

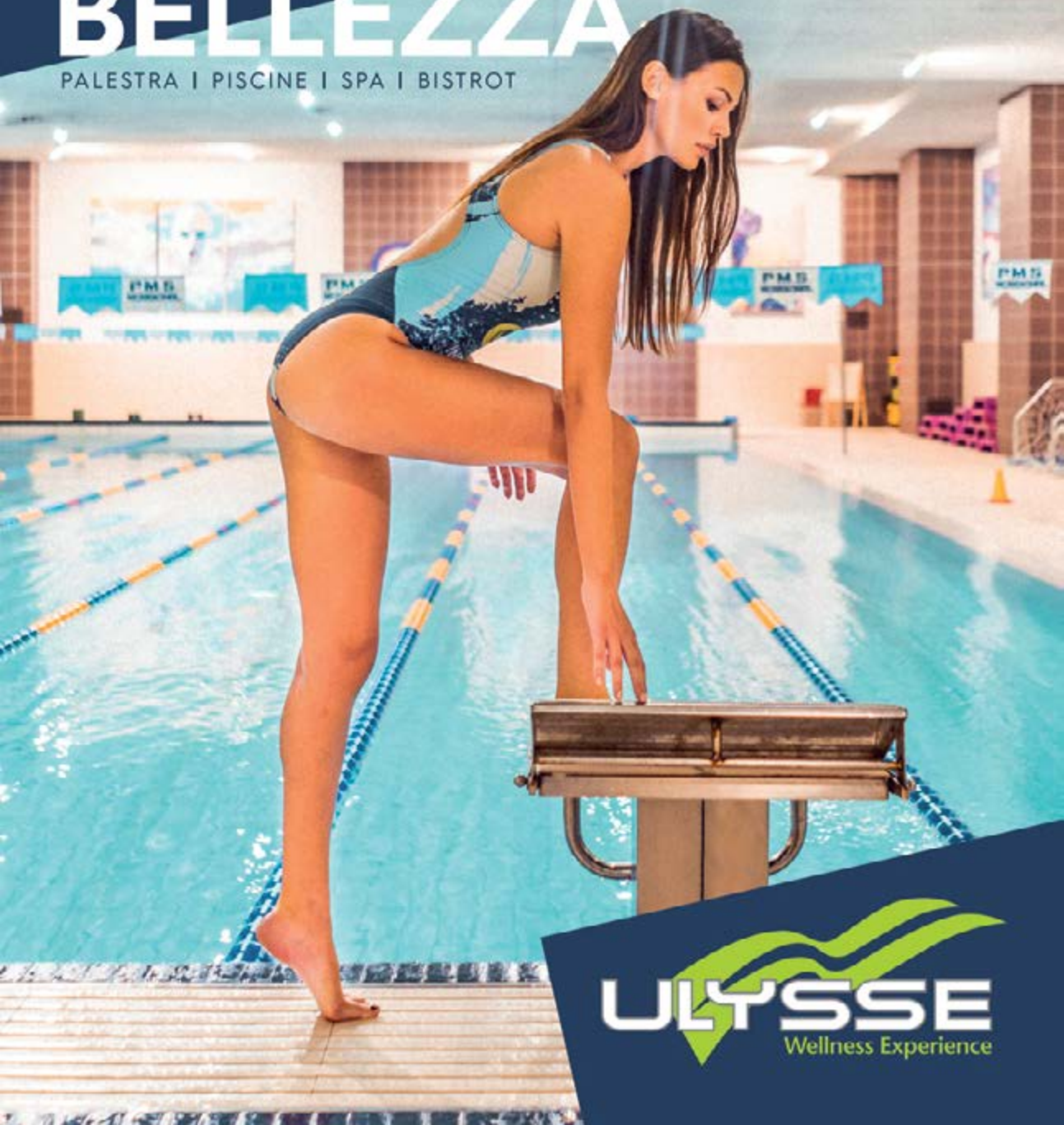
www.leggimigratis.it

LEGGIMI *Gratis*.it

PROGETTATI
PER LA TUA

BELLEZZA

PALESTRA | PISCINE | SPA | BISTROT

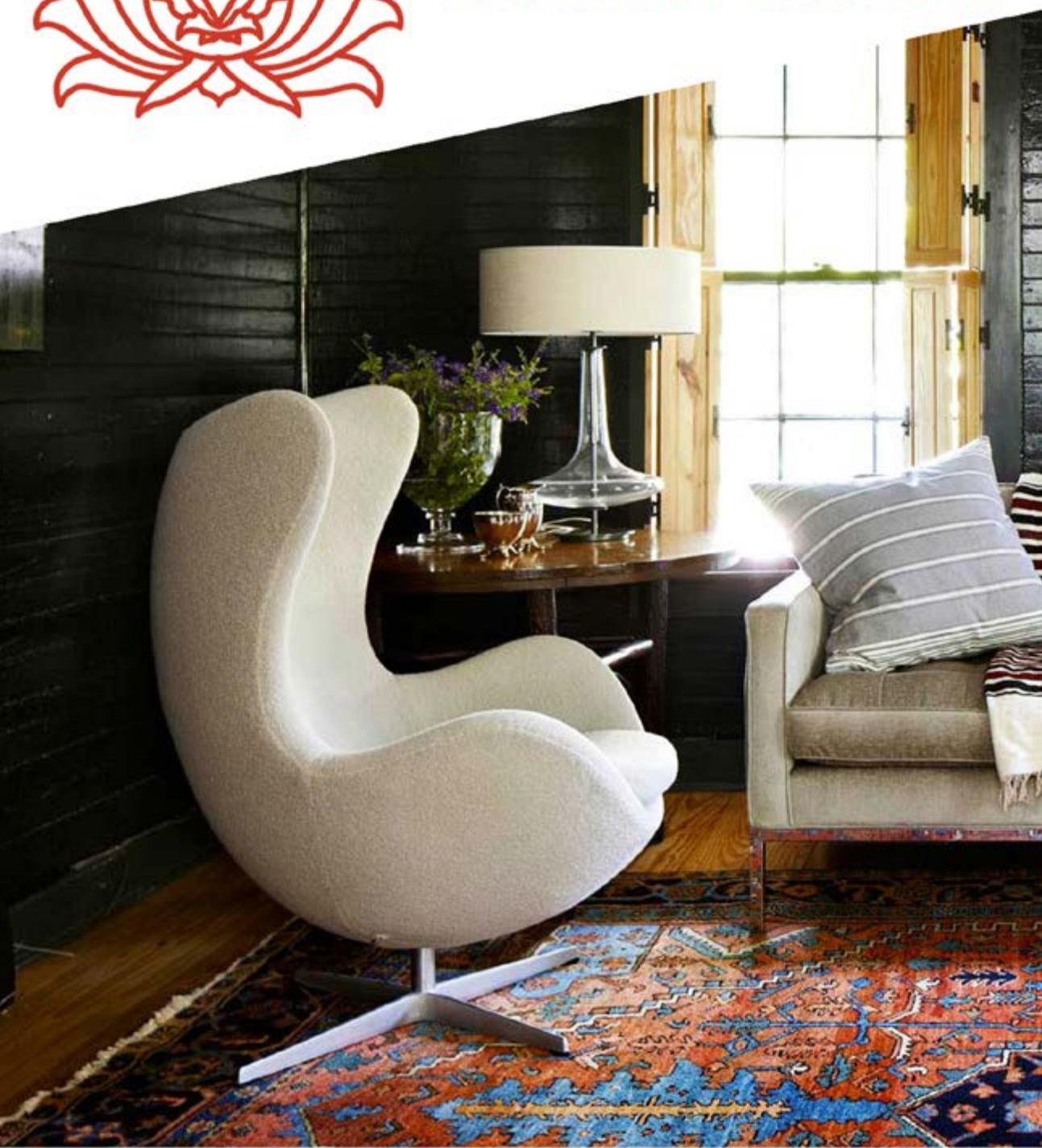


ULYSSE
Wellness Experience




Galleria M

TAPPETI PERSIANI



 Corso Italia, 261 C - Sorrento (NA)

 Tel. 081 87

MOHSEN



Importazione Diretta

Vendita / Permute

Pagamenti Rateali

Lavaggio & Restauro

73061 - 338 8957315



www.galleriamohsen.com

Quando ti dicono che
**NON PUOI
FARCELA**
ti stanno mostrando
I LORO LIMITI
NON I TUOI!

ULYSSE WELLNESS EXPERIENCE



ULYSSE
Wellness Experience

SORRENTO Via Del Mare, 22 (Na)

Info: +39 081 807 35 81 | www.ulyssesorrento.com

Seguici su facebook: www.fb.com/ulysssewellnessclub



ULYSSE
#WEAREGREEN

PALESTRA

- ✦ Aumento massa muscolare
- ✦ Definizione
- ✦ Resistenza

PISCINA

- ✦ Tonificazione
- ✦ Mobilità articolare e muscolare
- ✦ Dimagrimento

SPA

- ✦ Defaticamento
- ✦ Purificazione
- ✦ Rilassamento
- ✦ Antistress

URLO



UOMO

**10 GI
DA U**

FINC

5

**METÀ P
SU ARTICOLI**

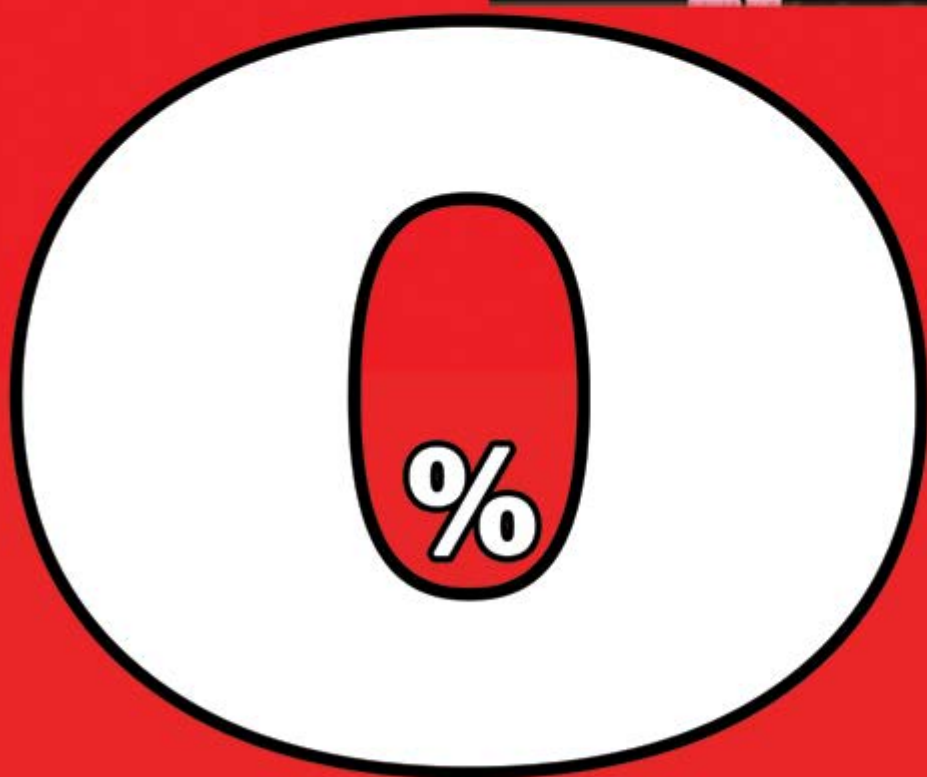
URLO

ORNI URLO

D AL



donna



PREZZO SELEZIONTI

sabato
16
novembre
partenza
ore 14:00

**SANT'ANGELO
DEI LOMBARDI**
La Sagra delle Sagre
Visita all'abbazia del Goletto

20
euro

domenica
24
novembre
partenza
ore 6:00

MATERA
Capitale della Cultura 2019
Visita guidata e pranzo in ristorante

65
euro

domenica
8
dicembre
partenza
ore 8:00

CASSINO
Magico Bosco del Natale
Mercatini
Visita all'abbazia di Monte Cassino
ingressi inclusi

50
euro

sabato
21
dicembre
partenza
ore 14:00

GAETA
Si illumina con Favole di Luce
Mercatini di Natale
Cena inclusa

50
euro

sabato
4
gennaio
partenza
ore 8:00

BENEVENTO
**Il Presepe nel Presepe
di Morcone**
Visita della Città e Pranzo inclusi

50
euro

LE PASSEGGIATE DI



VIA GENNARO MARESCA, 4
PIANO DI SORRENTO
TEL. 081 878 80 57

**PRENOTA
PRIMA**
e scegli
il posto sul bus

Sai perché?

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



Perché
in napoletano
si dice
“Va truanne
sce' sce'”?

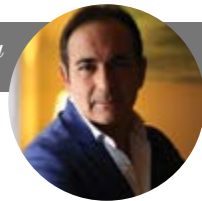
Si tratta di un'espressione nata ai tempi dell'occupazione francese a Napoli. Il termine “sce' sce'” deriverebbe dal verbo francese “chercher”, che letteralmente significa cercare. Si racconta che all'epoca, un soldato francese chiedendo informazioni ad un napoletano cominciò la frase con le parole “Je cherche” (“io cerco”). Questo “cherche” venne trasformato in sce' sce' proprio dal popolano, il quale, fraintendendo le parole del soldato, credeva che il soldato francese stesse cercando qualcuno dal nome Sce' sce'.

Perché
a volte capita
di dimenticare ciò
che si doveva fare?

Secondo gli studiosi della Università of Notre Dame negli USA quando si oltrepassa il confine di una porta il cervello tende a “resettare” la memoria, chiudendo in un altro comparto i ricordi formati in un ambiente qualche momento prima, ma in un ambiente diverso. Questo fenomeno chiamato “effetto portone”, è stato dimostrato dai ricercatori che hanno coinvolto un gruppo di volontari ai quali è stato proposto di partecipare ad un videogioco in cui si doveva camminare fino a un tavolo su cui era appoggiata una scatola contenente un oggetto. Successivamente quella stessa scatola doveva essere raccolta e riposta in uno “zaino virtuale” e trasportarla in un'altra stanza dove prendere un'altra scatola. Nel corso dell'esperimento, mentre i partecipanti erano intenti a spostare la scatola da una stanza all'altra, i ricercatori ponevano loro delle domande sull'oggetto che stavano trasportando. Le risposte di chi aveva appena varcato la porta della stanza erano più lente e imprecise.

Perché
pesa più
una sconfitta che
una vittoria?

Secondo uno studio condotto da ricercatori inglesi è emerso che dopo una vittoria la felicità è due volte inferiore rispetto alla tristezza provata se la propria squadra perde. L'entusiasmo svanisce infatti dopo circa un'ora, mentre il cattivo umore si fa sentire anche a tre ore di distanza dalla sconfitta. Gli effetti dell'esito di una partita non si fermerebbero all'umore, infatti uno studio pubblicato su un periodico redatto dall'Università di Harvard, ha dimostrato come alle sconfitte sportive seguirebbero più casi di violenza familiare.



Marlon Brando

L'uomo e il mito

Carissimi lettori e lettrici se mi dovessero chiedere chi è **l'attore più carismatico** e di maggior talento della storia del cinema non avrei dubbi nel rispondere: **Marlon Brando!** Ed ora vi svelerò delle curiosità su di lui.

Nasce il 3 aprile del 1924 ad Omaha. Fin dall'adolescenza manifesta un carattere ribelle, viene espulso dall'accademia militare e **si trasferisce a New York per studiare recitazione e diventare allievo di Stella Adler.** Debutta nel mondo del cinema nel 1944 con il film "I Remember Mama", di John Van Druten ed inizia la sua memorabile carriera, indimenticabile "Ultimo tango a Parigi", uno dei miei preferiti.

Nel 1972 viene scelto per interpretare **Vito Corleone nel "Padrino"**, grazie ad uno stratagemma utilizzato dall'attore durante i provini: per sembrare più anziano, mette del cotone in bocca per appesantire le guance.

Il resto è storia: Brando con la sua impareggiabile interpretazione **vince l'Oscar ma non si presenta alla premiazione** come segno di protesta pubblica contro il trattamento riservato dagli Stati Uniti e da Hollywood ai nativi americani.

La vita sentimentale di Marlon Brando è travagliata e complicata: molti matrimoni, molti flirt ed anche alcune esperienze omosessuali con diversi

 **Work** ^{divise} **line**®

“DEVI PARTIRE?”

la miglior Qualità

anche per le

divise da Marina



Via degli Aranci, 164/E - SORRENTO (NA)

Tel.: 081 807 4440

e-mail: worklinesorrento@alice.it

www.worklinesorrento.com



Abbigliamento da lavoro Work Line Sorrento

VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO
SHOWROOM

DA OGGI ANCHE

H 24

MACCHINA DA CAFFÈ *Flexi*

+ 100 CAPSULE
CAFFÈ TOSCANO

€ 49,90



Segni d'Arte



Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA) Tel. 08119507613

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

www.coffee-co.it

giovani attori: sembra infatti che abbia intrattenuto una relazione con James Dean. Si asserisce che Dean fosse davvero innamorato di Brando e che al contrario lui considerasse l'attore semplicemente un passatempo.

