



 **1a Perla**

Bar, Trattoria, Tabacchi & Rosticceria

Via Nastro Azzurro, 23 - 80065 Sant'Agnello (NA) Telefono: 081 878 6850

**NEW!**



# **E.R.F.A.P.**

Ente Regionale di Formazione Professionale

## **Libretto Sanitario** Organizza con esame in sede



seguici su  
facebook

**LIVELLO 1-2-3**

# **CORSI PER ALIMENTARISTI**



**Sorrento (NA) – Via Marziale, 15**  
Tel. 081 5322525 – [info@erfap.it](mailto:info@erfap.it) – [www.erfap.it](http://www.erfap.it)

# CAFIERO CAFÈ



Caffetteria  
Dolce Salato  
Spirits  
Tabaccheria



prossima  
*apertura*



*vi aspettiamo per gustare le nostre specialità*

vasta scelta di cornetti produzione propria  
pasticceria e gastronomia espressa

Piazza della Repubblica 49/55  
Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 081 808 87 98

[www.cafierocafè.it](http://www.cafierocafè.it)



# 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**



Via San Francesco, 26 - SORRENTO Tel. 081 8781759

seguici su   Ottica Argiò

**URLO**



UOMO

**URLO**



donna

**10 GIORNI  
DA URLO**

**FINO AL**

**50%**

**METÀ PREZZO  
SU ARTICOLI SELEZIONATI**

# ACQUA &

SEGUICI SU



acquesapone.it



TRIPACCO



DIXAN  
DIETERSIVO LIQUIDO  
LAVATRICE  
3x19 LAVAGGI  
ASSORTITO  
**€ 7,99**



BIPACCO

DIXAN  
DUO-CAPS  
2x10 GL.  
ASSORTITE  
**€ 9,90**



1,5 lt.

SPUMA  
DI SCIAMPAGNA  
AMMORBIDENTE DILUITO  
RICARICA  
ASSORTITO  
**€ 1,99**  
€ 1,30/l.



LENOR  
AMMORBIDENTE  
CONCENTRATO  
650 ml / 750 ml  
ASSORTITO  
**€ 1,29**



RICOSTRUIRE UN VERNEL PERLE  
IN OFFERTA SUCCE  
IN OMAGGIO  
VERNEL LATTA  
VERNEL  
SUPREME PERLE  
200 gr.  
ASSORTITE  
**€ 4,69**  
€ 18,00/kg



BIPACCO

SPUMA  
DI SCIAMPAGNA  
DIETERSIVO LIQUIDO  
LAVATRICE  
2x33 LAVAGGI  
ASSORTITO  
**€ 4,98**



BIO PRESTO  
BUCATO MANO  
750 ml / 1400 gr.  
**€ 1,99**  
€ 1,30/l.



SCALA  
DIETERSIVO LIQUIDO  
BRILLANTE  
750 ml.  
ASSORTITO  
**€ 0,99**  
€ 1,30/l.



2,6 lt.

OMINO BIANCO  
CANDEGGINIA DELICATA  
ASSORTITA  
**€ 1,99**  
€ 1,70/l.



DR. BECKMANN  
CURA LAVATRICE  
250 gr.  
ASSORTITO  
**€ 2,69**  
€ 10,70/kg



OMINO BIANCO  
ADDITIVO ESALTANTE  
LIQUIDO 900 ml /  
POVERE 450 gr.  
**€ 1,99**



GREY  
LACCHIAPPACOLORI  
10 + 4 FOGLI  
**€ 2,69**



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

IGIENE BUCATO

# SAPONE<sup>®</sup>

*Oltre la  
Convenienza*

OFFERTE VALIDE  
DAL 30 APRILE  
AL 19 MAGGIO  
2019

  
**Coccolino**

NOVITÀ



€1,29



€1,29



€1,99

Per un bucato  
a regola d'arte  
LIMITED EDITION



€1,99



€2,99



ACQUISTA TRE PRODOTTI DELLA LINEA COCCOLINO,  
PER TE SUBITO IN OMAGGIO UNA ECORICARICA\* DA 700ML

\*Le varianti possono essere di diverse fragranze.

*Festa  
della  
Mamma*

Sabato 11 Maggio  
in **OMAGGIO\***  
il Set da 2 asciugamani

\*a fronte di una spesa minima di 15€ Fino ad esaurimento scorte



50x90 cm - 30x50 cm  
DISPONIBILE IN 4 COLORI

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO



CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO

**Il più ampio catalogo  
in pronta consegna di  
ABBIGLIAMENTO  
E SCARPE  
DA LAVORO**

[www.worklinesorrento.com](http://www.worklinesorrento.com)



 **Workline**<sup>®</sup> divise  
**SORRENTO**

*Vestiamo ogni  
tipo di lavoro*

Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA) Tel.: 081 807 4440

follow us



Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento



FORNITURA SERVIZI PER STRUTTURE EXTRALBERGHIERE



CHECK-IN E CHECK-OUT



FAST CHECK-IN



COMUNICAZIONE  
CON GLI OSPITI



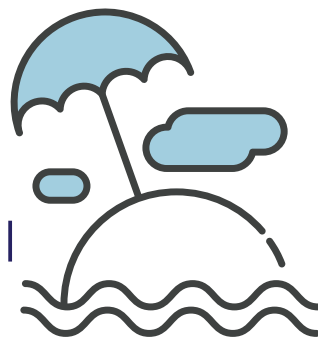
SERVIZIO BIANCHERIA



PULIZIE



DEPOSITO BAGAGLI





**Stabilimento Balneare**

# **Fratelli Grassi**

**Lido - Snack Bar**



**Traghetto gratuito  
giornaliero  
per lo stabilimento  
con partenza  
dal molo di Positano**

**ORARI**

10:00 - 13:00  
14:00 - 18:00



**PARCHEGGIO  
Di Gennaro**  
convenzionato  
**€30 al giorno**



info: 089875575



Fratelli Grassi  
Positano

## **Tel. 089 812110**

### **SPIAGGIA DI FORNILLO - POSITANO**

# zoya sweets

italian ice cream and coffee bakery

*the best  
homemade  
ice cream*



**BAR**



**YOGURT**

**CREPES**



**GRANITE**

Corso Italia 39, Sant'Agnello (Na)

**f** Zoyasweets  
**@** zoya\_sweets\_2

# Sai perché?

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



Perché in  
napoletano  
il barattolo  
si chiama  
“buccaccio”?

Il “buccaccio” è per i napoletani un vero e proprio scrigno dal quale escono olive, melanzane, peperoni, alici, pomodori, etc. Il primo esemplare di buccaccio non era in vetro come avviene oggi, ma bensì in terracotta smaltata, a forma cilindrica, e con un coperchio costituito da un piatto o carta oleata, al di sopra dei quali veniva posizionata una pietra per chiudere il prezioso contenuto quasi ermeticamente. Contenuto rigorosamente e interamente immerso nell'olio, per evitare che i viveri andassero a male e si ammuffissero. Questo contenitore che veniva chiamato “buccaccio” trae origine dal latino bocca, ovvero bocca. In effetti il magico vaso sembra avere una grande bocca aperta, proprio come coloro che pregustano la sua apertura.

Perché  
i molari del  
giudizio sono  
chiamati così?

Il motivo per cui questi molari sono chiamati denti del giudizio sta nel fatto che essi compaiono tra il 17° e il 25° anno di età dell'uomo, anni considerati quelli in cui ogni individuo raggiunge una certa maturità, superando la fase dell'infanzia e dell'adolescenza, acquista maggior giudizio appunto.

Perché  
si dice pasta  
“al dente”?

Cosa vuol dire pasta al dente lo sanno tutti: la cottura della pasta non deve essere eccessiva, ma deve conservare un po' di durezza interna, come un dente. Il perché di questo modo di dire ha diverse spiegazioni più o meno plausibili. Inizialmente nelle ricette settecentesche la pasta veniva cotta a lungo in brodo e il popolo napoletano che mangiava gli spaghetti di grano duro li preferiva “vierde vierde” cioè “verdi verdi” vale a dire non maturi o stracotti. A questa dizione che restò in vigore tra il popolo fino agli inizi del '900, si sostituì quella più italiana “al dente”. Altri pensano invece che “al dente” si riferisca al fatto che la verifica del grado di cottura si fa frammentando la pasta con i denti. Altre possibili spiegazioni potrebbero essere che quando la pasta non è completamente cotta non potrebbe essere mangiata da chi non ha i denti, il quale è costretto a masticare invece con la sola forza delle arcate gengivali. Infine c'è anche chi avanza l'ipotesi che “al dente” si riferisca al fatto che la pasta quando è abbastanza dura rimane tra i denti di chi la mastica.

# AFFITTI CASE AI TURISTI? GUADAGNA CON NOI PORTANDOCI I TUOI OSPITI

CONTATTACI E SCOPRI COME FARE



## RENT CAR SCOOTER

**Professionnel**  
AUTO s.r.l.

Professionnel Auto - Via Dei Campi, 5 - Sant'Agata sui due Golfi (NA) - Viale Filangieri, 41 - Massa Lubrense (NA)

infoline +39 081.8780949 - +39 338.8551401 -  +39 339.2644315



# La Mamma della Sposa

**P**ensavo di dare qualche consiglio a quelle dolcissime mamme che guarderanno la propria figlia vestita di bianco che salendo sull'altare apre un nuovo ed importante capitolo della propria vita, quindi mi rivolgo a te cara **Mamma della Sposa**.

Spesso registe, a volte wedding planner, altre volte preziose aiutanti fai da te, le mamme italiane hanno da sempre un ruolo fondamentale nell'organizzazione del matrimonio delle figlie...e guai a chi cerca di escluderle dalle scelte per l'evento matrimonio!

## Advertisement

La mamma della sposa è spesso la persona più osservata dopo gli sposi: da lei, che arriva appena prima della sposa, ci si può fare un'idea del look e dello stile scelto per la cerimonia e, proprio per questo, deve essere impeccabile!

Ecco, allora, qualche aiuto prezioso per una perfetta mamma della sposa

## Mamma della sposa qualche regola di bon ton

Deve arrivare in chiesa qualche minuto prima, sarà lei il segnale agli ospiti per poter prendere posto ed accogliere la sposa nella compostezza giusta e quindi seduti ed in silenzio. Il bon ton prevede che **arrivi accompagnata da un uomo della famiglia**.

Avere con sé un kit di sopravvivenza per la

# MUSEO DELL'ORGOGGIO ITALIANO DI SORRENTO

## L'INVISIBILE POMPEI EXPERIENCE

MOSTRA INTERATTIVA E SENSORIALE



The Invisible Pompei Experience at the Sorrento Italian Pride Museum from next December 8th.  
The exhibition that reveals the mysteries of the city buried by the eruption of ash and lapilli  
of Vesuvius in 79 AD

L'invisibile Pompei Experience al Museo dell'Orgoglio Italiano di Sorrento dal prossimo 8 dicembre.  
L' esposizione che svela i misteri della città sepolta dalla eruzione di cenere e lapilli  
del Vesuvio nel 79 d.C

INFO CALENDARIO E PRENOTAZIONI:

Tel: 081 8631581 - 3391888611

Sito: [www.tappetovolante.org](http://www.tappetovolante.org)

Email: [info@tappetovolante.org](mailto:info@tappetovolante.org)

Tappeto VOLANTE  
I MERCANTI D'ARTE

Tappeto Volante



gas



clima

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



**climatizzatori a pompa di calore**

**con estensione di garanzia a 5 anni  
+ finanziamento a tasso agevolato  
a partire da 39,00 euro al mese**



**REVISIONE  
CALDAIE**

Corso Italia, 88 - Meta (Na)

Tel /Fax 081.19259307 - Cell. 338.4695674 - e-mail [gasclima@inwind.it](mailto:gasclima@inwind.it)



GasClima - [www.gasclima.com](http://www.gasclima.com)

**sposa:** un ritocco veloce del trucco, un fazzolettino per le lacrime improvvise, qualche forcina d'emergenza, l'eventuale cambio scarpe e salviettine rinfrescanti saranno sicuramente utili!

Il suo look dovrà essere elegante ed impeccabile poiché tutti gli sguardi saranno su di lei (dopo la sposa, ovviamente). **Da evitare, ovviamente, il bianco e, preferibilmente, anche il nero, colore più da lutto che da matrimonio.** Ammesso solo nel caso in cui sia un ricevimento serale e formale. Meglio puntare su colori pastello e forme non troppo attillate, per non attirare troppi sguardi su di sé.

**Ammesso il cappello, tornato di gran moda, solo nel caso in cui entrambe le consuocere lo indossino:** il galateo prevede, appunto, cappello per entrambe o cappello per nessuna.

**Nella scelta delle scarpe, fare attenzione alla comodità:** un tacco troppo alto sarà impegnativo da indossare per tutto il giorno, soprattutto se non si è abituate, mentre una scarpa troppo casual rovinerà l'intero look: è importante tro-

vare il giusto modello che combini comodità ed eleganza.

Dedicare le proprie attenzioni alla sposa e aiutarla a prepararsi in questo momento così importante, cercando di sdrammatizzare i momenti più tesi.

Infine, il trucco: come abbiamo già detto, la mamma della sposa sarà la seconda donna più fotografata del matrimonio: durante la preparazione, all'arrivo in location, durante la cerimonia, **è importante che il trucco regga per tutto il tempo, senza sbavare e valorizzando lo sguardo alla luce dei flash.**

Non assumere il ruolo della wedding planner o art director quando sono già stati previsti, imponendo i propri gusti personali agli sposi, senza ascoltare le loro volontà.

Sarà in quel giorno radiosa e sorridente, amorevole come sempre verso l'adorata figliola, e anche se l'emozione sarà palpabile da tutti non ne rifuggerà perché alla fine di un giorno così bello sono quelle che restano per tutta la Vita!

■

*Noleggio e vendita articoli marinari per eventi*



**Diablura**  
*gioielli in argento, corallo e...*

Via San Michele, 21 - Piano di Sorrento (NA)  
Cell. 3384341707 - gigiaesal@libero.it

*Realizzazione bomboniere, e scatole di ogni misura*



## Il ruolo della DIETA nelle intolleranze ALIMENTARI

**I**ppocrate, Medico greco del 400 a.C. che è considerato il padre della Medicina moderna, diceva: "fa che il cibo sia la tua medicina". E' assolutamente così: l'alimentazione gioca un ruolo cruciale sia nella prevenzione che nella cura delle malattie. Ciò è evidente innanzitutto nelle **Intolleranze alimentari**, dove escludere l'alimento responsabile dei sintomi clinici è la terapia fondamentale.

Nel caso della dieta per **intolleranza al latte**, occorre discriminare tra intolleranza al lattosio da deficit di lattasi, nel qual caso possono essere tollerati lattini senza lattosio, yogurt o formaggi molto stagionati in piccole quantità, o alle proteine del latte, nel qual caso l'esclusione deve essere totale verso latte e derivati, oltre che inscatolati, affumicati, carni bovine (benchè, mentre chi è allergico alla carne di mucca lo è sempre anche al latte, la tolleranza alle carni può essere spesso presente negli allergici al latte), biscotti, dolci e creme a base di latte.

Nei lattanti con **intolleranza al latte**



UN ANGOLO DI PARADISO!

RISTORANTE - PIZZERIA

# il Borgo

SORRENTO

Via Nastro Verde, 44 - 80067 Sorrento (NA) Tel. +39.081.8781827  
 e-mail: [info@ristoranteilborgo.it](mailto:info@ristoranteilborgo.it) [www.ristoranteilborgo.it](http://www.ristoranteilborgo.it)

seguici su



# GIÒ

BAR&TABACCHI




Via Nastro Verde, 46  
**SORRENTO**  
 Tel. 081 8073121

CONVENZIONATI CON



LA BANCA  
 A PORTATA  
 DI MANO  
Gruppo INTESA SANPAOLO

**PAGAMENTI BOLLETTINI  
 POSTALI E BANCARI**

**RICARICHE CARTE**

**BONIFICI - F24**

**RICARICHE POSTEPAY**

**PAGAMENTO TASSE E TRIBUTI**

**RICARICHE TELEFONICHE**

ASSOCIAZIONE CULTURALE

# MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO RAD RTS

MEMBRO DEL CONSIGLIO INTERNAZIONALE DELLA DANZA, UNESCO  
INTERNATIONAL DANCE COUNCIL CID DI PARIGI



*Diamo vita ai tuoi  
sogni!*



VIA DELLE ROSE, 36 - PIANO DI SORRENTO

INFO: 0815322345 3479233203

NON CI SONO SPESE DI SAGGIO!!

Grafica di Alessandra Coppola

sio si usano latti speciali delattosati (ma con proteine del latte), mentre in caso di **intolleranza alle proteine del latte** si usano le formule speciali: quelle di soja sono in disuso, perché fino al 10-14% dei bambini allergici al latte lo sono anche alla soja; vanno preferiti gli idrolisati di caseina o siero-proteine di latte di mucca o di riso o di soja, in cui le proteine sono altamente idrolizzate, benché più costosi e meno palatabili. In caso di (rara) intolleranza anche a queste formule (per elevata reattività anche a residui allergenici presenti in latti idrolizzati) si ricorre alle formule a base di aminoacidi liberi.

