

LEGGIMI *Gratis*.it



La cucina
Mare Blu

segui su  LA CUCINA MARE BLU

CUOPPO FRITTO TUTTI I GIORNI

CONSEGNE A DOMICILIO

TAVOLI DI CORTESIA

Corso Italia, 273,
Piano Di Sorrento (Na)
Tel. 081 532 2155
Cell. 338 3567035 (Aniello)

RLO

LECTION



CAFIERO CAFÈ

Caffetteria
Cornetti
Dolce e Salato
Spirits
Tabaccheria
Sala Giochi

Ad Ottobre non prendere impegni!

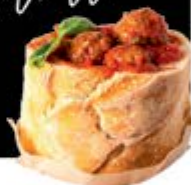
9 ottobre

Giro Bruschetta



16 ottobre

Serata Cuzzetiello



23 ottobre

*Baccalà in
tutte le salse*



30 ottobre

Serata Paella



Music by



"EVENTS AND
PRODUCTIONS"
di Chiara Nardi



Preserata **APERITIVO NO STOP** start ore 18:00

Le serate iniziano alle 21:00 nel rispetto delle vigenti normative anticovid

Piazza della Repubblica 49/55 Piano di Sorrento (Na)

Tel. 0818436180 - 0818435375

www.cafierocafè.it



Sai perché?

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



Perché
il leccapentole
si chiama
Marisa?



La classica e indispensabile spatola in gomma che serve per raccogliere accuratamente quel che resta sul fondo di un recipiente è conosciuta con il nome di leccapentole, termine attribuitole per merito della flessibilità della parte in gomma che "pulisce" come una lingua crema o impasti morbidi, ma più spesso questa spatola flessibile viene chiamata "Marisa". Negli anni sono state formulate diverse ipotesi sulla storia di questo utensile di cucina. Secondo alcuni studiosi del settore quella più accreditata per spiegare le origini del nome "Marisa" deriverebbe da Maryse Monpetit (1512-1578), una pasticceria della Corte Reale di Francesco I di Francia. Ella avrebbe inventato la spatola al momento di confezionare per il re dei dolci d'avena. Il re Francesco li avrebbe tanto apprezzati da insignire la donna con il titolo di Baronessa, aggiungendo la particella nobiliare "De" al suo nome, che divenne Maryse De Monpetit. La spatola avrebbe, quindi, preso il nome da quella della donna.

Perché
in napoletano lo
sciocco si chiama
"battilocchio"?

Il "battilocchio" non fa alcun riferimento al bulbo oculare necessario a vedere, ma ha un significato completamente diverso. Questo termine deriva dal vocabolo francese "battant l'oeil" usato per indicare una cuffietta femminile che ricadeva sugli occhi. Metaforicamente lo stesso termine è stato poi usato a Napoli per indicare una persona che sembra essere sempre frastornata e stordita. Così come chi indossa la cuffietta non vede bene per l'indumento che annebbia la vista, così chi è definito "battilocchio" sembra essere confuso come se non vedesse, è considerato di scarsa intelligenza ed è spesso additato come "scemo del villaggio".

Perché
l'influenza
spagnola fu
chiamata così?

L'epidemia scoppiò a ridosso della Prima guerra mondiale e fu favorita dalle condizioni umane e igieniche in cui dovettero combattere i soldati sui vari fronti, all'interno delle trincee. La caratteristica più sorprendente della pandemia fu il suo tasso di mortalità insolitamente alto tra le persone sane di età compresa tra 15 e 34 anni. Quella malattia prese il nome di influenza spagnola non perché veniva dalla Spagna, ma perché i giornali spagnoli furono i primi a parlarne. Negli altri Paesi la stampa era sottoposta alla censura di guerra, e quindi negò a lungo che fosse in corso una pandemia, sostenendo che il problema fosse confinato alla Spagna. Per questo, nella popolazione, si diffuse l'errata convinzione che quella malattia, che cominciava a mietere vittime anche in tutta Europa, provenisse dalla Penisola Iberica. La spagnola fu la più grave pandemia influenzale della storia: tra il 1918 e il 1920 uccise circa 50 milioni di persone.