Tra le amicizie dell'attore spicca sicuramente quella con Michael Jackson, nata poiché il figlio di Brando diviene la guarda del corpo del Re del pop.

Si racconta che **durante l'attacco alle Torri Gemelle l'11 Settembre 2001; Brando, Jackson ed Elisabeth Taylor fuggono insieme da New York** a bordo di un'auto, giungendo fino in Ohio.

Al contrario dei pettegolezzi giornalistici Brando considerava amico Montgomery Clift da sempre catalogato come suo acerrimo rivale.

Attivista convinto, ha sostenuto il movimento afroamericano, che lo portò a partecipare alla marcia su Washington nel 1963. **Deceduto nel 2004 all'età di**

80 anni, Brando è stato nominato dalla rivista statunitense Time, insieme con Charlie Chaplin e Marilyn Monroe, come uno dei 100 personaggi più influenti del secolo nel 1999. L'American Film Institute ha inserito **Brando al quarto posto tra le più grandi star della storia del cinema.**

A presto

■

Pietro Aiello Cilento D'Altavilla

è su  **seguici**

www.pietroaiello.com



Cioccolateria & Pralineria
Frutta Esotica
Frutta secca in guscio o sgusciata
Confetture e prodotti tipici
Confezioni e idee regalo
Gelati artigianali

Dolci artigianali dal 1984



Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 532 15 77

seguici su 



L'alimentazione NELL'ADOLESCENZA

E' oggi chiaro che l'alimentazione rappresenta un pilastro cruciale del benessere, a breve e a lungo termine. In adolescenza, l'alimentazione presenta aspetti particolari a causa di: peculiarità fisiche (è questo il periodo della vita in cui vi è il maggior aumento, in proporzione, della massa fisica, della velocità di accrescimento staturale e dell'accumulo di massa scheletrica, tutti cambiamenti che devono essere supportati da una dieta sana ed equilibrata che soddisfi gli aumentati fabbisogni); peculiarità psicologiche (in adolescenza, dove il corpo è strumento primario di comunicazione e conflitti, l'alimentazione riveste un significato ulteriore legato al peso e alla forma, che può sfociare nello sviluppo di disturbi del comportamento alimentare come anoressia e bulimia o nel seguire diete iperproteiche e/o sbilanciate, per la pratica del culturismo o la competizione sportiva); peculiarità sociologiche (l'adolescenza è un'età in cui i giovani tendono a sperimentare comportamenti e schemi alternativi o addirittura in opposizione netta a quelli familiari, a sfuggire a ogni forma di controllo e tutela, a gestirsi da soli grazie alla crescente autonomia, a dare credito più al gruppo dei pari e agli influencer sociali che ai genitori, a vivere tutto in maniera eccessiva ed estremizzata, il che sul piano alimentare si traduce in facilità a cadere in scelte alimentari erronee, condizionate da pressione pubblicitaria e dalla necessità di omologarsi al gruppo, che comportano rischi di squilibri alimentari e/o eccesso di peso).



KinderLand



Corso Italia, 279 - Piano di Sorrento - Tel. 081 235 81 73



**TANTE SOLUZIONI
PER AVERE
LA PROTEZIONE CHE MERITI!**

giardullo 
agenti assicurativi dal 1972

SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216

PIANO DI SORRENTO P.zza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899

Dati interessanti su salute, abitudini, stili di vita e comportamenti degli adolescenti italiani emergono dalla rilevazione 2018 del Sistema di Sorveglianza Hbsc Italia (Health Behaviour in School-aged Children - Comportamenti collegati alla salute dei ragazzi in età scolare) promossa dal Ministero della Salute/Ccm (Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie), coordinato dall'Istituto superiore di Sanità assieme alle Università di Torino, Padova e Siena e svolto in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, le Regioni e le Aziende sanitarie locali. Il sistema di Sorveglianza Hbsc raccoglie informazioni su adolescenti di 11, 13 e 15 anni (studenti delle scuole primarie di I grado e scuole secondarie).

Riguardo all'alimentazione, tra i comportamenti scorretti è emerso che il 20-30% dei ragazzi non consuma una adeguata prima colazione nei giorni di scuola, solo un terzo consuma frutta e verdura almeno una volta al giorno, quasi il 15% consuma ogni giorno bibite zuccherate/gassate.

Educare i ragazzi e le famiglie a una sana cultura alimentare, secondo l'ammonimento di Ippocrate, padre della moderna Medicina, "fa che il cibo sia la tua medicina", significa crescere una popolazione sana. Il regime alimentare in adolescenza deve essere altamente personalizzato, dato che ci sono notevoli differenze individuali in base a sesso, età, peso, ritmo di accrescimento, attività fisica svolta, gusti ed esperienze, stili di vita.

La dieta ideale deve essere sana ed equilibrata, varia in composizione e adeguata in quantità, non monotona, con la presenza ogni giorno di tutti i nutrienti in giuste proporzioni. Non è raro invece che i giovani manifestino stati di malnutrizione subacuta, sia nel senso dell'eccesso calorico che della carenza di nutrienti essenziali.

I regimi alimentari non salutari attualmente sono tra le principali cause di morte e malattie in tutto il mondo. The Lancet ha pubblicato il 3 aprile 2019 i dati del Global Burden of Disease, un ampio studio internazionale che ha monitorato la correlazione tra regime alimentare e patologie dal 1990 al 2017 in 195

Paesi. Nel 2017, un decesso su cinque è stato imputabile a una dieta non sana (ricca di zuccheri, sale, grassi cattivi e carni lavorate) che ha contribuito allo sviluppo di cardiopatie, tumori e diabete.

Ogni pasto deve includere un'equilibrata combinazione di nutrienti essenziali (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), secondo le indicazioni dei "Livelli di Assunzione di Riferimento ed Energia per la popolazione" (LARN). Il fabbisogno calorico globale aumenta da 1.900-2.000 kcal al giorno dai 7 ai 9 anni, a 2.000-2.250 kcal dai 10 ai 12 anni, a 2.250-3000 kcal dai 13 anni ai 18 anni, con variazioni in funzione dell'attività fisica svolta. Tuttavia, più che al computo delle calorie, in particolare negli adolescenti che possono sviluppare comportamenti ossessivi nei confronti del controllo alimentare, è utile badare alla qualità degli alimenti e alla sufficiente varietà.

Le proteine devono rappresentare il 10-15% delle calorie totali, mantenendo al 50% il rapporto tra proteine di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) e di origine vegetale (cereali, legumi, frutta secca). Nelle diete vegetariane e soprattutto vegane, oggi molto in voga tra i giovani, il valore biologico delle proteine può essere inadeguato, per cui è necessaria una maggiore attenzione, proprio in adolescenza dove i fabbisogni sono aumentati. I carboidrati devono costituire il 55-60% dell'apporto calorico globale, in particolare rappresentati da carboidrati complessi (amido), a basso indice glicemico (IG), riducendo invece gli zuccheri semplici a <15%, ma mai <150 gr/die.

L'indice glicemico è la velocità con cui la struttura carboidratica viene trasformata in glucosio dall'organismo: gli zuccheri semplici sono quelli che hanno un più alto IG, per cui mangiandoli il picco glicemico si impenna repentinamente, con azione simile alle sostanze che provocano dipendenza.

Il fruttosio in particolare, spesso usato come dolcificante di bevande, in studi recenti è stato correlato, in caso di consumo eccessivo, a obesità, danni al fegato e sindrome

metabolica.

I **grassi** devono rappresentare il 25-30% dell'apporto calorico globale, limitando a meno del 10% i grassi saturi (prevalentemente provenienti da alimenti di origine animale come burro, latte di mucca, carne, uovo, e alcuni prodotti di origine vegetale, come cioccolato, burro di cacao, noce di cocco e olio di palma). In particolare, vanno ridotti all'1% di grassi trans: oli vegetali liquidi che a livello industriale vengono resi solidi aggiungendo idrogeno; sono presenti in cibi fritti o surgelati pre-cucinati, quali margarine, brioche, snack dolci, salatini, patate fritte surgelate, dadi, alimenti da fast-food. Usati intensivamente perché il cambiamento di struttura che si ottiene con l'idrogenazione permette di prolungare la durata dei prodotti e di garantirne la freschezza, riducendo i costi di produzione, e migliorare sapore e consistenza, i **grassi idrogenati sono oggi accusati di aumentare i rischi di malattie cardiovascolari**, poiché fanno aumentare il livello delle lipoproteine LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo, e diminuire quello buono, l'HDL, che protegge l'apparato cardiovascolare. I grassi insaturi della serie Omega3 e Omega6, detti acidi grassi essenziali, perché non prodotti dall'organismo e necessari al buon funzionamento del metabolismo delle cellule, devono fornire circa il 10% dell'apporto calorico totale con un rapporto di 4:1 tra Omega 6 e Omega 3. Gli acidi grassi insaturi Omega 3 si trovano nel pesce grasso (pesce azzurro, trota, salmone); gli Omega 6 in legumi e frutta secca. Tra i preziosi monoinsaturi, il miglior rappresentante è l'acido oleico dell'olio extravergine d'oliva, che è anche una importante fonte di polifenoli, sostanze naturali che svolgono una preziosa azione antiossidante.

Per quanto riguarda i minerali, **cruciale in adolescenza è l'apporto di calcio e ferro**. Per il calcio, è richiesto di implementarne l'apporto a 1300 mg/die nei maschi tra 11-17anni e nelle femmine tra 11-14 anni. Fonti sono: latte, yogurt e formaggi, legumi, verdure a foglia verde, crucifere (cavoli, broccoli, ravenello, rucola), frutta secca (mandorle, noci, nocciole,

pistacchi), agrumi (soprattutto le arance: un bicchiere di spremuta, bevuta appena fatta, apporta all'incirca 70 milligrammi di calcio), acqua minerale calcica.

Il fabbisogno aumentato di ferro è legato a incremento della massa sanguigna, che è in funzione della massa corporea, e nelle femmine alle perdite mestruali che ne determinano mensilmente la perdita di una considerevole quota, 10-18 mg. Fonti sono: carni, pesce, legumi, verdure a foglia verde, frutta secca. La vitamina C favorisce l'assorbimento di ferro, invece tè e caffè contengono tannini in grado di ridurre l'assorbimento sia di ferro sia di calcio.

Va garantito infine il giusto apporto di **vitamine idrosolubili (gruppo B e C) e liposolubili (A, D, E, K)**, oltre che di fluoro, iodio e fibra. E va bevuta molta acqua: circa 2-2,5 litri al giorno i maschi, 1,9-2 litri/die le femmine.

Il consumo di sale non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno, corrispondenti a circa 2 grammi al giorno di sodio.

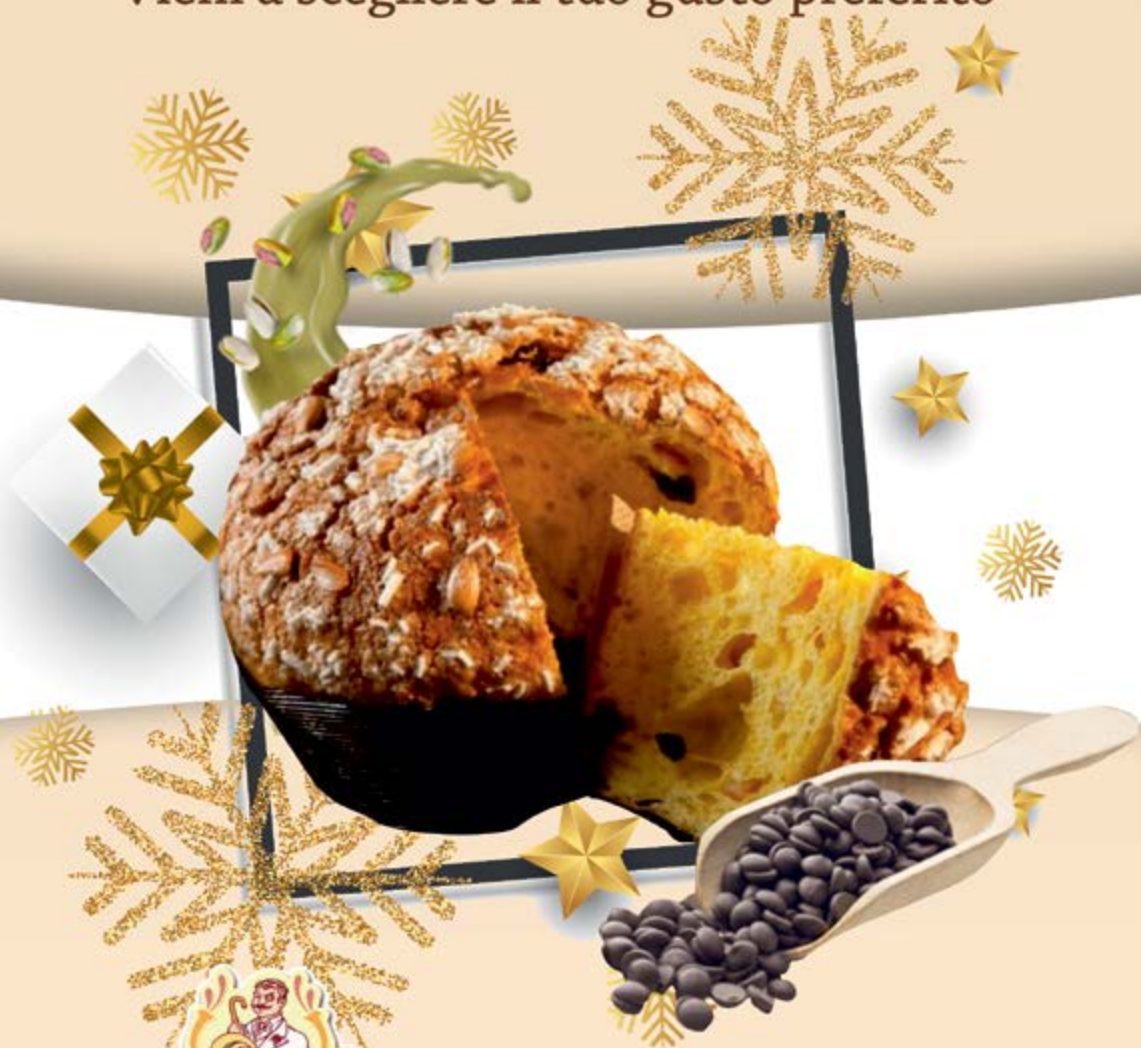
Riguardo alla distribuzione dei pasti nella giornata, **l'ideale sono cinque pasti al giorno: colazione, pranzo, cena, spuntino di metà mattina e merenda di metà pomeriggio**. A colazione si raccomanda di assumere il 20%-25% del fabbisogno calorico giornaliero, il 5% durante lo spuntino mattutino, il 35-40% a pranzo, il 10-15% a merenda, il 25-30% a cena.

La prima colazione è un pasto molto importante per iniziare la giornata con il giusto apporto di energia per affrontare gli impegni di lavoro, studio, sport: **aumenta l'attenzione, il rendimento scolastico e lavorativo e riattiva il metabolismo**. Una prima colazione assente o inadeguata ha effetti negativi diretti e immediati sul metabolismo e sulle prestazioni psico-cognitive durante le ore scolastiche e il resto della giornata, oltre ad esporre i ragazzi a carenze di ferro, calcio, iodio e folati e a comportare più fame e quindi maggior apporto calorico durante l'intero giorno. A colazione si consiglia di assumere, per disporre di energia sia immediata che a lungo termine: latte o yogurt non grassi; carboidrati complessi quale pane fresco o tostato, fette biscottate, cere-

IL PANETTONE ARTIGIANALE

da 50 anni

Vieni a scegliere il tuo gusto preferito



Bar Nuccio
**PASTICCERIA
GELATERIA**

Via Artemano, 3 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 808 35 12

Via Corso Italia, 75 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 19245996 - Cell. 334 87 69 877

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

Via delle Rose, 36 - Piano di Sorrento tel. 0815322345



Marilina Iacono



presenta

uno spettacolo di Oroscopo in Danza



*“Sotto il segno del
Magic Medley Ballet”*

Domenica 22 Dicembre 2019 ore 19:15
presso il Centro Congressi di Villa Fondi
Ingresso Libero

ali integrali soffiati; miele; marmellata; frutta fresca; anche uova e formaggio, nei modelli di colazione continentale. Al latte può essere aggiunto orzo, cioccolato, malto, che insieme ai cibi solidi ne facilitano la coagulazione in fiocchi piccoli e molli, più digeribili.

