

LEGGIMI *Gratis*



MAGGIO 2016

SCONTO IMMEDIATO
ALLA CASSA

50%
SHOP FESTIVAL



Questo mese



8

Guida nell'acquisto
delle Action Camera



10

Illumina il viso con i nuovi
lipgloss



14

Come investire i propri risparmi



16

I momenti musicali per celebrare
il tuo matrimonio



18

Tintarella più duratura
con l'alimentazione



20

Scopri come vincere la paura
di viaggiare in aereo



24

Quando si suda troppo...
perchè non rimediare?



28

Idee semplici per decorare
le pareti di casa



34

"Ladri" di energie

Inoltre...

04 Eureka!

06 Sai Perché?

12 Giardinaggio

26 Formaggio fai da te

38 Cook with Me

49 Foto dai lettori

50 Vetrina Annunci Gratuiti

Contatto Pubblicitario: 08119171216 - 3805171932

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.
Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

Redazione | Corso Italia n° 317 | Piano di Sorrento (NA)

info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro | Direttore Responsabile

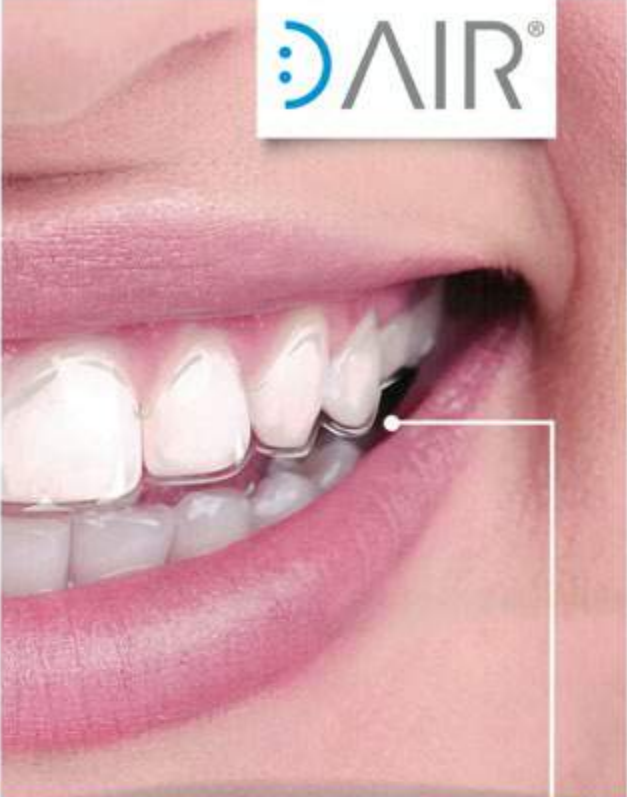
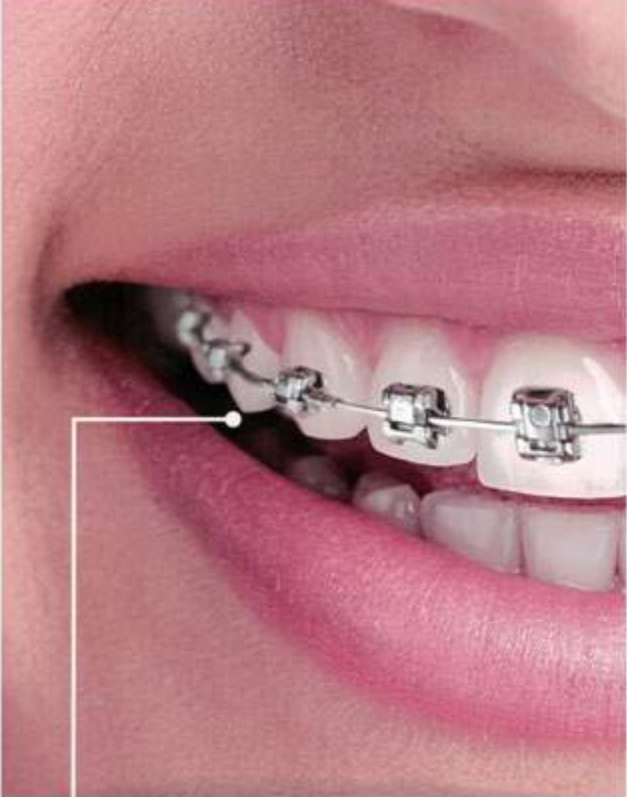
Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it | Concessionario della Pubblicità 4Bit |

info@leggimigratis.it | Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimigratis è assolutamente volontaria e gratuita. Per motivi organizzativi, tutto il materiale ricevuto non verrà restituito e rientrerà a far parte dell'archivio della redazione. La scelta di pubblicare o meno il materiale inviato resta ad inderogabile giudizio nell'editore, il quale si riserva di pubblicare solo una parte e/o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impegnare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettua pubblicità sull'edizione cartacea accetta implicitamente quanto sopra indicato senza avere nulla a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa esserne considerata responsabile.



11910 LIKE su facebook



DAIR®

• APPARECCHIO
TRADIZIONALE

• ALLINEATORE
INVISIBILE

DAIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



DAIR® il sistema alternativo ai tradizionali apparecchi ortodontici, frutto di alta tecnologia DAIR® è la soluzione ideale per ritrovare un sorriso perfetto senza compromettere l'estetica del viso, è facile da applicare, invisibile e garantisce risultati sorprendenti.

per maggiori informazioni

www.dairallineatori.it

Dott. Carmelo Bentivegna

Via Sebastiano Enrico De Martino, 1
(Parco San Francesco di Paola) - Meta
Tel. 081. 532 16 14



Eureka!

SPECIALE

ZUCCHERO

Sai come rimediare alle scottature di caffè alla lingua?



Se ti scotti la lingua col caffè caldo, trova sollievo succhiando una zolletta di zucchero duro per alleviare il bruciore.



Lo sapevi che lo zucchero è infiammabile?



Sì. Una delle caratteristiche dello zucchero è quella di essere infiammabile. Quando devi accendere un fuoco con legna o carbone basta gettarci su una manciata di zucchero e poi usare l'accendino.



Come si mantiene più a lungo il pane fresco?



Per conservare la freschezza del pane prova a mettere un paio di cubetti di zucchero in un contenitore ermetico con i prodotti da forno. Rimarranno freschi più a lungo.



Altri usi alternativi dello zucchero?



Curare una ferita. Uno studio inglese ha dimostrato che lo zucchero su una piaga o ulcera uccide i batteri e allevia il dolore: questi infatti hanno bisogno di umidità per proliferare e lo zucchero invece attira a sé tutta l'acqua della ferita.





ChiarodiLuna

seguici su:



Corso Italia, 16/18 Meta - Tel. 081 5322290
atelierchiarodiluna@libero.it

Sai perché?

...Domande e risposte
per dubbi e perplessità...



Perché i cracker
hanno i buchini?



Perché si dice
fare il cascamoto?



Perché il Vesuvio
si chiama così?

Non sono solo un elemento decorativo, i buchi esistono per una ragione specifica: **consentono al vapore di fuoriuscire durante la cottura** e di mantenere piatte le sfoglie dei cracker invece di crescere come un normale biscotto. Inoltre i fori rendono i cracker più croccanti. **A seconda della posizione e del numero dei buchi varia anche la forma e la dimensione dei cracker.** Per esempio: se i forellini fossero troppo vicini tra loro, il cracker risulterebbe troppo secco e duro, a causa di troppa fuga di vapore. Se i forellini fossero invece distanti tra loro, parti delle sfoglie dei cracker si gonfierebbero formando piccole bolle sulla superficie dei cracker.

Fare il cascamoto è un'espressione che indica un corteggiatore sdolcinato, languido che molto spesso assume questo comportamento con diverse donne. Cascamoto **richiama l'atteggiamento dello spasimante che sembra mancare, venir meno per l'infatuazione.** Curiosità nel film "Miseria e nobiltà" la moglie di Totò gli consiglia di non fare il cascamoto in giro e lui le risponde: "Io non faccio il cascamoto. Se casco, casco morto per la fame."

Vesvius, Besvius, Vesuvius sono i nomi che gli antichi attribuivano al Vesuvio e che erano tutti varianti del nome attuale il cui significato era, in genere, quello di "fuoco". **È opinione degli studiosi che la maggior parte dei vulcani abbiano denominazioni che sono sinonimi di "fuoco":** Vesuvio verrebbe dalla radice sanscrita "vasu", fuoco, Etna nascerebbe dalla radice indoeuropea "idh" o "aidh", cioè "ardere", e così anche per il nome del vulcano giapponese Fuji-san che deriverebbe dalla radice orientale "fuij", fuoco.



TROLLBEADS

THE ORIGINAL SINCE 1976



*Perché la tua storia
è una favola da raccontare...*

GIORNATA TROLLBEADS
SABATO 28 MAGGIO

ACQUISTA UNA CHIUSURA TROLLBEADS,
IN REGALO IL BRACCIALE IN ARGENTO.



Onix House

VIA SAN CESAREO 36/38
SORRENTO
TEL. 081 8781289

WWW.TROLLBEADS.IT

Segui TROLLBEADS Italia su



Guida nell'acquisto delle *Action Camera*

Action Camera in Inglese dette anche Telecamere/Videocamere Sportive o ACTION CAM sono delle macchine fotografiche, di solito di piccole dimensioni, in grado di scattare foto ad ampio raggio ed in sequenza simultanea e di registrare video ad alta risoluzione.

Sono in enorme crescita sul mercato mondiale per diverse ragioni:

- Sono robuste e di piccole dimensioni
- Hanno una qualità elevata inerenti alle fotografie
- Hanno un angolo di ripresa ampio
- Offrono un'alta qualità video
- Sono facili da usare.

Quindi queste videocamere sportive in grado di fare foto ad alta risoluzione e di riprendere i momenti particolari possono essere usate nelle riprese di bikers, ciclisti, sciatori, sub, durante il surf e in mille altre situazioni come in sport estremi. Devono essere quindi fotocamere ultra resistenti adatte a caratteristiche estreme e con

performance elevate.

