombrellone i raggi solari riescono comunque a filtrare e a colpire il tuo corpo in modo piuttosto deciso. Inoltre, nelle giornate nuvolose è meno afoso, ma i raggi si riflettono comunque nell'acqua e sulla sabbia, quindi rischi di scottarti senza accorgertene.

Sia nei giorni coperti, sia quando ti rilassi all'ombra dell'ombrellone, ricorda di proteggere la tua pelle con il corretto schermo solare e di prestare attenzione.

#4 LO SCRUB CANCELLA LA TINTARELLA

La paura di rimuovere la tintarella con l'esfoliazione è completamente infondata, anche perché la produzione della melanina avviene negli strati interni della pelle, quindi non è possibile rimuovere via l'abbronzatura con un semplice scrub!

Se ti sembra di aver perso del colorito dopo lo scrub è perché hai semplicemente eliminato le cellule morte che avevano ingrigito ed ispessito la tua pelle. Infatti, l'azione meccanica dell'esfoliazione elimina delicatamente lo strato di cellule morte, favorendo il rinnovo cellulare.

#5 IL SOLE FA BENE ALL'ACNE

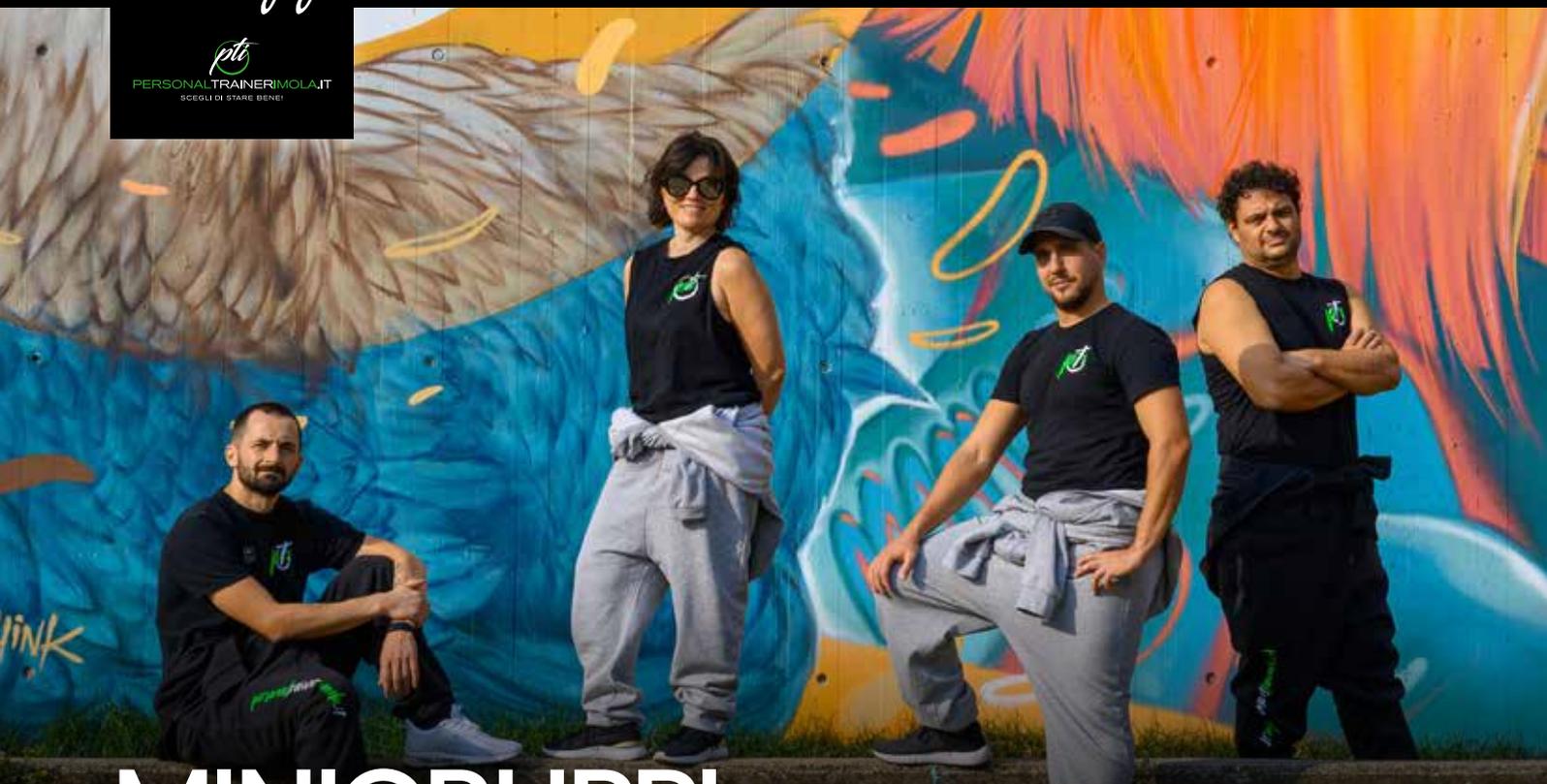
Se è vero che con l'abbronzatura ci sembra di avere meno imperfezioni, è anche vero che il sole aumenta l'ispessimento della pelle e questo può comportare una ripresa dell'acne una volta cessata l'esposizione solare, perché le ghiandole sebacee sono incentivate a produrre più sebo.