Lo spuntino di metà mattina e la merenda nel pomeriggio sono utili per non arrivare ai pasti principali con un grande senso di fame che porti ad abbuffarsi. È importante che non si basino, come spesso invece accade, su alimenti non sani quali, quelli disponibili generalmente nei distributori automatici: patatine fritte, popcorn, cioccolata, merendine dolci, che contengono molte calorie e pochi nutrienti, poiché spesso sono ricchi di zuccheri, sale, grassi saturi, additivi e conservanti, oltre al fatto che sono talora di non facile digeribilità, di dubbia innocuità, squilibrati nella proporzione dei nutrienti, privi di vitamine, fortemente cariogeni tanto che richiederebbero un accurato lavaggio dei denti subito dopo il consumo. Piuttosto, la merenda dovrebbe essere qualitativamente appropriata con alimenti quali latte, yogurt, frutta fresca, torte fatte in casa, fette biscottate, crackers integrali, merendine industriali non grasse, panino al prosciutto o al formaggio, purché, nell'insieme, non comporti un eccessivo apporto calorico per non compromettere l'appetito ai pasti principali e non fornire calorie superflue. L'apporto calorico degli spuntini va regolato anche sulla base dell'attività fisica svolta. **Va scoraggiata comunque l'abitudine di spiluccare continuamente e "mangiucchiare" davanti alla televisione e per noia.**

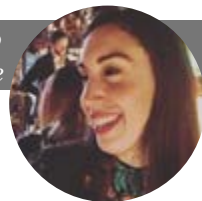
È anche importante essere elastici nella gestione dei pasti, variando, compensando e integrando: ad esempio, se la colazione è stata scarsa e/o vi è stata una buona attività fisica, lo spuntino del mattino sarà sostanzioso, viceversa va alleggerito o omesso se la colazione è stata abbondante; lo stesso discorso vale per lo spuntino del pomeriggio, che sarà ridotto se il pranzo è stato abbondante e che invece sarà più ricco se il pranzo è stato scarso.

Per pranzo e cena è importante la rotazione

del secondo piatto nell'arco della settimana, associando sempre una porzione di verdure e frutta in entrambi i pasti. Va garantito che siano giornalmente presenti i vari gruppi di alimenti. Va moderato e limitato il consumo di cibi a elevata densità calorica, zuccheri semplici, sale e grassi, es: dolciumi, formaggi grassi fermentati e piccanti, salumi e insaccati, frutta secca, carne rossa, bibite gassate e zuccherate, patatine, cioccolato. Sconsigliare alcolici e caffè. **È oggi noto che, interagendo con i neurotrasmettitori del piacere (oppioidi endogeni), il cibo ipercalorico può creare dipendenza ("addiction"), similmente a nicotina e droga.** Va viceversa implementato il consumo di alimenti ricchi di proteine ad alto valore biologico e calcio (carne, pesce, uova, latte e yogurt), di amido (pane, pasta, preferibilmente integrali), legumi secchi e freschi, verdure e frutta di stagione, olio d'oliva, secondo i principi della dieta mediterranea.

La Piramide Alimentare, nata per fornire una guida generale per le scelte alimentari quotidiane, rappresenta una valida indicazione per seguire una dieta variata, equilibrata, rispettosa delle tradizioni e delle stagioni e il più possibile a kilometro zero. L'ultima versione della piramide alimentare, proposta dall'INRAN, alla base, dove protagonista è l'acqua, evidenzia quattro efficaci indicazioni (novità rispetto alle precedenti piramidi): l'attività fisica, la convivialità, la stagionalità, i prodotti locali. Al secondo livello sono indicati gli alimenti da assumere sempre ai pasti principali (frutta, verdura e cereali). Seguono gli alimenti di cui si raccomanda un'assunzione giornaliera (latte e derivati, olio di oliva, frutta a guscio, spezie per moderare il consumo di sale). Più in alto (e quindi minore frequenza) ci sono gli alimenti il cui consumo è settimanale: di pesce, carne bianca e legumi sono raccomandati almeno due porzioni a settimana. Al vertice il consiglio è quello di moderare l'assunzione di dolci, carne rossa e salumi.





Prego, accomodati!

Si, perché no? Magari per sorseggiare un tè o un caffè o, ancora, per vedere la partita della squadra del cuore in compagnia di amici, dopo aver ordinato pizza e birra.

Consumando il tutto rigorosamente sul divano. O, ancora, fate pure accomodare l'amico che arriva da oltreoceano, ci sarà sicuramente posto per ospitarlo. Con un solo tocco il divano in salotto diventa letto matrimoniale.

O, ancora, fate pure accomodare i vostri genitori nelle vostre case da studenti/lavoratori fuori sede. Ci sarà sicuramente posto per entrambi sul divano letto.

E il riposo non ne risentirà: il materasso custodito all'interno del divano sarà all'altezza delle aspettative.

E il tutto non andrà a discapito del design. In pelle, in stoffa, con chaise-longue, idrorepellente, sfoderabile, con un occhio particolare alle ultime tendenze in merito a forma e colore.

Si sa, avere un divano letto in casa fa sempre comodo, per accogliere ospiti o anche per sostituire il letto vero e proprio quando lo spazio è poco, come ad esempio in un monolocale o in una casa vacanze.

Come sceglierlo?

Beh, la risposta non è univoca. Dipende dalle esigenze, ma ovviamente anche da specifici criteri strutturali, meccanici e di comfort: per esempio, se è per uso quotidiano, dovrà avere caratteristiche diverse dal divano letto che ospita occasionalmente amici o parenti.

Per capire qual è davvero quello giusto, bisogna considerare: lo spazio che si ha a disposizione, se si tratta di un utilizzo giornaliero o sporadico e, soprattutto, chi lo userà più spesso.

In effetti, se è per uso quotidiano - per esempio - bisognerà porre la stessa attenzione e cura che si utilizzano per l'acquisto di un materasso. In ogni caso, un divano letto di qualità vi offrirà un comfort paragonabile a quello di un letto vero e proprio.

E allora, cosa aspettate?

Accomodatevi pure da noi, anche solo per fare due chiacchiere. Siamo sicuri che, unavolta provati i nostri divani letto, uno a casa lo vorrete come must-have.



Giorno & Notte
Design for living

Professionisti del Riposo



Vi aspettiamo, a partire dall'8 dicembre
anche di domenica dalle 10.00 alle 13.00

Corso Italia 7/9 - 80065 Sant'Agnello (Na)
e-mail: giornonottesnc@hotmail.it
Tel. 081.8784710 - Cell. 339.6536108



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:



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

www.tramedelbio.it 

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



bingwa art factory

**Studio di progettazione
grafica e stampa**

Corso Italia, 248 | Sant'Agnello (Na)

Tel. 081 18224133

Cell. 331 5063051 | 334 3102101 | 328 8764019 | 380 6498285

Mail grafica@bingwa.it | info@bingwa.it

LA MELAGRANA: "superfood" autunnale alleata del sistema immunitario

Con l'autunno è ufficialmente iniziata la stagione della melagrana, un "superfood" o alimento farmaco con un concentrato di proprietà benefiche capace di proteggere il sistema immunitario dai malanni tipici dell'autunno, periodo di maturazione della melagrana.

Il termine melograno si riferisce alla pianta, mentre il frutto è definito melagrana o frutto del melograno e deriva dal latino malum (mela) e granatum (con semi), quindi mela con semi, infatti ricorda la forma di una mela, ma al cui interno, avvolti in una polpa gialla, sono presenti numerosissimi arilli (i semini) di colore rosso brillante e dal sapore acidulo.

E' tra i frutti più ricchi di antiossidanti come flavonoidi, acido ellagico e gallico, quercetina e con un basso contenuto di calorie solo 65 per 100 grammi di prodotto. Composta per il 78% di acqua, la melagrana è ricca di sali minerali in primis ferro e potassio, ma anche zinco, manganese, rame, fosforo, magnesio, sodio, selenio e calcio. Sono presenti anche numerose vitamine come quelle del gruppo B, la A, la C di cui una sola melagrana può contenere fino al 20% dell'intero fabbisogno giornaliero. Tutti questi suoi principi attivi aiutano ad affrontare i malanni da freddo con un'azione simile a quella di un vaccino anti-influenzale.

Grazie alla massiccia presenza di antiossidanti e fitoestrogeni, la melagrana



ha un'azione riequilibrante sul sistema ormonale nella donna e nell'uomo. In menopausa la funzione regolatrice della melagrana esercita un'azione benefica sugli sbalzi d'umore e sul rafforzamento delle ossa.

Grazie alla presenza di tannini e polifenoli, la melagrana ha un'azione antitumorale che protegge dalla genesi e la progressione di diversi tipi di tumore, in particolare quello alla prostata e del seno. Nell'uomo in caso di tumore della prostata, il succo di melagrana agirebbe addirittura da scudo contro le cellule cancerogene.

La melagrana è inoltre un vero e proprio adattogeno naturale, in grado di regolare i livelli di estrogeni, aumentandoli quando il corpo ne ha bisogno, o bloccandoli, quando i livelli sono troppo alti.

Il consistente contenuto in flavonoidi rende la melagrana un alimento perfetto per preservare l'elasticità dei vasi sanguigni e prevenire le malattie cardiovascolari. Per un'azione specifica su cuore e arterie cardiocircolatorio è consigliabile l'utilizzo del succo biologico reperibile nei migliori negozi di alimentazione naturale da consumare appena aperto, perché i suoi principi attivi si ossidano facilmente con l'esposizione a luce e aria. Come cura si consiglia un ciclo di due mesi da ripetere ad ogni cambio di stagione, di mezzo bicchiere di succo di melagrana da assumere la mattina.

La presenza di tannini ed acido ellagico esplicano una importante attività antibatterica e antinfiammatoria, in grado di contrastare le infezioni causate da batteri e parassiti, a carico dell'apparato gastrointestinale e dell'apparato respiratorio ed urinario.

Si rivela particolarmente utile in caso di stipsi, essendo un alimento ricco di fibre favorisce la peristalsi e l'elimina-

zione delle feci.

Il potassio contenuto nella melagrana è utile anche nel regolare la pressione arteriosa per cui è consigliata in chi soffre di ipertensione.

L'elevato contenuto di ferro aiuta a contrastare e prevenire l'anemia, aumentando i livelli di emoglobina nel sangue.

L'abbondanza in antiossidanti, inoltre, fa del frutto del melograno un ottimo alleato contro i radicali liberi, proteggendo dai processi di invecchiamento, favorendo la rigenerazione cellulare e la riparazione dei tessuti, particolarmente utile a rallentare i processi di invecchiamento epidermico, riducendo anche iperpigmentazione, macchie e rughe della pelle dovuti all'età.

Il frutto del melograno sembra esplicare azione preventiva nei confronti di alcune patologie degenerative a carico del sistema nervoso, quali morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Infine, essendo un frutto alcalinizzante, la melagrana associata alle proteine animali (carni, formaggi) contrasta la formazione di scorie acide che favoriscono la degenerazione dei tessuti.

Controindicazioni

Pur presentando pochissime controindicazioni, la melagrana essendo un frutto acido è sconsigliata in caso di acidità gastrica o problemi di reflusso. Inoltre, in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti, è bene consultare il medico prima di consumare la melagrana.

www.labufalat.it



Caseificio
La Bufalat

Punto Vendita
Corso Italia, 64
Difronte al Bar Romano

META

di Sorrento

€ **12** /kg



Info
081 97 69 914

Arriva **"calda"** ogni giorno

Salviamo noi *la tua* CALDAIA



**PRONTO INTERVENTO
CALDAIE**



**Tel./Fax 081 19259307
Cell. 338.4695674**

LA MIGLIORE
ASSISTENZA
PER LA TUA
CALDAIA

TRASFORMAZIONE DA GPL A METANO
Rivolgiti a noi!



clima



Cartelle esattoriali e fermo amministrativo

Mio padre non ha pagato alcune cartelle esattoriali e ha ricevuto un preavviso di fermo amministrativo della nostra auto, che è intestata a entrambi. Sul libretto dell'auto risultiamo tutti e due ma sul foglio del PRA risulta solo mio padre, in quanto primo intestatario dell'auto. E' legittimo procedere al fermo, visto che il veicolo è cointestato e serve prevalentemente a me per andare a lavoro?

Il fermo amministrativo è illegittimo se l'auto è cointestata a due soggetti di cui uno solo è debitore verso l'agente della riscossione.

La visura effettuata al Pubblico Registro Automobilistico (PRA) consente di individuare i dati anagrafici di tutti gli eventuali comproprietari del veicolo, quindi non importa se il debitore sia o meno il primo intestatario.

Appare pacifico ed incontestato in giurisprudenza che **affinché vi possa essere il fermo del bene mobile del debitore è necessario che quest'ultimo sia proprietario del 100%** e non di una parte soltanto, non potendosi sottoporre a fermo una parte dell'autoveicolo stante la sua unitarietà. L'articolo 86 comma 1 DPR 602/1973 recita: decorso inutilmente il termine di cui all'art. 50 c. 1, il concessionario può disporre il fermo dei beni mobili del debitore o dei



coobbligati iscritti nei pubblici registri. **Applicare il fermo amministrativo su un veicolo di due soggetti, di cui uno solo è debitore nei confronti dello Stato, precluderebbe anche al non debitore il diritto di circolare, il ch      contrario al dettato della legge.** Perci   deve ritenersi oggettivamente inapplicabile il fermo di un veicolo comune a pi   proprietari quando non tutti sono debitori verso l'agente della riscossione.

Il comproprietario non debitore, una volta che il provvedimento di fermo venisse iscritto al PRA, anche se acquistasse la piena propriet   del bene liquidando il comproprietario debitore, non potrebbe usare il veicolo dal momento che il fermo amministrativo permanerebbe comunque a tutela dell'azione esecutiva promossa dalla Pubblica Amministrazione creditrice, restando

intrappolato in un circolo vizioso.

Venendo alle **soluzioni del problema:**

- il debitore pu   pagare o chiedere la rateazione della somma ingiunta e, con il pagamento della prima rata, ottenere la sospensione del provvedimento;
- il comproprietario non debitore pu   impugnare il provvedimento dinanzi al giudice competente per territorio.

■

Avv. Patrizia Cappiello

Via dei Platani 11
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)
Scala C 2^ Piano di Sorrento
Cell. 3391970892



Dr. Domenico Gerardo Lauritano
Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
riceve per appuntamenti

Specializzato in psicoterapia cognitiva comportamentale ed ipnosi e psicoterapia Ericksoniana

Esperto in disturbi d'ansia, depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, dipendenze, disfunzioni sessuali, disturbi dello sviluppo intellettuale, disturbi specifici dell'apprendimento, disturbo da deficit dell'attenzione/ipertattivit  , disturbo della condotta, disturbi dell'alimentazione, disturbi del comportamento alimentare, disturbi da somatizzazione

SORRENTO - Piazza Angelina Lauro, 31 - Tel. 339 290 51 68
(Presso Centro Health Park)

NOLEGGIA IN AUTUNNO...

... CI RIVEDIAMO IN ESTATE

MULTIFUNZIONE
INTELLIGENTI
A COLORI A
RICOH
IMC2000 (A)

- ✓ STAMPANTE
- ✓ COPIATRICE
- ✓ SCANNER
- ✓ FAX

I PRINCIPALI VANTAGGI SONO:

- Velocità di stampa di 20 ppm
- Smart Operation Panel 10,1", facile da usare e con icone intuitive
- Opzioni di connettività mobile, tra cui NFC, AirPrint o Mopria
- Incremento della produttività grazie a RICOH Intelligent Support



De Gregorio
System s.r.l.



Via Bagnulo 78/82 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073, 081.8088972 Fax: 081.8088973
info@degregoriosystem.it

www.degregoriosystem.it

PROVA LE LENTI BLUEPROTECT

Per ridurre l'affaticamento della vista
a chi utilizza pc, tv, tablet, smartphone



Occhi
stanchi
davanti
al pc?

Vedi al meglio
ogni tuo dispositivo
prendi solo il meglio della luce

Riduci la fatica
del tuo corpo evitando
mal di testa, occhi asciutti
dolori al collo e alle spalle



OTTICA

Ar Gio

SUNGLASSES OUTLET

Via S. Francesco, 26 - **SORRENTO**

Tel. 081 878 17 59



UN BICCHIERE DI VINO ROSSO

ogni 15 giorni
migliora la salute
dell'intestino

Se vuoi bere una bevanda alcolica, scegli il vino rosso! Sembra esercitare un effetto benefico in chi lo consuma e sui suoi microbi intestinali. Il consiglio, tuttavia, è di consumare comunque gli alcolici con moderazione.