Queste ultime sono indicate in caso di reazioni gravi (shock anafilattico). I latti parzialmente idrolizzati, definiti HA (ipoallergenici) non sono indicati per la terapia ma solo per la prevenzione perché non garantiscono una sufficiente ipoallergenicità. Il latte di capra ha una forte cross-reattività col latte vaccino (fino al 90%) ed espone ad anemia da carenza di folati. Ancora non ci sono dati sufficienti per consigliare latti di asina o cammella. **Dopo i due anni può non essere più necessario trovare un latte sostitutivo nei bambini allergici o intolleranti alle proteine del latte vaccino.** Va raccomandato di seguire la dieta di esclusione scrupolosamente, perché frequenti infrazioni dietetiche si associano con persistenza di sensibilizzazione. Nella fase di reintroduzione, spesso le proteine del latte cotte ad alta temperatura risultano tollerate prima delle stesse crude.

**Nella Celiachia**, la terapia è la dieta senza glutine, che consente il ripristino della normale architettura intestinale e va continuata per tutta la vita. Attualmente se il bambino è asintomatico ma ha positività sierologica o genetica, si preferisce lasciare il paziente a dieta libera, con un follow-up stretto mirato a valutare l'accrescimento staturo-ponderale e l'eventuale comparsa di sintomi. **Dieta senza glutine comporta eliminazione dalla dieta di tutti i cibi con-**

**tenenti grano, orzo, segale, farro e triticale.**

Gli ultimi studi dimostrano che la somministrazione di avena non comporta alcun rischio per i bambini celiaci, benché si consigli, almeno inizialmente, di evitarla per la possibilità di contaminazione con glutine durante la lavorazione. **I cereali contenenti glutine possono essere sostituiti da altri cibi naturalmente privi di glutine, quali riso, mais, patate, soja, tapioca, cassava, miglio, farina di castagne, grano saraceno, sesamo, sorgo, pseudo-cereali come quinoa, amaranto e grano saraceno** (definiti così perché farine di piante dicotiledoni, a differenza delle graminacee dei cereali che sono piante monocotiledoni: gli pseudo-cereali hanno un contenuto di aminoacidi essenziali più equilibrato, per cui hanno un più elevato valore biologico e sono ricchi di vitamine del gruppo B: B1, B6, B12), o da alimenti trasformati o lavorati che vantino in etichetta la dicitura "senza glutine" perché certificati con un contenuto di glutine inferiore a 20mg/Kg. Di questo secondo gruppo esistono due sotto categorie: "alimenti adatti ai celiaci" e "alimenti specificamente formulati per celiaci".

**Anche la birra deve essere eliminata, mentre è possibile consumare vino e liquori. Purtroppo piccole quantità di glutine si possono trovare anche in additivi alimentari, emulsionanti o stabilizzanti, farmaci** (capsule e compresse contenenti amido): è perciò opportuno controllare che un qualsiasi cibo o medicinale non contenga glutine. In fase acuta può essere opportuno, almeno per 2-3 mesi, astenersi anche dal consumo di latte o latticini, dato che può intervenire anche un deficit secondario della produzione intestinale di lattasi. Spesso la dieta in fase iniziale deve essere ipercalorica per il recupero dello stato nutrizionale del paziente se in sottopeso e vanno compensate eventuali carenze da malassorbimento.

Dopo l'instaurarsi della dieta bisogna invece vigilare che non si incorra nel so-

# PROBLEMI Acqua Calda

- Residenze
- ALBERGHI
- Case VACANZE
- B&B
- Campeggi

**Chiama gli**

**TECNO CALOR FRASCA**  
**Piano di SORRENTO • Via dei PINI 1**

A close-up, profile view of a woman's face and neck, splashing water. Her eyes are closed, and her hair is wet. Water droplets are frozen in mid-air around her head and neck. The background is a light, neutral color.

**di  
alida?**

**ziale  
HI  
CANZE**

**gi**

**i Specialisti**

**7**

**Tel.**

**081 808 8319**

vrappeso o obesità, anche perché i prodotti dietetici senza glutine del commercio sono spesso resi più palatabili dall'elevato contenuto di grassi e zuccheri semplici e dal basso contenuto di fibre. E' preferibile abituare i bambini-ragazzi celiaci ad **utilizzare alimenti naturali senza glutine anziché prodotti commerciali**, anche per questioni di compliance. Inoltre, va assolutamente **scoraggiato l'uso di dieta gluten-free in chi non è celiaco**: tale dieta applicata a una popolazione di soggetti non celiaci ha rivelato addirittura un aumentato rischio di coronaropatia, probabilmente legato al minor consumo di cereali integrali e a carenza di vitamine del gruppo B. A fronte di 200mila pazienti con diagnosi di celiachia, in Italia ci sono 6 milioni di persone che consumano alimenti senza glutine. La Sensibilità al Glutine Non Celiaca (Gluten Sensitivity) è una sindrome caratterizzata da un insie-

me di sintomi multi-sistemici intestinali ed extra-intestinali legati all'ingestione di alimenti contenenti glutine in soggetti che non sono affetti da celiachia o allergia al grano, probabilmente attraverso la mediazione di un diverso meccanismo immunitario non noto.

La dieta in questa condizione, data la mancanza di dati laboratoristici specifici, è diagnostica: nel caso il paziente non abbia più sintomi con la dieta, la diagnosi è confermata. La risposta alla sottrazione del glutine è in genere rapida, con significativo miglioramento clinico nel giro di pochi giorni. Dopo 2 mesi si può tentare di reintrodurre a dosi crescenti il grano, perché, a differenza della celiachia, la gluten sensitivity è spesso transitoria.

■



# Olos

L'ESSENZA DEL BENESSERE

**RITROVA IL TUO EQUILIBRIO PSICO-FISICO  
CON IL NOSTRO ESCLUSIVO RITUALE OLISTICO**

***"TerraKua body& soul Spa"***

UN VERO E PROPRIO VIAGGIO SENSORIALE CHE  
 ATTRAVERSO PROFUMI INEBRIANTI, TOCCHI CALDI  
 E MOVIMENTI FLUIDI RENDERANNO QUESTO  
 MASSAGGIO UN'ESPERIENZA UNICA, IMMERSI NEL  
 BENESSERE ASSOLUTO.

Vico 3° Rota, 26 - SORRENTO (nei pressi della Polizia di Stato)  
 Tel. 081.8772829 - Seguici anche su FACEBOOK "ESTETICA OLOS"  
 Aperto dal Martedì al Sabato - Orario Continuo 9.30/19.30





CREO<sup>®</sup>  
KITCHENS

NEW  
**Deiulio**  
**Design**  
*Project your Home*

COLOMBINI  
CASA  
CAMERETTE

Noctis<sup>®</sup>  
modo10<sup>®</sup>  
visioni creative e citazioni romantiche

PROGETTAZIONE E ARREDO D'INTERNI  
FORNITURE ARREDO ALBERGHIERE,  
BED&BREAKFAST, CASA VACANZA.  
TAVOLI, SEDIE E DIVANI  
INGROSSO E DETTAGLIO



New Deiulio Design Sede operativa: Corso Italia, 283 - 80063 Piano di Sorrento  
Tel.: 0815323499 - E-mail: [newdeiuliodesign@libero.it](mailto:newdeiuliodesign@libero.it) [www.deiuliodesign.com](http://www.deiuliodesign.com)

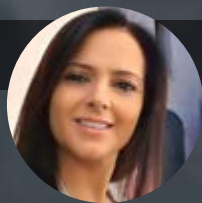


**ORTOFRUTTICOLA**  
*F.lli Federico*  
S.A.S.  
Ingrosso e dettaglio



**tutti i giorni  
un carico  
di bontà  
stagionale!**

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27  
Tel. e Fax 081 87 3462 - Tel. 081 807 4897  
Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065



## VIDEOSORVEGLIANZA & PRIVACY



*Nella piscina che frequento ho notato delle telecamere che riprendono la zona guardaroba che è immediatamente adiacente agli spogliatoi, non sono certa del raggio di ripresa ma sicuramente non c'è nessun cartello che avvisa della presenza di telecamere. È lecito essere controllati in questo modo?*

**O**rmai l'essere spiati un pò ovunque costituisce la norma, sia che si tratti degli androni condominiali, delle scale mobili, delle strade o delle stazioni, ma non bisogna mai dimenticare che **le riprese sono possibili solo nel rispetto di norme ben precise**. Di solito alla base di un sistema di videosorveglianza si trovano motivi di sicurezza di ordine personale o pubblico, ciò tuttavia non giustifica un abuso in violazione dell'altrui privacy, perché, vale la pena ricordarlo, quando una persona viene ripresa, il suo spazio di privacy viene ad essere intaccato.

Il Garante della Privacy è l'organo a cui potersi rivolgere per la tutela di questo aspetto, la principale normativa è data dal **Provvedimento in materia di videosorveglianza dell'8 Aprile 2010 (Gazzetta Ufficiale n. 99 del 29 aprile 2010)**, a cui sono seguiti numerosi aggiornamenti e i cui principi fondamentali possono essere così elencati:

1. Il sistema di videosorveglianza deve essere segnalato da apposita cartellonistica, esposta nei luoghi ripresi dalle videocamere;
2. Sulla cartellonistica deve essere chiaramente indicato il titolare dei dati, per eventuali ricorsi;
3. Il registratore deve essere installato in

locale chiuso oppure in locali comuni del condominio all'interno di un armadio chiuso a chiave e accessibile solo al titolare dei dati (per esempio, l'amministratore del condominio);

4. Le registrazioni devono essere distrutte ogni 24h: tempistiche più lunghe (fino a una settimana) sono possibili soltanto se sono presenti elevati fattori di rischio; se si desidera andare al di là di una settimana, occorre segnalarlo al Garante della Privacy per l'approvazione. La distruzione va impostata automaticamente;

5. Le riprese possono essere effettuate solo all'interno della proprietà: giardini condominiali, aree di pertinenza del fabbricato, rampe di accesso alle autorimesse, ecc. La divulgazione di video in cui compaiono soggetti riconoscibili fuori dalla proprietà costituisce potenzialmente un reato;

6. Le riprese non possono essere divulgate (per esempio su social network), possono essere acquisite solamente dalle Forze dell'Ordine e dall'autorità giudiziaria in presenza di ipotesi di reato.

L'attività di videosorveglianza è particolarmente invasiva, a maggior ragione in luoghi come le palestre, le piscine o i centri benessere che richiedono di spogliarsi o cambiarsi d'abito. Per questo motivo la videosorve-

glianza deve avvenire nel massimo rispetto della disciplina in materia di protezione dei dati personali e ne va escluso ogni uso superfluo.

Gli impianti di videosorveglianza possono essere attivati solo quando altre misure siano insufficienti o inattuabili, pertanto va evitata la rilevazione di dati in aree o attività che non sono soggette a concreti pericoli, o per le quali non ricorre un'effettiva esigenza di deterrenza. Se l'installazione delle telecamere è finalizzata alla protezione di beni, anche in relazione ad atti di vandalismo, devono risultare parimenti inefficaci altri idonei accorgimenti quali controlli da parte di addetti, sistemi di allarme, misure di protezione degli ingressi, abilitazioni agli ingressi. Pertanto la presenza di telecamere all'interno di una piscina, anche se potenzialmente utili a evitare furti nel guardaroba, non sembra giustificata in quanto potrebbero essere adottate altre soluzioni.

■

**Avv. Patrizia Cappiello**

Via dei Platani, 11 - Piano di Sorrento  
Cell. 3391970892



**AR** **discossione**  
**Agenzia Entrate**

**PRIMA DI PAGARE**  
**chiedi una consulenza gratuita**

- RICHIESTA ESTRATTI DI RUOLO
- RICORSI PER ANNULLAMENTO DELLE CARTELLE
- RATEIZZAZIONE DELLE CARTELLE
- CANCELLAZIONE IPOTECHE
- SOSPENSIONE DEL FERMO AMMINISTRATIVO
- ROTTAMAZIONE CARTELLE
- SALDO E STRALCIO

**Agenzia "Affari e Commissioni"**  
Per info: Tel. 0815322021  
Cell. Bruno 3384825304 - Cell. Rita 3384825307

Uffici: Via degli Aranci, 164/C - Sorrento (NA)



**RADDOPPIA**  
DA OGGI ANCHE

**H 24**

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO  
**SHOWROOM**

**PROSSIMAMENTE...**  
**IL NOSTRO CAFFÈ**  
**PERSONALIZZATO**

**IN STORE**



Corso Italia, 133 Tel. 08119507613 **SANT'AGNELLO (NA)** [www.coffee-co.it](http://www.coffee-co.it)

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano



## Capelli puliti più a lungo

**P**er evitare di lavare i capelli quasi tutti i giorni è necessario **controllare alcuni gesti quotidiani** che contribuiscono a rendere subito sporchi i capelli.

**Il primo errore da evitare** è quello di passare troppo spesso le mani tra i capelli: toccando di continuo la testa si trasferiscono le impurità dalle dita alla chioma.

Anche le **spazzole e i pettini** che si usano quotidianamente dovrebbero essere lavati frequentemente: sarà sufficiente rimuovere i capelli rimasti impigliati tra le setole delle spazzole e poi lasciandoli in ammollo in acqua calda e sapone neutro per qualche ora. Quando ti servi delle spazzole e giungi alle radici, è bene **non pettinare i capelli in maniera troppo energica** perché, altrimenti, si potrebbero sollecitare con la frizione le ghiandole sebacee, ottenendo così l'effetto contrario e facendoli sporcare prima!

Anche **lavare i capelli tutti i giorni può essere controproducente**: si stimola una maggiore produzione di sebo sulla cute e

# Effect STYLE

di Staiano Fortunata



Vieni a provare i nostri  
trattamenti DETOXIFTING  
TRATTAMENTI *detossinanti*  
per capelli puliti, più a lungo

Fango+Shampoo scrub per detossinare  
cute e capelli stressati da impurità  
ambientali e sostanze inquinanti

Corso Italia, 315 (Casermone) Piano di Sorrento (Na)  
Tel. 081 19911593 - Cell. 339 2591221



Cornetti caldi tutta la notte

*Federica*  
**Bar**



**Super**  
**Enalotto**

**Sisal**  
**Matchpoint**  
IL PUNTO VINCENTE DEL GIOCO

GIOCO DEL  
**LOTTO**



**vype** **Eleaf** **JUFTFOG**  
e-cigarettes  
**IQOS** **Joyetech**

**SIGARETTE ELETTRONICHE**

**Promozione Liquidi € 5,00**

CORSO ITALIA 166 META DI SORRENTO TEL 081 36 22 160

le radici tenderebbero ad apparire più "grasse". L'ideale è uno shampoo eseguito con cura un paio di volte alla settimana, ma con il prodotto giusto. La prima cosa di cui accertarsi è di usare **uno shampoo adatto al proprio tipo di capello**: normale, grasso, secco, con forfora, ecc. Cerca di evitare gli shampoo con agenti aggressivi. In questo modo aiuti il tuo cuoio capelluto a mantenersi più equilibrato. L'adozione di uno shampoo sbagliato può infatti compromettere la resistenza della fibra capillare già in partenza. Altro aspetto a cui prestare attenzione quando si lavano i capelli è quello di **applicare il balsamo soltanto dalle mezze lunghezze fino alle punte**. Stenderlo anche sulle radici renderebbe la cute più grassa e soggetta a un maggiore assorbimento di polvere e agenti inquinanti. Bisogna dedicare un po' di tempo anche all'eliminazione di ogni residuo di prodotto **sciacquando bene la chioma**, specialmente quando si usa il balsamo, così che i capelli rimangano leggeri e si sporchino meno facilmente.

Altri due suggerimenti per avere capelli puliti a lungo: dopo lo shampoo effettua **l'ultimo risciac-**

**quo con l'acqua fredda**, eliminando tutti i residui di schiuma. La temperatura più bassa dell'acqua aiuterà a far chiudere meglio le cuticole dei capelli, impedendo al fusto di assorbire impurità eccessive. Così, per lo stesso principio, utilizza il getto di aria fredda dell'asciugacapelli per terminare la piega.

Per avere capelli puliti più a lungo, infine, è importante **prendersene cura anche di notte**, per esempio raccogliendo la chioma in trecce non troppo strette prima di andare a dormire oppure utilizzando **federe di tessuti naturali, come cotone o seta e cambiadola spesso**. Questo perché i capelli vengono quotidianamente sottoposti a fattori come smog, umidità ed inquinamento atmosferico, per non parlare dei prodotti che si usano per acconciarli al meglio! Indirettamente, la federa del cuscino viene così a contatto con tutto questo e, dunque, non cambiarla spesso può portare anche i capelli freschi di shampoo a sporcarsi nel giro di una sola notte!