Lo sport in infanzia e adolescenza

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) raccomanda per bambini e adolescenti dai 5 ai 17 anni, a tutela della loro salute e benessere psico-fisico, almeno 60 minuti di attività fisica moderata-intensa tutti i giorni. Per attività fisica si intende qualunque movimento del corpo che, prodotto dall'azione dei muscoli, porta a una spesa di energia superiore al livello di riposo. **Comprende:** le attività della vita quotidiana come gli spostamenti attivi (ad esempio, alzarsi dal banco o la scrivania, camminare, andare e tornare da scuola a piedi, in bicicletta, in monopattino); il gioco libero; lo sport o esercizio fisico, che è un movimento corporeo pianificato, strutturato e ripetitivo eseguito per migliorare o conservare la forma fisica (le ore di educazione fisica o le forme di attività fisica strutturata, come ginnastica, danza, nuoto ecc).

L'attività fisica raccomandata dall'Oms deve essere appropriata a età e sviluppo dei minori, potenzialità, punto di partenza e obiettivi, e di tipo principalmente aerobico. **Le attività aerobiche** sono quelle in cui viene effettuato uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato (almeno 20 minuti); in tal caso il dispendio energetico si verifica bruciando attraverso l'ossigeno fornito ai muscoli dal sistema cardiovascolare le riserve di zuccheri (glicogeno) e, poi, per



EURO COSTRUZIONI

di Mario Amitrano



LAVORI
EDILI



RISTRUTTURAZIONI
DI INTERNI



FACCIAE E
PITTURAZIONI



SISTEMAZIONE
DI AREA VERDE

preventivi
gratuiti



Via Roncato, 31
Massa Lubrense (Na)



339 8030541



PRENDITI CURA DELLA TUA CASA

Chiedici una consulenza personalizzata.

Scegli Allianz ULTRA, la soluzione innovativa che ti protegge dagli imprevisti che possono capitare alla tua casa e al suo contenuto. Inoltre, risarcisce i danni che tu o un tuo familiare potreste causare ad altri.

giardullo
agenti assicurativi dal 1972



SORRENTO Corso Italia 220 (1° Piano) - Tel. 081 878 4216 - 3511959561

PIANO DI SORRENTO Piazza della Repubblica, 35/bis - Tel. 081 532 2899 - 366 335 44 06

sostenere lo sforzo, dei grassi di deposito. **Nell'esercizio anaerobico** invece si compiono sforzi intensi ma brevi (da pochi secondi ad alcuni minuti) per cui l'organismo ha bisogno di molta energia in brevissimo tempo, che ottiene senza usare ossigeno per la combustione dei substrati energetici. Da questa attività viene prodotto acido lattico. Esempi di attività aerobica sono marcia, jogging, nuoto, ciclismo, sci di fondo; di anaerobica corsa sui 100-200 metri, salti e sollevamento pesi. Calcio, tennis, pallavolo, basket, sono sport aerobici-anaerobici alternati. Non necessariamente devono essere 60 minuti continuativi, ma, soprattutto nei più piccoli, vanno bene anche periodi più brevi, distanziati nell'arco della giornata.

Un'ora è il tempo minimo richiesto: sopra i 60 minuti giornalieri, si ottiene un beneficio aggiuntivo. L'attività fisica rappresenta la migliore prevenzione e la migliore terapia per la salute e il benessere a ogni età, sia nell'immediato che nel lungo termine. Tra i primi a dirlo, nel 1500, fu il medico-filosofo Girolamo Mercuriale: la ginnastica, sosteneva nel suo "De arte gymnastica", è fondamentale per preservare la salute e guarire dalle malattie. Nell'infanzia e adolescenza, l'attività fisica regolare è indispensabile sia per gli aspetti fisici e motori che per quelli psico-sociali della crescita.