Prima di procedere all'acquisto di uno di questi dispositivi, bisogna valutare per bene alcuni aspetti. In un mercato tanto ampio e particolareggiato è facile perdersi e ritrovarsi con un dispositivo che non fa quello per cui era stato acquistato.

Ti interessa che sia **subacquea**? Molte cam hanno case in grado di resistere a pressioni differenti da 5 mt fino a 100 metri sott'acqua.

Angolo di ripresa: cerca di capire la capacità angolare della lente! Da 120° in su, l'action cam ha una buona visuale. Le migliori vanno dai 160° fino ai 180° di angolo di ripresa.

Durata della batteria: Una delle caratteristiche fondamentali è capire quando potrebbe durare la batteria, controllare che durano almeno 2 ore a pieno regime.

Risoluzione obbiettivo: Controllare la risoluzione supportata sia per le foto che per i video, essa garantisce un migliore visione delle nostre riprese. ■



*a cura di Alfonso Simeone
Responsabile riparazioni smartphone e tablet 4 Bit*



APPROFITTA DEI NOSTRI

LAST MINUTE



**1 MESE
FITNESS OPEN
+ 4 INGRESSI PISCINE**



€ 40

**1 MESE
PISCINE OPEN
+ 4 INGRESSI FITNESS**



€ 80

Via del Mare, 22 - Sorrento (Na) | Tel. 081 807 35 81
www.ulyssesorrento.com



Parola d'ordine per il trucco di primavera: effetto GLOSS! Una formulazione ricca e nutriente fatta di oli pregiati che illuminano le labbra con colori ultra brillanti. I nuovissimi lipgloss regalano un comfort senza precedenti grazie alla presenza di ingredienti gelificanti capaci di creare sulle labbra una struttura adesiva dalla piacevolissima cremosità e morbidezza. I pigmenti di ultima generazione, inoltre, rilasciano sulle labbra un leggerissimo film "effetto piuma" che dona alle labbra una straordinaria luminosità e brillantezza.

Per un look giovane da sfoggiare in tutte le occasioni, prova anche tu ad usare i nuovi coloratissimi lipgloss seguendo alcuni semplici consigli.

ILLUMINA IL VISO CON I NUOVI lipgloss

DA SOLO

Stendi il gloss sulle labbra con l'aiuto dell'applicatore. **Se vuoi un aspetto leggero scegli lo trasparente. Per sottolineare le labbra usa invece un lucidalabbra colorato:** color malva per le scure, rosato per le bionde, aranciato per le rosse e nei toni naturali per le castane. Mentre, se vuoi creare un look sofisticato punta su un gloss con leggeri riflessi dorati che impreziosiscono le tue labbra.



SOPRA IL ROSSETTO

Per un colore più deciso prova a unire il colore intenso del tuo rossetto preferito alla lucentezza del lucidalabbra, **passando il gloss sopra il rossetto**. Dopo aver steso il rossetto, prima spolvera le labbra con una passata di cipria che lo fissi bene alle labbra e poi applica sopra il gloss.

SOTTO IL ROSSETTO

Se il gloss non ti piace perché ti fa sentire le labbra appiccicose, **prova a stendere un velo di gloss sulle labbra**, ma senza esagerare, altrimenti il trucco tenderà a sbavare facilmente. Lascialo asciugare per qualche minuto e poi passa sopra il tuo rossetto: **il risultato sarà un colore brillante senza effetto gel**.



SOPRA LA MATITA

Adatto per un trucco veloce da giorno con un risultato che dura parecchio, applica **la matita color carne e sopra il gloss colorato che più ti piace**. Puoi anche divertirti a giocare e mixare i colori che preferisci: ad esempio scegli un gloss color carne da abbinare ad una matita rosa, oppure un gloss aranciato da applicare sopra una matita color cipria.



a cura di Anna Esposito

SE APPLICHILIPGLOSS SU LABBRA

SCREPOLATE IL RISULTATO NON SARÀ

PERFETTO. PER RISOLVERE IL PROBLEMA

BASTA FARE UN SEMPLICE SCRUB CON UN

PIZZICO DI BICARBONATO DA SPOLVERIZZARE SULLO

SPAZZOLINO DA DENTI. MASSAGGIALO SULLE LABBRA

E RIMUOVI LE PELLICINE PRIMA DI TRUCCARTI. ■



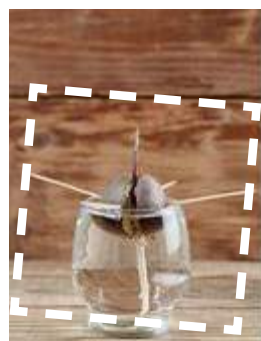
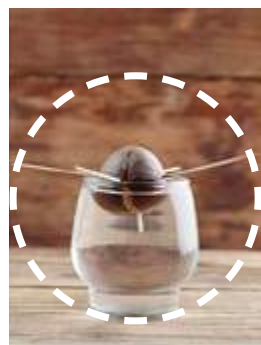
Coltiva una piantina di **AVOCADO** in casa tua



a cura di **L.R.**

Una delle piante più semplici da fra crescere da un seme è l'avocado. Senza troppa fatica e senza avere il pollice verde in poco più di 2 mesi potrai vivere la bella esperienza di veder sbocciare la vita a partire da un semplice grosso nocciolo. Perciò la prossima volta che mangerai un avocado **non**

gettare via il nocciolo, ma arricchisci la tua collezione di piante d'appartamento utilizzando il suo seme. Puoi coltivare la piantina d'avocado in qualsiasi stagione perché la germinazione avviene in casa e non occorrono grandi spazi aperti. Il procedimento è molto semplice: per prima cosa ripulisci il nocciolo dai residui di polpa, poi **infilare nel seme 4 stuzzicadenti perpendicolari tra loro**. Posizionalo dentro un bicchiere con un po' d'acqua avendo cura di rivolgere la parte del seme più rotonda verso il basso. A questo punto **posiziona il bicchiere in un luogo illuminato** e ricordati di aggiungere l'acqua man mano che evapora. Dopo 6-8 settimane circa alla base del seme appariranno delle radici bianche e carnose e spunterà anche un piccolo germoglio che diventerà una bella fogliolina: ora il tuo piccolo avocado è pronto per essere interrato. **Potrai invasare il seme di avocado in un contenitore pieno di terriccio organico** una volta tolti gli stuzzicadenti, alla profondità di 6-8 cm. Ricorda che trattandosi di una pianta tropicale, **necessita di calore e umidità**, perciò esponila in un luogo luminoso, caldo e umido, senza bagnare eccessivamente il terriccio che dovrà essere sempre ben drenato. Dopo qualche tempo vedrai spuntare uno stelo da cui si dipartono grandi foglie verde scuro, allungate e ovali. Quando la pianta sarà alta almeno 20-25 centimetri, taglia via la punta per favorire la crescita di altri rami. ■



4 Bit

VENDITA e ASSISTENZA
PC & SMARTPHONE

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 0815342135 - 08119171216



il tuo esperto
di fiducia

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

**Fai il
TAGLIANDO**
al tuo PC
€25,00

Come investire i propri **risparmi**

L'epoca dei titoli di stato a tassi "decenti" è un ricordo, oggi il risparmio globale finanziario è quasi tutto a reddito fisso con tassi vicino allo zero.

Anche altre forme di investimento come obbligazioni bancarie o industriali hanno notevoli rischi (già enunciati da molti giornali specializzati) e, sempre più, non bisogna investire sul singolo emittente. Attenzione, soprattutto, ai soliti "conflitti di interesse" e alle poche spiegazioni...

Allora? Cosa fare? Prima regola: non avere fretta!!!

Quindi avere un approccio proiettato al medio/lungo termine (4/8 anni) con una notevole diversificazione. Uno degli attuali investimenti che più si avvicina alle regole sopra elencate è il denaro gestito e in special modo i migliori fondi comuni di investimento collocati da società di emissione con gestioni specializzate. Ma come scegliere dei buoni fondi comuni di investimento?

Ci sono alcune regole da rispettare e confrontare:

1 Non pagare spese di ingresso (penalizzerebbero il rendimento).

2 Scegliere gestori di indiscussa qualità che negli ultimi 5 anni siano stati sempre attenti e prudenti, – media rendimenti che non siano tra i primi (forse rischiosi) o tra gli ultimi (qualità inferiore allo standard), ma che siano sempre e costantemente nella posizione medio-alta dei rendimenti di settore.

3 Diversificare tali fondi per aree geografiche importanti e per settori (industriali, farmaceutici, tecnologici, finanziari ecc).

4 Chiedere sempre spiegazioni dettagliate e proiezioni di tali investimenti.

5 Avere un rischio moderatamente alto in quanto, oggi, il rischio basso ha rendimenti vicini allo zero e i dividendi azionari sono, al contrario, più redditizi.

6 Rispettare orizzonti temporali medio – lunghi per avere risultati opportuni e validi.

7 Avere un professionista vero e di fiducia che segua bene il cliente e gli dia spiegazione dettagliate sul mondo finanziario e sui prodotti scelti.

Tutto semplice?

Ebbene no!

Ma bisogna, cercare di comprendere che oggi tali scelte sono indispensabili.

■



a cura del dott. Massimo Fienga

Senior Partner / Referente / Agenzia

Piano di Sorrento Azimut Consulenza Sim Spa

LA TUA ATTESA È FINITA!!!
TI ASPETTIAMO AL CAPOLINEA



CAPOLINEA

FOOD ■ MUSIC ■ PUB

PIAZZA COTA - PIANO DI SORRENTO

■ **NEXT OPENING** ■

7 momenti musicali per celebrare il tuo matrimonio



Carissimi, ci avviciniamo ad un periodo che per antonomasia è legato alle cerimonie nuziali, chi da un po' di tempo sta preparando il giorno più bello della vita avrà riscontrato che tante sono le competenze e le attenzioni nell'organizzazione del matrimonio. Questo mese vorrei parlarvi del momento musicale in chiesa; la cerimonia religiosa è il momento più importante e non c'è niente di meglio della musica per suscitare emozioni e creare un'atmosfera romantica e suggestiva. È per questo che spesso le chiese sono dotate di un organo, con uno strumento accanto come il Violino è già un supporto completo e raffinato.