■



**FitClub**  
di Carlo Amato  
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO  
GINNASTICA POSTURALE  
ALLENAMENTO FUNZIONALE  
RECUPERO POST TRAUMI

Corso Italia, 26 - Meta (Na) - tel. 081 8088318



## Che cos'è il diastema?

**C**onosciuto anche come "finestrella", il diastema si manifesta solitamente tra i 2 incisivi centrali che a seconda dei gusti e della gravità dona simpatia al sorriso o ne peggiora l'estetica.

### Cause

Sono diverse le cause alla base del diastema. Il più delle volte si verifica in presenza di un **rapporto sproporzionato tra la dimensione dei denti e della mascella**, quando i denti non riescono ad occupare tutto lo spazio disponibile nell'arcata dentaria. Per questa ragione, si crea uno spazio tra denti contigui.

Un'altra ipotesi potrebbe verificarsi quando c'è **un'anomalia nello spessore e nella lunghezza del frenulo gengivale** che presentandosi molto pronunciato e con un'attaccatura molto bassa può ostacolare la tendenza all'avvicinamento spontaneo degli elementi dentali (incisivi).

Generalmente il diastema è un disturbo prettamente estetico, ma in alcune circostanze può

costituire un potenziale **danno parodontale nella zona incisiva** procurando traumi alla **papilla interdentale** e l'insorgenza di una gengivite evolutiva.

### Trattamento

Spetta al dentista decidere come procedere dinanzi ad un diastema. **Le opzioni sono:**

Quando il solco tra i due incisivi non crea disagio al paziente, l'opzione migliore è quella di conservare il diastema così com'è.

Per allineare i denti dei pazienti più giovani si può intervenire con un **trattamento ortodontico applicando sui denti un apparecchio fisso o mobile**. Il diastema può richiudersi dopo 6 mesi-2 anni.

I diastemi che superano il millimetro di larghezza possono essere "riempiti" con le **faccette in ceramica/porcellana** cioè sottili lamine che vengono letteralmente incollate sulla superficie esterna dei denti. Questo intervento amplifica la dimensione dei denti, rendendoli visibilmente più grandi in modo da riempire il solco.



STUDIO ODONTOIATRICO ASSOCIATO  
TRAPANI | DI MAIO



Via Capo, 5 - 80067 Sorrento

**Studio: Tel./fax** 081 8771956

**Dott. Danilo Trapani** 347 3538718

**Dott. Giuseppe Di Maio** 338 8982038



# TramedelBio

**ALIMENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA  
E PRODOTTI NATURALI**

SENZA GLUTINE / VEGANI / VEGETARIANI / PER L'INFANZIA



**SOLO IL MARTEDÌ,  
GIOVEDÌ E IL SABATO  
DALLE ORE 14:00  
ALLE ORE 17:00**

I COMUNI IN CUI  
È POSSIBILE EFFETTUARE  
LE CONSEGNE SONO:

- VICO EQUENSE
- META DI SORRENTO
- PIANO DI SORRENTO
- SANT'AGNELLO
- SORRENTO
- MASSA LUBRENSE

\* Per una spesa  
minima di € 50,00.  
Per importi inferiori  
è previsto un contributo  
di soli € 5,00 che sarà  
interamente devoluto a:



**Trame  
Africane**  
onlus



**Vasta scelta  
di prodotti  
per celiaci,  
rimborsabili.**

[www.tramedelbio.it](http://www.tramedelbio.it)  

**PIANO DI SORRENTO / C.so Italia 10 / infoclienti 081.183.80.417**

# 4Bit

**VENDITA E ASSISTENZA  
PC. TELEFONIA, TABLET**

**DR. MOUSE**  
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

**DR. PHONE**  
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

**OFFERTE VALIDE FINO AL 30 MAGGIO**  
O FINO AD ESAURIMENTO SCORTE



**749**

**iPhone XR**

Display Super Retina 6,1" - 64GB  
12MPX - Video 4K - 4G - Wi-Fi  
NFC - A-GPS - iOS 12

invece di 889



**69,99**

**HDD 2,5 1TB**  
1000 GB - USB 3.0/2.5"

invece di 89

**259**

**Notebook HP**

AMD E2-9000e - 4GB - HD 500  
DVDRW - WIFI - FreeDos

invece di 339



**349**

**PC Mid Level**

Intel Pentium - 4GB -  
HD 1TB - DVDRW - FreeDos

invece di 450



**399**

**Notebook  
Asus**

Intel i3 - 4GB - HD 500  
DVDRW - WIFI - FreeDos

invece di 469



**579**

**iPhone 8**

Display Retina HD 4,7" - 64GB  
12MPX - Video 4K - 4G - Wi-Fi

invece di 719

**279**

**Samsung A7**

Display 6" - 64Gb - Dual SIM  
24MPX - 4G - WIFI

invece di 339



**20**

**Defenx Antivirus**

365 giorni di protezione svizzera  
del tuo computer

invece di 29



**Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135**



[www.oroconvert.it](http://www.oroconvert.it)

*follow us*



# COMPRO ORO e ARGENTO

**META**

Corso Italia, 132

**PIANO DI  
SORRENTO**

Corso Italia, 83  
(di fronte ai Carabinieri)

**SORRENTO**

Viale Nizza, 29



## *Benessere Naturale* eliminare il grasso con i super drenanti naturali

**D**renare significa innanzitutto ripulire. E in particolare liberare i tessuti da quell'eccesso di tossine che arriva a ostacolare la perdita di peso o perfino a impedirla completamente, poiché blocca il metabolismo. Spesso sentiamo o leggiamo di rimedi e diete che possiedono un'azione drenante utile al dimagrimento.

Se il metabolismo è troppo lento e non si ottengono i risultati sperati dalla propria dieta, urge un intervento più incisivo, anche magari per dare un'accelerata alla rimessa in forma, in vista della prova costume.

La calura estiva può rallentare l'efficienza dei sistemi di drenaggio di cui siamo dotati naturalmente, ossia il sistema linfatico e venoso. Lo si comprende da quella pesantezza alle gambe quando il caldo diventa intenso. Questo è il segnale che liquidi e tossine cominciano a ristagnare, imponendo il ricorso a potenti rimedi naturali per attivare il drenaggio.



**È TEMPO  
DI TORNARE IN FORMA**

**Bod  Store**

Curiamo la tua bellezza!

INTEGRATORI PER  
LA MASSA MUSCOLARE

SNACK DOLCI E SALATI

BRUCIAGRASSI E COADIUVANTI  
DELLA DIETA

DIETISTICA



**OFFICIAL POINT**

L'intera gamma di prodotti  
ai prezzi migliori in commercio

**NAMED**  
Natural Medicine Sport

**WHY**  
SPORTS & NUTRITION

**BIOEXTREME**  
SPORT NUTRITION

**YAMAMOTO**  
NUTRITION

**Ovovhite**

**SORRENTO**  
Viale Nizza, 22  
Tel. 081 19548860

**PIANO DI SORRENTO**  
Corso Italia, 341  
Tel. 08118384909

FOLLOW US  
   
BodyStore Sorrento

*Inn* BUFALITO



SORRENTO

*Mozzarella Bar Taverna Mediterranea*  
Cucina Tipica della Campania

Vico 1° Fuoro, 21 - SORRENTO  
Tel. +39 081 3656975  
[www.innbufalito.it](http://www.innbufalito.it)

Se è vero che la depurazione è il primo passo per perdere peso, allora seguire periodicamente un **programma di drenaggio** è il migliore strumento disponibile per centrare due obiettivi: **dimagrire ed evitare la riformazione del grasso**.

### **I vantaggi? Gambe più snelle e pancia piatta!**

Un **programma di drenaggio di una settimana** permette di ottenere risultati immediati, creando altresì le basi per continuare il dimagrimento anche nelle settimane successive.

- Gambe e cosce si assottigliano, i ristagni si riassorbono, anche la pelle diventa più compatta e la cellulite meno evidente
- Il grasso addominale viene attaccato e la pancetta si riduce sensibilmente
- Diminuisce la fame e in particolare la voglia di alimenti calorici e zuccherini
- Ci si sente meno stanchi e molto più carichi di energia, segno che il metabolismo, liberato dalle scorie, è tornato attivo.

La strategia è semplice: per sette giorni seguire una dieta incentrata su alimenti capaci di ripulire i tessuti in profondità.

### **Il programma per eliminare gli accumuli ostinati**

- **Al mattino a digiuno:** una fiala di minerali riattivanti (Manganese-Rame-Cobalto)
- **A metà mattina:** una capsula di vite rossa (circolazione)
- **Ai pasti,** sia a pranzo che a cena: integrate vegetali ricchi di clorofilla; come spuntino privilegiate i frutti reidratanti
- **Nel pomeriggio:** una tazza di infuso di galium
- **La sera, prima di coricarvi:** praticate un ampio massaggio linfodrenante di pino silvestre (olio essenziale), aggiunto anche a una crema idratante o drenante,

sulle zone da trattare.

### **Per 7 giorni meglio evitare:**

- i carboidrati raffinati, come pasta e riso non integrali e anche lo zucchero bianco, i dolci, così come i prodotti da forno confezionati;
- il sale: non consumare quei cibi ricchi di sale come bresaola, prosciutto crudo, affettati, salmone affumicato, formaggio tipo grana o feta, tutti molto presenti nelle diete; evitare formaggi stagionati, alcolici, pane bianco.

Per favorire il drenaggio dei tessuti, durante la dieta **bere almeno due litri di acqua al giorno e anche di più se si pratica attività sportiva**.

**Camminare almeno 20 min. al giorno a passo sostenuto e nel periodo estivo non in ore molto calde.**

L'atto della camminata è esso stesso drenante. Per la risalita dagli arti inferiori, sia la linfa che il sangue venoso, contano molto sulla contrazione dei muscoli e sull'azione di pompaggio che viene dal piede.

**Evitare la sedentarietà** che favorisce il sorgere di queste stasi, sia linfatica che venosa.

Per mantenerci in salute il nostro organismo deve funzionare al meglio, e noi ne siamo i diretti responsabili.

**Qualche seduta di massaggio drenante sarebbe ideale**, ma chi non ne ha la possibilità può ottenere ottimi risultati anche con semplici accorgimenti mediante la dieta e il movimento fisico.

L'importante è perseverare!



**Dott.ssa Rosaria Aprea**  
Naturopata

Riceve su appuntamento  
Studio di Monza e in Piano di Sorrento  
Tel. 339.54.25.327

# Fare sport?

## Meglio all'aria aperta

**A**llenarsi fa bene alla salute e farlo all'aperto aumenta i suoi benefici. Con l'arrivo delle belle giornate di sole e delle temperature calde bisogna approfittare dell'estate per fare attività fisica sotto un meraviglioso cielo limpido e godere dei benefici che derivano dall'allenarsi fuori casa.

### **Perdita di peso**

L'assunzione diretta di vitamina D può avvenire solo tramite l'esposizione ai raggi del sole. Questa sostanza accelera il metabolismo e migliora la capacità del corpo di bruciare i grassi più velocemente.

### **Sistema immunitario**

La vitamina D è un'alleata per stimolare l'attività del sistema immunitario e rafforzarlo.

### **Fine dello stress**

Un'esposizione alla luce solare riduce i sintomi della depressione e aumenta il livello delle endorfine.

### **Umore**

L'attività fisica all'aperto fa bene all'umore perché l'aria fresca e la maggiore circolazione di ossigeno nel sangue stimolano il rilascio della serotonina, il cosiddetto ormone della felicità e favoriscono il sonno.

### **Apparato circolatorio**

Correre all'aperto permette di consumare più energia rispetto a quella che si spenderebbe sul tapis roulant in quanto l'impatto del terreno e la resistenza del vento rendono più faticoso l'allenamento. In questo modo ne trae giovamento tutto l'apparato cardiocircolatorio.

### **Articolazioni e muscoli**

Praticare sport sul terreno permette ad articolazioni e muscoli di allenarsi a 360 gradi, facendo, al contempo, in modo che siano sottoposti a un impatto minore rispetto a quando ci si ritrova a fare attività fisica su un tapis roulant.

### **Pelle**

La cute riacquista tono e luminosità, appare più colorita e sana grazie alla circolazione del sangue, che rinvigorita, apporterà più ossigeno.



“THERAPYFIT  
STUDIO CHINESIOLOGICO di Irene Notando

# SUMMER SPORT

3° EDIZIONE

SPECIALE PROMO  
ISCRIZIONE ENTRO IL 31/05 A 80,00€  
PER BAMBINI DAI 3 AI 10 ANNI  
START 10 GIUGNO

”



NOVITÀ MARE



PALLAVOLO



CALCIO



BASKET



ATTIVITÀ MOTORIA E  
GINNASTICA POSTURALE



PER INFO ED ISCRIZIONI: 081 183 30756 - CORSO ITALIA, 89 - S.AGNELLO



# Osteopatia — e — Stitichezza

**A**lmeno il 10 % degli italiani soffre di **stipsi cronica** e 8 casi su 10 riguardano le donne. Questo irritante disturbo funzionale, che produce un considerevole grado di sofferenza individuale con effetti persino sulle relazioni sociali e lavorative della persona, **può essere curata con successo dall'Osteopatia**. Si parla di costipazione cronica quando si verifica un ritardo anomalo nel transito intestinale e, in particolare, in caso si verifichino **meno di tre evacuazioni a settimana**. I principali sintomi avvertiti da pazienti affetti da stitichezza sono: secchezza e durezza delle feci, difficoltà di espulsione o sensazione di evacuazione incompleta. **La normalità è che si evacui ogni giorno**.

Ci sono diverse forme di stipsi, le più comuni sono:

**Stipsi con colon pigro** nel quale il colon si contrae meno determinando un rallentamento del transito intestinale. **Stipsi da ipermobilità del colon** dove le contrazioni del colon si verificano in ma-



## Dott. Silvio Giglio

*Fisioterapista e Osteopata D.O.M.R.O.I.*

Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708  
www.osteopatiagiglio.eu  
silviogiglio86@gmail.com



- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondilite, sindrome del tunnel carpale
- Sciatalgia e sindrome del piriforme
- Colpi di frusta
- Disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare
- Cervicalgia e brachialgia
- Mal di testa, emicranie, cefalee, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Problemi a neonati e bambini
- Donne incinte
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali
- Stati d'ansia e insonnia
- Dolori muscolari e articolari in genere
- Traumi distorsivi a caviglie e ginocchia
- Tendiniti, ipotonia muscolare e affaticamento da sport



Piano di Sorrento - Il trav. San Michele, 7 | Napoli - Piazza Cavour, 152  
Firenze - via della Rondinella, 66 - via Palazzuolo, 120 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88



# idroteck

DI FRANCESCO S. RUGGIERO

### IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- realizzazione impianti idrico sanitari
- installazione box doccia e vasche per idromassaggio



### RISCALDAMENTO E CONDIZIONAMENTO IMPIANTI IDRICO-SANITARI

- impianti di riscaldamento tradizionali e a pavimento
- termocamini a pellet, a legna e misti
- termostufe a pellet
- montaggio termosifoni e termoarredo
- caldaie per acqua sanitaria e riscaldamento
- impianti di condizionamento ad acqua e a gas

Tel. 339 7788387 - email [info@idroteckSORRENTO.com](mailto:info@idroteckSORRENTO.com)  
[www.idroteckSORRENTO.com](http://www.idroteckSORRENTO.com)

# CHEF ON THE ROAD

*Officine del Gusto*  
Chef Ciro Palomba



 S.S. 145 - PUNTA SCUTOLO



TUTTI I GIORNI DALLE 19:00

 **PANINI GOURMET**



 **PANINI TRADIZIONALI**



 **TAGLIATA DI MANZO**



 **TAGLIERI MISTI**



**SERVIZIO CATERING | PARTY | FESTE PRIVATE**  
**NEL WEEK-END APERTI ANCHE A PRANZO**

 [chefontheroadsorrento@gmail.com](mailto:chefontheroadsorrento@gmail.com) |  371 31 28 731 |  

niera disordinata; il paziente ha una pancia dura e la mobilità dell'intestino è compromessa, limitata. La stitichezza si riferisce a movimenti intestinali poco frequenti o difficili da superare.

Altri sintomi di stitichezza possono includere mal di stomaco e crampi, sensazione di gonfiore, nausea, perdita di appetito e mancanza di energia.

**La stitichezza ha molte possibili cause.** Essa si verifica più comunemente quando i rifiuti o le feci si muovono troppo lentamente attraverso il tubo digerente o non possono essere eliminati in modo efficace, il che può far sì che le feci diventino dure e secche. La stitichezza non è rara nelle febbri acute, nei primi giorni di vacanza, dopo interventi chirurgici, disturbi emotivi, limitata fibra alimentare (sostanza vegetale indigeribile), non abbastanza liquidi, mancanza di attività fisica e farmaci specifici.