Sul piano fisico, favorisce un accrescimento corretto e armonico, il sano sviluppo delle ossa, il mantenimento del peso-forma, contrasta le anomalie fisiche di sviluppo (paramorfismi come scapole alate, dorso curvo, scoliosi, piede piatto), migliora la postura e l'elasticità del corpo, l'armonia dei movimenti, la coordinazione motoria e l'agilità generale, il tono e la forza dei muscoli, la resistenza alla fatica, ottimizza la funzione cardio-respiratoria abbattendo i fattori di rischio cardiovascolare, migliora il metabolismo regolarizzando il profilo ormonale, glucidico e lipidico, aiuta nella gestione e riabilitazione delle malattie croniche, previene malattie dell'adulto come ipertensione arteriosa, ictus, infarto, diabete, osteoporosi, demenza e molte neoplasie.

Sul piano psichico, garantisce, sin dalle pri-

me fasi dello sviluppo, acquisizione delle corrette competenze neuromuscolari, favorisce lo sviluppo cognitivo e la memoria, accresce gli apprendimenti e la resa scolastica, comporta maggiore benessere psicologico, aumento dell'autostima, sviluppo dell'identità e della personalità, migliore immagine di sé, maturazione dell'attitudine a prendere decisioni rapide e del senso di responsabilità, rinforzo della volontà e della determinazione, crescita della capacità di concentrazione e apprendimento, educazione alla conoscenza del proprio corpo con le sue abilità e i suoi limiti (e sprone alla volontà di superarli), potenziamento della socializzazione, superamento della timidezza, insegnamento alla condivisione di esperienze all'interno di un gruppo, apprendimento della gestione delle proprie emozioni, interiorizzazione di valori fondamentali della vita come amicizia, solidarietà, cooperazione, lealtà, rispetto degli altri, dei ruoli e delle regole, uguaglianza, collaborazione, spirito di gruppo, senso di appartenenza ("scuola di vita"), capacità di adattamento e sopportazione di stress e disciplina, aumento del tono dell'umore, miglioramento delle relazioni familiari, riduzione del rischio di ansia e depressione e cura dei sintomi ansiosi e depressivi con benefici addirittura paragonabili a quelli di un intervento psicosociale, minor rischio di abusi e suicidio. Infine, le buone abitudini relative al movimento apprese da giovani hanno buona probabilità di essere continuate per tutta la vita.

Lo sport ha innanzitutto **effetti preziosi sul metabolismo**, attivando la spesa energetica, l'ossidazione dei grassi, l'utilizzazione degli zuccheri, la diminuzione dell'appetito grazie ad aumento della leptina, ormone della sazietà. Tali azioni, in caso di attività fisica moderata e costante, si traducono in riduzione di massa grassa e aumento della massa magra, controllo di dislipidemie e iperglicemia, riduzione del peso corporeo duraturo nel tempo. Questo è particolarmente importante per contrastare l'obesità, che assume attualmente i contorni di un'epidemia mondiale, ad inizio già in età evolutiva.

A livello preventivo, secondo l'American

Academy of Pediatrics **13.000 passi al giorno per i maschi e 11.000 per le femmine, oltre al non passare più di 2 ore al dì davanti allo schermo** (televisione, videogiochi, tablet, computer), sono in grado di prevenire sovrappeso e obesità, il cui rischio aumenta invece di 3-4 volte in chi non li pratica. A livello terapeutico, l'attività fisica integra la dieta nel garantire un dimagrimento efficace, duraturo e in salute.

L'attività fisica è **preziosa anche per il sistema nervoso**, come già 2000 anni fa aveva intuito Giovenale: "mens sana in corpore sano". Innanzitutto, il movimento fa rilasciare nell'encefalo le endorfine, oppioidi endogeni che riducono il dolore, generano euforia generale, aumentano l'autostima, contrastano l'ansia e la depressione (il cosiddetto "runner's high", lo stato di benessere che fa seguito ad attività motoria, persino le faccende domestiche!). Questo spiega perché, negli studi, le persone che fanno sport risultano avere livelli di felicità più alti e minori giorni di "benessere mentale scarso". Inoltre, durante l'esercizio fisico vengono rilasciati fattori che nutrono le cellule cerebrali e ne aumentano benessere e funzionalità, accrescendo attività cognitiva, memoria, apprendimenti e rendimento scolastico di bambini e ragazzi, sostenendo le performance mentali degli adulti e preservando il declino mentale negli anziani. Fa ancor più bene alla salute mentale praticare sport all'aria aperta, soprattutto in presenza di verde e di acqua.