Un nuovo studio lo conferma ulteriormente che il **vino rosso** è amico dell'intestino, molto più di altre bevande alcoliche. **Aumenta la varietà dei batteri presenti nel micro bioma, riduce i livelli di obesità e colesterolo cattivo.** Questo è il risultato della nuova ricerca del King's College di Londra pubblicata sulla rivista Gastroenterology. Lo studio, però, punta l'attenzione sulla moderazione: **i benefici del vino rosso si possono riscontrare anche assumendo un solo bicchiere ogni 15 giorni.**

I ricercatori hanno analizzato gli effetti di birra, sidro, vino rosso e bianco e alcolici sul microbioma di 3 gruppi di circa 3mila persone nel Regno Unito, in Olanda e negli USA. La scoperta ha dimostrato che **coloro che bevono vino rosso hanno un micro bioma più diversificato rispetto a quello degli altri consumatori di alcolici come vino bianco, birra o liquori.**

Secondo gli autori, **la numerosa presenza di polifenoli nel vino rosso**, oltre ad essere dei potenti antiossidanti, hanno anche altre proprietà benefiche, in particolare **sono il carburante preferito dai microbi presenti nel nostro sistema intestinale.**

Lo studio ha inoltre scoperto che il consumo di vino rosso è associato a livelli più bassi di obesità e colesterolo "cattivo", in parte dovuto all'azione del microbiota intestinale.





Frutta Secca

PER COMBATTERE l'aumento di peso

Bastano solo 14 grammi di frutta secca al giorno per ridurre il rischio di obesità e non ingrassare negli anni successivi.

Uno studio pubblicato sulla nota rivista e EMJ Nutrition, Prevention and Health rivela che **il consumo regolare di frutta secca, ricca di vitamine e sali minerali, grassi buoni insaturi, fa bene alla salute e aiuta a tenere sotto controllo il peso facendo aumentare il senso di sazietà.**

La ricerca ha coinvolto 3 gruppi di individui di entrambi i sessi con età compresa tra i 24 e 75 anni.

Gli esperti hanno seguito i volontari per circa 20 anni monitorando lo stato di salute, il peso e l'alimentazione di ciascun volontario all'incirca ogni 4 anni. Dallo studio è emerso che chi ha aggiunto alla prova alimentazione almeno 14 grammi di frutta secca al giorno ha un rischio minore di ingrassare. In particolare **consumare una manciata di noci al giorno riduce il rischio di divenire obesi del 15%, specialmente se la frutta secca viene consumata in sostituzione di qualche cibo poco sano come le patatine.**

I risultati indicano che un aumento del consumo di frutta secca è associato ad un minore aumento di peso a lungo termine, nonostante sia caloricamente densa. I benefici della frutta secca sul controllo del peso corporeo si otterrebbero **SOLO** sostituendo snack e cibi poco salutari con una manciata di frutta secca (max 30 g al giorno), nell'ambito di una dieta comunque sana.

Perché la frutta secca aiuta a non ingrassare?

I ricercatori ipotizzano avanzano alcune ipotesi

Masticare frutta secca **richiede più impegno** e ciò potrebbe rendere meno propensi a mangiare dopo di essa qualcos'altro;

La frutta secca **è ricca di fibre**, sostanze che capaci di donarci un più rapido senso di sazietà e di ritardare lo svuotamento gastrico, aiutando così nel controllo della fame nervosa. Le fibre sono in grado di legarsi ai grassi presenti nel lume intestinale, riducendone l'assorbimento e l'assunzione delle calorie giornaliere;

I grassi insaturi della frutta secca **aumenta l'ossidazione dei grassi e la termogenesi indotta dalla dieta**, contribuendo a trasformare le calorie in energia ad un ritmo più rapido.

Il messaggio è chiaro bastano semplici strategie comportamentali per prevenire il graduale aumento di peso e favorire la salute e la prevenzione di malattia cardiovascolari.

CIRCOLANDIA

SALA PER FESTE PARCO GIOCHI ANGOLO BAR

GONFIABILI BABY PARKING

E QUI LA FESTA!

f **circolandia**

VIA SERSALE, 18 - SORRENTO (NA) TEL. 081 878 12 72 - 348 7196 909

Casal dal 1974

SUPERMERCATI
granrisparmio

LA SPESA IN FAMIGLIA

Sorrento (Na) Via dell'Accademia, 44 Tel. 081 8073550
Via Fuorimura, 57 Tel. 081 8072924

Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



28
EURO

DERMA TISANOREICA
+ 1 COFANETTO
TISANE BIO
TISANOREICA



3
EURO

PASTA PROTEICA
+ SUGO



33
EURO

COLLAGENE RIGENERA
WHY NATURE +
VITAMINA C



20
EURO

UNS
ISO WHEY
1200 GR



10
PEZZI

15
EURO

OATEIN LOW SUGAR
FLAPJACK - 70G
10PZ GUSTI MISTI



2.50
EURO

ISOTONIC
DRINK ARANCIA

offerte valide fino al 30 novembre
o fino a esaurimenti scorte



Sorrento

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

Piano di Sorrento

Corso Italia, 341 Tel. 081 183 84 909

Pizza alla Barbabietola

Mai visto una pizza di questo colore? Ideale per rendere allegra ed originale una serata con gli amici, la pizza di barbabietola ha la stessa consistenza della pizza fatta in casa e una marcia in più. Per il condimento della pizza di barbabietola ci si può sbizzarrire in tutti i modi: in questa ricetta è proposta con verdure e scamorza affumicata.

INGREDIENTI PER 2 PIZZE

Barbabietole precotte 200 g; Farina 0 300 g; Farina integrale 180 g; Acqua tiepida 240 g; Lievito di birra fresco 10 g; Sale fino 10 g; Miele di acacia 5 g; Olio extravergine d'oliva 40 g

PER FARCIRE

Peperoni gialli 350 g; Melanzane 200 g; Zucchine 180 g; Pomodori 400 g; Scamorza affumicata 180 g; Basilico, Olio extravergine d'oliva, Sale fino, Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare la barbabietola a pezzi. Trasferirla in un contenitore e frullare con un mixer ad immersione fino ad ottenere una purea liscia. Sciogliere il lievito all'interno dell'acqua tiepida. In un'altra ciotola unire le due farine e aggiungere l'acqua con il lievito appena disciolto iniziando ad impastare con le mani e aggiungendo l'olio, il miele, la purea di barbabietola e il sale. Impastare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Coprire con pellicola e lasciare lievitare per almeno due ore. Non appena il suo volume sarà raddoppiato, trasferire su un piano infarinato e dividerlo in due porzioni uguali. Lavorare ciascuna parte dando poi una forma sferica e trasferire in due teglie leggermente unte. Lasciare lievitare per altri 30 minuti. Dopodiché allargare l'impasto, fino ad ottenere una forma oblunga e uno spessore di circa 1 cm. Condire la pizza a piacimento e cuocere una alla volta in forno statico preriscaldato a 230° per circa 18 minuti nel ripiano più basso, poi sfornare e lasciare raffreddare su una gratella. Servire e gustare la pizza di barbabietola ancora calda.

CONSIGLIO

Con le stesse dosi è possibile realizzare questa pizza utilizzando anche la polpa della zucca e giocare con la fantasia creando abbinamenti particolari con altri ingredienti quali zafferano e curcuma.





Perché quando si mangia capita di **MORDERSI LA LINGUA?** *Che fare?*

La masticazione gioca un ruolo molto importante nella salute della bocca. Oltre ad avere l'obiettivo di ridurre in una poltiglia semiliquida il cibo per facilitarne la digestione, **masticare correttamente** e a lungo **massaggia le gengive** e aiuta ad ottenere una migliore pulizia del cavo orale, favorendo la rimozione dei residui dai denti.

Il processo della masticazione prevede movimenti volontari e involontari e la lingua svolge un'azione importante aiutando ad ingoiare i cibi. **Quando si mangia e contemporaneamente si è distratti guardando la tv, parlando o consultando il cellulare, i neuroni collegati con il cervello che coordinano l'attività della lingua e di tutti gli altri muscoli che intervengono nella masticazione, non vengono più controllati coscientemente, ma iniziano a lavorare da soli.** Ecco che masticare distrattamente diventa la prima causa dei morsi involontari alla lingua.

Chi soffre di un disturbo dell'articolazione mandibolare oppure un cattivo allineamento dei denti corre un rischio più alto di mordersi la lingua, ecco perché è opportuno richiedere la consulenza del proprio dentista di fiducia per avere una corretta diagnosi ed intervenire tempestivamente. Altrimenti continuare a mordersi frequentemente la lingua può causare lesioni croniche.

Se nel caso di morso alla lingua **i tem-**
→



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

*new***CASA** 

AGENZIA IMMOBILIARE

CONSULENZE IMMOBILIARE A 360°

da oggi

SERVIZIO CHIAVI IN MANO



Corso Italia, 349 - **Piano di Sorrento** - Tel. 081 534 2338
www.newcasasorrento.it

16
gennaio
2020

Crociera di Gruppo MCR Travel



MSC
CROCIERE



Stati Uniti, Giamaica, Panama, Costa Rica, Honduras, Messico, Bahamas



MSC Divina

euro
1899 p.p.

Cabina con Balcone
Volo da Roma AR
Hotel 4* a Miami BB
Trasferimenti
Visita guidata Miami

Tasse, assicurazioni
e quote di servizio incluse

Crociera Calda d'Inverno ai Caraibi

VIENI A TROVARCI
PER ORGANIZZARE IL TUO VIAGGIO
TANTI ITINERARI DISPONIBILI

SHARM EL SHEIKH, MARS ALAM, OMAN, DUBAI, ZANZIBAR,
SANTO DOMINGO, MAURITIUS, MALDIVE, CARAIBI,
THAILANDIA, AUSTRALIA E TANTE ALTRE...



Corso Italia, 261/B - SORRENTO
Tel. 081 807 22 23
www.mcrtravel.it

più di guarigione possono variare dai 2-3 giorni per un morso lieve fino a una settimana per le ferite più grandi e profonde.

Per favorire il rapido recupero di questo importantissimo muscolo è utile: pulire bene il morso sciacquando accuratamente l'interno della bocca con una soluzione di acqua calda e salata, così da liberare la ferita da rimasugli di cibo ed alleviare il dolore. Finché il morso non sarà completamente guarito, è consigliabile risciacquare la bocca in questo modo dopo ogni pasto.

La ferita alla lingua tenderà a gonfiarsi per cui sarà ancora più facile mordersi di nuovo sulla stessa zona, aggravando la situazione e ritardando la guarigione. La soluzione migliore per scongiurare il gonfiore è di applicare ad intermittenza un cubetto di ghiaccio sulla ferita per qualche minuto.

Se la ferita da morso alla lingua inizia

a sanguinare e non si ferma, è opportuno contattare l'assistenza medica quanto prima.

Durante tutto il periodo necessario per guarire e riparare il tessuto danneggiato è importante trattare l'area ferita con cura facendo attenzione durante i pasti a masticare dall'altra parte della bocca rispetto al morso ed evitare cibi molto caldi, acidi, salati e speziati.

E' in caso di contattare il proprio dentista di fiducia quando il dolore non scompare nel giro di 24 ore, si avvertite uno strano odore provenire dalla ferita in quanto indice del fatto che si sta infettando, insorge la febbre oppure la ferita non accenna a guarire dopo 48 ore ■ dal morso.

Dott. Giuseppe Di Maio

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 338.89.82.038



BACCHANALIA

AMPIA SCELTA DI VINI SFUSI E IMBOTTIGLIATI

Novità!

FINO AL 7 GENNAIO 2020

**RACCOLTA PUNTI
CON FANTASTICI PREMI...**



APERTI TUTTI I GIORNI (DOMENICA POMERIGGIO CHIUSO)

Corso Marion Crawford, 5 - Sant'Agnello (NA)

Cell. 335 15 06 283 - 328 38 66 909



SPETTEGOLARE

Piace a uomini
e donne

Spettegolare piace non solo alle donne ma anche gli uomini che trascorrono lo stesso tempo, circa un'ora al giorno, a parlare di altre persone.

Condotta dall'università della California di Riverside e pubblicato sulla nota rivista *Social Psychological and Personality Science*, lo studio, primo nel suo genere, ha analizzato le abitudini giornaliere di un campione costituito da 467 persone di cui 269 donne e 198 uomini tra i 18 e i 58 anni. Ai volontari è stato chiesto di indossare un apparecchio per registrare parte delle loro conversazioni (circa il 10%).

In questo modo sono stati registrati 4000 esempi di gossip, ovvero conversazioni su persone assenti, che sono stati classificati a seconda dell'argomento, della familiarità, della celebrità e del sesso della persona con cui si parlava. I ricercatori, inoltre, hanno distinto il pettegolezzo in tre categorie: negativo, positivo e neutrale, cioè per condividere semplici informazioni.

Analizzando tutti i dati è risultato che il 14% delle conversazioni erano dedicate al gossip per un totale di 52 minuti nell'arco di 16 ore giornaliere. Prevalentemente si parla di persone conosciute e non di celebrità, e gli estroversi parlano più degli introversi. Per quanto riguarda le donne lo studio dimostra che è vero che spettegolano più degli uomini, ma la maggior parte dei pettegolezzi è di natura neutra. Ciò significa che il tempo che le donne impiegano in più ha il solo scopo di comunicare delle informazioni.



ZERO ANTICIPO
+
ZERO INTERESSI
=
SH300i



TUO A SOLI 73,61 € AL MESE

SH300i ABS STD NERO \ ROSSO \ GRIGIO \ BIANCO
COMPLETO DI PARABREZZA \ PARAMANI \ BAULETTO

AMBRO
MOTO
DI CARMINE AMBRUOSO

Corso Italia, 20/24
PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 878 6763



Michael

BERKEL



**SUPERVALUTIAMO
IL TUO USATO**

**Scontrino Telematico
CI PENSIAMO NOI!**

EPSON
EMERSON SYSTEMS

RCH

CUSTOM

Corso Italia 1 - Meta (NA)
www.berkelcampania.com



081 808 65 70



BerkelCampania.it



[Berkelcampania](https://www.instagram.com/Berkelcampania)



Come proteggere la pelle dal freddo invernale

Ci avviciniamo a grandi passi nel periodo del freddo più intenso e in inverno indossare indumenti pesanti, sciarpa e guanti non è sufficiente per garantire un'adeguata protezione a tutto il nostro corpo. Il vento e gli improvvisi sbalzi di temperatura che il nostro organismo subisce passando da ambienti troppo caldi ad altri freddi tendono a rendere la nostra pelle secca ed irritata fino ad arrivare ad altre patologie. Ad esempio **ragadi, dermatite seborroica, dermatite atopica ed eczemi.**

Le parti più colpite sono frequentemente le estremità delle dita, delle mani, dei piedi, naso e orecchie. Disidratazione ed invecchiamento possono assottigliare la pelle che, sempre meno elastica, diventa ruvida al tatto e irritabile.

Con i rimedi naturali si può rimediare a tutto questo. Ecco **alcuni consigli per proteggere la pelle dal freddo, prevenire o attenuare gli effetti** che questa stagione così aspra può avere sulla nostra pelle.

Per la prevenzione sarebbe meglio evitare l'esposizione a basse temperature, vento e umidità per periodi prolungati, ricordando sempre che una buona dose di sonno aiuta la pelle a ricostituirsi ed evitare rughe da stanchezza.



E' importante **nutrire la pelle**. E' il primo passo per la sua difesa. Per far questo è opportuna un'applicazione di **crema nutriente, meglio se a base di olio di sesamo, burro di karitè o di burro di cacao**.

Evitare detergenti troppo aggressivi, soprattutto quelli che contengono sodium laureth sulfate, perché privano la pelle del proprio strato lipidico di difesa naturale. Il metodo migliore per trattare la pelle è **utilizzare il sapone di Marsiglia**. Evitare anche docce o bagni troppo caldi poiché le temperature troppo elevate privano la pelle delle sue barriere naturali irritandola. La temperatura della doccia ideale va dai 36° - 37°, poiché fa scivolare via la stanchezza e contemporaneamente rispetta le caratteristiche naturali della pelle. **Al termine della doccia, col corpo ancora umido la si idrata con alcune gocce di olio di jojoba**. Il suo assorbimento è molto rapido e risulta più efficace di tante creme in commercio.

VISO E LABBRA: come proteggerli dal freddo

Il **viso** è una delle zone più esposte e delicate del nostro corpo, per questo motivo è utile dopo il lavaggio, di non strofinare la pelle ma tamponarla delicatamente con un asciugamano di cotone. E' importante poi idratarla con una crema nutriente prima di uscire e di decongestionarla con un'emulsione alla camomilla e calendula la sera prima di dormire. **L'olio di rosa mosqueta o olio tea tree in caso di disidratazione e irritazione, o crema alla malva**.