**Se persiste senza una buona ragione, dovrebbe essere approfondito il problema,** specialmente perché alcuni gravi disturbi intestinali sono annunciati da cambiamenti nelle abitudini dell'intestino stesso.

Gli osteopati sono per lo più noti per il trattamento del dolore muscoloscheletrico, in particolare lombalgia o dolori articolari. Tuttavia, la filosofia osteopatica è di aiutare e sollecitare il meccanismo innato di guarigione del corpo migliorando le funzioni del flusso sanguigno, il drenaggio dei fluidi corporei come la linfa e l'innervazione. Questa filosofia si applica non solo ai muscoli e alle articolazioni, ma anche agli organi del corpo, noti come le viscere. **Il trattamento può includere tecniche che mirano a migliorare il movimento attraverso il colon agendo direttamente sull'addome.** Le tecniche aiutano a ridurre l'irrigidimento della fascia, dei muscoli e dei legamenti che di fatto impediscono il flusso sanguigno e linfatico alle viscere. Questo porterà ad uno scioglimento dei nervi delle viscere lavorando specificamente sulla colonna vertebrale.

Dal punto di vista osteopatico, l'osteopata innanzitutto esegue **un'anamnesi iniziale che gli consente di determinare le origini**

**della stitichezza,** che può essere una conseguenza di diversi fattori, per esempio legati alla mobilità del diaframma o ad evidenti errori alimentari, o ad una cicatrice pregressa, ad aderenze post operatorie; problemi di mobilità intestinale; una condizione di squilibrio psico-fisico o di iper o ipo-stimolazione nervosa della peristalsi o, ancora un blocco articolare del bacino o della colonna vertebrale. L'osteopatia può essere utile una volta esclusa una grave patologia. Essa infatti può aiutare a **ripristinare la normale funzionalità dell'apparato digerente e le relative strutture muscoloscheletriche ed a fornire un valido trattamento per la stitichezza.**

Il lavoro dell'osteopata consiste dunque nel mobilitare il colon per ripristinare il movimento intestinale. La pratica osteopatica in questo caso può interessare il bacino, dove passa il colon, o anche le vertebre lombari, da cui partono le connessioni nervose con i visceri. L'osteopata può intervenire altresì con trattamenti di Osteopatia craniale, in quanto se si rileva una disfunzione a livello del sistema cranio sacrale essa può coinvolgere l'omeostasi dell'organismo intero e quindi anche dell'apparato digerente. Ma il lavoro più importante può essere fatto **direttamente sull'intestino eseguendone uno "stretching" e ottimizzando la mobilità del diaframma per ridare al sistema quello che è il motore principale di tutto l'addome.**

Alcuni consigli da osservare sia durante la sessione osteopatica che in seguito, in modo da prolungare gli effetti del trattamento, riguardano innanzitutto delle buone norme alimentari: per cui bere molto e mangiare frutta e verdura. Oltre all'alimentazione, è essenziale correggere il proprio stile di vita a partire dalla respirazione, non solo in riferimento alla frequenza respiratoria, ma soprattutto alla corretta mobilità del diaframma.



**Cameretta  
Zalf**

**Cucina  
Lineare  
cm 330**



**Letto FLOU  
Majal**



Divano  
FLOU  
Borgonuovo  
cm 250

# il modulo arredamenti OFFERTE

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO



Letto FLOU  
New Bond

## Antonino Gargiulo

“L'ingrediente del successo?  
La passione per il mio lavoro,,

“What a pearl of restaurant” così titola uno dei 6 articoli di quotidiani inglesi esposti alle pareti del ristorante “La Perla” ai Colli di Fontanelle in Sant’Agnello che decantano la cucina dello chef Antonino Gargiulo, Tonino per gli amici. LeggimiGratis ha voluto incontrare lo Chef/Proprietario e sua sorella Rosaria per conoscere la lunga storia del meritato successo che la trattoria casareccia sta riscuotendo in misura crescente.

**LG: Tonino spiegaci come è iniziata la tua carriera lavorativa?**

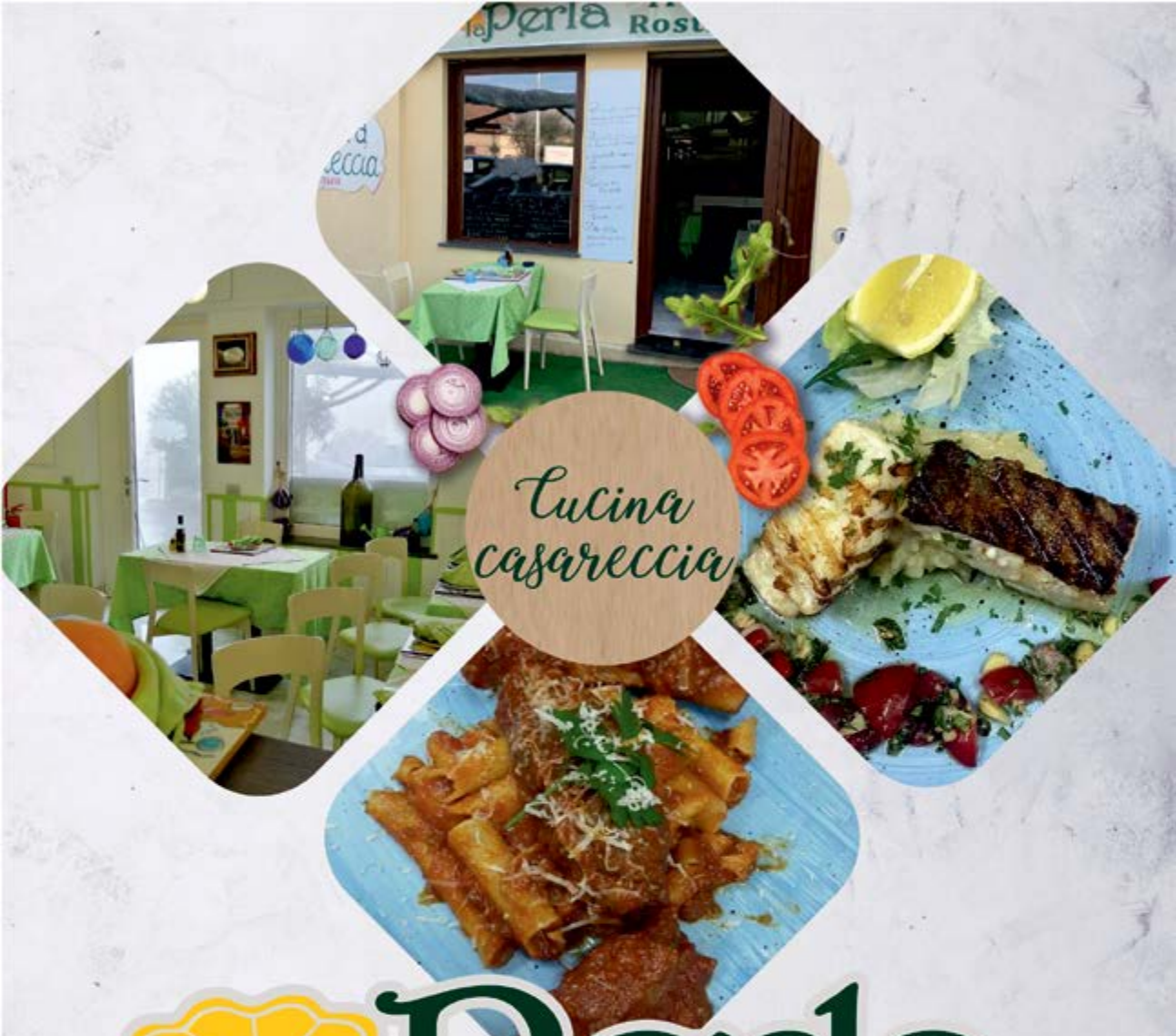
T: “Ho iniziato molto giovane quando oltre 20 anni fa decisi di seguire un amico che durante il periodo invernale si recava per lavoro alle Seychelles. Questo alternarsi continuò per diversi anni fino a quando nel maggio 1999 decisi di fermarmi stabilmente in quelle isole per una stagione di lavoro. Conclusa l'esperienza alle Seychelles mi trasferii in Inghilterra e qualche mese dopo, esattamente nel marzo del 2000 aprii il mio primo ristorante di cucina italiana “La Perla” nell'isola di Guernsey. In Inghilterra ho vissuto diversi anni dal '99 al 2006, e proprio in quel periodo con la collaborazione di mia sorella Rosaria che mi è sempre stata accanto per darmi una mano nella gestione dell'attività, ho raccolto tante soddisfazioni. Nel giro di breve tempo il nostro ristorante riscosse consensi e recensioni positive da numerosi clienti soddisfatti così da attirare l'attenzione dei media che si interessarono al nostro ristorante pubblicando i vari articoli che ho ritagliato ed esposto in quest'ultimo ristorante ai Colli. Parte del successo è da attribuire anche a mia sorella Rosaria, con la quale è nato un bel sodalizio e che ci ha permesso di lavorare anche negli anni successivi quasi sempre in tandem. Ma la voglia di fare nuove esperienze mi spinse a fare altri cambiamenti nella mia vita e così, dopo una breve parentesi di qualche mese in Sudafrica tra il 2006 e 2007 dove ho conosciuto la compagna e madre dei miei figli e dove è nata la mia primogenita Gabriella, feci ritorno a Guernsey. Lì è nato il mio secondo figlio Francesco e ho aperto un altro ristorante

→



**La Famiglia Gargiulo:  
Rosaria, Antonino e  
la mamma Giselda**





*Cucina  
casareccia*

# 1<sup>a</sup> Perla

**Bar, Trattoria, Tabacchi & Rosticceria**

Via Nastro Azzurro, 23, 80065 Sant'Agnello NA Telefono: 081 878 6850



italiano sempre con lo stesso nome "La Perla". Nel 2016 arriva la svolta: decido di far ritorno a casa e di iniziare questa nuova stimolante avventura accompagnato dai miei familiari, oltre a mia sorella Rosaria, anche i miei genitori Mariano e Giselda che adesso, rispettivamente di 82 e 77 anni, continuano ad sostenermi con i loro preziosi consigli."

**LG: Come mai la scelta del nome "La Perla" per tutti i tuoi ristoranti?**

T: "Esattamente non saprei spiegarti il perché, ricordo solo il giorno in cui mi venne questa ispirazione, e da allora i diversi ristoranti che ho aperto tra Inghilterra ed Italia hanno avuto sempre lo stesso nome che mi ha portato tanta fortuna."

**LG: Nasci come cameriere, come è avvenuta la svolta a cuoco?**

T: "Il cameriere è una professione che mi è sempre piaciuta perché mi entusiasma il contatto con il cliente, cercare di capire i suoi gusti e andargli incontro. Ma andando a lavorare all'estero ho fatto anche tanta esperienza in cucina, esperienza non nuova per me, visto che i miei genitori Mariano e Giselda sono stati gli storici fondatori del ristorante "La Steluccia" che all'epoca vantava una cucina semplice e casareccia a cui mi sono ispirato per il mio ristorante. Ricordo ancora mio padre intento a cucinare il suo buonissimo 'pollo alla cacciatora' che oggi anche io preparo alla stessa maniera, così come tanti altri piatti tipici della tradizione napoletana: trippa e soffritto, minestra maritata e il famoso ragù che lascio "pippiare" per ore."

**LG: Le centinaia di recensioni tutte positive che si possono leggere su Google e TripAdvisor in merito alla tua cucina e al tuo locale dimostrano che avevi ragione a voler tornare a casa: è stato un successo!**

T: "Devo ammettere che sono sempre stato una persona tenace a cui non piace perdere e credo fermamente nelle mie passioni. Questo ci ha permesso, nel giro di poco più di due anni, di ritagliarci una grossa fetta di clienti affezionati che apprezzano la genuinità dei piatti che preparo. La mia idea di lavoro è quella di offrire un menù che può variare a seconda della stagione, che si rinnova di volta in volta,

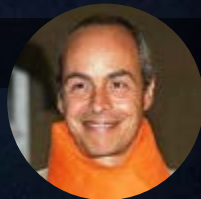
ma sono convinto che il merito va anche alla qualità dei prodotti che personalmente acquisto freschi ogni giorno. Il piatto che riscuote più successo è sicuramente il baccalà e la ricetta più apprezzata dai miei clienti è una versione di baccalà alla brace con pomodorini, su letto di purè di patate ed una fresca nota di zenzero. L'opportunità di lavorare all'estero per diversi anni, dapprima come cameriere e poi come cuoco, è stata decisiva: è un'esperienza che raccomando fortemente ai giovani che desiderano mettersi in gioco, in quanto permette di confrontarsi con altre culture e stili di vita che offrono la possibilità di crescere ed acquistare una formazione più completa."

**LG: Quanto è stato decisivo per il tuo successo il sodalizio lavorativo con tua sorella Rosaria?**

T: "I miei genitori erano molto impegnati nella gestione del ristorante di famiglia e Rosaria sin da bambina si è presa cura di me che sono di qualche anno più piccolo. Questo ha permesso di instaurare un bel rapporto tra di noi che con il tempo è cresciuto e si è consolidato anche sul piano lavorativo. Sapevo di poter contare sulla sua disponibilità ed ho sempre avuto piena fiducia nelle sue capacità. E il tempo mi ha dato ragione! Riconosco che il contributo di mia sorella Rosaria è stato fondamentale per il mio successo. Oggi lavoriamo ancora insieme anche se Rosaria oltre a darmi una mano in ristorante si occupa anche dell'adiacente locale Bar Tabaccheria."

**LG: Rosaria, volevamo rivolgere una domanda anche a te. Com'è lavorare con tuo fratello Tonino?**

R: "Da piccola sono stata io a badare a lui, ma con il tempo il rapporto si è invertito. Fu Tonino a partire per primo all'estero per lavoro, e dopo poco anche io l'ho seguito perché volevo continuare ad offrirgli il mio aiuto. "The Boss", come lo chiamo affettuosamente io, è una persona molto sicura di sé, decisa, ma al tempo stesso umile, sempre alla ricerca di qualcosa di nuovo da imparare per migliorare e aggiornare la cucina ed il ristorante. Sua è stata l'idea di apportare dei cambiamenti anche nel locale a partire dalla scelta dei colori, delle luci, dei piatti e delle stoviglie. Ed io lo appoggio in pieno."



## A colloquio con *Oksana Shvets* alla scoperta della *Doula*

**I**l ruolo della Doula è venuto recentemente alla ribalta della cronaca mondiale perché **Meghan Markle**, moglie del principe Harry d'Inghilterra, ha scelto di farsi seguire da questa figura professionale per tutta la durata della gravidanza e in seguito. Cerchiamo di capire meglio di cosa si tratta con **Oksana Shvet**, che da anni svolge questo lavoro con estrema passione e competenza.

*Carissima Oksana, cosa significa questo tuo lavoro, essere una Doula?*

La Doula è una figura professionale che assiste e accompagna una madre durante la gravidanza (certe volte anche prima), nel travaglio, nel parto e nel post-parto, solitamente fino al primo anno della vita del bambino. Il termine Doula deriva dal greco e significa "colei che serviva alla madre". era una donna che forniva il suo supporto ad un'altra donna.

*Una sorta di "tata" della mamma, dunque... ma in quale periodo della vita di una madre è più utile il suo intervento?*

Essere affiancati da una doula che ti guarda, ti ascolta senza giudizio, si prende cura di te, ti protegge e ti sostiene nel periodo più delicato della vita di una donna, può davvero fare la differenza in ogni fase della maternità.

*In cosa consiste esattamente il tuo lavoro?*

In gravidanza, l'aiuto della Doula comprende l'accompagnamento alle visite mediche, un sostegno nelle decisioni, un appoggio per gli sfoghi e i dubbi. Può essere utile nel reperire



# *La Piccola Positano*

SANDALI E MOCASSINI ARTIGIANALI  
E PERSONALIZZATI SU MISURA

**TUTTO  
PER IL MARE**



Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense

Cell. 3334848765





# MotoServiceRent

SCOOTER • BIKE • CAR

## NOLEGGIO

SCOOTER-CAR BIKE e non solo...