L'attività fisica ha un ruolo importante poi, unitamente alla dieta adeguata e alla assunzione di un apporto corretto di calcio e vitamina D, nella **crescita e mineralizzazione dell'osso durante infanzia e adolescenza**: chi comincia a fare sport a 5 anni avrà ossa più robuste a 20. La pratica dello sport previene anche la sarcopenia, una riduzione con l'avanzare degli anni della quantità/qualità di tessuto muscolare. Né va trascurato il fatto che l'allenamento moderato, svolto in modo regolare, contribuisce a potenziare la capacità dell'organismo di contrastare l'insorgenza delle infezioni, il che si attribuisce sia alla riduzione dello stato di infiammazione, sia allo

stimolo dell'attività delle cellule immunitarie.

Un'attività fisica regolare e costante, non saltuaria, di tipo aerobico, determina poi un **netto miglioramento della funzione cardiaca**, con riduzione della frequenza cardiaca (bradicardia), aumento della capacità contrattile del ventricolo sinistro e della funzionalità delle coronarie, controllo della pressione arteriosa.

L'attività motoria è connaturata ai bambini: già il feto "nuota" nel liquido amniotico, il neonato scalcia e sgambetta, poi via via che cresce il bambino striscia, rotola, afferra e lancia oggetti, gattona, cammina, corre, salta, si arrampica. Dai 3 anni in poi si può pensare a una pratica sportiva nel senso di attività fisica programmata, organizzata e ripetitiva.

Comunque, **l'attività sportiva va considerata per il bambino e l'adolescente una pratica di gioco, fonte di divertimento e conoscenza, senza spirito agonistico, né con ritmi di allenamenti e di gare non compatibili con la sua età**. Nella scelta dello sport bisogna tener conto di desideri e gradimento del bambino e ragazzo, età, carattere, struttura fisica. E' consigliabile provarne diversi per trovare il più congeniale, come pure integrarne più di uno contemporaneamente, se possibile. Non esiste un'attività sportiva ideale in assoluto, l'importante è che sia il bambino e non il genitore a sceglierla, che sia divertente, preferibilmente all'aria aperta o in un ambiente ben areato, e soprattutto che permetta uno sviluppo armonico delle varie capacità motorie.

Come **scelta orientativa sullo sport da iniziare in base all'età** si può indicare: 5-9 mesi: attività a tappeto, camminare a gattoni; 9-12 mesi: acquaticità con genitore e istruttore qualificato; dai 3 anni: nuoto, danza, ginnastica artistica, sci; dai 4: bicicletta, corsa, ginnastica libera, atletica; dai 5: equitazione, salto, pattinaggio; dai 6: calcio, arti marziali, pallavolo, pallacanestro, ping-pong; dai 10: tennis, scherma, canoa, pallanuoto, vela; dopo la pubertà: pesi, lotta, pugilato, agonismo. Pre-adolescenti e adolescenti (dai 10 anni) sono portati a preferire sport complessi che sfruttino le accresciute capacità



La molitura è iniziata... ti aspettiamo

Via Nastro d'Argento, 9 - Sant'Agnello

📞 081 8072300 🖱️ www.frantoiogargiulo.com

MED & BEAUTY

EPILAZIONE LASER DIODO

AFFIDATI
ALL'ESPERIENZA

EFFICACE - RAPIDO - SICURO



Piazza Lauro, 30 - Sorrento

Tel. 081 187 44 371



motorie, lo sviluppo della massa muscolare, la capacità mentale di sviluppare tattiche e strategie, la passione per la competizione e la gara. E' importante favorire la loro partecipazione continuativa, in quanto in adolescenza è più forte il rischio di calo di interesse per l'attività sportiva e il suo successivo abbandono.

L'avvicinamento allo sport deve avvenire attraverso una vera e propria "educazione motoria", da proporre con gradualità e metodo sotto la guida di istruttori preparati. Nel soggetto sedentario è necessario incominciare con gradualità e aumentare nel tempo la frequenza, l'intensità e la durata dello sforzo. Sia gli sport di squadra che individuali sono utili: i primi hanno il vantaggio di fortificare i valori di collaborazione, cooperazione, condivisione, appartenenza al gruppo, i secondi la disciplina, la responsabilizzazione, l'autoregolazione.