Una scelta diversa può essere quella di sostituire il classico suono dell'organo con la melodia di strumenti nobili come arpa, violino, viola e violoncello.

La voce femminile del soprano è sempre un elemento di grande impatto emotivo che regala un'emozione unica quando oltre al bel canto c'è anche una interpretazione vibrante e sentita.

Ho proposto anche, quando il rettore della chiesa prescelta lo consente, la vocalità del coro gospel... cambia la lingua, c'è gioia e ritmo, ma il senso di innalzare verso l'alto un canto d'amore è immutato.

Elenco a fianco un repertorio classico per rito religioso con i vari momenti e i brani a me cari che rendono quei momenti dolcissimi e indimenticabili.

Auguri sinceri a tutti gli sposi,

Con Affetto

Pietro Aiello Cilento d'Altavilla

R. Wagner Marcia Nuziale
[Ingresso sposa]

F. Schubert o C. Gounod Ave Maria

W. A. Mozart Alleluja
RITO

Benjamin - R. Ortolani Dolce Sentire
[Offertorio]

M. Bonifatti Santo
C. Franck Panis Angelicus
[Comunione]

J. Pachelbel Canone
[Firme]

B.F. Mendelssohn Marcia Nuziale
[Uscita Sposi]



Pietro Aiello Cilento D'Altavilla è su  seguici
art@pietroaiello.com - www.pietroaiello.com

OTTICA

Argiò



SUNGLASSES OUTLET



OCCHIALE DA VISTA
COMPLETO
CON LENTI ANTIRIFLESSO*
A PARTIRE DA

€ 49,00

OCCHIALE DA VISTA
COMPLETO
CON LENTI PROGRESSIVE
ANTIRIFLESSO*
A PARTIRE DA

€ 120,00

**tutte le lenti sono conformi ai requisiti essenziali di sicurezza e salute previsti dalla direttiva 93/42 CEE*



OCCHIALI DA SOLE DEI MIGLIORI MARCHI
A PREZZI IMBATTIBILI

SORRENTO - VIA SAN FRANCESCO, 26

TEL. 0818781759

Tintarella

più duratura
con l'alimentazione



Con l'avvicinarsi dell'estate tutti sogniamo un'abbronzatura duratura e omogenea, ma non è sempre semplice raggiungere questo obiettivo! Il sole è amico della nostra salute in quanto promuove la produzione di vitamina D, migliora l'umore, migliora molte malattie della pelle (dermatite atipica, vitiligine...), ma se ci esponiamo troppo (e nelle ore più calde) può causare scottature e aumenta lo stress ossidativo, quindi i processi di invecchiamento del nostro organismo.

È dunque importante preparare la nostra pelle all'esposizione solare! Come? **L'alimentazione può aiutarci.** Un apporto nutrizionale adeguato, permette di proteggere la nostra pelle andando a stimolare la produzione di melanina, che contribuisce alla pigmentazione e a creare un filtro di protezione alla pelle. La vitamina A e la vitamina E svolgono un ruolo centrale in questo processo.

La vitamina A (beta-carotene) permette una migliore pigmentazione e combatte lo stress ossidativo; la troviamo in tutte le verdure e frutta di colorito arancio-rosso ad esempio: carote, albicocche, peperoni, melone, papaya, ravanelli, pomodori....

La vitamina E interviene nei processi di rigenerazione e ricostruzione delle membrane cellulari e aiuta a combattere i radicali liberi; la ritroviamo negli oli vegetali, germe di grano, frutta secca oleosa e semi!

Infine, ma non meno importante è l'acqua, si consiglia l'assunzione di 2 litri al giorno, elemento fondamentale che permette una buona idratazione di tutti i tessuti!

Un'alimentazione mirata e l'utilizzo di creme protettive vi permetterà di avere una tintarella intensa e duratura! ■

a cura della dott.ssa Carmen Starace



Dott.ssa Carmen Starace
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Isc. Albo ONB n°AA067568 sez. A

Riceve previo appuntamento
Tel. 3385727752

dott.carmenstarace@gmail.com
Corso Italia, 238 (Parco Ersilia)
Piano di Sorrento (NA)

- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- Piani alimentari personalizzati per bambini, adulti e anziani in caso di patologie quali:
 - sovrappeso e obesità
 - dislipidemie, diabete, disfunzioni tiroidee ed ipertensione arteriosa
 - disturbi del comportamento alimentare
- Piani alimentari personalizzati per donne in gravidanza e allattamento
- Piani alimentari per sportivi finalizzati a migliorare la propria performance
- Diete per vegani e vegetariani
- Regimi alimentari per mense collettive



Ordine
Nazionale
Biologi



Caprimare
beachwear

Fortuna
Intimo e Biancheria

vi aspetta con la nuova collezione
di abiti e costumi
acquistando un abito più costume
sul terzo capo sconto del 20%

Corso Italia, 152 Meta (NA)

Tel. 081.534.23.09

Scopri come vincere la paura di viaggiare in aereo

Volare è un'esperienza meravigliosa: in aereo raggiungi velocemente posti lontani e al tempo stesso puoi provare l'emozione di stare sollevato da terra di centinaia di metri.

Ma non tutti sono rilassati all'idea di salire su un aereo, specie la prima volta. Questi soggetti, infatti, al solo pensiero di prendere un aereo, sono prese da un'incontrollabile ansia. L'aerofobia è molto diffusa, questo disturbo è presente in parte nel **50% degli italiani** e colpisce indistintamente donne, uomini e bambini.

Come affrontare questa paura di volare?

La prima cosa da fare per superare l'aerofobia è quella di convincersi che **l'aereo è il mezzo di trasporto più sicuro** in assoluto.

Nel 2009 il Sole 24 Ore ha presentato una ricerca per dimostrare la sicurezza dell'aereo rispetto ad altri mezzi di trasporto. Prendendo in considerazione il numero di morti per ogni miliardo di chilometri percorsi la motocicletta è risultato essere il mezzo di trasporto più pericoloso con 109 morti. All'ultimo posto l'aereo, grazie alla sua sicurezza assoluta, con una quasi nullità di 0,05 morti ogni miliardo di chilometri.

Dopo esserti convinto che **viaggiare in aereo non è pericoloso** puoi fare qualcosa di pratico per combattere questo disturbo. Prima e durante il volo ascolta musica tranquilla e brani rilassanti, che ti aiuteranno a superare i momenti più critici.

È consigliata la musica classica.

Prima del volo evita assolutamente di

→



Stanco? energizzati con
un centrifugato!

**energizzati con
un centrifugato!**



Caldo?

**rinfrescati con
un frullato!**



I nostri frullati e centrifugati sono preparati al momento, su misura per te, con frutta e verdura fresca proveniente dal vicino mercato ortofrutticolo.



La Salute a Km Zero



Mamiliu Cafe

Bar, Simpatia ed una Pausa dallo Stress

Piazza della Repubblica, 31 - Piano di Sorrento

Tel. 081.192.420.96 - FaceBook: Mamilù Cafè



Cleopatra
JEWELS

DIVENTA
ANCHE TU
REGINA

Diplo Ruggiero 

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29



consumare bevande a base di caffeina come caffè, tè e cola, preferisci una tisana rilassante, in grado di aiutarti ad affrontare quest'esperienza con tranquillità. Esistono numerosi **rimedi naturali** che possono aiutare i soggetti colpiti da paura di volare. Uno tra questi è la **valeriana** che permette di contrastare l'ansia. Perfetta se assunta in granuli o gocce e piacevole come tisana da assumere le sere precedenti il viaggio in aereo e durante il volo, per limitare la sensazione di paura. Un altro utile rimedio contro l'aerofobia sono i famosi **fiori di Bach**. Anche questi possono, infatti, aiutare a superare la paura di volare, con risultati spesso impensabili. Il consiglio è sempre quello di **rivolgersi a naturopati ed erboristi esperti**, capaci di prescrivere la cura più adatta alle singole esigenze.

Durante il volo esegui esercizi di respirazione che ti permettano di restare calmo e **concentrati su situazioni piacevoli** che ti evocano bei ricordi.

Se nonostante tutto il panico ti assale chiedi subito aiuto al **personale di bordo** che è preparato ad affrontare situazioni del genere. ■

a cura di Luca Ricciardi



fai la differenza
pubblicizzati su
LEGGIMI *Gratis*

Contatti: 081 191 71 216 - 380 51 71932

Quando si suda troppo...

perchè non rimediare?

a cura di Vanessa Salzano

Il grande caldo sta per arrivare e quando fa caldo, si sa, si suda. C'è però qualcuno che suda più degli altri e non solo sotto le ascelle, ma anche alle mani ed ai piedi e che così si trova in situazioni talvolta imbarazzanti e spesso invalidanti per il lavoro e per la serenità delle relazioni.

Non tutti ne sono al corrente ma l'eccessiva sudorazione è una vera e propria patologia chiamata iperidrosi e può essere curata grazie al botox, sì, proprio quello che le donne utilizzano contro le rughe! Si tratta di un trattamento efficace e assolutamente non traumatico costituito dalla terapia **infiltrativa con tossina botulinica** purificata di tipo A, che viene iniettata al livello delle ghiandole sudoripare producendo una nettissima **riduzione della sudorazione**.

Il trattamento in sé dura soltanto 15-20 minuti. Si effettua ambulatorialmente, senza anestesia e consiste nell'iniettare, con una piccola siringa, alcune gocce del prodotto sottocute. Le infiltrazioni di botulino possono essere praticate **in qualunque zona del corpo**, anche se generalmente il trattamento viene praticato soprattutto sulle zone maggiormente colpite, **come ascelle, mani e piedi**. I risultati sono apprezzabili già dopo 4-5 giorni e durano fino a 5 mesi.

Questo trattamento è stato introdotto nell'utilizzo clinico nel 1995 e costituisce oggi la prima scelta, specie per le forme di iperidrosi grave scarsamente controllate dagli antitraspiranti, con il vantaggio di evitare interventi chirurgici.

La **tossina botulinica** è una sostanza prodotta da alcuni batteri che, **iniettata con un sottile ago** in dosi minime direttamente nello spessore della cute delle ascelle, del palmo delle mani o della pianta dei piedi, **blocca gli impulsi nervosi inibendo il rilascio del neurotrasmettitore acetilcolina**. Le minime dosi utilizzate non comportano alcun rischio per lo stato generale di salute dell'individuo.