Se soffri di acne, dovresti preparare la tua pelle almeno un mese prima dell'esposizione, usare una protezione alta ed evitare prodotti fotosensibilizzanti.



L'abbronzatura perfetta viene anche da dentro, quindi via libera a cibi ricchi di betacarotene che stimolano la melanina come albicocche, melone, carote, peperoni, pomodori, anguria e spinaci!

pti
PERSONALTRAINERIMOLA.IT
SCEGLI DI STARE BENE!



MINIGRUPPI

La nuova frontiera dell'allenamento



di PersonalTrainerImola

*Poche persone,
esercizi mirati o
classi tematiche:
come avere
un personal
trainer dedicato
condividendo la
spesa.*

Le frontiere dell'allenamento, soprattutto nell'ultimo anno e mezzo, sono radicalmente cambiate: la pandemia ha tenuto chiuse le palestre per tanto tempo, si sono sviluppati nuovi metodi di training a casa, già attivi ma poco utilizzati, ed è nata una propensione all'allenamento per piccoli gruppi con massimo 10/15 persone. Oggi assistiamo alla nascita di un'ulteriore modalità che permette di fare esercizio con un numero molto più ristretto di persone e che offre la possibilità di avere un personal trainer dedicato condividendone le spese con gli altri partecipanti: i minigruppi.

TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI: L'ALLENAMENTO SI FA IN 3

Uno dei minigruppi più innovativi del momento è quello che prevede una sessione di training con 3, massimo 4 persone. In questo tipo di minigruppo è possibile diversificare e personalizzare l'allenamento sulle esigenze di ciascun partecipante, con il personal trainer che, avendo così poche persone, riesce a seguire tutti in maniera approfondita e mirata, ciascuno con il proprio obiettivo da raggiungere.

In questo modo è possibile avere un personal trainer dedicato e una preparazione personalizzata ed è un modo perfetto per fare attività insieme agli amici, scegliendo giorni e orari in cui prenotare il proprio allenamento. Bello no?

THE FABULOUS 6: SESSIONI CON MASSIMO 6 PERSONE

Un altro tipo di minigruppo è quello tematico, che accoglie al massimo 6 persone con lo stesso obiettivo da raggiungere. Ci possono essere minigruppi tematici per lo yoga, per il potenziamento gambe, per la perdita di peso e così via.

Queste sessioni permettono di allenarsi insieme ad altre persone sui medesimi esercizi e di essere corretti e guidati dal personal trainer che, anche in questo caso, ha poche persone da seguire e può essere estremamente presente nell'aiutare e consigliare ogni partecipante.

Tutti insieme verso la meta, con una particolare attenzione al singolo.

QUALITÀ E VANTAGGI DEI MINIGRUPPI

Ci sono tanti vantaggi nelle sessioni in minigruppi, primo fra tutti la qualità dell'allenamento. Avendo poche persone, il personal trainer può essere più presente e seguire tutti nel modo corretto, facendo eseguire esercizi mirati e tenendo sotto controllo lo stato di salute e i progressi di ciascuno.

Un altro aspetto da non sottovalutare è il risparmio economico che si ha partecipando ad un minigruppo: sostanzialmente il risultato finale è il medesimo ma, condividendo con altre persone la sessione di allenamento, anche i costi si riducono notevolmente rispetto ad una classica sessione one-to-one.