Per concludere, *l'esercizio fisico è una*

"buona medicina", ma necessita, come tutte le prescrizioni, di dosaggio appropriato e valutazione di indicazioni e controindicazioni: va somministrato alle dosi giuste per il paziente giusto. Effetti avversi possono essere legati a: attività di allenamento "unilaterali" e asimmetriche (es. tennis, scherma, lancio del peso) che vanno sempre bilanciate con esercizi che coinvolgono anche l'altra metà del corpo; cattiva o insufficiente preparazione; eccessive ore di allenamento a settimana (non dovrebbero essere di numero superiore all'età del ragazzo), rischi cardiaci (in caso ci siano controindicazioni cliniche alla pratica sportiva), eccessiva enfasi sulla magrezza (atlete anoressiche), alto livello di competizione (la cosiddetta "sindrome del campione").



Fortuna
Intimo e Biancheria

propone nuova collezione
e tanto altro

all'interno
i saldi
continuano

Corso Italia, 152 Meta (NA) Tel.081.534.23.09

ACQUA &



acquaesapone.it

Unilever si impegna a ridurre del 50%
l'impatto ambientale derivante dalla produzione e
dall'utilizzo dei suoi prodotti*



ACQUISTANDO
TRE PRODOTTI
IN OFFERTA RICEVI
IN OMAGGIO
UNA SHOPPER
RIUTILIZZABILE
IN NYLON
43x35 cm*



Diventiamo lavorando per contribuire concretamente al Global Goals della Nazioni Unite.

*Obiettivo Unilever Sustainable Living Plan da raggiungere entro il 2030. Scopri di più su <https://www.unilever.it/sustainable-living/>

**Ricevi il volantino
direttamente sul tuo cellulare**

**Iscriviti* al servizio
presso il tuo punto vendita di fiducia**

*Servizio gratuito



APERTO DAL LUNEDÌ AL SABATO - ORARIO CONTINUATO

SAPONE®

Oltre la Convenienza

OFFERTE VALIDE
DAL 6 AL 25
OTTOBRE
2020



GARNIER
ACQUA MICELLARE
ASSORTITA

2,99€
14,95 C.a.b.

EQUILIBRA
LATTE
DETERGENTE/TONICO
200 ml

2,99€
14,95 C.a.b.



GARNIER
EXPRESS
STRECCANTI
DOLCI
125 ml

2,59€
25,70 C.a.b.



ESCLUSIVA
ACQUA & SAPONE

ROYAL BEAUTY
MASCHERA VISO
MORCIOSE
ASSORTITA

1,00€



A&S
DISCHETTI
STRECCANTI
MAIOLI
50 pz.

0,99€



LYCIA
SALVETTE
STRECCANTI
30 pz.
ASSORTITE

0,99€



VEET
STRISCIE
ESFOLIANTE VISO
16 pz.
ASSORTITE

3,99€



L'OREAL
REVITALIFT
FILLER
SERO ANTI-RUGHE
30 ml

16,90€
343,30 C.a.b.



OLAZ
REGENERIST
3XONE
CREMA VISO
50 ml

14,90€
298,00 C.a.b.



VENUS
FILLER
CREMA ANTI-RUGHE
50 ml

8,90€
178,00 C.a.b.



GARNIER
PRODIGIOSA
CREMA VISO
50 ml
ASSORTITA

3,99€
79,80 C.a.b.



CLINIAN'S
HYDRA BASIC
CREMA VISO
GIORNO
50 ml

3,69€
73,80 C.a.b.



LABROSAN
PROTEGENDO
LABBRA
5,5 ml

1,19€
25,67 C.a.b.



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



De Gregorio
System s.r.l.



NOLEGGIO MULTIFUNZIONE A4/A3 BN E COLORE TOSHIBA 3515AC



**CON SCANSIONE
DIRETTA IN**



Word



Excel



**Contattaci per informazioni a riguardo
e-mail: info@degregoriosystem.it**

**Via Bagnulo 78/82 Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081.8088073 - 081.8088972**



Il matrimonio impeccabile tra precauzioni e divertimento

Carissimi, anche ottobre è arrivato, per gli eventi e i matrimoni si continua a lavorare con grande attenzione, nel rispetto delle regole e precauzioni elencate dal dpcm in vigore, con la speranza di uscire dal problema pandemico al più presto.