I migliori candidati al trattamento con Tossina Botulinica sono **coloro che a causa di stimoli emozionali, termici o anche per cause non riconosciute presentano un'eccessiva sudorazione alle ascelle, al palmo delle mani e/o alle piante dei piedi**, non controllabile con i comuni antitraspiranti.

E allora basta sudare: chiedi una consulenza gratuita ai nostri specialisti chiamando il numero verde 800 97 40 00, HEALTH PARK è a Sorrento in Piazza Lauro!



HEALTH PARK

A N D R E A G R I M A L D I G R O U P

PENISOLA SORRENTINA

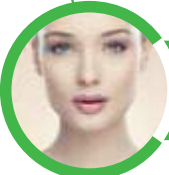
CHIRURGIA PLASTICA - CHIRURGIA VASCOLARE - ESTETICA MEDICA



RINGIOVANIMENTO CUTANEO

VISO E CORPO

BIORIVITALIZZANTI - LASER CO₂ FRAZIONATO

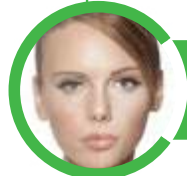


FILLER E TOSSINA BOTULINICA

VISO E CORPO



SMAGLIATURE



LASSITA' CUTANEA

FILI DI SOSPENSIONE



RIMOZIONE TATUAGGI E

MACCHIE SOLARI O SENILI

Q-SWITCHED



IPERIDROSI

TOSSINA BOTULINICA

Consulenza
Gratuita

Numero Verde
800 974000
CHIAMATA GRATUITA

www.healthpark.it

Piazza Lauro, n. 30 - 31 - 32, SORRENTO (NA)



INGREDIENTI per circa 8 bocconcini

- 300 ml di latte di soia al naturale senza dolcificante aggiunto
- 75 ml di panna di soia
- 85 g di fecola
- 8 g di lievito alimentare
- 5 ml di olio extra vergine d'oliva
- sale e pepe q.b.

Mozzarella vegana senza colesterolo

Sciogli la fecola in un pentolino antiaderente aggiungendo il latte poco alla volta, per riuscire ad eliminare bene tutti i grumi che potrebbero formarsi. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e accendi il fuoco a fiamma bassa/moderata continuando a girare finché non inizierà ad addensarsi. Quando il composto cambierà consistenza e si staccherà dalle pareti della pentola la mozzarella vegana è pronta. A questo punto trasferisci la pallina d'impasto in un bicchiere ben oleato, lascia che si raffreddi a temperatura ambiente e poi riponi in frigo con coperchio per almeno 6 ore. Quando l'impasto si sarà compattato tiralo fuori dal bicchiere aiutandoti con un coltello e taglialo a fettine di circa 1 cm. Riscalda molto bene una piastra leggermente oleata e fai arrostitire le fettine di mozzarella vegana finché non si formerà una crosticina dorata. Servi caldissimo, condito con sale ed un goccio d'olio, su un letto d'insalata fresca.





Fuoro51

Via Fuoro, 51
SORRENTO
Tel. 081.8783691
info@fuoro51.it

enoteca • wine bar • wine tasting
scegli il tuo calice tra almeno venti vini!



La primavera è sicuramente la stagione ideale per imbiancare casa. Ma che soluzione adottare per decorare e arricchire le pareti della propria abitazione? Ce ne sono davvero tante, basta scegliere quella che meglio riesce a creare la giusta armonia con il proprio arredamento e il proprio stile.

Idee semplici per **decorare** le pareti di casa

a cura di **Luca Ricciardi**

La pittura

Il modo più semplice ed economico per decorare le pareti di casa è quello di dipingerle di un nuovo colore. Non avere paura di osare con un colore nuovo, anche se dovesse venirti a noia puoi sempre cambiarlo velocemente con una nuova passata di vernice. Puoi creare delle fantasie a righe, delle fantasie geometriche o per un mood ancora più ricercato osa con dei veri e propri blocchi di colore di grandi dimensioni.



Gli stencil

Una soluzione originale sono gli stencil che permettono di creare sulle pareti dei veri e propri disegni. Disponibili in una vasta gamma di versioni: in stile classico, moderno, per la cameretta dei bambini o per la cucina. Si tratta di disegni piuttosto piccoli e proprio per questo motivo anche semplici da eliminare. →



SNAIMI

GIARDINAGGIO - PET - ZOOTECNIA
ARREDO GIARDINO - ALIMENTARI

INAUGURAZIONE

PER RINNOVO LOCALI
CON GRANDI NOVITA'

PET SHOP
E

ALIMENTARI



PURINA

ROYAL CANIN



Giovedì 12/05/2016 ore 18,00

VI ASPETTIANO TUTTI

Via Padre Rocco, 5/a Massa Lubrense

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA
DIREZIONE ARTISTICA

CLASSICA E MODERNA
MARILINA IACONO

Piano di Sorrento
Via delle Rose, 36
Info: 081/5322345



*Valeria
Aiello*
Intermediate
Foundation



*Esami in sede riconosciuti a livello internazionale
Crediti formativi*

Le sagome dei mobili

Questa è un'idea geniale per chi ha poco spazio a disposizione ma vuole comunque un effetto molto curato. Con l'utilizzo di questa tecnica le pareti saranno ricche di elementi senza però occupare neanche un centimetro quadrato di pavimento. Un esempio è il disegno di un attaccapanni sulla parete dell'ingresso che, grazie alla presenza di alcuni piccoli ganci a cui appendere cappelli, giacca e sciarpa direttamente al muro, danno l'idea di posizionarli davvero posizionati all'attaccapanni. Lo stesso vale anche per un mobiletto disegnato sulla parete per arricchire magari una mensola.



Le stampe d'arredo

La migliore soluzione decorativa per chi abita in affitto sono le stampe d'arredo delle tue fotografie più belle perché basta un semplice chiodo per cambiare del tutto l'aspetto alla stanza. Possono essere stampate in ogni dimensione: micro da posizionare sulle pareti per creare un collage di immagini e maxi che diventano la protagonista della stanza in cui avete deciso di appenderla. Appese alla parete, poggiate per terra o sopra ad un mobile, attenzione a non esagerare, troppe stampe appoggiate rendono l'ambiente un po' sciatto, meglio sceglierne solo un paio.



I pannelli

Oggi è possibile frammentare una fotografia in più pannelli d'arredo. Questa è la soluzione decorativa migliore per chi ha un arredamento moderno che gioca con le geometrie e con i rimandi di colore per un risultato finale davvero molto chic. ■



il modulo arredamenti





SORRENTO Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697 info@ilmodulosorrento.it

Soluzioni innovative per il recupero degli spazi





"Ladri" di energie

Ogni persona è dotata di una quantità di energia vitale da utilizzare in modo costruttivo. Le energie positive sono il segreto per superare gli ostacoli che ogni giorno si incontrano lungo il cammino. Permettono di lavorare con motivazione, di affrontare con decisione le situazioni quotidiane e di cogliere le opportunità che si presentano. Attenzione, però, perché esistono diversi "ladri di energia" che provocano una diminuzione della motivazione, dello stato d'animo e della produttività. Bisogna riconoscere questi fattori esterni ed interni per evitare di farsi rubare le energie positive. →



MOTOSTORY

KTM




SUZUKI

Via S. Giuseppe, 12/20 - Sant'Agello

Tel. 081 19666144 • email motostory1@gmail.com •  Moto Story

Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia

BRACCIO DI FERRO



PIZZA A PRANZO - SPECIALITÀ PIZZA MESSICANA
A PRANZO PIZZA, PRIMI E SECONDI PIATTI



CONSEGNA
A DOMICILIO

NOVITÀ
KEBAB

GIOVEDÌ E VENERDÌ PIZZA INTEGRALE

ORGANIZZAZIONI DI:
FESTE E CERIMONIE
WEDDING
COMUNIONI
FESTE DI LAUREA
BATTESIMI
SPARACORIANDOLI
ART BALLON
CONFETTATA
KINDERATA
TAVOLO CUBANO
CARAMELLATA
18 ESIMI
GONFIABILI

Thelma e Louise
organizzano
il tuo
evento...

INFO & BOOKING
CELL 3203165567 - CELL 3393887427
MAIL thelmaelouise_2016@libero.it
facebook: [thelma e louise party](#)





Allontanarsi dalle persone negative

Lascia andare chi ti cerca solo per scaricare su di te le sue lamentele, le storie disastrose, le paure e i giudizi sugli altri. Questi soggetti sono solo alla ricerca di un sacchetto in cui buttare la propria spazzatura, ma non permettere che sia la tua mente.

Perdona

Tutte le situazioni che riempiono di rabbia, dolore, rancore e paura difficilmente si riescono a superare. Tuttavia, quando decidi di non alimentare questi sentimenti e di iniziare a perdonare con il tempo ti rendi conto di aver fatto la scelta giusta. L'odio, il rancore e la rabbia sono sentimenti che non ci apportano nulla di buono e che possono portarti a prendere le decisioni sbagliate.

Affronta le situazioni difficili

Analizza le situazioni e prendi decisioni in tempo, visto che rimandarle o ignorare i

problemi può generare stress e difficoltà nel concentrarsi e quindi risolvere i problemi diventa più difficile.

Accetta

Non si tratta di rassegnarsi, ma nulla può farti perdere più energia del continuare a lottare e non accettare una situazione che non può cambiare. A volte la vita mette di fronte a situazioni in cui si può solo accettare la situazione. Ma questo non significa smettere di lottare, piuttosto quando accetti di non poter cambiare le cose, hai sempre la possibilità di trovare un piano B e valutare nuove opportunità.

Prenditi cura della tua salute

Dai priorità alla salute: se il tuo corpo non lavora al massimo delle sue potenzialità, non puoi fare molto, perciò concediti un po' di riposo. Non serve a nulla avere tanti soldi se non godi di buona salute. Perciò dedica al corpo il tempo che merita, per disintossicarlo, alimentarlo bene, fare esercizio e tutto ciò che possiamo per godere di buona salute.