INFO: 0818772713 | 0816129379 | 3319566087 | 3480945538

C.so Italia, 258 Sorrento (Na) | Via degli Aranci, 33 Sorrento (Na)



# MOTOSERVICE

**Tutto il nuovo che vuoi, tutto l'usato che cerchi!**

**NON SBAGLIARE  
OFFICINA:**  
da noi potrai trovare  
sempre cortesia  
convenienza  
professionalità!

VENDITA E ASSISTENZA PLURIMARCHE

aprilia



PIAGGIO



HONDA



PEUGEOT



KYMKCO



SYM  
Engine it's life

Via degli Aranci, 33 - SORRENTO (NA)

Tel. e Fax 081 8772713 - e-mail: [silviamoto@libero.it](mailto:silviamoto@libero.it)

le informazioni necessarie e aiutare negli acquisti per il bambino. Può organizzare con le amiche e i parenti della donna nella prossimità del parto la festa "Blessingwey", per celebrare la futura madre e darle una giusta carica di positività per affrontare il cambiamento nella sua vita. **Nel travaglio e nel parto**, la Doula accompagna la coppia in modo continuativo, creando un lavoro di squadra, offrendo la reperibilità e sostegno non solo alla mamma ma anche a tutti i membri della famiglia, che possono sentirsi un po' spaesati, e si assicura che i desideri e i bisogni della mamma siano rispettati. La Doula è utilissima anche **quando si rientra a casa dopo la nascita**. Nei primi giorni è un prezioso aiuto nel sostenere l'allattamento, il riposo della mamma, l'acquisizione da parte del papà il suo nuovo ruolo. Può fare le faccende di casa, sbrigare le commissioni, permettere alla mamma di fare una doccia o accompagnare il fratellino grande a scuola. Può aiutare ad elaborare l'esperienza del parto e se la mamma desidera, preparare il "rebozo", quell'indumento messicano di grandezza rettangolare che funge da fascia portabebè.

*La Doula deve seguire un protocollo operativo standard e uguale per tutte le mamme o personalizza il lavoro a seconda del tipo di madre e dei suoi bisogni?"*

**La Doula si adatta a qualsiasi bisogno della mamma o futura mamma, che può variare da donna a donna.** Lei può aver bisogno di una tazza del thè profumato o di un pasto caldo, del sostegno fisico nel travaglio oppure del massaggio rilassante quando si fanno sentire i dolori alla schiena. Anche quando una donna necessita di essere ascoltata, supportata nelle sue scelte, sostenuta nelle sue ricerche, coccolata e abbracciata nei momenti della sua fragilità, incoraggiata mentre nasce madre, una Doula si troverà al posto giusto. Può capitare che qualche mamma chieda il supporto della Doula quasi 24 ore su 24 per tutto il tempo della gravidanza, altre richiedono solo un paio d'incontri prima di partorire, qualcuna vuole assolutamente una Doula affianco durante travaglio e parto, invece tante altre cercano sostegno subito dopo essere diventata mamme.

*Quanto è conosciuta questa professione nel mondo?*

La figura della Doula è molto diffusa nei pa-

esi del Nord Europa e negli Stati Uniti da molti anni. Ma si sta rapidamente espandendo nei Paesi dell'Est Europa, Asia e Sud America. Da anni le ricerche scientifiche, i cui dati sono stati riportati su Pubmed, sottolineano che la presenza della Doula affianco a una donna durante il travaglio riduce la durata dello stesso e la possibilità che insorgano complicazioni. Inoltre si riduce del 60% la richiesta di analgesia epidurale, del 50% il ricorso al cesareo, del 30% il ricorso all'anestesia generale. Secondo le ricerche, inoltre, **il suo supporto attutisce il "trauma" del rientro a casa e la depressione dopo il parto**. Le mamme si sentono meno sole e angosciate. **Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per l'assistenza intrapartum, aggiornate nel 2018, a tutti gli effetti fanno rientrare le Doule tra gli accompagnatori a cui tutte le donne hanno diritto durante il travaglio.** Tuttavia non dimentichiamo che la Doula è una figura **si professionale ma non sanitaria, regolamentata dalla legge 4 del 14 gennaio 2013**. In nessun modo si sostituisce a medici e ostetriche, bensì collabora con loro, affinché la madre possa vivere l'esperienza del parto da protagonista e in modo positivo.

*Nella tua esperienza, quale rapporto si instaura tra la Doula e la donna?*

Bellissimo! La Doula qualche volta viene chiamata "La Mamma della Mamma", il che rispecchia un po' il suo ruolo di accudimento. Ma oltre questo, **la Doula è una donna che crede in un'altra donna, che l'aiuta a trovare le sue qualità e i suoi punti di forza.**

*Secondo te, questo ruolo di sostegno alla mamma non dovrebbe essere svolto anche dal partner, il futuro padre?*

Certo, tuttavia perfino con un partner collaborativo e presente, la donna sente di aver bisogno anche di un conforto e un ascolto diverso. Nel percorso di diventare madre, viene naturale cercare una condivisione tra donne, un confronto con una figura materna, rendersi consapevole della propria identità femminile e conoscere la natura della propria forza creativa in quanto donna. D'altronde, **il partner inevitabilmente è coinvolto emotivamente, perché insieme al bambino nasce anche un papà, con le sue insicurezze e fragilità. Qui la Doula diventa un collante che aiuta la coppia a vivere questo momento insieme.** Anche i papà andrebbero informati e preparati, anch'essi

meritano di essere ascoltati e supportati.

*Quale percorso si intraprende per diventare una doula?"*

Io mi sono formata con la meravigliosa associazione italiana "Mondo Doula", integrando il percorso con altri studi e il mio cammino personale. Penso che quasi tutte le donne sono un po' "Doule" l'una per l'altra. Chi vuole mettere in gioco il proprio istinto di accudimento e solidarietà femminile e intraprendere questa strada, può approfondire l'argomento nella "Scuola delle Doule".

*Secondo te, perché sempre più donne sperimentano oggi la depressione post-partum?*

Perché nelle società moderne ci si allontana sempre di più dalla nostra vera natura, dall'intuizione, dalla condivisione con i nostri simili, infine da sé stessi. Faticiamo a cogliere in tempo i segnali di malessere emotivo, che nasce dalla sottovalutazione dei propri bisogni e necessità, figuriamoci a prevenirli. **Chiedere aiuto pensiamo sia un segno di debolezza anziché un'estrema saggezza e maturità.**

Abbiamo messo da parte la nostra natura, la nostra essenza, i nostri sogni. Ci siamo ritirati dal confronto con gli altri, dalla condivisione.

**Penso che la mancanza dei semplici rapporti umani, di una amichevole chiacchierata, di un abbraccio fraterno o del sorriso incoraggiante, sia alla base di tutte le forme di depressione, e ancor più in quella del post-partum, perché la fragilità di una donna in puerperio è intensa e va accolta e sostenuta moltissimo.** Infine, mi rivolgo a tutte le mamme che alla notizia che la **duchessa Meghan Marcie** ha assunto una Doula per la sua gravidanza e il parto, hanno pensato di non avere il sangue blu per fare una cosa simile: no, vi assicuro che ogni donna comune è speciale e merita di avere una Doula affianco!!! (se stessi su whatsapp, avrei messo un sacco di cuoricini!!!).

Grazie Oxsana...è vero, ogni mamma merita il meglio: "Mamma è la parola più bella sulle labbra dell'umanità" (Khalil Gibran).

■



**STUDIO MEDICO VENERE**  
Dott. Pietro De Nicola  
Chirurgia Plastica e Medica Estetica  
Dott.ssa Giuseppina Manno  
Fisiologia Funzionale

Luce pulsata • Radiofrequenza • Cavitazione  
Vacuum • Magnetoterapia • Laser a Diodo  
Carbossiterapia

*scopri i benefici*  
**di VacuMagic**

- ✓ Perdita di peso
- ✓ Miglioramento della circolazione
- ✓ Miglioramento della condizione fisica
- ✓ Contrasto inestetismi della pelle
- ✓ Eliminazione delle tossine e dei liquidi in eccesso
- ✓ Accelerazione del metabolismo
- ✓ Recupero tono muscolare
- ✓ Pelle più liscia e compatta

## DIMAGRISCI SUBITO NEI PUNTI GIUSTI

con **VacuMagic**

dimagrisci  
**4 VOLTE**  
PIÙ VELOCEMENTE

Effetti visibili per mesi  
agendo sulle zone più critiche come  
**PANCIA, FIANCHI E GLUTEI**

Il trattamento **VacuMagic**  
si contraddistingue grazie al suo metodo rivoluzionario  
che consiste nel **RISCALDARE I TESSUTI ADIPOSI**  
migliorando la **CIRCOLAZIONE**  
ed il **METABOLISMO FIN DALLE PRIME SEDUTE**

Via Padre Reginaldo Giuliani, 2  
**SORRENTO (NA)**  
Tel. 081 8771979 - 3393346638



Rendi la tua  
*cerimonia*  
unica!

borse e accessori  
bigiotteria  
accessori per capelli  
e tanto altro...

**Glitter**  
Accessori

Corso Italia, 121 - Piano di Sorrento Tel. 081 532 31 31

# Vanità Casa, una forte realtà a Massa Lubrense

**C**redere e portare avanti un programma associato ad una strategia commerciale, in un periodo così difficile e' una intrepida sfida, un continuo mettersi in gioco, mai perdendo di vista gli obbiettivi e i target che si desiderano raggiungere.

Vanità Casa, attività commerciale di Tina Mastellone, si trova in località Metrano, da un paio d'anni qui' trasferitasi dal centro di Monticchio, frazione di Massa Lubrense.

Questa nuova sede, preparata dal Comandante Lucio Mastellone, papà della titolare, che ha acquistato, negli anni addietro e con vari interventi, importanti di manutenzione ed adeguamenti alle normative vigenti, ha permesso all'attività di essere accolta in locali ampi e luminosi, oggi, identificata in un punto di riferimento utilissimo e strategico per il consumatore massese.

Il Comandante Lucio, motore e regista di tutte le azioni e strategie di mercato, legate a questa attività, riesce a svolgere la sua professione di Ispettore Navale, pur trovando, spazi e idee per un continuo miglioramento dell'azienda, di cui, sua figlia ne e' titolare.

Vanità casa, ad oggi riesce a dare lavoro a vari dipendenti, ma soprattutto, soddisfare le esigenze di

una clientela diversa, sia casalinga che tecnica.

Negozi polivalente, con una moltitudine e varietà di articoli, da quelli basici, come Detersivi, Chinaglieria, Cartoleria, Beauty, Party, a quelli di categoria più elevata ed impegnativa, come Ferramenta, Colori e Vernici, Elettricità ed Elettronica, Giardinaggio, Bici Elettriche, Termocamini e Stufe, Pellet ma soprattutto un servizio molto importante come assistenza tecnica nella riparazione di Elettrodomestici e Duplicazione di chiavi, semplici ed anche speciali.

Professionalità, cortesia, gentilezza, queste le grandi caratteristiche di Vanità Casa, che da sempre e' rinomata per l'onestà e la correttezza, nei confronti degli utenti e del contesto commerciale massese, che ne apprezza la determinazione e la giusta scelta dei proprietari, nel saper offrire a una gran fetta di utenti, un servizio completo, soprattutto con l'utilissimo orario continuato (08.00 – 21.00) e l'apertura domenicale.

Noi tutti, auguriamo all'azienda di continuare a crescere ed essere una realtà massese tanto forte, completa ed importante, proprio come la clientela desidera e ricambia con la sua giusta risposta. ■



Piano di Sorrento - Via Bagnulo, 11  
Tel. 081 808 6233   Dega Motor

**DEGA**  
Motor

# È tornata la Mega Rottamazione



**Fiat Panda**  
5 porte Clima  
tua da **7.600€\***  
\*oltre oneri finanziari

**Jeep Renegade**  
con nuovo motore benzina  
da 120cv è tua a  
**17.900 €**  
con finanziamento BE Smart



**Toyota Gamma Hybrid**  
fino a **6.500 € di bonus**



Nuovo e Usato Plurimarche - Km 0 - Aziendale - Assicurazioni

# THE GANG Caffè



  Via Luigi Bozzaotra, 1 - Massa Lubrense NA - Tel. 333 167 6197

## MONTICCHIO



**ABBIGLIAMENTO BAMBINI**  
VIA S. CAPUTO. 11 - MONTICCHIO

MASSA LUBRENSE (NA)  334 122 73 75

## *Cronodietà:* l'importante è mangiare all'ora giusta!

**L**a crono-dieta o crono-nutrizione non è l'ennesima dieta del momento, ma un **controllo alimentare** che tiene in considerazione non solo quello che si mangia ma quando lo si mangia, in base alle variazioni del metabolismo del corpo nei vari momenti della giornata. La crono-dieta ha delle solide basi scientifiche avvalorate dall'assegnazione del Premio Nobel nel 2017 per la Fisiologia e la Medicina ai tre scienziati statunitensi Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young. Partendo dal presupposto **che lo stesso alimento produce effetti diversi a seconda del momento in cui viene mangiato** allora occorre sì mangiare tutto ma scegliendo i momenti giusti nell'arco della giornata perché è stato provato che **a seconda dell'ora in cui si mangia, si assimila in maniera diversa il cibo** e questo può avere delle ripercussioni anche sul peso. Il motivo? L'orologio biologico che regola le variazioni metaboliche e ormonali nei vari momenti della giornata influiscono sull'assorbimento e sullo smaltimento di grassi, carboidrati e zuccheri. Per dimagrire quindi **è indispensabile rispettare i ritmi dell'organismo e le fasce orarie nelle quali il metabolismo è più attivo.**

### Colazione

Il primo pasto della giornata dovrebbe essere consumata **tra le 7 e le 9 del mattino** perché in questa fascia oraria sono al massimo livello sia l'attività metabolica che l'insulina, l'ormone che controlla il livello degli zuccheri, e quindi gli alimenti vengono digeriti velocemente e smaltiti velocemente. Ecco perché non bisogna mai saltare la colazione, l'ideale sarebbe consumare biscotti, latte e caffè, che comprende carboidrati, grassi e zuccheri, ottimi per dare energia perché **in questo momento occorre ricaricare le batterie e tutto viene consumato più velocemente.**

### Pranzo

Il momento migliore per consumare il pranzo è a metà giornata **tra le 12 e le 14**, perché è proprio in questo momento della giornata che gli ormoni della tiroide sono più attivi, accelerano il metabolismo e impediscono ai grassi di accumularsi. Durante il

pranzo c'è la necessità di consumare carboidrati come pasta, riso, pane, patate da abbinare alle verdure o ai legumi, perché **la tiroide per funzionare ha bisogno di energia.**

### Cena

**Tra le 19 e non oltre le 22** si dovrebbe cenare quando si registra un aumento dell'ormone della crescita e della somatostatina che stimolano la formazione del tessuto muscolare e in generale la rigenerazione dei tessuti, dunque favoriscono l'aumento della massa magra. Questo è allora il momento giusto in cui mangiare proteine, come la carne, il pesce o i legumi ad alto valore proteico e limitare i carboidrati, perché **l'insulina è rallentata dunque gli zuccheri vengono assimilati più facilmente.**

### Spuntino notturno

Questa abitudine tanto cara a molti va assolutamente **evitata**, meglio gustare una tisana relax poco prima di coricarsi a qualche ora di distanza dalla fine del pasto.

la scuola dei campioni



**CAG**  
CENTRO ADDESTRAMENTO GINNASTI  
PENISOLA SORRENTINA





## SUL TETTO D'ITALIA!!!



**FLAVIA SATELLITI - Classe 2008**  
In Finalissima Nazionale Campionato Gold Allievs FGI L3  
direttice tecnica ROSSANA DE MARTINO - Tel.338 70 26 724





**Tre dy** .com



**TRASFORMA  
LA TUA CASA IN  
UNA CASA VACANZE  
O IN UN B&B!**

**Noi ci occupiamo  
di tutto  
tu guadagni!**

*www.tredy.com*

**Via C. Colombo 106 Meta di Sorrento (Na)  
Tel. 081 5321145 - 081 5341600  
Fax: 081 19731942 info@tredy.com**



**Ristorante  
da Pappone**

Marina del Cantone, 23 - Massa Lubrense (NA)  
Tel. 081.8081245

[www.ristorantepapponemassalubrense.com](http://www.ristorantepapponemassalubrense.com)

This advertisement for Ristorante da Pappone features a collage of images. On the left, there are two close-up photos of food: a plate of spaghetti with a green sauce and a fork holding a shrimp with an orange slice. On the right, a large photo shows the restaurant's outdoor seating area with white and blue striped tablecloths, overlooking a scenic view of the sea and a hillside. The text includes the restaurant's name in a stylized font, its address, phone number, and website.



**RELAIS  
MI LORD**

SORRENTO COAST

Via Severo Caputo 1S - Monticchio  
80061 Massa Lubrense (NA)

[info@milordrelais.com](mailto:info@milordrelais.com)

+39.081.8081209

This advertisement for Relais Milord features a large photo of the hotel's exterior, a two-story building with a red-tiled roof and a balcony. Two inset photos on the left show the interior: a bedroom with a white bed and a bathroom, and a dining area with a wooden table and chairs. The text includes the hotel's name in a large serif font, its location, and contact information. The background of the text is a blue sky with clouds.