Le **labbra** sono una parte delicatissima del corpo e nonostante a volte si usano prodotti specifici, si screpolano e possono sanguinare o formarsi ragadi. Una cosa molto semplice da fare per proteggere la pelle dal freddo in modo naturale è **auto-prodursi un burro di cacao** acquistando del burro di Karitè in

erboristeria e mescolando con poche gocce di un qualsiasi olio essenziale (scelto per le sue caratteristiche antibatteriche come quello della malaleuca o per il suo aroma come quello della vaniglia). Conservare il tutto in una scatola e applicarlo con la punta di un dito più volte al giorno.

ALIMENTAZIONE

Ogni aspetto dell'alimentazione è importante per prevenire la disidratazione e fornire alla pelle i nutrimenti necessari come vitamine e minerali. **Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno** è una regola per aiutare la pelle a non disidratarsi.

Bere una spremuta di pompelmo al giorno aiuta a riattivare la circolazione. Bere **tisane calde** durante la giornata aiuta a incrementare l'apporto di liquidi.

I cibi migliori da consumare durante l'inverno sono: legumi, agrumi melograni e noci.

Fare molta attenzione all'aria secca in casa. Se necessario **umidificare l'aria**. Utili sono i contenitori che si attaccano ai termosifoni; si possono aggiungere all'acqua oli essenziali di eucalipto o lavanda, per rendere l'ambiente più gradevole e profumato oltre che dare un contributo a rendere l'aria asettica.

Ovviamente un adeguato abbigliamento invernale ci proteggerà anch'esso da molti inconvenienti e ci eviterà raffreddamenti più o meno fastidiosi con brutte conseguenze sui vari apparati del corpo, specialmente le vie respiratorie.

■

Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata
 Riceve su appuntamento
 Studio di Monza e in Piano di Sorrento
 Tel. 339.54.25.327

I nostri IMPASTI sono
sia a lunga LIEVITAZIONE
che a lunga MATURAZIONE.

Serviamo impasto
con almeno
36 ORE DI LIEVITAZIONE

Processi sono molto
importanti per avere un
prodotto di QUALITÀ
e DIGERIBILITÀ.



Artigiani
SCOTTO

I NOSTRI PUNTI FORTI

PIZZA
NAPOLETANA

PIZZA FRITTA

FRIGGITORIA

CUCINA
NAPOLETANA

Piazza della Repubblica, 27
(P.zza Mercato) PIANO DI SORRENTO (NA)

Tel. 081 188 15 758  



CENTRO CUCINE

via degli Aranci, 33 d - SORRENTO

il modulo

arredamenti





Tifo violento!

Danni anche per le orecchie!

Molti credono che esporsi a rumori e/o suoni ad alto volume, come quelli di una tifoseria allo stadio, produca solo una temporanea sensazione di fastidio alle orecchie con percezione di suoni ovattati, e che le funzioni uditive tornino del tutto normali nel giro di poco tempo. Ma non è così! Non bisogna crogiolarsi nell'idea che un danno uditivo sopraggiunga solo dopo anni e anni di esposizione a traumi acustici. **Le fibre nervose connesse alle cellule ciliari dell'orecchio interno, che trasmettono i segnali elettrici al cervello, possono subire danni uditivi permanenti anche dopo una sola esposizione a rumori forti e non necessariamente assordanti.**

Il limite massimo stabilito dagli esperti, oltre il quale ci si espone al rischio di perdita di udito, è 85 DB, mentre il livello di rumore raggiunto dai sostenitori delle tifoserie durante una partita allo stadio può arrivare fino a 167 DB. Un dato allarmante, se si tiene conto che l'aspetto più critico di questo fenomeno è la disinformazione. **I tifosi che frequentano abitualmente gli stadi sono perlopiù inconsapevoli delle implicazioni che questi hanno per la loro salute.** Si ignora che esporsi ad alti livelli di rumore per anche solo per il tempo di una partita di calcio allo stadio può comportare gravi danni per l'apparato uditivo degli spettatori e degli stessi giocatori.

Come si può continuare a seguire le partite della propria squadra del cuore allo stadio senza mettere a repentaglio la propria salute uditiva? Un modo sarebbe quello di adottare misure preventive per tutelarsi dall'inquinamento acustico negli stadi. Esistono diversi tipi di protezione che si possono utilizzare. Ci sono otoprotettori che consentono di sentire il parlato e i rumori di fondo attenuando i suoni nocivi. Un altro suggerimento potrebbe essere quello di limitare il tempo di esposizione: alternare una partita allo stadio con una alla tv, dimezzando così il numero di ore in cui ci si sottopone al rumore oppure acquistare biglietti per postazioni negli spalti che siano meno affollate.



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA



Ascolta la VITA!

Screening audiometrico

GRATUITO

Controlla il tuo udito!

nuova apertura

Vico Equense

Via Caccioppoli 1

SORRENTO Via degli Aranci 116

Tel. 081.878.45.47

THERAPYFIT

STUDIO CHINESIOLOGICO di Ireneo Nefando

Ginnastica Vertebrale

Prenota la tua seduta personalizzata

**50%
SCONTO**
PER TUTTO IL
MESE DI
NOVEMBRE

Tel: 081 183 30156 Indirizzo: Corso Italia, 89 (S.Agnello)

f Therapyfit Mail: TherapyFit@hotmail.com



Neuroplastica ed attività motoria

I neuroni cambiano forma e volume, anche le spine dendritiche aumentano di numero al crescere delle esperienze e dell'apprendimento di nuove abilità. L'unità fondamentale del sistema nervoso è il neurone, se cambia forma e volume anche nel cervello, modifica la sua morfologia e funzione.

Ho scelto questo incipit di apertura, perché è motivante, **fortemente speranzoso per chi vuole modificare il suo essere**. Questa prova scientifica assodata, getta le basi per chiunque vuole uscire dalla gabbia di etichette affibbiategli da altri, da chi è convinto che non sia possibile cambiare per una sorta di determinismo biologico che può sfociare nel razzismo.

Il sistema nervoso centrale (cervello) è una struttura anatomica complessa. Il mondo esterno viene analizzato, categorizzato, esperito da questo stupendo apparato, che si trova nella nostra scatola cranica, tutto ciò che colpisce i nostri organi di senso olfatto, udito, tatto, vista, gusto, i cosiddetti cinque sensi, arriva ai nostri neuroni e qui processato, elaborato.

Attraverso i nostri sensi, il mondo entra dentro di noi e il cervello elabora la nostra realtà. Ho scritto nostra realtà, perché anche se tutti abbiamo gli stessi organi

→



di senso, tutti siamo diversi, per esperienze, abilità, conoscenze, contesto socio-economico, ricordi, competenze e, tutto questo descrive, ciò che noi chiamiamo realtà. In natura non esiste il profumo di rosa, ma noi percepiamo solo alcune molecole odorose del fiore, a cui associamo il profumo di rosa, questo odore ci fa rivivere dei ricordi, più o meno belli, questo per dire che, noi **del mondo in cui viviamo, percepiamo una parte ma non il tutto.**

Il limite è il nostro sistema nervoso centrale e periferico, un limite ben programmato, perché ha fatto sì che fossimo perfettamente adattati al nostro pianeta. **Il neurone è una cellula nervosa, è l'unità fondante del cervello,** presenta un corpo, delimitato da una membrana, alla quale sono presenti i dendriti, che possiamo paragonarli a dei piccoli rametti; dal corpo cellulare si prolunga un filamento che si chiama assone.

I dendriti raccolgono informazioni da altri neuroni, trasportate all'interno del corpo cellulare del neurone. **Ogni neurone possiede un assone.** Esso trasmette la risposta dal corpo cellulare ad altri neuroni. Possiamo dire che il cervello è un covo di Capere, tutti sanno tutto di tutti, ma questo ininterrotto vociare non è sempre cosa gradita, ed ecco i servizi segreti, filtrano le fake news, messaggi ridondanti, evitando che il sistema vada in overloading.

Da questa descrizione si evince un cervello in perenne movimento e ascolto. Pensate ci sono più neuroni nella testa, che stelle nell'universo, più importante del numero di neuroni presenti nel cervello è **il numero di connessioni, che si stabiliscono tra neuroni, questo compete ai dendriti.**

Passiamo alle competenze. Per esempio abbiamo imparato ad usare il trapano, cosa succede al cervello? Si sono

formate nuove strade neurali. I neuroni prima silenti ora sono attivi, i dendriti sono aumentati di numero e il soma cellulare è aumentato in volume, nella scatola della memoria c'è una nuova competenza, siamo già qualcosa di diverso rispetto al prima. **Più conoscenze, maggiori competenze, portano a diverse abilità,** esempio: conosco l'alfabeto, riesco a scrivere, questa è una competenza; scrivo un libro è un'abilità.

Se avessi fatto una rmf (risonanza magnetica) al cervello, nel momento della conoscenza dell'alfabeto e una al momento della scrittura del libro, si noterebbero evidenti differenze.

Immaginate ora un ragazzo/a, goffo, impacciato, in sovrappeso, purtroppo deriso dai coetanei ma non solo, che decide di cambiare la sua traiettoria esistenziale, da dove iniziare? Ma dal corpo, si perde peso, si praticano danza, ginnastica attrezzistica, equitazione, guardate quante nuove competenze i nostri neuroni percepiscono un corpo funzionale, agile, abile con nuovi potenziali e maggiori neuroni attivi che hanno creato nuovi percorsi neurali all'interno della corteccia cerebrale motoria, nuove autostrade d'informazione che dal corpo vanno al cervello (via afferente) e le risposta che vanno dal cervello al corpo (via efferente).

Non possiamo che essere d'accordo con il Giovenale **"mens sana in corpore sano"**.



Domenico Aliperta

Dott. In Scienze delle Attività Motorie Preventive - Adattative - Riabilitative
Cell. 33343064530
email. domenico.aliperta@gmail.com

Macelleria

Bruno Vicedomini



Viale Nizza, 18 - 80067 Sorrento - (NA)

Tel. 081 877 20 87 - Mail: macelleriabruno@hotmail.it



Osteopatia & dolori mestruali

I dolori mestruali (dismenorrea) colpiscono da sempre le donne fertili di tutte le età, in maniera più o meno invasiva.

La dismenorrea può essere descritta come un dolore pelvico grave che interferisce con le normali attività quotidiane. Provoca stress e dolore oltre a nausea, vomito, vertigini, diarrea e mal di testa.

La dismenorrea primaria si verifica nelle giovani donne senza anomalie pelviche. I farmaci antidolorifici sono popolari tra le pazienti, anche se gli studi suggeriscono che tra il 30 e il 50% della popolazione adulta utilizza una qualche forma di medicina complementare, compresi i trattamenti osteopatici, una combinazione di metodi tradizionali e moderne filosofie scientifiche. Si ritiene che la causa del dolore durante il ciclo mestruale sia dovuta alla congestione pelvica, causata dalla costrizione dell'afflusso di sangue al tessuto dell'endometrio quando i muscoli dell'utero si contraggono. Le donne con dismenorrea primaria spesso hanno aumentato le frequenze e la contrattilità dei muscoli uterini.

Di recente sono stati condotti alcuni studi che hanno coinvolto 60 donne di età compresa tra i 14 e i 33 anni a cui è stata diagnosticata la dismenorrea primaria dal loro medico generico. Sono stati eseguiti sei trattamenti osteopatici su un periodo di tre cicli mestruali. Ad ogni sessione di trattamento, i ricercatori hanno testato strutture disfunzionali e trattati sulla base di principi osteopatici. L'intensità media del dolore durante le mestruazioni è diminuita nel gruppo osteopatico del 50%.

Durante la ricerca sono state osservate disfun-



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, epicondilita, 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
www.idrotecksorrento.com

**NUOVA
COLLEZIONE**

autunno-inverno




Glitter
Accessori

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

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

zioni e dolori più frequenti nell'area del pavimento pelvico, del diaframma respiratorio e della colonna lombare. **Il dolore è considerato un sintomo normale durante i periodi, tuttavia il dolore eccessivo nel periodo è chiamato dismenorrea ed è considerato anormale.**

La dismenorrea primaria si riferisce a periodi dolorosi in assenza di qualsiasi patologia sottostante, mentre la dismenorrea secondaria è una mestruazione dolorosa associata a una patologia pelvica, come l'endometriosi.

Come può aiutare l'Osteopatia

Un osteopata può aiutare a **migliorare il flusso di sangue verso l'utero garantendo il funzionamento ottimale del muscolo del diaframma.** Il diaframma svolge un ruolo chiave nella corretta funzione arteriosa e venosa nel corpo ed è anche responsabile della mobilità degli organi pelvici associati all'inhalazione e all'espirazione.

Il trattamento osteopatico si concentra sul **miglioramento del drenaggio linfatico/venoso lontano dal bacino, contribuendo ad alleviare la congestione pelvica.** Ciò si ottiene garantendo una buona meccanica delle articolazioni sacro-iliache, fianchi, sacro, colonna lombare, colonna vertebrale toracica, costole e pavimento pelvico. Un Osteopata può anche aiutare a garantire l'equilibrio del sistema nervoso agli organi pelvici. L'apporto di nervi all'utero deriva dalla regione inferiore del torace e della regione lombare superiore (T12 + L2) e sacrale (S2-4), che controllano la costrizione e la dilatazione dei muscoli uterini e dei vasi sanguigni. L'osteopata consiglia anche esercizi sulla postura che possono essere correlati alla causa del dolore mestruale. **Con i trattamenti osteopatici è possibile portare sollievo in quei casi in cui i dolori diventano invalidanti.**

Generalmente i dolori mestruali coinvolgono differenti apparati, non hanno di solito alterazioni dal punto di vista medico e colpiscono in maniera frequente, condizionando in maniera negativa il benessere della donna. Essi, indicano una forma particolarmente aggressiva di mestruazioni dolorose. Molte donne accusano forti dolori, tali spesso da costringerle a letto impedendo così le normali attività quotidiane. Questo problema è spesso sottovalutato. **Ricorrendo all'osteopatia è possibile risolvere tale patologia evitando l'abuso di farmaci che naturalmente avviene per alleviare il dolore.**

Un ciclo doloroso è causato principalmente da contrazioni dell'utero dovute dal rilascio di prosta-

glandine: ciò provoca tensioni a tutti gli apparati adiacenti e non solo, infatti spesso gli altri **sintomi collegati ai dolori mestruali sono:**

- mal di testa o cefalea;
- mal di schiena e lombalgia;
- dolori muscolo-scheletrici;
- pesantezza agli arti inferiori;
- dolore pelvico;
- colite e stitichezza.

Nel tenere sotto controllo i dolori mestruali, l'esercizio fisico e un'alimentazione corretta sono dei preziosi alleati. A questi si associa l'impiego di tecniche manipolative osteopatiche che vanno ad agire sulla mobilità viscerale e vertebrale, nello specifico sul rachide lombare e sulla regione addominale, zone coinvolte nella generazione del dolore. L'osteopata infatti è in grado di individuare la causa che provoca dolore durante il ciclo e, tramite manipolazione, va a migliorare la mobilità vertebrale aumentando l'apporto di sangue che andrà a irrorare le viscere e la regione pelvica. La restrizione della mobilità e l'aumento della tensione muscolare tipici della fase mestruale, diminuiscono infatti l'apporto di sangue e liquidi linfatici, con conseguente dolore e gonfiore. Ciò comporta infiammazione e irritazione dei nervi, che andranno ad aumentare la percezione del dolore. È importante anche dire che la tensione dei muscoli che comprendono il pavimento pelvico, la regione lombare e il bacino aumenta di conseguenza a causa dell'irritazione e infiammazione dei nervi, portando una mancata mobilità delle articolazioni che andrà ad intensificare la percezione dei dolori mestruali.

L'osteopata andrà così ad intervenire tramite tecniche manuali osteopatiche con lo scopo di diminuire le tensioni muscolari, contrastare la restrizione del movimento pelvico e lombare, intervenire sull'irritazione dei nervi e consentire quindi l'aumento di drenaggio da parte del sangue e dei liquidi linfatici.



Dott. Silvio Giglio

**Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I
Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento
Cel. 338. 83.17.708**



Capelli stressati dopo il parto

Consigli utili

Durante la gravidanza, la capigliatura di una donna tende a comparire più bella e luminosa. Tutto merito degli ormoni estrogeni che rinforzano i capelli, regolando la produzione di sebo ed evitando l'imbiancamento. **Subito dopo il parto**, però, si può assistere a quella che viene definita effluvium post-partum o caduta dei capelli durante l'allattamento: **i capelli iniziano a cadere a causa degli estrogeni e della prostaciclina, che dopo aver partorito, diminuiscono bruscamente.** La caduta dei capelli è più intensa nelle mamme che allattano al seno per effetto dell'aumento della prolattina che indebolisce la capigliatura. L'aumentata caduta dei capelli dopo il parto e durante i mesi dell'allattamento **rappresenta un fenomeno del tutto naturale e come tale reversibile**, durerà quanto il tuo corpo impiegherà per regolare i suoi livelli ormonali, perciò un temporaneo aumento della caduta dei capelli durante l'allattamento non dovrebbe preoccupare eccessivamente la neomamma.