Sushi Cake



INGREDIENTI

per 4 persone

- 3 tazze di riso basmati bianco
- 1 vaschetta di cubetti di salmone affumicato
- 1 barattolo di germogli di soia
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cetriolo
- 2 fogli di alga Nori
- 2 cucchiaini di capperi al sale
- 1 avocado maturo
- maionese
- olio extra vergine d'oliva
- salsa di soia
- 1 teglia tonda con cerniera

PREPARAZIONE

Lavare il riso basmati sotto l'acqua corrente e lasciarlo in ammollo in acqua fredda per circa 30 minuti. Trascorso il tempo metti il riso in una pentola con 6 tazze di acqua fredda, aggiungi sale a piacere e lascia cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti senza togliere il coperchio, quindi lascia raffreddare.

Nel frattempo prendi 3 ciotoline in cui preparare separatamente il cetriolo tagliato a fettine sottili, in un'altra i cubetti di salmone e nell'ultima le fettine d'avocado tutti da condire alla stessa

maniera con un filo d'olio d'oliva, qualche goccia di salsa di soia e un pizzico di sale.

A questo punto foderla la teglia tonda con i due fogli d'alga Nori e poi inizia a disporre i vari strati che andranno a comporre la Sushi cake, alternando il riso, l'avocado, il cetriolo e i cubetti di salmone. Concludi con uno strato di cubetti di salmone e guarnisci con i semini di sesamo e solo al centro una manciata di germogli di soia e qualche cappero. Servi subito.

Macelleria del Corso da Peppe

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 3338153941

presenti su  Macelleria del Corso "Da Peppe"

carni fresche e...
...vieni a provare i
nostri pronti a cuocere



TECNO CALOR

la nostra
NUOVA SEDE

di Piano di Sorrento
si trova in

VIA DEI PINI, 17

PIANO DI SORRENTO

**NUOVA SEDE
TECNO CALOR**



www.tecnocalorfrasca.it

VIA DEI PINI, 17 - PIANO DI SORRENTO

TEL. 081 8088319

OR



TECNO CALOR

META

CLIMATIZZATORI
E CALDAIE

 **DAIKIN**


FUJITSU

 **MITSUBISHI
ELECTRIC**

 **Chaffoteaux**

 **Vaillant**

BAXI

 **ARISTON**

CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121



ASSOCIATO
FIAP
RISTORANTE ITALIANO
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

CORSO ITALIA, 53
80065 SANT'AGNELLO (NA)
Tel. 0818071533 - 0818071423
Fax 081 19302222
info@castellanoimmobiliare.com
www.castellanoimmobiliare.com

Sorrento, mezza collina, nel verde, villa bifamiliare al grezzo mq. 120, giardino mq. 2000. Comodo accesso.
Rif. V702 a.c.e./G

Sorrento, centrale, tranquillo, nel verde, signorile, piano alto: soggiorno, 2 ampie camere, cucina abitabile, doppi servizi, disimpegno, balconate abitabili, parcheggio. Rif. A524 a.c.e./g

Sorrento, centrale, tranquillo, signorile, rinnovato: ingresso, soggiorno, 2 camere, studio, cucina, doppi servizi, veranda, terrazzo, giardino attrezzato.
Rif. A419 a.c.e./G

Sorrento, Corso Italia, grazioso appartamento: doppio ingresso, 3 camere, servizi, terrazza, ampio cortile, ripostiglio. Buona esposizione.
Rif. A512 a.c.e./g

Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto rurale, vendesi porzione di fabbricato, costituita da due livelli abitativi, sovrastante sottotetto e sottostanti locali deposito. Sono pertinenti della casa due piccole zone di giardino, accessibili con l'auto. Possibilità di ricavare due unità abitative.
Rif. V705 a.c.e./g

Sorrento, collina, villetta panoramicissima sul Golfo: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, ampie terrazze, giardino, parcheggio. Possibilità box auto.
Rif. V707 a.c.e./g

Sant'Agnello, collina, tranquillo, ottima esposizione, vista mare, antico fabbricato semi-ristrutturato, bilivelli, divisibile, mq.160 coperti, terrazza, cortile, giardino.
Rif. V602 a.c.e./g

Sant'Agnello, In posizione centralissima, vendesi grazioso appartamento, in ottime condizioni, ben esposto, tranquillo e panoramico, composto da soggiorno con angolo cottura, camera matrimoniale, cameretta, bagno, terrazzino abitabile, balcone.
Rif. A529 a.c.e./g

Sant'Agnello, centralissimo, soleggiato e luminoso appartamento in stabile in cemento armato: soggiorno, 2 camere, cucina, bagno, lunga balconata.
Rif. A530 A.C.E./G

Piano di Sorrento, sulla collina, in tranquillo contesto residenziale, comodo accesso, vendesi casa a schiera su tre livelli, composta da: 1°liv, ampia taverna con camino, studio, bagno e garage; 2°liv., salone, cucinotto, bagno e terrazzi; 3°liv., 3 camere, doppi servizi.
Rif. V636 a.c.e./G



Piano di Sorrento, C.so Italia, appartamento 4° piano con ascensore: soggiorno con angolo cucina, cameretta, camera, bagno, balcone. Ottima esposizione.
Rif. A522 a.c.e./g

Piano di Sorrento, collina, in parco-castello signorile, appartamento semindipendente: soggiorno con a.k., 2 camere, camera in ammezzato, bagno, terrazzo, parcheggio.
Rif. A452 a.c.e./G

Piano di Sorrento, centrale, appartamento in fabbricato moderno, ampio soggiorno con angolo cottura, 2 camere da letto, bagno, ampia balconata. Buona esposizione, ottime rifiniture.
Rif. A501 A.C.E./G



Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-taverna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium. Rif. V713 A.C.E./G

Piano di Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto signorile: appartamento composto da saloncino e cucina abitabile con accesso su terrazzo coperto e giardino a livello, due ampie camere da letto con uscita su terrazza coperta e giardino a livello, doppi servizi, ripostiglio. Comoda cantina e ampio parcheggio condominiale.
Rif. A 527 A.C.E./G



Meta lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno, camera ma-

trimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare.
Rif. A513 a.c.e./g

Massa Lubrense sul mare, grazioso rifinito panoramico appartamento mq.32: camera con angolo cottura, zona notte, bagno, comodo deposito mq.32. Rif. A465 a.c.e./G

Vico Equense, centralissimo, signorile, vista mare: soggiorno-cucina, 2 camere, doppi servizi, ampia terrazza a livello, balconate, cantina, posto auto. Rif. A248 a.c.e./g

Vico Equense, a pochi minuti dalla statale sorrentina, in antico palazzo ristrutturato, appartamento in ristrutturazione vista mare varie quadrature.
Rif. A310 a.c.e./g

Positano, con comodo accesso dalla strada statale, poche scale, in contesto tranquillo e signorile, vendesi grazioso appartamento al 1° piano composto da due camere, cucinotto, doppi servizi, veranda, portico e cortile-giardino a livello di mq. 35. Rif. A407 a.c.e./g

Positano, Montepertuso, porzione di fabbricato indipendente, doppio ingresso: 2 ampie camere, cucina-pranzo, doppi servizi, ampia terrazza a livello panoramica sulle colline, Galli e Faraglioni, piccolo giardino. Buone condizioni.
Rif. V710 a.c.e./G

Capri, a pochi minuti dalla piazzetta, vendesi grazioso miniappartamento: soggiorno, cucinotto, camera in ammezzato, doppi servizi, ripostiglio, balconata.
Rif. C141 a.c.e./G.



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

Luce Pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione • Slim Press - LPG • Carbossiterapia

**tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI**

a soli
€30
a seduta
con prima seduta
OMAGGIO

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2
SORRENTO (NA) - Info: 3393346638



**Autolavaggio
Sant'Agnello
Car Wash**

Corso Italia e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18
Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

RITIRI A DOMICILIO

Autolavaggio Sant'Agnello vi aspetta per offrirvi tanti nuovi servizi,
oltre al lavaggio A MANO dell'autovettura interno/esterno esegue anche:

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

TRATTAMENTO PER INTERNI IN PELLE CHE PULISCE, IDRATA E PROTEGGE DALL'INVECCHIAMENTO CON ALOE VERA

LA SANIFICAZIONE INTERNA DELL'ABITACOLO CON O3VSANITY SISTEM R AD OZONO ODOR BACT OUT

IL TRATTAMENTO PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I CATTIVI ODORI CHE SI FORMANO
NEL CONDIZIONATORE DELLA TUA AUTO

SERVIZI SU PRENOTAZIONE

I PRODOTTI USATI NON POTEVANO CHE ESSERE DI UN'AZIENDA ITALIANA, CON UN OCCHIO DI RIGUARDO PER
L'ECOLOGIA E L'AMBIENTE LEADER NELLA COSMESI PER AUTO



ORARIO CONTINUO DALLE 07.00 ALLE 19.00 ANCHE IL SABATO
ALL'INTERNO DELLA STRUTTURA C'È UN COMODO PARCHEGGIO
E UN CENTRO REVISIONI VEICOLI CON AMPIA SALA D'ATTESA
CON ANGOLO BAR (GRATUITO) E SKY

VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO
NON ESITATE A CONTATTARCI

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:

dagli alimenti freschi e conservati, all'igiene,
ai prodotti per la casa e per i cuccioli della casa.

La risposta ad ogni esigenza con la qualità di Carrefour
Piatti pronti da asporto e nuovo reparto di pasticceria.