## Prof. Pappalardo “La mia esperienza con gli apparecchi acustici”

**C**ontinua l'approfondimento del LeggimiGratis sul tema dei problemi uditivi e degli apparecchi acustici. Dopo aver pubblicato l'intervista realizzata lo scorso mese di aprile alla Dott.ssa Tea Maione del centro audioprotesico Temacustica di Sorrento, questa volta LeggimiGratis ha conosciuto il Prof. Gennaro Pappalardo, professore e giornalista del Mattino per più di 40 anni, decano dei corrispondenti della penisola sorrentina, che si è rivolto proprio alla dottoressa Tea Maione, per veder risolti i suoi problemi di riduzione uditiva.

Al prof. Pappalardo abbiamo chiesto di raccontarci la sua esperienza personale ed i risultati ottenuti con l'ausilio degli apparecchi acustici.

*LG: Quando hanno cominciato a manifestarsi i primi problemi d'udito?*

Prof. Pappalardo: “L'ipoacusia mi è stata diagnosticata diversi anni fa. Agli inizi erano colpite soprattutto le frequenze più alte, come mi spiegarono proprio quelle frequenze che incidono sulla discriminazione della parola e questo difatti lo riscontravo nella vita di tutti i giorni. Sentivo i suoni normalmente, ma perdevo qualche lettera nelle parole e ciò mi comportava una confusione nel parlato. Man mano nel tempo notai che le conversazioni diventavano sempre più stressanti da seguire, a tal punto che preferivo limitare i contatti sociali. Poi hanno cominciato ad aggiungersi altri sintomi come sensibilità al rumore, vertigini e stanchezza cronica. Mi rendevo conto che il problema stava peggiorando e così decisi di chiedere aiuto ad uno specialista, prima che la situazione diventasse troppo grave.”

*LG: Ci racconti del suo primo appuntamento al centro audioprotesico. A che tipo di esami si è dovuto sottoporre per determinare il problema?*

Prof. Pappalardo: “Ero un po' in apprensione per la visita e per come si sarebbe svolto l'esame audiometrico per controllare lo stato di salute del mio udito. Ma una volta arrivato al centro audioprotesico mi sono subito rilassato. L'accoglienza ricevuta e la pazienza con la quale mi sono stati spiegati nei particolari tutte le varie fasi del test al quale mi sarei sottoposto, hanno contribuito a farmi sentire a mio agio. Nel mio caso si è trattato di un accertamento semplice e indolore che non ha comportato alcuna preparazione preventiva (per ulteriori dettagli



## Sistemi Gestionali Zero Pensieri

**1 mese di prova GRATIS!**  
se poi decidi inizi a pagare dal 4° mese



**CASHMATIC**  
NAPOLI Automatic Payment Systems



ASSISTENZA  
**24 ORE  
SU 24**

in merito all'esame audiometrico consulta l'articolo "Test dell'udito, perché farlo?" apparso sul Leggimi-Gratis aprile 2019: ndr) che si è svolto in completa tranquillità nel giro di poco tempo."

*LG: A distanza di anni, cosa può raccontarci circa la sua esperienza con gli apparecchi acustici?*

Prof. Pappalardo: "Si tratta di apparecchi con altissime prestazioni, ma di dimensioni minuscole, quasi invisibili: bisogna trovarsi molto vicini a me per notarli. La procedura di regolazione dell'apparecchio è stata un'operazione molto semplice. La mia dottoressa mi aveva avvertito che avrei potuto incontrare qualche ostacolo, infatti ricordo che all'inizio c'è voluto del tempo per familiarizzare con l'uso degli apparecchi e riscoprire suoni che da tempo non udivo: per esempio è stato necessario abituarsi al suono della propria voce. Ad ogni modo i miei familiari hanno subito notato che il mio udito stava migliorando e il loro incoraggiamento è stato determinante in questo percorso riabilitativo."

*LG: Cos'è migliorato rispetto a prima?*

Prof. Pappalardo: "Oggi mi trovo benissimo, la gamma dei suoni percepiti è aumentata enormemente e

anche la percezione dei suoni è più naturale. Se più persone parlano contemporaneamente, non devo più sforzarmi per distinguere le singole voci o per comprendere le parole, così arrivo a fine giornata molto più rilassato di prima. Regularmente devo recarmi presso il centro audiometrico per la pulizia degli apparecchi acustici che con il tempo possono sporcarsi di cerume e lì sono contento di incontrare la mia dottoressa che è sempre disponibile a risolvere con prontezza ogni eventuale problematica."

*LG: Che consiglio vuole dare a chi ha problemi di udito, ma ha ancora qualche perplessità circa l'uso degli apparecchi acustici?*

Prof. Pappalardo: "Penso che se una persona soffre di ipoacusia per veder risolto il problema deve semplicemente rivolgersi ad un centro specializzato in soluzioni per l'udito. Al giorno d'oggi portare un apparecchio acustico è al pari dell'indossare un paio d'occhiali, con la sola differenza che i moderni apparecchi non si notano. E soprattutto data la mia esperienza posso dire che nessuno si preoccupa per il fatto che li indosso."



**Apparecchi acustici quasi invisibili grazie alla nuova tecnologia miniaturizzata**

**vieni a provarli subito con 30 giorni gratuiti**



dott.ssa Tea Malone

**TEMACUSTICA**



**CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL**

Via degli Aranci, 116 - Sorrento - Tel. 081 8784547

Cell. 338.9648341 - e-mail: [te.macustica@alice.it](mailto:te.macustica@alice.it)

# Alimentari Capo

The King of Sandwiches



**PANINI**

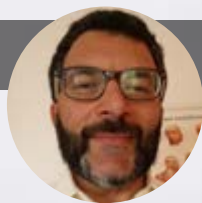


**SALTIMBOCCA**



**INSALATONE**

Traversa Punta Capo, 14 - 80067 Sorrento (NA)  
Tel. 081 807 2291



## La ginnastica funzionale

### come metodo di allenamento!

**C**osa si intende per allenamento funzionale? Un allenamento che funziona? Che sia giusto? Che non ci guasti? Beh, la definizione, non dico esatta, ma quanto meno più appropriata al binomio allenamento funzionale, potrebbe essere: **un insieme di gesti motori, da programmare in funzione del tipo di disciplina sportiva che l'atleta svolgerà**; ovvero un protocollo di allenamento in funzione di migliori performance per il basket, sarà senz'altro diverso per un sport come la boxe.

Ma se nel caso non volessi trattare sportivi, ma degli impiegati con mansioni di ufficio o liberi professionisti, varrebbe ancora **la ginnastica funzionale come metodo di allenamento?** La risposta è sì. Cosa c'è di meno funzionale per il benessere del proprio corpo che nello starsene seduti o di camminare giusto verso il distributore del caffè? Ecco che nasce l'esigenza di **conservare la propria funzionalità**, da intendersi come **capacità di correre, saltare, sollevare un carico più pesante del previsto, affrontare una caduta, muoversi con agilità ed equilibrio.**

Cosa fare per conservare e migliorare queste capacità? Ecco dei consigli per un possibile protocollo di allenamento outdoor. Innanzitutto, è necessario poter utilizzare per l'allenamento quello che ci offrirà il contesto: sollevare piccoli tronchi, affrontare una ripida salita, saltare una buca, arrampicarsi su un albero, mantenersi in equilibrio su un tronco, saltare da un muretto basso o contrastare la velocità mentre si affronta una discesa.

Date spazio alla vostra fantasia ed utilizzate sempre il buon senso senza mai esagerare. ■



# Allianz PetCare

l'assicurazione pensata da chi ama cani e gatti,  
proprio come te.



Cane  
a partire da  
10 €/mese



Gatto  
a partire da  
6 €/mese

**giardullo**   
agenti assicurativi dal 1972

Con Allianz PetCare, puoi offrire al tuo cane o al tuo gatto le migliori cure veterinarie e,  
in più, far fronte con serenità ai danni che potrebbe causare.

**SORRENTO** Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216  
**PIANO DI SORRENTO** P.zza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899



# idroservice

**RIPARAZIONI IDRAULICHE  
ESPRESSE**



**IN 12/24 ORE!**



**3395089374**

- ✓ Riparazioni idrauliche
- ✓ Installazioni addolcitori caldaie stufe a pellet
- ✓ Realizzazione impianti sanitari riscaldamento condizionamento gas - solari

  
idroservice

**Idroservice di Mario Maresca**

info@idroservicesorrento.it  
www.idroservicesorrento.it


**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento in mini condominio composto da: cucina abitabile, salone doppio, camera, bagno e ripostiglio. Ampia balconata e terrazzo di 45 mq. Discrete condizioni. Classe energetica G  
**EURO 460.000,00**


**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 110 mq composto da: Ampio salone, cucina, tre camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq a livello e tre balconi. Termo-autonomo. Buone condizioni. Classe energetica G.  
**EURO 650.000,00**


**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Soluzione semi indipendente, ristrutturata 120 mq su due livelli, terrazzo a livello del II piano. Classe Energetica B.  
**EURO 435.000,00**


**MASSA LUBRENSE**

Soluzione semi indipendente di 90 mq ristrutturata composta da: soggiorno, cucina abitabile, camera da letto, cameretta, 2 bagni, lavanderia, ampio terrazzo pavimentato, giardino e posti auto. Possibilità di permuta. Classe energetica G epi 338 KWh/m2 anno.  
**EURO 398.000,00**


**SANT'AGNELLO**

Soluzione indipendente di 200 mq completamente ristrutturata con materiali di altissima qualità, disposta su due livelli, giardino di 800 mq panoramico e cortile di pertinenza di 250 mq per parcheggio auto. Doppio ingresso. 2 accessi carrabili completi di cancello automatico.. Classe energetica G.  
**EURO 850.000,00**


**META - CENTRO**

In contesto signorile appartamento di 80 mq, completamente rifinito con materiali ed impianti di pregio. Composto: cucina abitabile, soggiorno, camera da letto con bagno padronale, cameretta, bagno e lavanderia. Doppio ingresso. Ideale anche come studio professionale. Possibilità di box auto doppio. Classe energetica A.  
**EURO 270.000,00**


**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

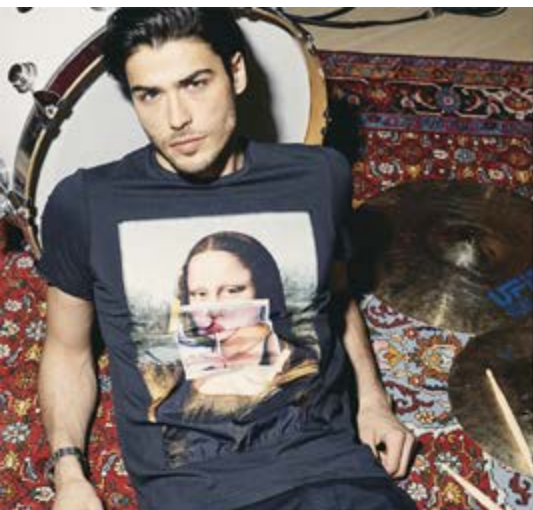
Villa - Ottime condizioni. Composta da: cucina, sala da pranzo, salone con camino, 4 camere, studio, 3 bagni, terrazzo, porticato, ampia corte pavimentata, cantina, lavanderia e giardino. Depandance di circa 30 mq.  
 Classe Energetica G.  
**EURO 730.000,00**


**MASSA LUBRENSE**

Villa di 140 mq su due livelli, Panoramica sul Golfo di Napoli. Composto: Primo Piano: salone con camino, cucina abitabile, bagno e terrazzo a livello con giardino e piscina. Secondo Piano: 3 camere da letto, bagno e terrazzo a livello. Dotato di un'ampio terrazzo di copertura. Ottime condizioni. Classe Energetica G  
**EURO 780.000,00**


**MASSA LUBRENSE - M. CANTONE**

Semindipendente a schiera con doppio ingresso. Composto da: salone, camera, cameretta, cucina e bagno. Terrazzo a livello del salone e piccolo giardino. Ottimo investimento come casa al mare o B&B. Classe Energetica F  
**EURO 320.000,00**



# àngels

ABBIGLIAMENTO UOMO

Via Marziale, 2 **SORRENTO** (NA) - Tel. 081 184 63 654

Seguici su  Angels



# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

## ANIMALI

### Si regalano cani e gatti

Si regalano in adozione consapevole cani e gatti di varie taglie ed età, anche cuccioli. Info enpa penisola sorrentina.

Tel: 3337667752

### Adozione

Si da in adozione cane da caccia di razza, 8 mesi, vaccinato e con micro-cip di colore nero-grigio.

Tel: 3334999210

### Vendo pappagalli

Vendo coppia pappagalli cocorite, Per info chiamare.

Prezzo: 10,00 €

Tel: 0818704311

## IMMOBILI

### Fittasi deposito

Fittasi deposito di 45 mq zona Piano di Sorrento.

Tel: 3395785905

### Fittasi sant'agnello centro

S.Agnello centro fittasi per lunghi o brevi periodi appartamento arredato composto da soggiorno

con angolo cottura, camera matrimoniale, cameretta con sopralco e bagno. Per info la mattina o in serata.

Tel: 3392843600

### Fittasi

Sorrento centro fittasi da ottobre 2019 a maggio 2020 intero appartamento composto da: salone doppio, 2 camere da letto di cui una con bagno in camera, cucina abitabile, lavanderia, 2 bagni, terrazzi a livello, riscaldamento, ascensore, finemente arredato panoramica, centralissima 6 posti letto + 2.

Prezzo: 1.200,00 €

Tel: 338 658 7026

### Con terrazzo o giardino

Cercasi in vendita a Piano di Sorrento o Meta appartamento di tre vani con spazio esterno, giardino o terrazzo. Contattare tramite mail. No perditempo.

E-mail: [angeljacque057@gmail.com](mailto:angeljacque057@gmail.com)

### Casa vacanze

Fittasi per brevi periodi, anche per un fine settimana, monolocale soppalcato con 4 posti letti,

con cucina e bagno e aria condizionata una a Marina di Cassano, a pochi passi dal mare e con splendida vista sul mare. Per info telefonare.

Tel: 0818080292 - 3393174794

### Cerco bilocale

Cerco bilocale composto da cucina, bagno e camera da letto, piano rialzato, zona da Meta a Sorrento. Massimo 500€

Tel: 3664917426

### Casa vacanze affittasi

Molise, campomarino lido vicino termoli affittasi appartamento a 10 minuti a piedi dal mare, 4 posti letto, tv, lavatrice, climatizzato, posto auto recintato, ombrellone e 2 sdraio. Da aprile a settembre a partire da 200 euro a settimana.

Tel: 3407753345

### Affitto casa vacanza primavera ad Agerola

Affitto casa vacanza primavera ad Agerola, costituita da due appartamenti finemente ristrutturati ed accessoriati (max 6 posti letto cad). Per info contattare.

Tel: 3317167990



## CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

Via Ponte Vecchio, 8/10 - Meta (NA)

☎ 3346145804

✉ [cioffigo@gmail.com](mailto:cioffigo@gmail.com)

*Impiegato di Banca  
amorevolissimo cerca Principessa da  
amare perdutamente.  
Tu credi nell' Amore?  
io si... ci credo profondamente!!!*

*"La donna va amata, non capita" (Oscar Wilde 1854 - 1900)*

Utilizzare un messaggio per cercare l'anima gemella forse non è appropriato ma originale, e magari risulterà più utile di tutti gli altri modi cosiddetti "normali" con i quali però fino ad ora non ho trovato quanto desideravo con tutto il cuore e tutta l'anima.

Mi chiamo Stefano, ho 46 anni, Direttore di Banca proveniente da un'Antica e Stimata Famiglia di Napoli. Un vero gentiluomo di altri tempi (a detta di molti), di animo nobile e sani principi, attualmente single e mai stato sposato.

CERCO UNA COMPAGNA (RAGAZZA/DONNA) DI 28/35 ANNI CA. SINGLE (PREFERIREI ALTA NON MENO DI CM 1,64/1,65) (CHE NON SIA SEPARATA, O DIVORZIATA).  
LA DESIDEREREI COME ME: SERIA, SIGNORILE, ROMANTICA, DI ANIMO SENSIBILE, AMANTE DEI SENTIMENTI, DEGLI ANIMALI, DELLA VITA TRANQUILLA E DELLA CASA, DOTATA DI UNA CERTA CULTURA, E CON UN LAVORO IMPORTANTE (AVVOCATESSA, NOTAIO, MEDICO, FARMACISTA, PROFESSORESSA DELLE SCUOLE SUPERIORI/UNIVERSITA', ECC.), CON IL SENSO DEL DOVERE E DEL LAVORO, SE POSSIBILE DI UN'ANTICA E STIMATA FAMIGLIA COME LA MIA, NON FUMATRICE, E CHE ABBAIA IL DESIDERIO DI FIDANZARSI, SPOSARSI, ED AVERE DEI FIGLI.

Mi ritengo una persona molto perbene, che della sua signorilità ne ha fatto sempre un lodevole biglietto da visita, dotata di una fedeltà fuori dal comune, passionale, e con possibilità di offrire alla mia futura compagna una vita felice, serena, soprattutto con tantissimo rispetto, ed amore.