Dopo il parto, la preoccupazione principale dei genitori è il benessere del bambino, ma problemi come la salute dei capelli non dovrebbero passare in secondo piano. **Prenditi cura della tua chioma seguendo alcuni semplici accorgimenti.**

Per capelli brillanti e in salute è necessario che **alimentarsi correttamente.** Mangia frutta e alimenti ricchi di vitamina C e antiossidanti, ma anche cereali, frutta secca e legumi contribuiscono a



IL RUTTINO
Neapolitan
Street Food
★ ★ ★

Questa vita ti stressa?
**... E MAGNAT'
NA BELL PIZZA!**

**Corso Marion Crawford, 71,
Sant'Agello (NA)
cell. 334 856 22 90
CONSEGNE A DOMICILIO**

LUNEDI CHIUSO - APERTI A PRANZO

SEGUICI SU





DIMA WORKWEAR
abbigliamento professionale

SCONTI

MEDIACREA
marketing & communication

**SU TUTTO IL MATERIALE
IN PRONTA CONSEGNA**

Fino al
50%

TI ASPETTIAMO

presso il nostro showroom
per scoprire i nostri prodotti
HO.RE.CA. e non solo

Corso italia 252/c - 80067 Sorrento (Na)

Tel. 08118705816 / 3337117578

rendere la chioma più sana e forte.

Assumi complessi vitaminici che aiutino a nutrire il tuo corpo con gli oligoelementi, le vitamine e i minerali, che normalmente non ricevi con il cibo. Il tuo medico ti prescriverà una serie di supplementi appropriati alle tue esigenze, prendili come indicato.

Usa shampoo delicati e non aggressivi di buona qualità, ipoallergenici, senza solfati né parabeni, appositamente formulati per capelli sfibrati e/o danneggiati, che non ne alterino il pH naturale.

Lava i capelli con acqua tiepida tendente a fredda, non frizionare eccessivamente i capelli dopo averli lavati, in maniera tale da non favorirne la rottura.

Non asciugarli ad alte temperature e non tenere l'asciugacapelli troppo vicino al cuoio capelluto,

Attiva la circolazione del cuoio capellu-

to, spazzolando i capelli ogni giorno, preferibilmente a testa in giù per eliminare impurità, polvere e cellule morte. Stimola il microcircolo con dei massaggi quotidiani del cuoio capelluto.

Bevi molta acqua per avere la giusta idratazione e mantenere i tuoi capelli sani.

Evita di stare in presenza di fumatori. Il fumo di tabacco secca i capelli e causa atrofia della pelle.

Quando la caduta elevata permane elevata anche dopo diversi mesi dal parto, è possibile richiedere al proprio medico un esame del sangue per controllare i valori ormonali ed eventualmente intervenire con terapie sostitutive adeguate. ■

Fortuna Staiano
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento
Cel. 339.25.91.221

COSTANTINO

NON CHIAMATELI PANTALONI

PERFECT FIT

NO ZIP

NO BOTTONI

100% COMFORT

RAGNO

LOOKGOOD FEELGOOD

NUOVA COLLEZIONE RAGNO 2019-2020

SCONTO 30% PER TUTTO IL MESE DI NOVEMBRE

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



Carmine Pirozzi

un napoletano

con Sorrento nel cuore

La pittura di Carmine Pirozzi è espressione di pura bellezza: nei suoi dipinti in olio su tela, vige la perfezione, la precisione, la pacata armonia e la pulizia assoluta di forme, toni, luci, colori e sfumature. Ma è anche una pittura di grande profondità, sensibile, sognante, malinconica e incantata.

Carmine Pirozzi ha il magico dono di saper catturare nei suoi dipinti il fascino eterno di un mondo lontano e remoto, semplice e incontaminato, dove tutto è immutato, dove il tempo non scorre. Un tempo di pura pace, di leggiadra dolcezza. Materico e solare, Pirozzi, quale un poeta del pennello, restituisce suggestive immagini dalle tonalità ricche, calde, tenui, delicate, leggere, eleganti, vivide, serene, limpide, autentiche. Immagini che soavemente rappresentano scene di vita contadina e di pesca, case coloniche, vicoli, cortili, ruderi, archi, scorci, campi, animali, rive, maree, barche, porti, spiagge, cieli, alberi, monti, paesaggi, nature morte, ritratti, volti, donne, madri.

Il maestro nasce a Pomigliano d'Arco sul finire degli anni '40, e risiede a Casanuovo. La sua origine campana riecheggia con prepotenza nelle sue opere, che sono un inno alla incomparabile ricchezza del territorio, incastonato tra verde e mare. Appassionato di disegno e di pittura sin da piccolo, e animato da un precoce e potente talento, si è formato da autodidatta, partecipando a mostre collettive a partire





GARGIULO

Quello dell'olio di Sorrento

Qualità da oltre un secolo

Olio
Extra Vergine
di Oliva
ai limoni e
arance
di Sorrento



*Vieni a scoprire
i nostri Cesti Natalizi
e le nostre idee regalo*

Novità
Realizza
la tua
bamboniera

*soluzioni sfiziose, gustose e
personalizzabili al 100%*



FRANTOIO GARGIULO

Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello (NA)

Tel. 081 8072300 Cell. 333 80 70 242

info@frantoiogargiulo.it www.frantoiogargiulo.it



Siamo aperti dal lunedì al Sabato dalle 9:00 alle 18:00 orario continuato


Vuoi guadagnare dalla tua casa?
trasformala in un B&B
o in una casa vacanza



Tre dy .it

Rilassati

Via C. Colombo, 106 - Meta di Sorrento (Na)

 081 5321145 - 081 5341600

 info@tredy.com

www.tredy.it

dal 1971, mosso dalla volontà di mostrare i suoi primi lavori.

Racconta così i suoi inizi: “Di carattere schivo e riservato, non mi è mai piaciuto apparire, ma come diceva un amico, anche lui pittore, ‘avanti c’è posto per tutti; è il popolo che giudica i tuoi lavori, non i galleristi’. Così decisi di mettermi in gioco, soprattutto per confrontarmi con altri colleghi e quanti coltivano la passione per l’arte”.

Si è ispirato negli anni giovanili alla Scuola di Pozzuoli fondata da Leon Giuseppe Buono, famoso per i suoi quadri vibranti di luci e ombre, sottolineate da vigorose scale cromatiche, ma l’incontro determinante è stato, nel 1979, con quello che è il suo maestro riconosciuto, Alfredo Sablutzki, il grande artista di origini prussiane, che aprì le porte della sua casa vomerese al suo primo e unico allievo. Ricorda Carmine: “Sua moglie mi apriva con un sorriso gentile, poi chiamava Alfredo che mi accoglieva con un abbraccio come se fossi il figlio che non aveva. Non mi ha mai portato nel suo studio, quella porta era sempre chiusa, mi riceveva nel salotto e lì mi guardava dipingere suggerendomi e rimproverandomi all’occorrenza, ma guardandosi bene dall’essere offensivo, e questo mi incoraggiava...”. Sablutzki provò sincero affetto per questo ragazzo di provincia pieno d’entusiasmo, grinta e voglia d’imparare. Inizialmente colpito da lui perché fu l’unico ad aver osato bussare alla sua porta, successivamente Alfredo divenne suo amico e mentore, anche per la passione in comune per i paesaggi marini.

E in breve tempo arrivò il meritato successo anche per Carmine. Coppe e medaglie segnarono la prova del consenso dei critici in occasione della partecipazione a concorsi e mostre. Recensioni entusiastiche, elogi del pubblico, attestati e premi hanno costellato tutta la sua lunga e feconda carriera artistica, che lo ha visto protagonista di mostre personali e collettive in tutt’Italia. I suoi dipinti sono un po’

dappertutto, anche all’estero, ma ciò che per lui conta veramente lo spiega così: “La soddisfazione, l’appagamento che sento ad ogni opera compiuta, la passione che metto nel dipingere ogni quadro come fosse il primo, mi fanno sentire vivo. E’ questo il mio vero successo. L’arte è creatività, e la gioia che provo a imprimere sulla tela ciò che vedo e sento, è immensa”.

Il maestro crede molto nel valore dell’arte come mezzo per andare oltre l’hinc et nunc: “L’arte -scrive nel suo blog- che sia un quadro o un vaso di terracotta, rimane per sempre! Spero che tutti, specie i giovani, vengano coinvolti nell’imparare e diffondere l’arte come espressione somma del vivente, nel tempo che è e in quello che verrà”.

All’Arte Pirozzi chiede di rendere immortale la memoria della bellezza e del passato: “Le mie opere (e quelle di tanti artisti) si dissociano dallo scempio che la nostra Madre Terra subisce; la tela, i colori, i pennelli rappresentano per me il mezzo per immortalare l’incontaminata, come un’ancora di salvezza che riporta in auge case di campagna, rustici cortili, la lirica delle acque, scorci ed angoli di vicoli, figure emblematiche spuntate dal mio inconscio che io materializzo sulla tela per non dimenticare quello che siamo, eredità di una volontà popolare che non va dimenticata”.

Arte, dunque, come baluardo al male dell’uomo: “L’uomo distrugge. Fortunatamente, c’è chi crea; noi artisti lo facciamo”, e l’artista come emissario del divino: “Amare l’arte e diffonderla ma...sempre nel rispetto di Dio e di ciò che ha creato”.

Il pittore ama molto anche Sorrento, dove soggiorna spesso in estate, considerandola ideale “meta ispiratrice per un artista”. Un amore che noi sorrentini, vocati all’arte per storia e tradizione, ricambiamo di cuore.





Radon

Dalla terra un pericolo invisibile per la salute

La legge Regione Campania 13/19 ha di recente imposto l'obbligo di effettuare le misurazioni del gas radon, per tutti i luoghi accessibili al pubblico posti ai piani terra ed interrati, come negozi, bar, ristoranti etc. Le rilevazioni, che durano un anno, devono concludersi entro il 16 gennaio 2021, pena la decadenza dell'agibilità del locale e conseguente chiusura dell'attività.

Non tutti lo sanno, ma nella zona in cui viviamo, sono alte le concentrazioni di radon, per le particolari caratteristiche del suolo e dei materiali da costruzione impiegati soprattutto fino agli inizi del secolo scorso: quindi è ancora più importante sensibilizzare le persone per monitorare il problema e limitare l'esposizione al gas.

Ma partiamo dall'inizio: cosa è il RADON?

Il radon è un gas radioattivo di origine naturale, inodore, incolore e insapore; per questo non è percepibile dai nostri sensi ed è difficile da individuare senza appositi strumenti.

Si trova principalmente nei locali a diretto contatto con il suolo, come cantine, scantinati, taverne, garage, perché il terreno è la fonte principale da cui scaturisce questo gas, con possibilità tuttavia di arrivare anche negli ambienti dei piani più alti.

Oltre al suolo e alle rocce, il radon può fuoriuscire dai materiali da costruzione (tufi, graniti etc) oltre che da pavimentazioni e pareti a contatto con il suolo e non adeguatamente isolate a causa di fratture e fessure, o da tubature e canalizzazioni non ben sigillate.

Perchè è pericoloso?

Il pericolo maggiore del gas radon è correlato all'inhalazione: inspirato in quantitativi in eccesso e per periodi prolungati, può infatti provocare seri danni alla salute, in particolare ai polmoni, qualificando-

STOP al GAS RADON



legge n. 13/2019

OBBLIGATORIO

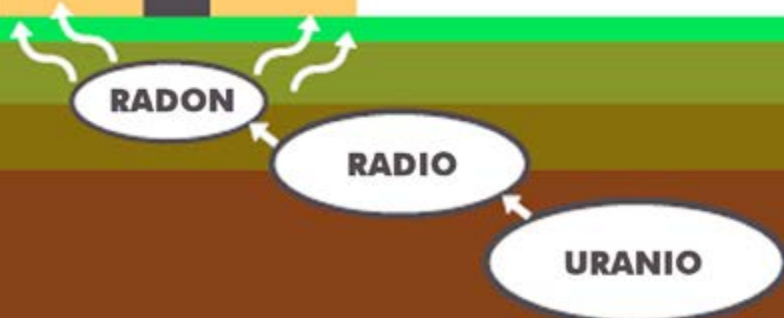
negli edifici:

- strategici
- aperti al pubblico
- destinati all'istruzione

pena la sospensione della
certificazione di agibilità

RADON

misurazione
monitoraggio
consulenza

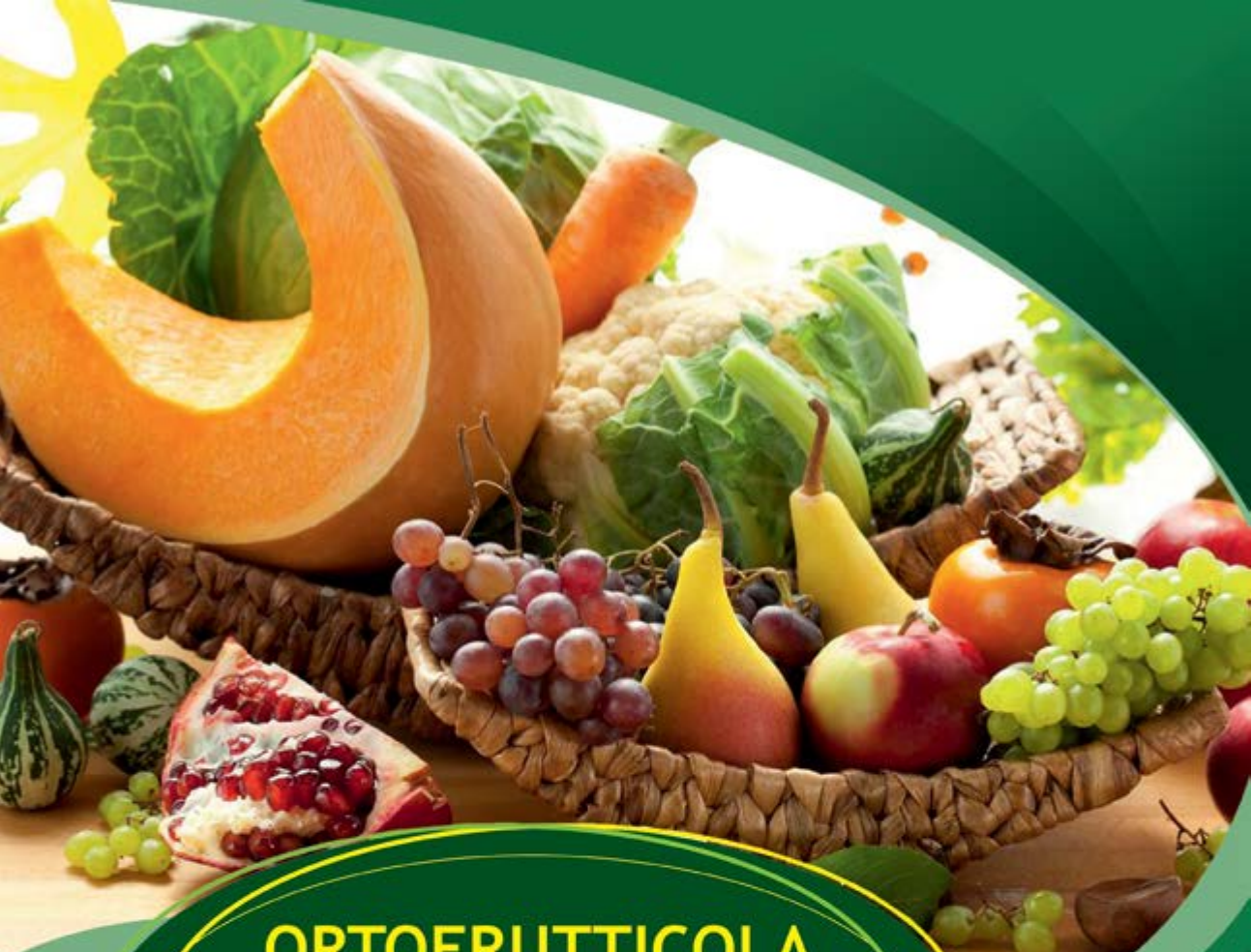


Arch. Mariella Aprea - Cell. 333 44 28 291

referente Penisola Sorrentina

Geom. Luca Cinque - 392 60 55 820

referente Costiera Amalfitana



ORTOFRUTTICOLA
Flli 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

si come seconda causa di rischio per l'insorgenza di un tumore, dopo il fumo, con un'incidenza in Italia del 10%. Questo implica che i fumatori che vivono a contatto con il radon corrono un rischio maggiore di ammalarsi.

Difendersi dal radon è relativamente semplice, grazie alla sua volatilità, vale a dire alla sua capacità di disperdersi rapidamente e facilmente nell'aria. Ragion per cui la prima prevenzione per combattere questo gas è la costante areazione dei locali nei quali è riconosciuta la sua presenza.