Come avere un personal trainer personale, ma ad un costo notevolmente più basso.

Ti piace l'idea e vorresti prendere parte ad un minigruppo di allenamento? Lo sai che da Personal Trainer Imola lo facciamo già e siamo stati tra i primi a proporlo?

Vieni a trovarci oppure contattaci, ti spiegheremo nel dettaglio come funziona e ti aiuteremo a scegliere quello più adatto a te!



**PAROLE CROCIATE CRITTOGRAFATE
(FACILE)**

Risolvi lo schema tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	3	1	4	5	1	6	7	8	1	
9	1	2	2	7	5	5	10	3	4	2	3
9	7	2	4	11	2	3	5	1	2	1	
1	5	3	12	11	4	1	11	13	1	14	
2	R	O	S	A	11	5	1	2	3	12	1
3	11	8	8	11	5	2	1	12	12	12	
2	1	2	11	15	5	10	3	16	16	11	12
4	2	3	17	4	2	3	12	3	15	15	15
2	11	18	11	8	4	17	11	3	15	8	8
15	3	1	6	1	2	1	12	5	3	1	1
1	19	3	6	11	13	4	4	20	3	8	8
3	11	6	1	8	11	11	11	11	11	11	11

**PAROLE CROCIATE CRITTOGRAFATE
(MEDIO)**

Risolvi lo schema tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	3	4	5	2	3	6	6	5	7	8	
2	3	8	9	6	5	1	3	2	5	10	3	
5	5	8	10	11	12	2	7	10	9	9	9	
12	4	9	6	5	13	14	3	8	3	6	6	
15	3	16	12	17	5	1	5	11	7	2	9	
3	16	17	2	5	18	5	2	8	8	8	8	
2	12	3	19	7	12	6	12	18	2	5	1	12
3	2	13	5	6	1	9	16	12	5	5	5	
9	2	9	5	9	7	1	20	12	1	1	1	
8	12	13	1	9	15	5	1	5	5	1	1	
8	13	1	5	18	12	6	12	16	5	15	9	
12	I	D	E	A	12	3	5	6	9	1	1	

**PAROLE CROCIATE CRITTOGRAFATE
(DIFFICILE)**

Risolvi lo schema tenendo presente che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	3	4	5	2	6	7	5	4	4	8	
8	9	5	10	7	11	12	10	2	10	10	10	
4	2	13	6	7	2	13	13	2	4	2	2	
12	8	14	2	3	13	8	11	2	4	4	4	
6	2	11	7	1	8	10	12	2	3	8	8	
15	10	2	16	13	4	2	17	10	10	10	10	
7	2	4	2	13	13	2	17	5	6	6	12	
5	11	15	10	12	11	M	5	16	11	8	8	
10	12	2	13	5	5	8	3	12	2	2	2	
6	4	15	7	5	3	D	8	2	16	4	4	
8	4	10	2	4	4	2	A	11	5	3	4	12
17	2	12	2	2	12	12	12	3	3	8	8	

PAROLE INTRECCIATE

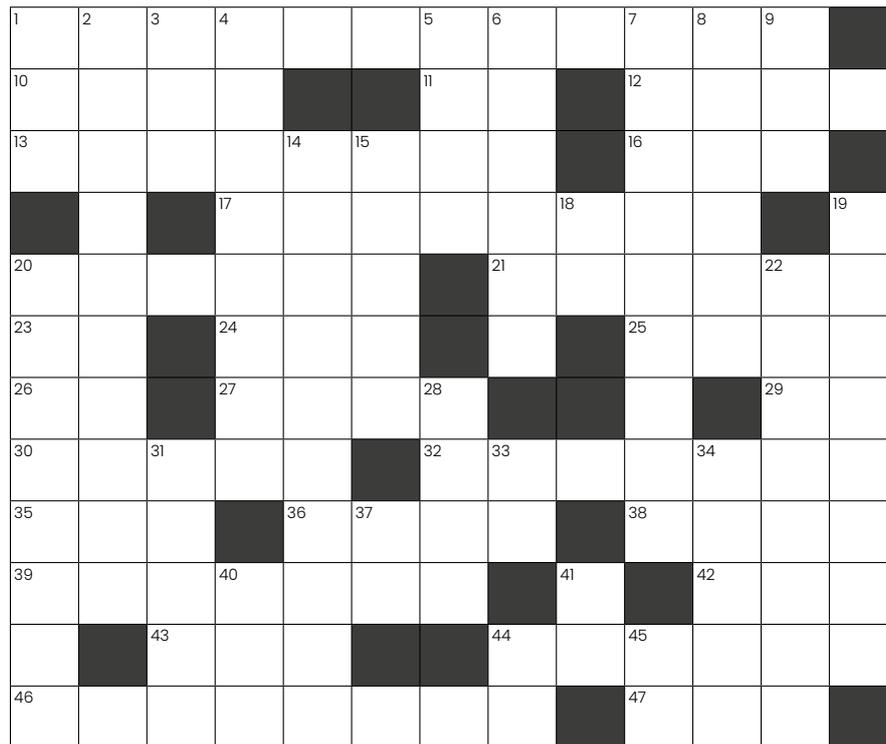
Elimina nello schema tutte le parole elencate in basso, scritte in orizzontale, verticale, diagonale, anche da destra a sinistra o dal basso all'alto. Le lettere restanti daranno un messaggio.