Si accettano pagamenti con Carta di Credito, Bancomat e American Express
Si accettano per intero tutti i Buoni Pasto
Convenzione con il Parcheggio Stinga



Piano di Sorrento (NA) Corso Italia, 349 (Parco delle Magnolie)

Tel. 081.5342338 - Fax 0813500538 - Cell 3403962504

studiomargherita@yahoo.it - www.incasapianodisorrento.it

segui su  presenti su  casa.it



MASSA LUBRENSE - bilocale con ingresso indipendente completamente ristrutturato. Ideale come punto d'appoggio o per investimento. Classe energetica C.
EURO 98.000,00



VICO EQUENSE - bilocale con cantina, finemente ristrutturato e panoramico. Ideale come punto d'appoggio. Classe energetica F epi 95,2KWh/m2 anno.
EURO 98.000,00



META - centro, appartamento di 55 mq composto da: soggiorno con angolo cottura, camera da letto e bagno. Buone condizioni. Classe energetica E.
EURO 165.000,00



MASSA LUBRENSE - appartamento di 75 mq composto da: cucina abitabile, 2 camere, studio, bagno e ripostiglio. Cantina. Balcone panoramico. Classe energetica G.
EURO 210.000,00



SANT'AGNELLO - soluzione semindipendente composta da: ingresso, cucina abitabile, 2 camere da letto, bagno, ripostigli, lavanderia, cantina, terrazzo di 16 mq, piccolo giardino e posto auto. Classe energetica F epi 204,1
EURO 285.000,00



MASSA LUBRENSE - soluzione semindipendente di 90 mq con ingresso indipendente composta da: salone, cucina, 2 camere da letto, 2 bagni, deposito, giardino a livello e posto auto. Classe energetica F epi 167,9 KWh/m2 anno.
EURO 300.000,00



PIANO DI SORRENTO - soluzione semindipendente di 140 mq completamente rifinita con sottotetto di 20 mq, cantina di 40 mq e box auto, composta da: 3 camere da letto, salone con camino, cucina abitabile, tavernetta e 4 bagni. Classe energetica E epi 120,4 Kwh/m2 anno.
EURO 495.000,00



PIANO DI SORRENTO - centro - in parco appartamento di 100 mq composto da: sala da pranzo, cucinotto, soggiorno, 2 camere da letto, 2 bagni ed ampi spazi esterni. Posto auto. Classe energetica F epi 88,5 KWh/m2 anno.
EURO 470.000,00



PIANO DI SORRENTO - centro, appartamento al secondo piano composto da: ingresso, salone, cucina, 2 camere da letto, bagno, ripostiglio e 3 balconi. Classe energetica G.
EURO 395.000,00



PromoCasa.org
il senso delle case



SORRENTO: centrale, appartamento composto da ingresso in sala con angolo cottura, 1 camera e servizio. Piccolo terrazzino. **Rif. 3024**
€ 290.000,00



SORRENTO: in zona collinare, soluzione semindipendente su due livelli composta da ingresso in sala con camino e angolo cottura, servizio al primo livello, 2 camere e wc al secondo livello. Depandance composta da sala con camino e angolo cottura, wc. Terrazzo panoramico. **Rif. 3025**
€ 550.000,00

SORRENTO: centralissimo, appartamento in ottimo stato e arredato, ingresso, salone doppio, ampio angolo cottura, 2 camere, con doppi servizi. **Rif. 3007**
€ 690.000,00

SORRENTO: centrale, appartamento composto da ingresso in sala, cucina, 2 camere, doppi servizi. Cantina e posto auto esterno. Ottimo stato. **Rif. 3026**
€ 430.000,00

SORRENTO: centrale appartamento ideale per uso studio sito al piano rialzato composto da due vani e servizio. Terrazzo. **Rif. 3023/b**
€ 260.000,00



SORRENTO: centrale appartamento sito al piano rialzato composto da ingresso in sala con angolo cottura, una camera e servizio. Terrazzo. **Rif. 3023/a**
€ 340.000,00



META: appartamento composto da ingresso, sala, cucina abitabile, due camere, servizio. Terrazzo. **Rif. 5005**
€ 355.000,00



PIANO DI SORRENTO: Appartamento centrale, composto da ingresso indipendente, sala con angolo cottura, 1 camera e servizio, giardino e depandance. **Rif. 6005**
€ 330.000,00



S. AGNELLO: Appartamento composto da ingresso, sala, 2 camere, cucina abitabile, servizio. Cantina. **Rif. 4005**
€ 345.000,00



MASSALUBRENSE: S. Agata sui due Golfi, appartamento composto da ingresso indipendente, sala con camino e ampio angolo cottura, 2 camere, doppi servizi. Ampio giardino e terrazzo. **Rif. 7016**
€ 190.000,00



MASSALUBRENSE: centrale appartamento composto da ingresso, sala con angolo cottura, 2 camere, servizio. **Loc. 13**
€ 800,00 mensili



SORRENTO: in zona collinare, soluzione semindipendente su due livelli composta da ingresso in sala con camino e angolo cottura, servizio al primo livello, 2 camere e wc al secondo livello. Depandance composta da sala con camino e angolo cottura, wc. Terrazzo panoramico. **Loc. 26**
€ 900,00 mensili

MASSALUBRENSE: S. Montano appartamento composto da ingresso indipendente, saletta, 1 camera, 1 cameretta, cucinotto, servizio. Ideale per investimento. **Rif. 7018**
€ 220.000,00



SORRENTO: centrale deposito/garage di 100 mq c.a. con accesso carrabile. **Loc. 23**
€ 650,00 mensili

SORRENTO: centrale locale ideale per palestra o supermercato di 170 mq c.a. e 150 esterni con accesso carrabile. **Loc. 22**
€ 3700,00 mensili

SORRENTO: centrale deposito/garage di 400 mq c.a. con accesso carrabile. **Loc. 24**
€ 4000,00 mensili

www.promocasa.org
contatti: 081.8774645 - 345.7368368

Corso Italia, 59 - SORRENTO (NA)



Promocasa "il senso delle case"

COSTANTINO

NUOVA COLLEZIONE MARE 2016



Triumph

DAVID

IL COSTUME DA BAGNO

PROMISE

BOGLIETTI

navigare

RAGNO

FILA



VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA)

O' Funaro

RISTORANTE - SOGGIORNO

Via Luigi Bozzaotra, 28 - Monticchio

Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8081900 - 333.2725395

email: info@pensionesorrentoofunaro.it

www.pensionesorrentoofunaro.it

ORARIO APERTURA RISTORANTE

dalle 12.00 alle 14.00

dalle 19.00 alle 21.00

SNACKS

dalle 12.00 alle 23.00

BAR - EDICOLA

h24

MANGIA TUTTO
QUELLO CHE VUOI

€25,00

A PERSONA



Menu del giorno

Gnocchi alle vongole

Penne alla Sorrentina

Gnocchi pomodoro, mozzarella e basilico

Paccheri alla pescatora

Scaloppina alla Sorrentina

Pesce Spada

Misto di Carne

Gamberi e Calamari

due contorni

Dessert del giorno

Trasforma il tuo ORO in Desideri



LEONARDO



Un Ciondolo
di 3 grammi
vale quanto
UNA CENA
per due persone



Un Anello
di 10 grammi
vale quanto uno
SMARTPHONE



**Un Braccialetto
+ due Collane**
per un totale
di 50 grammi
valgono quanto una
VACANZA



Gli esempi sono solo indicativi e soggetti a variazione in base all'andamento del mercato.
Oroconvert non garantisce la vendita di oggetti preziosi di valore affettivo per acquistare beni voluttuari.

compro Oro e Argento

META

Corso Italia, 132

SORRENTO

Viale Nizza, 29

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



Alessandro
simpaticamente manda
un saluto a tutti
i lettori di
LeggimiGratis



Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: **foto@leggimigratis.it**
Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome. L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Felice saluta affettuosamente
tutti gli amici e parenti

Vetrina Annunci

ANIMALI



Vendo Barboncino

Vendo barboncini toy nati da cucciolata privata. 2 femmine (1 bianca e 1 nera) e 1 maschio (bianco). Chiamare dalle 9:15 alle 13:00 e dalle 16:00 alle 20:00.

Tel. 08118858373

Vendesi cuccioli di cane maltese

Vendesi cuccioli maschietti di cane maltese nati il 30 aprile, mamma e papà linea europea. I cuccioli verranno consegnati sverminati e con la prima vaccinazione effettuata.

Tel. 330500329



Regalasi cani

Si regala questa coppia di cani maschi di 3 e 5 anni circa; carattere gentile e abituati alla casa, sono di ottima compagnia. Info adozione ENPA Castellammare di Stabia.

Tel. 3385811282

IMMOBILI

Diamante fitto casa al mare

Fittasi mansarda 4-5 posti letto vicino al mare località Piano la donna. Periodo luglio o agosto.

Tel. 3392026530



Sardegna vendo appartamento

Sardegna. Vendesi casa vacanze a Brunella (a 5 Km da Budoni) così composta: cucina con angolo cottura, divano letto, suddivisione locale in camera matrimoniale, cameretta con due letti singoli, bagno con box doccia, veranda attrezzata con tavolino e sedie. Brunella, un piccolo paese costruito tra delle montagne, la zona incontaminata e selvaggia è ricoperta da mirti, olivastri e lentischi, un paesaggio variegato e splendido che garantisce a chi è in cerca di un meritato riposo, benessere, tranquillità e silenzio. Le incantevoli coste si trovano a soli 5 Km. con le sue lunghissime spiagge di sabbia finissima e bianca, sono ombreggiate dalle pinete, profumi e colori completano un paesaggio da vero paradiso terrestre. L'appartamento viene venduto completamente arredato in tutto, pronto per andare a viverci. Ottimo investimento sia per i vacanzieri che per affittare d'estate. Certificazione energetica cat. G. Vero affare!

Tel. 3313669762



S. Agnello vendo appartamento

Vendesi libero appartamento in centro a Sant' Agnello 105 mq, al secondo piano di un piccolo condominio con ascensore. Composto da: ingresso-salone, cucina abitabile, tre letto, due bagni, ripostigli. Balconi fronte strada. Comodo box di 24 mq.

Tel. 3387354729

Fittasi Monolocale

Fittasi Monolocale Marina del Cantone - Massa Lubrense (Na) nei periodi Maggio-Giugno-Luglio-



S P O R T

Nuovi arrivi Primavera/Estate



via V.Casola, 4 - Sant'Agata sui Due Golfi - Massalubrense (NA)

Tel. 081.5330626 - info@lumasport.it

www.lumasport.it



Gruppo Castelli
praticar s.n.c.

Pratiche Auto...