Come fare per sapere se il locale è a rischio RADON?

Stimare la presenza o la concentrazione di questo gas non è semplice, poiché le concentrazioni possono variare sia da stanza a stanza, sia nel tempo, tra giorno e notte, estate e inverno e tra diverse condizioni meteorologiche.

A causa di queste fluttuazioni, per avere una valutazione attendibile del quantitativo medio di radon presente nell'aria di un ambiente, è necessario procedere a una misurazione su base annuale, effettuandola

con appositi strumenti (dosimetri passivi) in grado di registrare le tracce delle radiazioni emesse, proporzionali alla concentrazione del gas nell'ambiente.

Una volta quantificata la presenza del radon, nel caso questo superi i limiti di legge di 300 Bq/m³, si potrà valutare l'opportunità di procedere a una bonifica.

RADON COSTIERE, avvalendosi di giovani professionisti del settore, effettua misurazioni su base annuale con dosimetri passivi a tracce nucleare ai sensi della L.R. Campania n. 13/19.



Arch. Mariella Aprea
Piano di Sorrento
Cel. 333 442 8291

FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI

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

**PIANO DI SORRENTO**

Miniappartamento composto da: cucina abitabile, camera da letto, bagno, balconcino vista mare e locale deposito. Locato a € 4800,00 annui. Classe energetica G.

EURO 145.000,00**SANT'AGNELLO**

Rudere semindipendente di 60 mq con ingresso indipendente e giardino di 800 mq panoramico. Comodo accesso carrabile.

EURO 195.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Soluzione semindipendente di 85 mq composta da: ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 2 camere da letto e bagno. Ampi spazi esterni, giardino ben tenuto, box auto, cantina, lavanderia e ripostigli vari. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 485.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

In fabbricato d'epoca appartamento di 120 mq in ottime condizioni composto da: ingresso, salone doppio con terrazzino, sala da pranzo, cucina abitabile, 3 camere da letto e doppio servizio. Classe energetica E.

EURO 640.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di 110 mq composto da: ingresso, salone, cucina, tre camere, 2 bagni e ripostiglio. Terrazzo di 55 mq e tre balconi. Termoautonomo e aria condizionata. Buone condizioni. Possibilità di posto auto. Classe energetica G.

EURO 650.000,00**SORRENTO**

Casa colonica di 250 mq completamente da ristrutturare, disposta su tre livelli, con terreno di 1000 mq, comodo accesso carrabile. Panoramica con vista mare. La suddetta vendita viene effettuata con progetto di ristrutturazione approvato. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 450.000,00**VICO EQUENSE**

Montechiaro - appartamento semindipendente di 60 mq su due livelli, composto da: zona giorno: soggiorno con angolo cottura, bagno e terrazzo a livello panoramico con vista mare; zona notte: camera da letto e ripostiglio. Terrazzo di copertura e posto auto. Buone condizioni. Ideale per casa vacanze Classe energetica G.

EURO 295.000,00**VICO EQUENSE**

Montechiaro - appartamento di 75 mq con ingresso indipendente e posto auto composto da: salone doppio con angolo cottura e terrazzo vista mare, camera da letto, cameretta e doppio servizio. Cortile pavimentato. Buone condizioni. Classe energetica G.

EURO 350.000,00**VICO EQUENSE**

Soluzione semindipendente di 115 mq disposta su 3 livelli, p rialzato: soggiorno con terrazzo panoramico, cucina e bagno; p. primo: 2 camere, bagno ed ampia veranda; p. secondo: cameretta con accesso al terrazzo di copertura. Box auto di 20 mq, cantina, cortile e terrazzo coperto. Possibilità di permuta. Classe energetica G.

EURO 750.000,00



REALIZZA CON NOI L'EVENTO DEI TUOI SOGNI!



“EVENTS AND PRODUCTIONS,,
di Chiara Nardi

WEDDING & PARTY PLANNER

- DEEJAY SET
- LIVE MUSIC
- KARAOKE

- ALLESTIMENTI A TEMA
- ANIMAZIONE PER BAMBINI
- LABORATORI CREATIVI

📞 339 4020175

NEW PROJECT ENTERTAINMENT

new_project_entertainment_

FOTO

dai lettori

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con LeggimiGratis.

Invia la tua foto via mail all'indirizzo:
foto@leggimigratis.it

Non dimenticare di indicare il tuo nome e cognome.

L'invio delle foto implica l'autorizzazione alla pubblicazione delle foto stesse e dei dati personali, compresi nome e cognome del mittente. La scelta delle foto da pubblicare è a discrezione della redazione. La pubblicazione è gratuita.



Un saluto a tutti i lettori di
LeggimiGratis da
Francesco Sabbatino
scrittore Santanellese,
autore del libro
"Come le ciliegie"

Lo chef Peppe Nostromo
manda un saluto a tutti i
lettori e amici di
LeggimiGratis.



 ApdCarotenuto Sant'Agello Volley

CAROTENUTO SANT'AGNELLO

SCUOLA DI PALLAVOLO

PROGRAMMAZIONE

- › Minivolley dai **6 ai 10 anni** / M & F
- › Campionati **U12-13-14-16-18** / M & F
- › Campionato **1° e 2° Divisione**
- › Campionato **Open Misto**

VIENI A TROVARCI!

› COLLABORAZIONE
SETTORE MASCHILE:



PALMARES 2018-19

- › Campioni Regionali Open Misto
- › Campioni Regionali U16F Csi
- › Campioni Regionali U16M Csen
- › Campioni Regionali U20M Csen

#ThisIsMyWorld

INFO

LUN . MER . VEN dalle 17:00
Tenostruttura Viale Dei Pini 36



Francesco 392.74.37.196 - Pina 329.20.45.037

Vetrina Annunci

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

IMMOBILI

Vendesi Capannone

Piano di Sorrento - Via Bagnulo. Vendesi Capannone di 1.000 mq
Tel: 335 64 38 716

Cerco casa

Cerco casa arredata contratto annuale zona penisola. No perditempo, max serietà.
Tel: 3319022915

Bar/gelateria

Corso Italia - Sant' Agnello In pieno centro, vicino ai principali servizi pubblici e commerciali proponiamo in vendita la cessione di un bar/gelateria totalmente ristrutturata e fornita all' interno di macchinari di alto valore di proprietà pronti per l'uso. Visionabile tutti i giorni previo avviso telefonico.

Tel: 08118236351 - 3318698017

Cerco affitto

Cerco locale in affitto in penisola sorrentina per un costo tra 350€ e 400€ di fitto mensile.

Tel: 3884907142

Cerco Socia

Avviata attività di parrucchiere sita in

Piano di Sorrento, cerca collaboratrice esperta da poter inserire nella società.

Tel. 3282778361

Fitto Appartamento a Meta zona Corso Italia

Fitto Appartamento situato in Parco Dresda a Meta zona Corso Italia. Costituito da 2 camere da letto, 2 bagni, cucina e ampio soggiorno. 2 terrazzi e posto auto nel parco.

Tel: 3392544475

Piano di Dorrento monolocale uso transitorio

Piano di sorrento fitto monolocale uso transitorio max 12 mesi, composto da una camera matrimoniale piccolo angolo cottura e bagno, in contesto tranquillo localita Mortora, entrata indipendente con posto auto interno scoperto. Sono comprese le utenze di acqua e gas, ideale per appoggio lavoro max 2 persone, per info mandare mail.

Prezzo: 600,00 €

E-mail: colo.rus@hotmail.com

Fittasi villa Massa Lubrense

Fittasi a Massa Lubrense villa spaziosa e luminosa di 7 locali, 250 m2 su 2 piani. Il primo piano è composto da salone, sala da pranzo, cucina, locale

lavanderia, una camera matrimoniale e un bagno. Il salone affaccia su un'ampia terrazza con vista panoramica sul mare. Il secondo piano è composto da 4 camere da letto, 2 terrazzi e 2 bagni. La villa è dotata anche di uno spazio esterno con forno a legno e parcheggio auto coperto. Il centro è raggiungibile agevolmente a piedi.

Tel: 3381120739

E-mail: valeria.esposito@gmail.com

Fittasi monolocale

Fittasi monolocale, zona Piano di Sorrento Marina di Cassano, periodo da ottobre a giugno, arredato.

Tel: 0818080292-3393174794

Multiproprietà sul mar Rosso

Vendo(6000) fitto(600) o scambio multiproprietà di 1 settimana presso il villaggio Lillyland Beach Club di Hurgada, Egitto Il periodo è la 26ma settimana (prima di luglio), Comunque il proprio periodo può essere scambiato annualmente con qualsiasi altro periodo disponibile, semplicemente comunicando alla struttura l'intenzione di depositare la propria settimana . Il villaggio è bellissimo e ben collegato, a soli 6 km dall'aeroporto internazionale. Dotato veramente di tutti i comfort e

f

LEGGIMI *Gratis*

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**



FARINA, ACQUA, LIEVITO E SALE...



Pane con lievito madre

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

*Farro - Noci di Sorrento - Curcuma - Altamura
Soia - Segale - Multicereali*

Vieni a provare la nostra rosticceria

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



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

Vetrina Annunci

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

servizi immaginabili: ristoranti, spiaggia, assistenza sanitaria, lavanderia, snack, market, animazione, piscine per adulti e bambini, sala giochi, tennis, immersioni, equitazione, noleggio auto e imbarcazioni, windsurf. Le spese annuali di gestione sono di soli euro 190,00. L'acquisizione della multiproprietà avviene con regolare contratto di vendita. trasferibile per successione. Con questa proprietà si può anche entrare nel giro dell'RCI (per scambiare la propria settimana con vacanze in altri periodi e posti di tutto il mondo). Io penso che il villaggio sia un posto stupendo per riposarsi e divertirsi, ma offre anche la possibilità di uscire e raggiungere siti di impareggiabile interesse culturale e paesaggistico.

Prezzo: 600,00 €
Tel: 3208332103

Vendo casa

Vendo casa composta da 3 camere da letto, cucina, bagno e 200 mq di frutteto. Zona Vico Equense (Massaquano)

Tel: 3664917426

Genova vendesi appartamenti

Liguria: Genova vendesi appartamenti frazionati ottimo uso investi-

mento e o abitazione , ufficio, vista mare e montagna, terrazzo al piano vivibile con annesse cabine e un solo posto auto.

Tel: 3500403032

Cerco box

Cerco box in affitto o vendita a Via Gennaro Maresca.

Tel: 3664390280

MOTORI

APE STREET FOOD

Vendesi Ape TM 703 street food già fornita di banconi di acciaio, grigliatore e frigorifero a vetrina scorrevole, ante laterali apribili e tendone di copertura. Ottimo per investimento.

Prezzo: 4.600,00 €
Tel: 3394528050

Vendo Fiat Punto

Vendo Fiat Punto prima serie dell'anno 1999, utilitaria alimentata a benzina, la macchina è di colore grigio argento metallizzato, 5 porte, aria condizionata, vetri elettrici con chiusura centralizzata, servosterzo, Airbag, tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere, cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio, fendinebbia sotto il pa-

raurti anteriore aggiuntivi, sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone condizioni tenuta in garage vendesi per inutilizzo. Con possibilità di effettuare impianto gpl a poco prezzo anche presso officina nella mia città, con incentivo sconto sul costo del passaggio di proprietà per i residenti in provincia di Salerno. Anche via SmS o WhatsApp.

Prezzo: 750,00 €
Tel: 3881112160

CORSI

Doposcuola e preparazioni

Docente materie letterarie effettua doposcuola in tutte le materie per le scuole medie inferiori e scuole elementari. Per le scuole superiori: doposcuola e preparazioni in Italiano, Latino, Greco, Geostoria, Filosofia. Prezzi mensili modici. Ambiente familiare. Esperienza e professionalità. Piano di Sorrento.

Tel: 3384938278

Doposcuola

Eseguo doposcuola scuole elementari e medie presso il mio domicilio a Meta di Sorrento. Prezzi modici.

Prezzo: 6,00 €
Tel: 3319547385

4 Bit

Vendita e Assistenza
Pc & Smartphone

Corso Italia, 317 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.534.2135 - 081.191.71216



VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO
E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE

DR. PHONE

ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Vetrina Annunci

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

Lezioni private

Impartisco lezioni private di francese e inglese (conversazione, lettura e fonetica) ad adulti e ragazzi di scuole medie e superiori. E ad immigrati da Russia, Ucraina, Georgia e Moldavia impartisco lezioni di italiano. Prezzi convenienti, disponibile anche a vostro domicilio.

Tel: 3400539874

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. Disponibile anche per supporto realizzazione tesi, tesine e presentazioni Power Point. Sono garantite massima professionalità ed efficienza. Contattare anche WhatsApp.

Tel: 3343718826

Lezioni private

Laureata magistrale con lode in Letteratura Moderna impartisce lezioni private in materie letterarie e latino a studenti di scuola superiore e in

tutte le materie a studenti di scuole elementari e medie. Si garantisce la massima serietà. Prezzi modici.

Tel: 3317357152

Lezioni di chitarra

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

Tel: 3391753811

Lezioni private

Insegnante di percussioni e batteria impartisce lezioni in Penisola Sorrentina. Preparazione esame di ammissione al Conservatorio.

Tel: 3332837637

Ripetizioni

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

Tel: 3382842073

ELETRONICA

Ricambi per Iphone 7

Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo) Nuovi e mai utilizzati! Vendo per errato acquisto.

Prezzo: 19,00 €

Tel: 3881112160

LAVORO

Ulysse Wellness Experience

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 contattare telefonare o inviare CV via mail.

Tel. 0818774923

E-mail: ulysebistrot@outlook.it

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Restauro con metodi antichi il legno

Restauro con metodi antichi il legno (mobili, oggetti, infissi e portoni); faccio dorature, decori e uso anche tecniche shabby chic per cambiare e rinnovare mobili in disuso dando loro nuova bellezza e dignità. Laccature e lucidature. Uso antitarlo non invasivo e non nocivo per esseri umani ed animali. Molteplici sono state le mie



CIOFFI-GO

OFFICINA MOTO

officina meccanica - moto & scooter

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

☎ 3346145804

✉ cioffigo@gmail.com

Olive e Ortaggi dal sapore Unico

Specialità **Maiello**

LA NOVITÀ
CHE ASPETTAVI!

Olive alla Puttanesca

Fatte con olio
extravergine d'oliva
della Penisola Sorrentina



Scopri le nei migliori punti vendita della
Penisola Sorrentina



Più visibilità al tuo sito!

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

Google
Partner



Otteni 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



Endesia
web agency



Via Sant'Andrea, 1 - 80063 Piano di Sorrento (Na)



www.endesia.it



info@endesia.it



+39 081 808 76 18



Endesia

Vetrina Annunci

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

collaborazioni per privati, strutture alberghiere ed enti e luoghi religiosi. Preventivi gratuiti e prezzi concorrenziali. Professionalità trentennale. Vico Equense.

Tel: **3338612028**

Lavoro cercasi

Ventiseienne cerca lavoro come babysitter, collaboratrice domestica (esperienza in entrambe le cose) o altro. Mezza giornata (mattina o pomeriggio). Zona Vico Equense.

Tel: **3465772193**

E-mail: **ilaria0793@gmail.com**

Cerco lavoro

Cerco lavoro come stiratrice e pulizie domestiche anche tutta la giornata.

Tel: **3398233291**

Cercasi Personale

Negoziato in Piano di Sorrento, ricerca personale da inserire nel proprio organico. Richiesta conoscenza sistemi operativi Windows, iOS, Android. Ottima capacità a lavorare in team e nelle relazioni con il pubblico.

E-mail: **lavoro@4bit.it**

ADDETTA AL BACK OFFICE

Cercasi neodiplomata dell'Istituto Tecnico per il Turismo o del Liceo

Linguistico, senza esperienza, volenterosa ad imparare il lavoro di ufficio per l'attività alberghiera. Assunzione di apprendista con contratto nazionale. Si richiede personale della Penisola Sorrentina o della Costiera Amalfitana, essendo la nostra sede in Positano. Le interessate possono contattarci per e-mail al seguente indirizzo: **info@hotelossidiana.it**. Sul curriculum vitae Vi preghiamo di indicarci il Vostro numero di telefono fisso e mobile.

E-mail: **info@hotelossidiana.it**

Cerco lavoro

Cerco lavoro come baby-sitter e accompagnatrice anziani, no zona collinare.

Tel: **3496700263**

Cerco lavoro

Pulizie per uffici e appartamenti.

Tel: **3420747435**

Cerco lavoro

Ex vigilante, serio, cerca lavoro di guardiano (custode) notturno, zona Penisola Sorrentina e limitrofe.