A P E R T U R A B B N E O
R R L A U E T A T S E I I
U O E R A N I G E R L E G
T T G U N A R O E G M N G
A E A C E E T S I A A S A
Z Z N A Z V S C R E L O S
N I Z P A E A E E A C G S
O O A E L A N I F A N N A
R N I L A S A L E H C I M
B E E L P T I A Z E V R O
B B T I G B A R B A R A D
A L L E N A M E N T O F A



ABBRONZATURA CAPELLI FINALE NAVI REGINA
AGLIO CIGLIO ILARE NELMA RETE ALLENAMENTO
CURA MARE NEO SALI APERTURA ELEGANZA
MASSAGGIO PALAZENA SOGNI BAIA ESTATE
MICHELA PROTEZIONE SOLE BARBARA FARI
MODA PTI BELLESSERE FERIE NASTRI RAME

PAROLE CROCIATE



ORIZZONTALI:

1. Pigmentazione scura assunta dalla pelle
10. leggeri tessuti di cotone o di seta
11. Medici in prima linea
12. Distesa di acqua salata
13. Evasione, inadempienza
16. Piccolo ago di acciaio ricurvo
17. Il centro benessere di Imola
20. Supporto didattico per bambini per imparare a contare
21. Sorelle di un genitore (diminutivo)
23. Attore di "50 volte il primo bacio" (iniziali)
24. Un comodo fuoristrada
25. Le... opera che non finiscono mai
26. Indicano al lettore una postilla
27. In un film del 1951 era chiamato Desiderio
29. Attore premiato all'Oscar per "Mystic River" (iniziali)
30. Il padre di Achille
32. Lo sono i cartoni della Disney
35. Volano quando ci si diverte
36. Di dimensioni molto piccole
38. Una tecnica di pittura
39. Erano due in una celebre canzone di Chiara Galiazzo del 2013
42. Air, distretto di Los Angeles
43. Gesto o movimento ripetitivo e inconscio
44. Persona priva di dubbi
46. Segna il tempo
47. Thurman, attrice e modella statunitense

VERTICALI:

1. Saluto e augurio latino
2. Il centro PALAZENA
3. Forma il viola con il rosso
4. Seguono le domande
5. Ha aperto il suo salone il 25 Aprile 1966
6. Vi nacque Petrarca
7. Periodo storico tra la fine del XIV secolo e il XVI secolo che segna l'inizio dell'età moderna
8. Una tonalità di castano
9. Pianta erbacea
14. Acido idratante e anti-rughe
15. Il frutto negli aperitivi
18. Egli in poesia
19. Mollusco commestibile del Mar Adriatico
20. Collega causa ed effetto
22. Quella internazionale usa lo schema QWERTY
28. C'è chi le ha in pasta
31. Rapido, svelto
33. Rifiuto
34. Si sfoglia ricordando
37. Andata e ritorno
40. Indica la ricchezza nazionale (sigla)
41. Preposizione semplice
44. Opposto a Nord-Est nella bussola
45. Un po' di curiosità



Viale Guerrazzi 11
40026 Imola (BO)
www.pala-zena.it

Zena Parrucchieri: 331 8764528

Estetica Nelma: 338 9518486

PersonalTrainerImola: 339 4545365