- immatricolazione
- rinnovo e duplicati di patenti in sede
- estratti e visure

• pagamento bolli auto e moto



Controllo gratuito
presso Regione Campania

...e non solo



Via Casa Rosa, 59 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.19201854 - praticaragenziapiano@libero.it

VISITA IL NUOVO SITO

LEGGIMI *Gratis*.it

www.leggimigratis.it



ATTUALITÀ

**MODA E
BELLEZZA**

SALUTE

CULTURA

CUCINA

**SAI PERCHÈ
ED EUREKA**

**SCELT
PER TE**

**DAI
LETTORI**

ANNUNCI



AUMENTA

il tuo **BUSINESS**

pubblicizzati sul sito

www.leggimigratis.it

contatto: 08119171216

Agosto-Settembre - minimo 15 giorni.

Tel. 3394262067



Vendesi rudere

Vico Equense (NA) località Fornacelle, vendesi rudere di fabbricato 75 mq. da ristrutturare con annesso terreno agricolo, uliveto, frutteto di 2500 m. Vero affare, prezzo da concordare.

Tel. 3386888573



Fittasi studio medico

Fittasi studio medico presso Centro polispecialistico Janus sito a Sant'Agnello in Via San Sergio n.1.

Tel. 3397086124

Fittasi negozio

Fittasi negozio, fronte strada con due vetrine. Zona storica Portici.

Tel. 3314445543

Fittasi locale commerciale

Piano di Sorrento. Affittasi locale commerciale di 60 mq più 15 mq di terrazzino scoperto in via San Michele tratto alto. Ristrutturato, ottimo come CENTRO SCOMMESSE.

Prezzo. 1000.00

Tel. 3930971723

Fittasi box auto

Fittasi box auto 24 mq (due posti auto) nei pressi di piazza Cota Piano di Sorrento. Prezzo interessante.

Tel. 3204549631

Fitto Monolocale

Sorrento. Fittasi Monolocale nuovo con bagno e servizi annessi. Richiediamo solo persone singole con ottime referenze come guide turistiche e altri professionisti. No stagisti.

Tel. 3669934139

CORSI

Lezioni individuali di lingua francese

Lezioni individuali di lingua francese per scuole medie. Zona Massa Lubrense.

Tel. 3382842073

Lezioni private di inglese e spagnolo

Laureata in lingue con esperienza all'estero, impartisce lezioni private di inglese e spagnolo (anche a domicilio) massima serietà.

Tel. 3332911159

Cinese e francese lezioni private

Lureata in cinese e francese impartisce lezioni private. Prezzi modici.

Tel. 3345619736

ELETTRONICA



Vendo smartphone

Vendo smartphone semi-nuovo con soli 3 mesi di vita, usato pochissimo, LG G4 garanzia Italia 24 mesi. Versione in pelle marrone più scatola con tutti i componenti, fattura, pellicola vetro 9H+PRO già applicata Nillkin. Regalo 3 cover VERUS, IFACE e SPIGEN dal valore totale di 35 euro.

Prezzo. 300.00

Tel. 3498884898

MOTORI



Vendo Barca

Vendo Barca Airon Marine 277 sport, 7,50mt con due motori Mercuriuser da 145hp messi a nuovo nel 2014.

Anno di immatricolazione 2002, tappezzeria nuova (anno 2014), tendalino, ecoscandaglio, GPS, VHF, verricello elettrico, 2 pompe di sentina, autoradio Bose 2015, pedana di poppa in teak con scaletta. Tutto tenuto maniacalmente. Barca visionabile in cantiere a secco.

Tel. 3201528212

Vendesi motorino d'epoca

Vendesi motorino d'epoca Gilera Cba 50 colore rosso anno 1983, documenti ok, visibile a Piano di Sorrento

Tel. 3282693401

LAVORO

Selezione e formazione venditori

Azienda JtCare Italia con sede a Piano di Sorrento seleziona e forma venditori (numero chiuso) fornendo ampie prospettive di carriera. Prodotto e piano marketing esclusivi in Italia. Inoltre nuovi uffici da aprire e qualifiche manageriali da adempiere per persone che vogliono realizzare qualcosa di molto importante!! Per saperne di più invia curriculum

E-mail: newteamrnts@gmail.com

Cerco lavoro

Cerco lavoro come manovale, tutti i generi. Zona penisola Sorrentina e limitrofe.

Tel. 3393595436

Ragioniere 53 enne cerca lavoro

Ragioniere 53 enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel. 3393586823

Cerco lavoro come governante

Cerco lavoro come governante. Signora seria, italiana, tuttofare, patentata. Guido anche su lunghe distanze.

Tel. 3313192088

Dentista a domicilio

Si effettua visita specialistica dentistica presso abitazioni private e strutture private.

Prezzo. 120.00

Tel. 3203506581

Impiegata con esperienza cerca lavoro

Laureata in materie economiche, con esperienza presso il pubblico impiego cerca lavoro nel settore impiegatizio, offresi anche per traduzioni dall'italiano all'inglese e/o viceversa. Inoltre, in possesso requisiti per SOGGETTI PORTATORI DI DOTE PER L'ASSUNZIONE

A TEMPO INDETERMINATO DI GIOVANI DI ETA' NON SUPERIORE A TRENTACINQUE ANNI DA PARTE DELLE IMPRESE PRIVATE E DELLE SOCIETA' COOPERATIVE (D.M. 19 NOVEMBRE 2010) con sgravio fiscale di euro 5.000,00. Preferibilmente zona Ghilarza/Abbasanta.

E-mail: operatore551@tiscali.it

Cercasi 5 collaboratori

Azienda leader nel settore nutrizione e integrazione sportiva, seleziona 5 collaboratori indipendenti da formare per una nuova figura professionale. Si fornisce corso di formazione iniziale gratuito presso i nostri uffici. Si richiede interesse per il settore e disponibilità ad imparare. Contattare solo se interessato ad un colloquio.

Tel. 3331026459

Cercasi Estetista

Cercasi estetista, bella presenza, con discreta conoscenza lingua inglese. Per lavoro in beauty center.

Tel. 3398826368

Piccole riparazioni domestiche

Piccole riparazioni domestiche: effettuo riparazioni e manutenzioni domestiche di guasti elettrici, idraulici, riparazioni falegnameria, montaggio mobili, pittura, piccoli lavori muratura, aggiusti di varia natura. Pronto intervento per Castellammare, Gragnano, Pompei, Scafati e tutta la Penisola Sorrentina. Dal Lunedì alla Domenica mattina.

Tel. 3664679600

Cerco lavoro

Cerco lavoro come lavapiatti, domestica, badante persone ansiane, baby-sitter. Zona Penisola Sorrentina.

Tel. 3315218518

Cerco lavoro

Signora italiana cerca lavoro ad ore. Disposta a spostarsi da Sorrento a Vico Equense. Prezzo modico.

Tel. 3318419624

Studentessa universitaria cerca lavoro

Studentessa universitaria, (20enne) offresi per attività lavorative (part-time) quali: volantinaggio, dog-sitter, baby sitting, animazione e cameriera.

Tel. 3890966108

Badante giorno e notte

Cerco lavoro in Penisola Sorrentina come badante giorno e notte. Sono una donna straniera seria e con esperienza.

Tel. 3208711626

NUOVA COLLEZIONE
Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)



**Gli altri lo DICONO...
...noi lo FACCIAMO!**

Pane con lievito madre!

**Pane con farina italiana
selezionata macinata a pietra
del Senatore Cappelli**

**Trovi anche pane al...
Carbone Vegetale, Altamura,
Soia, Farro, Segale, Multicereali**

Corso Italia, 86 - Meta (NA)
Te. 081.8786260 - Cell. 3333036419



Riparazioni sartoriali

Si eseguono riparazioni sartoriali e aggiustature. Prezzi modici e professionalità. Zona Massa Lubrense.

Tel. 3283425557

Cerco lavoro

Ragazza ventiduenne cerca lavoro, come compagna a signore sia mattina che pomeriggio (esclusivamente donne e non per la notte se non occasionalmente) non allattate, per aiuto in casa, commissioni; come baby sitter (anche per piccolissimi); come stagista / commessa / scaffalista / cassiera ecc. Sono diplomata al liceo socio psico pedagogico, abito a Piano di Sorrento. Non automunita. Sono seria ed affidabile, ho davvero bisogno di lavorare. Astenersi per tempo o persone con secondo fini (cerco lavoro niente altro).

Tel. 3341221551

Cerco lavoro

Sono stiratrice e personale di guardaroba professionale capace di organizzare il tuo guardaroba come una vetrina. Cerco lavoro in Penisola Sorrentina.

Tel. 3663668084

Massaggiatore esperto pratica massaggi

Massaggiatore esperto pratica massaggi di tutti i tipi a uomini e donne, nel proprio studio attrezzato.

Tel. 3494721600

Parrucchiera, make-up artist, visagista

Parrucchiera, make-up artist, visagista con vasta esperienza nel settore, offresi per pieghe, colori, meches, shatush, tagli, hair extension, acconciature sposa, trattamenti curativi del capello come ricostruzione e cheratina. Servizi make-up come trucco base, trucco sposa, trucco fotografico, correttivo. Servizi estetici del viso quali baffetto e sopracciglia. Disponibile anche nei giorni festivi e domenica.

Tel. 3349915699

★ VARIE

Noleggio Auto d'epoca

Noleggio Fiat 500, Maggiolone ed altre auto d'epoca per matrimoni ed eventi.

Tel. 3333346965

Laureata in Lingue effettua traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.

Tel. 3339783769

Vendo chitarra

Vendo chitarra nera a legno chiaro, bella e nuova, ottimo sound.

**Prezzo. 120.00
Tel. 3336934881**

Vendo elettrodomestici

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, piano cottura, forno ad incasso ed altri elettrodomestici.

**Prezzo. 80.00
Tel. 3384282031 - 0818721394**

Vendo monete

Vendo monete serie divisionale Repubblica Italiana emissione 1969 con un argento e 1970 con due argenti.

**Prezzo. 20.00
Tel. 3404026438**

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi

Compro Fumetti/Giornaletti dei Supereroi (Thor, Capitan America, Uomo Ragno, Fantastici 4, Superman, ecc.).

Tel. 3404026438

Cedesi attività abbigliamento

Cedesi avviatissima attività abbigliamento sul Corso Italia nel cuore di Sorrento MQ 80+80.