Tel: **3519408010**

Cerco lavoro

Ragioniere 56enne, con esperienza

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

Tel: **339/3586823**

Cerco Lavoro

Ho 42 anni sono uno chef maggiordomo, sono una persona capace nel gestire con grande responsabilità sia una cucina di albergo e di ristorante sia una cucina di famiglie private facendo esaltare il profumo, il gusto e la visione di piatti mediterranei, sono in grado di assolvere tutte le mansioni domestiche dal lavare allo stirare e prendermi cura a 360 del menage della casa a 360' sono disponibile da subito in tutta Italia e estero. Sono in possesso di passaporto valido non faccio uso di droghe e alcol. Anni di esperienze pregresse in quasi 25 in ristoranti/alberghi di Capri, Saint-Tropez, Cortina tra quei esperienze documentabili in casa di note famiglie italiane. Sono libero da impegni e vincoli familiari.

Tel: **3394514773**

Cercasi estetista

Il centro estetico DA.MA. in Sorrento cerca una ragazza che voglia diventare estetista. Non è importante aver

**CALENDARI
E AGENDE 2020**
SIAMO PRONTI
PER ORGANIZZARE
IL VOSTRO TEMPO



CAPBROS
GRAFICA E PUBBLICITÀ

www.capbros.it • info@capbros.it



Tel. 081 1887 2522

Vetrina Annunci

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

frequentato la scuola di estetica, ma è necessario che abbia voglia di imparare e lavorare. Il primo anno contratto da stagista euro 500,00 mensili.

Tel: 0818074279 - 3386982117

Cerchi Lavoro?

OFFERTA DI LAVORO - GRUPPO TECNOCASA Tecnocasa, azienda leader nel settore dell'intermediazione immobiliare, per prossime aperture in penisola sorrentina seleziona candidati amboessi, 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 al via mail.

Prezzo: 1.000,00 €

E-mail: nahq9@tecnocasa.it

Collaboratrice domestica

Cercasi collaboratrice domestica part-time (mattina o pomeriggio) in provincia di Napoli.

Tel: 3498298672

Collaboratrice domestica

Piccola famiglia abitante in provincia di Napoli cerca giovane donna non fumatrice anche non italiana (Russa, Ucraina, Moldava, Georgiana, Suda-mericana). Offresi vitto e alloggio in cambio di compagnia.

Tel: 3498298672

CERCO LAVORO

Sono una ragazza di 20 anni cerco lavoro come baby sitter (sono mamma) o altro, la mattina dalle 09:00 alle 13:00 circa, Massa Lubrense, Sorrento max fino a Piano di Sorrento

Tel: 3661662164

★ VARIE

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli, etc. di tutte le epoche e nazioni. Per contatti anche WhatsApp.

Tel: 3405249154

Stufa a pellet Karmek One

Causa trasloco, vendo stufa a pellet karmek one usata pochissimo, condizioni perfette.

Tel. 3886528035

Camera da letto

Causa trasloco, vendo camera da letto, tenuta perfettamente, composta da: letto con testata in ecopelle, comò, 2 comodini e grande armadio con te 3 ante.

Tel. 3886528035

Vendo abito da sposa

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

Tel. 3396495749

Vendo girarrosto elettrico

Vendo girarrosto elettrico professio-

nale capienza 36 polli.

Prezzo: 729,00 €

Tel: 3385266297

Vendo Abito da Cerminia

Vendo splendido abito da cerimonia taglia 46 indossato in una sola occasione. Nella nuance calda e avvolgente del color cioccolato con corpetto tempestato di punti luce per un effetto illuminante. Visibile in Sorrento, prezzo piccolo piccolo.

Tel: 3394658142

Sala - palestra

Cerco palestra con sala o sala da ballo per poter effettuare corsi di ZUMBA

Tel: 3661662164

Cedo Fucile

CEDO fucile Beretta Sovrapposto S687 EL Golden Pigeon 12 71 */***
Con un ordine speciale direttamente alla Beretta di Brescia n. 56/D tramite rivenditori (dimostrabile con esplicita documentazione a corredo) acquistai un fucile Sovrapposto Beretta S687 EL Golden Pigeon calibro 12 ***/* canne 71 monogrillo con selettore, il fucile sicuramente lo conoscete, ha le cartelle della bascula lunghe, finemente incise, con scene di caccia a rilievo in oro su entrambi i lati e sotto bascula con fagiano in volo sempre in rilievo in oro. Ordine speciale che mi fece aspettare il suo arrivo per ben nove mesi (come un parto) consiste, questo perché su mia richiesta appunto. Volli l'incastonnamento in oro 24 KT sul ponticello di due lettere in carattere stilizzati AA (cercasi selvatico), lo scelsi senza

mettiti
comodo
... ci pensiamo

NOI

**ASSISTENZA
TECNICA**

Hardware e software,
in sede o presso
il vostro ufficio
o abitazione

fai la
SCELTA
giusta

4Bit

DR. MOUSE
ASSISTENZA COMPUTER, HARDWARE & SOFTWARE

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento Tel. 0815342135

MAL DI SCHIENA? PIEDE PIATTO? CATTIVA POSTURA?

Prenota la tua
VALUTAZIONE POSTURALE



*una postura corretta
favorisce il sorriso*



Gules Gules
ESTETICA

Tel. 081 877 33 35

Vetrina Annunci

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

magliette, scelsi di averlo con calcio all'inglese e non a pistola.

Prezzo: 2.200,00 €

Tel: 3337927265

Condivido camera

Condivido camera con bagno da mese di gennaio, no perditempo.

Tel: 3383711009

Vendo Conga AMAT

Vendo Conga AMAT anni 70 +BATTERIA DA STUDIO DIXON.

Prezzo: 400,00 €

Tel: 338 2209501

Vendo due sedie di legno

Vendo due sedie di legno, tipo poltrona, con seduta a schienale imbottito, ottimo stato.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3519408010

Occhiali Ray - Ban

Vendo occhiali da sole graduati Ray-Ban, 100% UV protection. Come nuovi, mai usati. Vero affare.

Tel: 3400539874

Regalo due credenze e tavolo circolare

Causa trasferimento in abitazione più piccola regalo due credenze di inizio 900, e tavolo circola tre piedi con marmo (stile liberty) zona Piano di Sorrento.

Tel: 0815321107

Tavolo intarsiato allungabile

Tavolo intarsiato allungabile con disegno centrale + 6 sedie. Caratteristiche del tavolo: Lunghezza: 1,70 metri Lunghezza con estensione:

2,10 metri Larghezza: 0,90 metri Altezza: 0,78 metri Condizioni del tavolo ottime. Le sedie sono integre, devono essere pulite. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 325,00 €

Tel: 3922192279

Vendo oggetti vari

Vendo due damigiane in vetro da 50 l €20; damigiane da 20 e 5 l a €10-

Tel: 3664917426

Vendo gabbie uccelli

Vendo gabbie per uccelli, misura 42 cm €7,00, gabbie da 56 cm €10,00.

Tel: 3519408010

Enciclopedia + Annuario Rizzoli

Stupenda enciclopedia più annuario della Rizzoli l'enciclopedia è tenuta in maniera impeccabile!! Può essere visionato in qualsiasi momento per dimostrare la qualità di conservazione!

Prezzo: 100,00 €

E-mail: riccio.luigi1975@libero.it

Cornice intarsio sorrentino

Bellissima cornice intarsio sorrentino con vetro e cartoncino, vendesi.

Dimensioni: altezza 74 cm; lunghezza 108 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3922192279

Tavolino in legno su ruote, con cassetto e due ripiani

Bel tavolino in legno su ruote, con cassetto portaoggetti e due ripiani. Completamente smontabile. Dimen-

sioni: Altezza 77 cm; lunghezza: 77 cm; profondità: 40 cm. Condizioni ottime. Spese di spedizione ed imballo a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 35,00 €

Tel: 3922192279

Vendo album di figurine Panini incompleti

Vendo album di figurine Panini incompleti di: N°2 Storia d'Italia Enzo Biagi del 1981, N°2 Ape Maia del 1980, N°1 Animali da salvare wwf del 1986, N°1 Beverly Hills 90210 del 1993.

Prezzo: 30,00 €

Tel: 0818086736

Vendesi ancora usate vari modelli

Vendesi ancora usate vari modelli Danforth, Halle, Bruce, Ombrello per imbarcazione da diporto in vari kg,

Tel: 330946567

Vendo chiodi per edilizia

Vendo chiodi per edilizia di cm. 6 con testina bombata (vecchio tipo) minimo 100 pacchi da €0.50 al kg.

Tel: 330946567

Tammorra napoletana

Si vende tammorra napoletana in legno/ pelle fissa naturale piattelli diametro 35 cm.

Prezzo: 30,00 €

E-mail: lisalisaer@libero.it

Piantine carciofo bianco di pertosa

Piantine del carciofo bianco di pertosa vendo. Il carciofo bianco è una varietà di montagna super resistente alle gelate, per questo coltivabile

Vetrina Annunci

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

ovunque. Produce carciofi grandi e senza spine dal sapore dolce e delicato, una vera eccellenza. Leggi le descrizioni su internet, guarda i filmati su Youtube e ti rendi conto di quello che dico. Consegna a domicilio.

Tel: 3271056152

Vendo oggetti vari

Vendo rete verde rigida da esterno.

Prezzo: 8,00 €

Tel: 3664917426

Centro tavola

Bellissimo centro tavola vetro di Murano con scritta sul lato La Murrina. Perfette condizioni. Spese di spedizione a carico dell'acquirente o ritiro a domicilio.

Prezzo: 65,00 €

Tel: 3922192279

Carciofo bianco di pertosa

Carciofo bianco di pertosa fresco vendo. E' grande e senza spine, verde tenue internamente bianco argenteo, tenero e con un gusto dolce e delicato, una vera genui-

na eccellenza, perchè coltivato in modo naturale senza l'uso di pesticidi. Leggi le autorevoli descrizioni su internet, guarda i filmati su Youtube e ti rendi conto della straordinaria varietà di questa antica e pregiata varietà di carciofo. Vendo anche le piantine e gli ovuli per piantarle.

Tel: 3271056152

Cristalliera - credenza

Bellissima cristalliera - credenza anni '50 - '60. Cristalliera a 4 ante. Credenza a 5 ante. Misure: lunghezza 225 cm; altezza 205 cm; profondità 48 cm. Ritiro a domicilio. No perditempo.

Prezzo: 95,00 €

Tel: 3922192279

Vendesi portapacchi

Portapacchi originale per Volkswagen Golf 5 e 6 visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo: 160,00 €

Tel: 0815322429 - 3803621422

Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei

primi del Novecento in legno di ciliegio, con staffe per allungamento. Restaurato appena qualche anno fa, il tavolo misura 109 x 98 cm con possibilità di aggiungere 2 tavolette di 40 cm ciascuna. Prezzo trattabile.

Tel. 3407058014

Vendo sedie in legno

Vendo 4 sedie bellissime, interamente in legno e semi nuove. Vendesi anche singolarmente.

Tel. 3407058014

Vendo rete letto singolo

Vendo rete letto singolo, ottimo stato,, usata pochissimo. Visibile in Piano di Sorrento. Ritiro a domicilio.

Tel. 3407058014

Vendo borsa chanel originale

Vendesi borsa bauletto Chanel originale. Materiale pelle. Colore nero. Dimensioni Lunghezza : 28cmx18cm altezza 15. La borsa non contiene difetti nonostante è stata usata una decina di anni. Vendo per inutilizzo.

Prezzo: 800,00 €

Tel: +39 347 0340628

LEGGIMI^{Gratis}

anno 16 - numero 11

In Copertina: **Francesca Tizzano**
 Abbigliamento a cura di: **B-Personal**
 Foto a cura di: **Alberto Galano - ALBS**
 Location: **Ulysse Wellness - Sorrento**
 Grafica a cura di: **Bingwa Art Factory**

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

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 garantirne 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.

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



**LELLO
ARENA**

**MISERIA,
E NOBILTÀ**

DI **EDUARDO SCARPETTA** REGIA **LUCIANO MELCHIONNA**

Venerdì 15 novembre ore 21:00

Via delle rose 35 - Piano di Sorrento

Tel. 081 878 61 65

www.teatrodellerose.com

CINEMA
TEATRO
delle Rose

BICIMANIA

EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Bici da corsa e MTB
Abbigliamento Tecnico
Attrezzatura da Camera
Assistenza Meccanica

📍 Via Bagnulo, 39 - Piano di Sorrento (NA)





ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 

A



Tel. 081 878 62 91



www.bicimania.net

ACQUA &

SEGUICI SU



acquaesapone.it

Dove



ESCLUSIVA
ACQUA & SAPONE
solo in Concessionari



SCOPRI LA
PROMOZIONE

3x2



Acquista
due deodoranti*
a tua scelta,
il terzo è
in omaggio!

*promozione valida su tutti gli applicatori, in regalo il deodorante mano cara.



ORARIO CONTINUATO - DOMENICA MATTINA APERTO

SAPONE®

Oltre la Convenienza

OFFERTE VALIDE
DAL 29 OTTOBRE
AL 17 NOVEMBRE
2019



SVELTO
SCOLABILI
PASTIGLIE
PER LAVASTOVIGLIE
20 pz.
€ 3,49
C/200



FINISH 0%
GEL
PER LAVASTOVIGLIE
600 mL.
€ 3,49
C/600



FINISH
CURALANSTOVIGLIE
250 ml
ASSORTITO
€ 3,49
C/250



SOLE
DETERGENTE LIQUIDO
PIATTI ECOCORRIVA
AL LIMONE
2000 ml.
€ 1,49
C/2000



SOLVAY
BICARBONATO
500 gr.
€ 1,29
C/500



WINNIS
BRILLANTINE
PER LAVASTOVIGLIE
250 ml.
€ 1,19
C/250



4 PEZZI
€ 0,90
al pz.

SVELTO
DETERGENTE PIATTI
DILUITO
4x 1000 ml.
ASSORTITO
€ 3,60
C/4000



SPONTEX
SPUGNA
+ STROFINETTO
2+1 pz.
€ 0,49

4 PEZZI
x 850 ml.



CHANTECLAIR
SCRASSATORE
ASSORTITO

€ 6,99
C/850



ACQUISTANDO
DUE PRODOTTI
CIF IN OFFERTA
NOCI IN OMAGGIO
UNA SHOPPER

CIF
DUO
SCRASSATORE
450 ml.
ASSORTITO
€ 1,39
C/450



CIF
DETERGENTE
ANTILUFFA
SPRAY
500 ml.
€ 1,99
C/500



A&S
GUANTI
FELPATI
VARE MISURE
€ 0,79

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

CAFIERO CAFÈ



PA

Classico - Mandorlato
Cioccolato
Agrumi della Costiera
Frutti di Bosco
Pistacchio
Albicocche e Cioccolato



www.cafierocafè.it



Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sor

E' ARRIVATO IL
NETTONE ARTIGIANALE.



rento (Na) Tel. 0818436180 - 0818435375

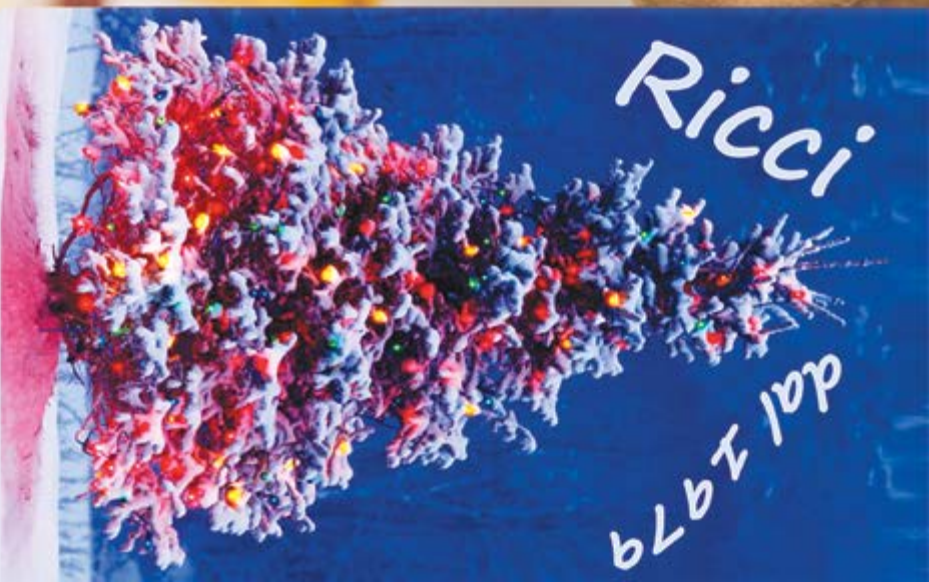


1-23-1000

Vi Aspettiamo!!!

Illumina il tuo stile... Personalizza il tuo lampadario

C.so Italia, 123 Piano di Sorrento



Ricci

dal 1979

Illumina il tuo natale...