Saluti, abbracci, bacioni amorevolissimi a tutte le ragazze/donne che avranno speso un po' della loro vita anche solo per leggere questo nobile messaggio DELLA MASSIMA SERIETA', augurandomi di ricevere amorevolissime risposte al più presto possibile.

*Stefano*

*N.B. Se non con un interesse diretto, chiedo gentilmente di diffondere il presente annuncio anche tra famiglia, parentela, amicizie, conoscenze, ecc.*

LE RAGAZZE/DONNE CHE CORRISPONDONO  
AL PROFILO DA ME CERCATO, E SERIAMENTE INTERESSATE  
(NO PERDITEMPO, SCORRETTE, MALEDUCATE)  
POSSONO CONTATTARMI PER E-MAIL,  
INVIANDOMI ANCHE QUALCHE FOTOGRAFIA:

[stefano1972b@libero.it](mailto:stefano1972b@libero.it)



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



## *Pane con lievito madre*

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

*pane al...*

Carbone Vegetale • Altamura • Soia • Farro  
Segale • Multicereali

*Corso Italia, 86 - **Meta** (Na) Tel. 081 878 62 60  
Cell. 333 30 36 419*

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

## Cerco monolocale

Persona anziana cerca monolocale anche piccolo, possibilmente zona Piano di Sorrento.

Tel: 3664917426

## Cerco casa

Cerco casa con almeno 2 camere da letto, in tutta la zona di Massa Lubrense, max €650/mese con contratto regolare, no casa vacanza.

Tel: 3661662164

## Cedesì attività

Fastfood sito in Sorrento, Corso Italia, cede gestione o fitto d'azienda. Locale nuovo, completamente arredato, chiavi in mano.

Tel. 3890317564

## Cerco socia

Avviata attività di parrucchiere sita in Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

## CORSI

### Lezioni per scuola secondaria

Lezioni per scuola secondaria e per bambini di scuola primaria. Ripetizioni di lingue straniere.

Tel: 3382842073

### Lezioni di spagnolo e francese

Laureato in lingue (spagnolo e francese) impartisce lezioni private a studenti di scuola media e superiori. Zona sorrento. Per info contattatemi.

Tel: 3312610802

### Ripetizioni lingue

Laureata con 110 e lode in lingue e civiltà orientali offre ripetizioni di lingua cinese, inglese e francese. Prezzi modici.

Tel: 3345619736

### Doposcuola

Effettuo ripetizioni per bambini e ragazzi delle scuole elementari e delle scuole medie (materie umanistiche e lingua inglese).

Prezzo: 10,00 €

Tel: 3393873223

### Ripetizioni private di lingua straniera

Laureata col massimo dei voti impartisce ripetizioni private di lingua straniera inglese, francese, spagnolo e tedesco. Zona penisola sorrentina.

Tel: 3381093116

### Lezioni private

Ingegnere meccanico impartisce lezioni di doposcuola a studenti di medie, superiori e a universitari

in materie scientifiche e tecniche: - matematica; - chimica; - fisica; - elettrotecnica; - macchine.

Tel: 3511612122

### Lezioni private

Impartisco lezioni private di francese e inglese conversazione, lettura, fonetica) ad adulti e ragazzi di istituti medi, tecnici e superiori. Possibilità ad immigrati da russia, ucraina, moldavia, lituania di italiano. Prezzi convenienti anche presso vs domicilio.

Tel: 3400539874

### Lezioni private/preparazioni superamento debiti

Sì impartiscono lezioni private per bambini e ragazzi, anche a domicilio (se in zone centrali di Sant'Agnello, Sorrento e Piano di Sorrento). Preparazioni per debiti scolastici nelle seguenti discipline: italiano e inglese. Prezzo 10€/ora doposcuola e compagnia per bambini di scuole elementari prezzo 7€/ora.

Tel: 3339949273

### Traduzioni in lingua tedesca

Studentessa universitaria, laureata in "lingue" all'università degli studi di Napoli, esegue traduzioni di opere letterarie, testi di riferimento (dispense, articoli, ma-

  
**Mc CAPON**  
PANINI & CO.

EST. 2003



Via Giuseppe Bonito, 10 - Castellammare di Stabia (NA)

Seguici su  Mc Capon

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

nuali, ecc.) E materiale didattico in lingua tedesca per studenti di scuola superiore e universitari.

Tel: 3349834403

## Lezioni di chitarra

Cantautore, chitarrista, autodidatta, impartisce lezioni di chitarra a domicilio.

Tel: 3391753811

## Lezioni private e ripetizioni

Laureata con lode in lingue e letterature straniere presso l'università degli studi di Napoli "Federico II" impartisce lezioni private e ripetizioni di inglese, francese, spagnolo e tedesco in penisola sorrentina. Si effettuano anche traduzioni.

Tel: 3336545989

## Lezioni private

Ingegnere meccanico/docente impartisce lezioni di doposcuola a studenti di medie, superiori e a universitari in materie scientifiche e tecniche: matematica, fisica, elettrotecnica e macchine. Disponibile inoltre per preparazione/potenziamento per studenti (della sezione di macchine presso l'istituto nautico) prossimi all'esame di maturità. Zona sant'agnello.

Tel: 3511612122

## Lezioni private

Ragazza laureata con lode alla magistrale in lettere classiche, con pluriennale esperienza nel campo delle ripetizioni e master in metodologie didattiche offre ripetizioni agli studenti delle scuole di ogni ordine e grado per le seguenti discipline: greco, latino, italiano, storia, geografia, geostoria, filosofia, storia dell'arte, inglese. E' garantita la massima professionalità, anche whatsapp.

Tel: 3343718826

## MOTORI

### Fiat 850 anno 1976

Fiat 850 anno 1976 ottime condizioni. 6000 Km. Contattatemi per maggiori info. Zona sorrento.

Prezzo: 1.500,00 €

Tel: 3313633696

### Vendo moto honda

Hnda 200XL anno '86, unico proprietario. Perfettamente conservata, completamente originale, batteria appena sostituita.

Tel: 3398016158

### Fiat 500 d'epoca

Visibile in Sant'Agnello, vendo a malincuore fiat 500 d'epoca da restaurare. Prezzo da concordare.

Tel: 3805171932

## ELETRONICA

### Vendo ricambi iphone 7

Vendo ricambi iPhone 7-flat di carica (completo)-flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per iPhone 7, ricambi acquistati erroneamente.

Tel: 3881112160

### Stampante

Vendo stampante hp 2540.

Tel: 3384988774

## LAVORO

### Sogni di lavorare nel wedding?

Se diventare 'wedding planner' è il tuo sogno nel cassetto e pensi di avere capacità organizzative e buon gusto, ti aspetto per un caffè alla Libreria Mondadori a Piano di Sorrento. Porta il tuo curriculum e il tuo entusiasmo e inizia la tua avventura con me! Gli aspiranti wedding planner più motivati e coloro che hanno già esperienza nel settore o pregresse formazioni nel campo, saranno selezionati per un corso formativo (con incontri teorici e pratici) prima di intraprendere con me il tuo lavoro in questo mondo fatto di creatività e di bellezza.

Tel: 3334582991 - 3896125615

*Il piacere della tradizione*



**Terramiasottoli**  
Bontà Italiana

www.terramiasottoli.it  
info@terramiasottoli.it  
Tel. 081 1882 3817 - Cell. 339 29 14 687  
Seguici su:  

# BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

ASSISTENZA AUTORIZZATA



**BOSCH**

eBike Service 



Completino  
(Maglietta + pantaloncino)

a partire da € 64,99

Scarpa spinning a partire da € 64,99



## Biciclette BAMBINO



**pagamento rateale senza  
busta paga a tasso zero con**

 **COMPASS**  
LEASING FINANZIARIO

**PagoDIL**  
by Cofidis 

Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA) - Tel. 081 8786291

[www.bicimania.net](http://www.bicimania.net) Seguici su 

**ORANGE**  
**DAYS**  
**25 > 26 MAGGIO**  
**SORRENTO**

**PRENOTA IL TUO  
TEST DRIVE**



**MOTO**  
*Story*

Via S. Giuseppe, 12/20 - Sant'Agneello (Na)  
Tel. 081 19666144

 Moto Story

**KTM**

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

## Offro lavoro

Ulysse Wellness Experience cerca barista, anche prima esperienza, con età compresa tra i 18-25 anni. Si richiede buona capacità relazionale e flessibilità sugli orari (generalmente pomeridiani). Possibilmente residente in penisola sorrentina. Per info inviare cv via mail.

Tel: 0818774923

E-mail: [ulyseebistrot@outlook.it](mailto:ulyseebistrot@outlook.it)

## Cerco estetista

Centro estetico-benessere sito a Sorrento cerca per aumento del personale estetista qualificata per lavoro par-time (condizioni contrattuali vantaggiose) requisiti richiesti dalla struttura: -età compresa tra i 20/26 anni -residente in penisola (per motivi organizzativi nei turni di lavoro richiediamo personale che viva in penisola) -esperta sia in ambito estetico (manicure-pedicure -cerette) che benessere (esecuzione del massaggio) per informazioni lasciare il recapito telefonico con il nominativo in segreteria per essere ricontattati.

Tel: 0818772829

## Truccatrice a domicilio

Truccatrice a domicilio. Effettuo trucco cerimonia, sposa antiche

e beauty. Contattatemi.

E-mail: [anniee93@alice.it](mailto:anniee93@alice.it)

## Il cinema Armida cerca cassiera part-time + manutentore

Il cinema/teatro Armida cerca n° 1 cassiera part-time con possibilità di orari extra (di base 3 giorni a settimana dalle 16.00 Alle 23.00) + N° 1 manutentore disponibile anche per aiuto cabina cinema. Inviare il vostro curriculum

E-mail: [teatroarmida@gmail.com](mailto:teatroarmida@gmail.com)

Lavora con noi...

Offerta di lavoro - gruppo Tecno-casa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, seleziona candidati ambiziosi, con età compresa tra 20 e 30 anni, anche prima esperienza lavorativa, da inserire nel proprio organico. Si richiede: diploma o laurea, determinazione, ottime capacità comunicative-relazionali ed intraprendenza. Offriamo trattamento provvigionale + fisso mensile di € 1000,00, affiancamento e formazione costante, possibilità di crescita nel gruppo. Per candidarsi è necessario inviare un curriculum vitae.

E-mail: [nahq9@tecnocasa.it](mailto:nahq9@tecnocasa.it)

## Ragazza cerca lavoro

Raga cerca lavoro come baby sitter part o full time massima se-

rietà ed esperienza anche come collaboratrice domestica per info contattatemi.

Prezzo: 5,00 €

Tel: 3382452021

## Cerco lavoro

Sarta esegue camicie su misura.

Tel: 3420747435

## Badante uomo

Badante uomo signore 52enne referenziato con esperienza ventennale assistenza anziani cerca lavoro anche solo weekend. Gradito vitto e alloggio. Chiamare ore pasti.

Tel: 3478059496

## Ripetizioni e aiuto informatico

Offro ripetizioni a domicilio di francese per scuole medie. Zona Massa Lubrense-Sorrento. Buona conoscenza anche dell'editing video se interessati. Video realizzati con final cut pro x. Realizzazione power point,download video, scrittura e spedizione di mail, masterizzazione cd e dvd ecc. Conoscenza dei sistemi operativi windows e macos. Disponibilità da giugno ad inizio settembre.

Prezzo: 10,00 €

Tel: 3452312925

E-mail: [rosadl2001@icloud.com](mailto:rosadl2001@icloud.com)

**CAPBROS**  
- GRAFICA E PUBBLICITÀ -

CORSO ITALIA 312 • SORRENTO (NA) • TEL. 081 1887 2522

+39 339 17 58 511 +39 333 74 17 539



GRAFICA



STAMPA



PUBBLICITÀ



WEB

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

## Cerco lavoro

Istruttore con patentino uefa b cerca lavoro nelle palestre e centri sportivi

Tel: 3338275885

## Cercasi personale sala - bar/ristorante

Cerchiamo cameriere sala con esperienza, ottima conoscenza della lingua inglese per bar/ristorante sull' isola di Capri. Disponibilità da subito fino a fine stagione. Max serietà, no perditempo. Contattare dopo le 19.

Tel: 3477037918

## Cerco lavoro

Pittore, cerca lavoro, prezzi modici.

Tel: 3355653541

## Cerco lavoro

Signora, cerca lavoro come donna di pulizie in casa, tre ore, tre volte alla settimana.

Tel: 3314982762

## Parrucchiera

Parrucchiera con vasta esperienza nel settore, offresi presso il vostro domicilio per: pieghe, tinte, meches, lavori di colorazione del capello di ampia scelta, tagli, allungamento o infoltimento con hair extension con tecniche di

diverso tipo. Offresi anche per acconciature sposa, trattamenti di ricostruzione del capello. Garantiti prodotti esclusivamente professionali e di alta qualità. Prezzi ragionevoli.

Tel: 3349915699

## Lavori di giardinaggio

Si effettuano lavori di giardinaggio, prezzi modici. Per contatto ore serali dopo le 18.

Tel: 3476788887

## Cercasi ragazzo

Cerco ragazzo residente in penisola sorrentina per aiuto consegne e magazzino. Orario part time mattina.

Tel: 0813622004

## Lavapiatti

Lavapiatti signore 52enne referenziato con esperienza cerca lavoro anche stagionale. Ore pasti.

Tel: 3478059496

## Sgombero locali

Effettuo sgombero locali, appartamenti, box cantine da vecchia mobilia o ingombranti. Inoltre trasporto pacchi mobili, scooter, ecc... Zona Gragnano, Castellamare, Pompei, Scafati, Penisola Sorrentina, Massalubrense.

Tel: 3664679600

## Cercasi copywriter

Endesia, web agency con sede in piano di sorrento, ricerca un candidato con competenze in: social, newsletter, campagne facebook ads, google adwords, fotoritocco, eccellente capacità di scrittura in italiano e di traduzione in inglese. Richiesto atteggiamento propositivo, passione, spirito di squadra e integrazione. Inviare candidatura a job@endesia.it

E-mail: job@endesia.it

## Collaboratrice domestica

Cerco (non offro) lavoro come collaboratrice domestica a ore. Per motivi di orari no b&b e case vacanza. Astenersi uomini.

Tel: 3341921317

## Pulizie

Cerco lavoro come cameriera ai piani, pulizie negozi, appartamenti. Massima serietà.

Tel: 3420747435

## Receptionist e accoglienza

Ragazza 20enne diplomata presso istituto turistico di Sorrento, cerco lavoro come prima esperienza lavorativa in piccole strutture ricettive come receptionist e accoglienza.

Tel: 3663180534

## 4 Bit

Vendita  
e Assistenza  
Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216

**DR. PHONE**

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



## VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

## TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO  
E VARIE COMPONENTISTICHE

## TABLET E SMARTPHONE

*Gelateria  
artigianale*

*Sorbetteria  
artigianale*

CAPBROS  
CASA PASTICCERIA



f Deia Snc

**Impegno e Passione sono i nostri ingredienti principali**

Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento - Tel. 081 532 1577 [www.deiasnc.it](http://www.deiasnc.it) - [deiasnc@libero.it](mailto:deiasnc@libero.it)

**COSTANTINO**

**NUOVA COLLEZIONE  
MARE 2019**

**vasto assortimento  
uomo/donna**

*Kristal*  
BOGLIETTI  
MADE IN ITALY



SUMMER 2019

**VIA SAN MICHELE, 44/46 - PIANO DI SORRENTO (NA) - TEL. 081 532 27 11**



# EURO CREDIT Sorrento

SERVIZI FINANZIARI PER IMPRESE E PRIVATI

## FINANZIAMENTI

### PER PICCOLE E MEDIE IMPRESE

**ARTIGIANATO - COMMERCIO - TURISMO ETC.**

#### ALCUNI ESEMPI DI FINANZIAMENTI

| IMPORTO FINANZIATO | NUMERO RATE | IMPORTO RATA | NUMERO RATE | IMPORTO RATA |
|--------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 15.000,00          | 60          | 268,00       | 84          | 197,00       |
| 20.000,00          | 60          | 358,00       | 84          | 263,00       |
| 25.000,00          | 60          | 447,00       | 84          | 328,00       |
| 30.000,00          | 60          | 537,00       | 84          | 394,00       |
| 35.000,00          | 60          | 626,00       | 84          | 460,00       |
| 40.000,00          | 60          | 716,00       | 84          | 525,00       |
| 45.000,00          | 60          | 805,00       | 84          | 591,00       |
| 50.000,00          | 60          | 895,00       | 84          | 657,00       |
| 55.000,00          | 60          | 984,00       | 84          | 723,00       |
| 60.000,00          | 60          | 1.074,00     | 84          | 798,00       |

TASSO FISSO DAL:

**3**  
**,20%**

**PRESTITI PERSONALI A DIPENDENTI E PENSIONATI**

**CESSIONE DEL QUINTO DELLO STIPENDIO**

**CESSIONE DEL QUINTO DELLA PENSIONE FINO A 85ANNI**

**PRESTITO DELEGA PER DIPENDENTI PUBBLICI**

**RINNOVO CESSIONE DEL QUINTO DI STIPENDIO E PENSIONE**

**MUTUI - ACQUISTO 1° E 2° CASA**

**LOCALI COMMERCIALI - MAGAZZINI - DEPOSITI**

**CONSULENZE GRATUITE**

Uffici: via Degli Aranci, 164/C - 80067 Sorrento (NA)

Tel./Fax 081 5322021 - Bruno 338 4825304 - Rita 338 4825307

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

## Baby-sitter

Sono di Sant'Agello. Cerco lavoro come baby-sitter solo la mattina dalle ore 8:30/9:00 da maggio ad ottobre, dal lunedì al sabato. Non sono auto munita. Ho esperienza quasi di 10 anni nel campo. Per ulteriori informazioni contattatemi in privato su whatsapp. Tel: 3299857668

## Baby-sitter o pulizie domestiche

Ragazza di 27 anni cerca lavoro come baby sitter, tutto il giorno fino alle 15:00. Esperienza con bambini appena nati. Oppure cerco lavoro come pulizie domestiche o stirare. Per informazioni chiamare.