Tel. 3339487523



Vendo Piatto da appendere

Vendesi o scambio con altro quadro di pari valore, piatto di Massimo Boi da appendere di 45 cm di diametro. Vero affare vale circa il doppio.

Prezzo. 100.00

Tel 3202656984



**RISTOBAR - PIZZERIA
ALL'ANGOLO - ALL'ANGOLO 2
CONSEGNA A DOMICILIO
GIOVEDÌ PIZZA INTEGRALE TEL. 081.5322454**

VIA STAZIONE 41
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.5322454

VIA MADONNA DI ROSELLA 25/27
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081.8786155

gas



clima

Il tuo **Centro Assistenza** che NASCE, CRESCE e OPERA in PENISOLA SORRENTINA

BREAKING NEWS!

È ARRIVATO IL CALDO!



**QUEST'ANNO
MI AFFIDERÒ
A **GAS CLIMA**!**

CLIMATIZZAZIONE

FOTOVOLTAICO

BIOMASSE

**TRATTAMENTO
ACQUA**

**SERVIZIO
RAPIDO E
PROFESSIONALE**

**Finanziamenti del
tuo impianto
a tasso agevolato**

Centro Assistenza Plurimarche

Assistenza e Manutenzione Caldaie - Bollino Verde per Revisioni
Climatizzazione - Impianti Gas - Impianti Solari Termici e Fotovoltaici



Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail gasclima@inwind.it

GasClima - www.gasclima.com

LE OFFERTE DI

Mister DASH



COLGATE
Slim soft
spazzolino

€ 0,60



COLGATE
Whitening 100 ml

€ 0,80



DEALO SECRET
ASSORBENTI
Vari tipi

€ 0,75



CORONA
Tovagliolo Maxi

€ 0,79



CAREFREE COTTON
Ripiegato 46 pz

€ 1,69



ORAL B
FILO INTERDENTALE
Vari tipi

€ 2,20



PAIF PIATTO
UNICO - 30 pz
Vari colori

€ 0,90

BREEZE
DEO VAPO
Vari tipi 75 ml

€ 2,00



FLASH
MOSCHE
400 ml

€ 1,00



VILED A MOCIO
RICAMBIO
FREGONA

€ 1,80

PER TUTTO IL MESE DI MAGGIO



**MADEL
BRILLANTANTE**
Classico e Lemon
250 ml

€ 1,00



SCOTTEX STYLE
Carta Igienica - 10 Rotoli

€ 1,55



**MERITO
SPRAY**
500 ml
Invisible

€ 1,50

**RAID
RIC. LIQUIDA**
30 notti

€ 2,20



**DEALO
DEPILAZIONE**
VISO - 10 pezzi

€ 0,79



GILLETTE MACH3
Usa e Getta
x3 pezzi

€ 3,69



HUGGIES UNISTAR
Varie misure

€ 2,69

GENERALECO
28 Lavaggi
Classico e Mughetto

€ 2,00



ARGENTIL
CREMA/TRIGGER
150 ml

€ 4,40



WOW BAGNO
750 ml
Varie profumazioni

€ 1,00



PALMOLIVE
SAPONE LIQUIDO
250 ml
antibacterial

€ 0,90



INTIMA ROBERTS
CAMOMILLA
200ml comp.

€ 1,35



SALVIETTINE UMIDIFICATE
MARSHMALLOW - 72 pezzi
WET WIPES - 63 PEZZI

€ 1,00

MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO



Vendo lampadario

Vendesi lampadario in acciaio, di particolare design e pregio, misure 80 * 80, pari al nuovo. Veramente bello.

Prezzo. 250.00

Tel. 3202656984



Vendo box bimbi

Vendesi box gioco bimbi di colore giallo con base rigida con giraffa. Il tutto in buone condizioni.

Prezzo. 25.00

Tel. 3202656984

Vendesi attrezzatura negozio

Per chiusura attività a fine anno vendesi attrezzature del negozio: vetrinetta, espositori, scaffali, stand, ecc.

Tel. 3396284582

Cestello per montacarichi

Vendo cestello nuovo per montacarichi in ferro zincato cm. 60x50. Prezzo interessante.

Prezzo. 70.00

Tel. 3391642706



Vendo PLAFONIERA

PLAFONIERA KICO COCCINET lampada PHILIPS Luce cameretta bambini. Prodotto linea PHILIPS, Dimensioni: 31 x 16 x 31h CM, Attacco lampada: 1 x E27 - 1 x LED. Come nuova montata da qualche mese perfetta in tutto. VERO AFFARE.

Prezzo. 40.00

Tel 3202656984



Hoover Scopa Pulitrice a Vapore

Svendo (usata due volte) scopa a vapore Hoover SSNN 1700. Massima potenza in entrata: 1600 W. Capacità sacco: 0.7 L - Potenza: 1600W - vapore pronto in 30 secondi - capacità serbatoio estraibile 0,7l - leggero e maneggevole - maniglia per il trasporto - panno riutilizzabile e lavabile in lavatrice - nessuna necessità di sostanze chimiche e detergenti. SCHEDA TECNICA: Gestione energetica, Massima potenza in entrata 1600 W, Filtri, Filtraggio Sì, Sacchetti per aspirapolvere, Capacità sacco 0.7 L,

Prezzo. 65.00

Tel. 3202656984

Vendo cialde

Vendesi 300 cialde bidose Lavazza 100% arabica.

Prezzo. 100.00

Tel. 3356676822



idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

**IMPIANTI IDRICO-SANITARI
RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO**

Tel. 339 7788387

email info@idroteckSORRENTO.com

www.idroteckSORRENTO.com

EL CHIARINUITO

CENTO SEDEICI CAFÈ

PIANO DI SORRENTO

CORSO ITALIA, 116 - 081 18740409

facebook: Centosedicicafè Piano Di Sorrento





FISHING POINT

Attrezzatura ed articoli
per la pesca - esca viva

visita il nostro sito
www.fishingpointsorrento.it

Vico 3° Rota, 11 - 80067 SORRENTO (NA) | Tel. 081.807.33.83



6 Kg
Max Carico

Centrifuga
1000
giri/min

A+
Classe
energetica

PRESENTA QUESTO COUPON
ALLA CASSA

sconto 30^{,00} €



SU QUESTO PRODOTTO

229^{,99}

LAVATRICE WB10106 BEKO
Lavatrice a carica frontale • Capacità di carico 6 Kg
Classe energetica A+ • Capacità centrifuga 1000 giri/minuto
15 programmi • Sicurezza antiribocco • Sistema AcquaFusion



PIANO DI SORRENTO (NA)
VIA RIPA DI CASSANO 27/29 TEL 081 8086665
E-mail: dixe.piano@gmail.com

segui anche su:  Dixe Piano di Sorrento 2016



PERRY 2.0

INFORMATICA & TECNOLOGIA

di Pasquale "Perry" Tallercio

**VENDITA E ASSISTENZA TECNICA COMPUTER E
TELEFONIA. ACCESSORI. CONSUMABILI.
SERVIZI E CONSULENZE PER AZIENDE.**

PROMOZIONE DEL MESE!!!

**TAGLIANDO E
VERIFICA PC
25,00 €**

SU DESKTOP E NOTEBOOK



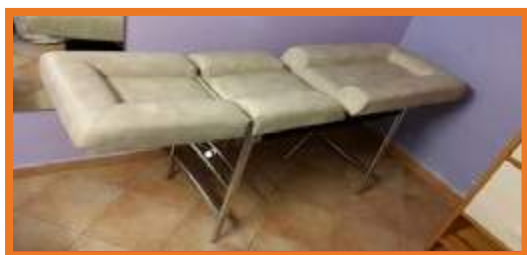
CONTINUA L'OFFERTA DEL 5% DI SCONTO!!!
PER TUTTI I DOCENTI CHE ACQUISTERANNO UN COMPUTER O UN TABLET

Via Iommella Piccola 22 - 80065 - S.Agnello (NA)

Tel./Fax: 081 18941222 - Mobile: 347 3772796

E-mail: perry.taliercio@gmail.com

Web: perryduepuntozero.altervista.org



Letino per estetista

Letino per estetista, ottime condizioni. Vendo per inutilizzo, COME NUOVO.

Prezzo. 70.00

Tel. 0818771244



Vendo - Lettino Ikea

Vendo lettino Ikea per bambina/o di colore bianco con sponda per evitare che il piccolo cada dal letto. Base a doghe di legno per una buona aerazione. Misure 70x160 cm. Munito di materasso pulito con fodera con cerniera per lavarlo in lavatrice. Tutto in ottimo stato. Visibile in penisola sorrentina.

Prezzo. 50.00

Tel. 3805171932

Vendo scarpe da calcetto

Vendo bellissime scarpe da calcetto numero 38 nuovissime, colore grigio e nero. Comprate

recentemente in un noto negozio sportivo a Sorrento.

Prezzo. 20.00

Tel. 3494781481

Vendita abiti usati

Cercasi negozio di abiti usati, o privato per vendere capi d'abbigliamento (alcuni pezzi sono firmati, o con cartellino).

Tel. 3494781481

Vendo Braci in ferro

Vendo braci in ferro complete di pinze, paletta, griglia, regolatore di griglia, trasportabile.

Prezzo. 120.00

Tel. 3286427799

Vendo - Ancore

Vendes ancore usate vari modelli per imbarcazioni da diporto.

Tel. 330946567



Vendo scrivania

Causa ristrutturazione abitazione, vendo bellissima scrivania seminuova in legno massello di teak. Misure: altezza 80 cm; lunghezza 134 cm e profondità 64 cm. Con 5 cassetti capienti, visibile in penisola Sorrentina. Prezzo economico.

Tel. 3805171932

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA

LEVIGATURA/LUCIDATURA
PAVIMENTI

a partire da **10€** al mq

LEVIGATURA E LUCIDATURA:

Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo

Pulizia e trattamento cotto

Fasce antiscivolo su gradini

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914

4Bit

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Corso Italia 317 - 80063 Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081.534.21.35 - 081.191.71.216
VENDITA E ASSISTENZA PC E SMARTPHONE



DISPLAY ROTTO? CI PENSIAMO NOI

pellicola di vetro
a partire da
8,00 €

esclusa applicazione