Tel: 3398233191

## Cerchiamo pizzaiolo, fornaio e personale di sala

La pizzeria/ristorante Basilico Italia a Sorrento cerca rinforzi per la stagione: n° 1 pizzaiolo, n° 1 fornaio e personale di sala si richiede residenza in penisola inviate il vostro cv avia mail.

E-mail: basilicoita@gmail.com

## Cerco lavoro

Ho 40 anni cerco lavoro come badante notte o giorno ho esperienza con anziani allettati, con l'alzheimer o demenza. Ho lavorato in casa di cura sono seria e volenterosa.

Tel: 3331791424

E-mail: giusyserenata6@gmail.com

## Lavoro ncc

Offro lavoro come autista ncc, richieste patenti kb e art. 6 (Iscrizione al ruolo dei conducenti), conoscenza della lingua inglese. Lavoro da aprile a novembre retribuito secondo cnl.

Tel: 3388886572 - 3398869182

e-mail: info@positanodrivers.com

## Cerco lavoro

Ragazza cerca lavoro come badante, collaboratrice domestica o baby sitter, zona Sorrento - Vico. Tel. 3664917426

Tel: 3664917426

## Collaboratrice domestica

Sono mamma e cerco lavoro come collaboratrice domesti-

**TONINO MARCIANO**  
UNICO NUMERO 337943532  
Via Degli Aranci 29/L - Sorrento (Na) - [www.toninomarciano.com](http://www.toninomarciano.com)

REGISTRO ITALIANO CREMAZIONI  
Impresa associata

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

ca o babysitter, ho moltissima esperienza nell'ambito pulizie e bambini soprattutto neonati. Ho fatto seriamente un poco di tutto come segretaria, commessa, hostess per accompagnare famiglie in hotel e mi occupavo dell'animazione dei bambini/e e ragazzi/e, come aiuto maestra asilo nido e materna, e tata in famiglie, assistente dentista, centralinista, assistenza anziane e bambini/e e ragazzi/e con disabilità, hostess sala, cameriera sala e piani. No perdite di tempo!

Tel: 3283563198

## Ricerca Personale

Si ricerca personale da inserire nel proprio organico per la distribuzione di materiale pubblicitario in Penisola Sorrentina,

Tel. 3925934256

## Eстетica

Effettuo pedicure curativo ed estetico. Gel semipermanente. Ricostruzione unghie in gel, nail art.

Tel: 3339626312

## ★ VARIE

### Vendo macchina per il pane

Vendo splendida macchina per il pane Girmy, usata pochissimo.

Vendo causa inutilizzo per mancanza di tempo. Ottimo prezzo.

Tel. 3478366479

### Scuola anglo tedesca

Scuola anglo tedesca: cura problemi legati a stati d'ansia e depressione, senza psicofarmaci.

Tel: 3494721600

### Vendo mobili di vario genere

Vendo mobili di vario genere causa trasloco, cucina color glicine, mobili a muro, mobiletti in basso avorio, compresi di elettrodomestici. Zona vico equense, il tutto già smontato.

Tel: 3387263461

### Olivi secolari per uso ornamentale

Ulivi secolari (5 piante) vendesi per uso ornamentale. Sono piante molto grosse, maestose, belle e particolari, straordinarie per arredare parchi e giardini di ville, di agriturismo, di resort, di hotel ristoranti, etc. Sono in pieno campo a 6 km dal centro abitato di polla provincia sud di Salerno. Vanno patate e sradicate con escavatore meccanico. Invio foto via mail. Per maggiori informazioni e visita in campo, contattatemi.

Tel: 3271056152

### Vendo statue in avoriolina

Coppia di statue dignitari cinesi in resina di avoriolina anni 50 altezza 68 cm.

Tel: 3398016158

E-mail: mamaniram@libero.it

### Carciofo bianco di pertosa fresco

Carciofo bianco di pertosa fresco vendo. Finalmente è arrivato il momento della raccolta. Per un certo quantitativo lo consegno anche a domicilio. Questa straordinaria varietà di carciofo, è grande e senza spine, verde tenue internamente bianco argenteo, tenero e con un gusto dolce e delicato, una vera genuina eccellenza, perchè coltivato in zona montana in modo completamente naturale senza l'uso di pesticidi. Leggi le autorevoli descrizioni su internet, guarda i filmati su youtube e ti rendi conto dell'eccellenza di questa antica e pregiata varietà di carciofo. Vendo anche gli ovuli per piantare e coltivare questa rinomata e famosa varietà di carciofo, super resistente alle gelate.

Tel: 3271056152

### Vendo enciclopedia

Enciclopedia del "mobile antico" completa composta da 5 raccoglitori con fascicoli numerati. De



# LEGGIMI

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

## Gratis

### PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686



*School*  
OF  
**ROCK**

TEATRO DELLE ROSE  
PRESENTA

**#SCHOOLOFROCK10.0**  
10 ANNI DI MUSICA INSIEME

**21-22 MAGGIO ORE 20.30**  
TEATRO DELLE ROSE - PIANO DI SORRENTO  
INGRESSO LIBERO

INFO  TEATRO DELLE ROSE  338 500 38 16



## Più visibilità al tuo sito!

Promuovi il tuo sito in Italia e all'Estero  
Siamo un'agenzia certificata Google Partner

Google  
Partner



## Ottieni il massimo dal tuo ecommerce!

Con le nostre competenze  
daremo uno sprint alle tue  
vendite online



## Facebook & Instagram

Gestiamo i tuoi canali social  
rendendoli efficaci e coinvolgenti,  
aumentando l'interesse  
verso la tua attività

# Vetrina Annunci

Per inserire il tuo annuncio **GRATUITO** vai sul sito **pubblica.leggimigratis.it** oppure sms: **3803067686** - email: **annunci@leggimigratis.it** - Tel. **081.19915355**

agostini.

Tel: 3398016158

E-mail: mamaniram@libero.it

**Lampada facciale autoabbronzante**

Lampada abbronzante facial tuner come nuova. Per viso, collo e décolleté, 12 tubi e pannelli laterali pieghevoli, timer di spegnimento.

Tel: 3398016158

**Vendo kit campagnolo nove velocità**

Vendo kit campagnolo nove velocità, no perditempo, chiamare ora di pranzo.

Tel: 3491887913

**Vendo tavolo Scavolini**

Vendesi tavolo Scavolini estendibile, colore beige e verde laminato, con quattro sedie con seduta tipo paglia. Ottime condizioni, prezzo trattabile.

Prezzo: 100,00 €

Tel: 3334125906

**Compro banconote, monete**

Compro banconote, monete e

medaglie italiane e estere.

Tel: 3405249154

**Collaborazioni per film**

Collaborazioni per realizzare un film in compartecipazione e in autoproduzione. Tutte le figure, i ruoli e le professioni implicate sono ammessi.

Tel: 3495760842

E-mail: info@guidautile.it

**Perdita peso**

Vuoi perdere peso con prodotti n°1 al mondo e test gratuito per una consulenza appropriata? Contattami subito per altre informazioni.

Tel: 3296799829

**Vendo culla bianca legno**

Vendo culla bianca legno comprata due anni fa da bella bambina....mai usata è solo deposito x peluche, completa di materasso. Zona Sant'Agello.

Prezzo: 80,00 €

Tel: 3398405169

**Vendo bici**

Vendo bici da corsa Viner telaio Columbus; bici da passeggio €50,

mountain bike marca Marciano 40€, bici da corsa marca OLMO telaio Columbus €450 prezzo trattabile.

Tel: 3491887913

**Vendo abito da sposa**

VERO AFFARE. Vendo splendido abito da sposa con guanti, velo e cuscino delle fedi. Collezione St. Patrick in perfette condizioni. Prezzo Trattabile.

Tel: 3396495749

**Visagista**

Esperta visagista offre trucco sposa in promozione per con buono sconto 20% tramite questo annuncio. Contattami subito per un appuntamento.

Tel: 3296799829

**Cerco vecchia affettatrice**

Cerco vecchia affettatrice a volo, rossa, di marca Berkel, anche ferma da tanti anni, solamente da privato.

Tel: 3474679291

## LEGGIMI<sup>Gratis</sup>

anno 16 - numero 5

In Copertina: **Chef Antonino Gargiulo**

Foto a cura di: **Antonio Sabatino**

Location: **Ristorante La Perla - Colli di Fontanella S. Agnello**

**Contatto Pubblicitario:**  
08119171216 - 3803067686  
**Contatto Annunci Gratuiti:**  
08119915355 - 3803067686

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)  
Editore Erminio Ricciardi - Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it  
Concessionario della Pubblicità 4Bit - Progetto Grafico 4Bit - info@leggimigratis.it | www.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 insindacabile giudizio dell'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 impaginare 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 null'altro a pretendere. Inoltre i servizi web sono a titolo sperimentale e pertanto possono subire variazioni, sospensioni e modifiche senza che la redazione possa essere considerata responsabile.

# *Cleopatra* JEWELS

SI ADATTA AL TUO

*Stile*

*ordina la  
collana con il  
TUO Nome*



**META**

Corso Italia, 132

**PIANO DI SORRENTO**

Corso Italia, 83

**SORRENTO**

Viale Nizza, 29

# 4Bit

**VENDITA E ASSISTENZA  
PC. TELEFONIA, TABLET**

**DR. MOUSE**  
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

**DR. PHONE**  
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP



**ASSISTENZA**  
**PC, SMARTPHONE, TABLET**  
Con noi sei in buone mani!



## BISOGNO DI VELOCITÀ?

Dischi SSD, 10 volte più veloci di un disco normale  
Il massimo della velocità ad un prezzo piccolo piccolo!

**SSD 240 GB 99,99**

Invece di 139

**SSD 480 GB 129,99**

Invece di 189

**ISTALLAZIONE E MONTAGGIO INCLUSI**

**COMPUTER  
O SMARTPHONE ROTTI?**  
Tranquillo, ci pensiamo noi!



Riparazione  
computer



Riparazione  
notebook



Riparazione  
smartphone



Riparazione  
tablet



Assistenza  
Apple

**Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135**

# ACQUA &

SEGUI SU



acquaesapone.it

SOLARI - COSMETICA E CURA VISO



ACQUISTANDO  
UN PRODOTTO  
OIAZ EYES IN OFFERTA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UNA TACCHETTA  
FOTTA DELLA  
MANIOLA

OIAZ  
EYES  
CREMA/SERO  
15 ml.  
ASSORTITA

€ 16,90  
€ 11,90



VENUS  
HYALURONIC ACID  
CONCENTRATO  
IDRATANTE  
30 ml.

€ 10,90  
€ 9,90



OXY  
BUBBLE MASK  
OVSSE  
PER VISO

€ 3,99



ACQUISTANDO  
UN PRODOTTO  
GARNIER BIO  
IN OFFERTA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UN MINI DOP

GARNIER BIO  
CREMA VISO  
IDRATANTE  
50 ml. ASSORTITA

€ 6,49  
€ 5,99



GEOMAR  
MASCHERA VISO  
15 ml.  
ASSORTITA

€ 0,89  
€ 0,39



NATURAVERDE  
STRISCIE DEPIILATOIE  
VISO  
20 pz.

€ 2,99



PIZ BUIN  
TAN&PROTECT  
LOZIONE SOLARE  
SPF 30  
150 ml.

€ 11,90  
€ 7,90



ACQUA  
ALLE ROSE  
ACQUA NICELLARE  
200 ml.  
ASSORTITA

€ 3,49  
€ 1,99



CLINIANE  
LATTE DETERGENTE/  
TONICO  
200 ml.  
ASSORTITO

€ 2,99  
€ 1,99



ACQUA  
ALLE ROSE  
SALVETTE STRICCANTI  
20 pz.  
ASSORTITE

€ 1,99



ACQUISTANDO  
UN SOLARE BILBOA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UN PORECELLULARE

BILBOA  
BIBBI  
LATTE SOLARE  
SPF 50 +  
200 ml.

€ 10,90  
€ 9,90



ACQUISTANDO  
UN SOLARE AMBRE  
RICEVI IN OMAGGIO  
UN L'ORÉAL  
SOPRACCILIO  
10 ml.

AMBRE SOLAIRE  
LATTE SOLARE  
SPF50  
200 ml.

€ 8,90  
€ 6,90



ACQUISTANDO  
UN SOLARE NIVEA  
RICEVI IN OMAGGIO  
UN CROISSANT  
MA SPAGNOLA

NIVEA SUN  
MIND TAGLIE  
SPF 50/50  
100 ml. ASSORTITE

€ 4,99  
€ 4,99



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

# SAPONE®

## Oltre la Convenienza

OFFERTE VALIDE  
DAL 30 APRILE  
AL 19 MAGGIO  
2019



La novità di un primer,  
la capacità espansiva  
di un correttore  
e la tenuta di un fondotinta.  
Il fondotinta All Day Facefinity  
3 in 1 con protezione solare  
con un look inimitabile  
che dura a lungo.

MAX FACTOR  
FONDOTINTA  
FACE FINITY  
3 IN 1  
€12,90



Il correttore più simile  
al Make-up!  
Da truccarsi per creare  
sostanziosamente la pelle  
e la piccola magia.

MAYBELLINE  
CORRETTORE  
ERASER  
€6,90



L'ORÉAL  
SUPERLINER  
CAT BLACK  
€9,90



In una pinna,  
tutto della leggerezza  
filiforme, soffice, discreta  
e particolarmente delicata.  
E da oggi è anche  
waterproof!

L'ORÉAL  
MASCARA  
UNLIMITED WATERPROOF  
€9,90



Rossetto facile  
per labbra dal colore  
pieno e del touch  
veloce e longevità  
tenace.

RIMMEL  
ROSSETTO  
PROVOCALIPS  
€5,90



Scuola leggera  
e facile da usare  
con il pennello.  
La confezione completa  
in un prodotto color  
la sera, il blush e l'abbronzante  
derivate da SPF 15.  
Long lasting e resistente  
all'acqua, è a prova  
di lacrime.

DEBORAH  
MAX TERRA  
€6,90

Festa  
della  
Mamma



ACQUISTANDO  
UN EDP NANI  
RICEVI IN OMAGGIO  
NANI SIZE  
BODY LOTION  
100 ml.

NANI  
SUBLINE  
EDP  
€6,90



100  
ml.

NEW BRAND  
BALLOON  
EDP  
€9,90



100  
ml.

ACQUISTANDO  
UN EDT ARROGANCE  
RICEVI IN OMAGGIO  
UNA BORSA

ARROGANCE  
DONNA EDT  
€19,90



100  
ml.

ROCCOBAROCO  
TRE EDP  
€18,90



30  
ml.

THIERRY  
MUGLER  
ALIEN EDP  
€46,90



DOVE  
DOCCIA MOUSSE 200 ml.  
+ SCRUB  
ESFOLIANTE 225 ml.  
€8,90

ACQUA  
ALLE ROSE  
TONICO 200 ml.  
+ MOUSSE DETERGENTE  
VISO 150 ml.  
€9,90

PIAZZA DELLA REPUBBLICA, 19/21 - PIANO DI SORRENTO  
P CORSO ITALIA 194 - PIANO DI SORRENTO



**MATERIALE ELETTRICO  
FERRAMENTA  
DUPLICAZIONE CHIAVI  
COLORI**

**STUFE ARIA // IDRO // CALDAIE // TERMOCAMINI //**

**// VENDITA PELLET //**

**// VENDITA BICI ELETTRICHE //**

*organizziamo  
il tuo*

**PARTY** ★

**ADDOBBI PER FESTE  
LINEA PARTY- BALLOONS  
TORTE DI PANNOLINI**

**Via Nicola Pacifico, 2 - Monticchio - Massa Lubrense (Na)  
Tel. 081 878 03 79**