Evitare gli assembramenti è il primo motivo che può provocare contagi, e nel giorno di un evento ho provato a proporre soluzioni alternative per un momento fondamentale come quello del divertimento e del ballo che per un evento di successo è l'apice naturale di gioia e convivialità di una coppia innamorata con i propri congiunti ed amici.

L'esperienza maturata attraverso il mio percorso professionale mi ha spinto a proporre di creare durante la seduta in sala una soluzione a tema cena/spettacolo.

Chiaramente con il supporto delle mie collaborazioni nel settore musicale di artisti che accompagnano i miei eventi; musicisti di grande esperienza ed artisti duttili e professionali.

In base chiaramente ai gusti ed alle preferenze dei miei sposi possiamo inserire sia dei brani vivaci e coinvolgen-



ti che animano fra le portate il servizio del ricevimento, ma anche delle vere e proprie performance come i ballerini di tango argentino o di bachata, il monologo di un attore che in tono ironico e brillante racconta la storia dei nostri novelli sposi, una performance acrobatica di artisti circensi, oppure fra atmosfere eleganti e raffinate un dolcissimo volo d'ali di farfalla di led ed il giocoliere con sfere illuminanti.

Se gli spazi lo consentono accompagnate da violino elettrico anche una performance di danzatrici del fuoco con evoluzioni eleganti e sempre di grande impatto emotivo.

Il tutto accompagnato da momenti di intrattenimento di musica dal vivo che oltre ad esecuzioni impeccabili deve assolutamente anche intrattenere e coinvolgere l'ospite dal tavolo.

Vi ho rappresentato alcuni spunti, idee che di volta in volta vengono personalizzate e possono diventare la colonna sonora e visiva di un evento di successo, l'importante cari sposi è ... non esagerare, comunque raccomando sempre sobrietà.

Un abbraccio ed un augurio sincero a Voi tutti.





Via Cassano,38
Piano di Sorrento (Na)
Tel. 081 191 73 971



gusto.lacucinadellatradizione

APERTI A PRANZO E CENA
 LUNEDI CHIUSI

BRACERIA - HAMBURGERIA - RISTORANTE



CELLA FROLLATURA CARNE
LE MIGLIORI CARNI SELEZIONATE PER VOI
MACELLAI DA TRE GENERAZIONI

SICUREZZA AZIENDALE

FORMAZIONE PER I DIPENDENTI

SICUREZZA PER IMPRESE EDILI

R.S.P.P.



ATTESTATI E CORSI DI ANTINCENDIO E PRIMO SOCCORSO

POS

DOCUMENTO VALUTAZIONE RISCHI (DVR)

e tanto altro ancora...

PER SAPERNE DI PIÙ
CONTATTARE
Geom. Luigi Andolfo

Cell. 340.56.76.636
E-Mail: geom.andolfoluigi@gmail.com



Bod Store

Curiamo la tua bellezza!



prenditi cura della **tua salute**

aumenta le tue

DIFESE



Sorrento

Viale Nizza 22 Tel. 081 195 48 860

Piano di Sorrento

Corso Italia, 96 Tel. 081 183 84 909

Zucca

Le ricette che non ti aspettavi!

Tra le ricette autunnali le più amate sono sicuramente quelle che vedono come protagonista la zucca. Buona e versatile la zucca si presta a numerose e svariate interpretazioni culinarie, dall'antipasto al dolce si possono preparare tantissimi piatti di sicuro successo! Consumata più spesso per realizzare primi piatti abbinata alla pasta o al riso, la zucca è perfetta anche per stupire gli ospiti con le ricette che questo mese LeggimiGratis ha selezionato per i suoi lettori.

Strudel di zucca e speck

Ingredienti: 350 gr di zucca pesata senza buccia, 1 rotolo di pasta sfoglia (o brisè) rettangolare, 6 fettine di speck, 160 gr di stracchino (oppure provola, scamorza), un po' di latte, pane grattugiato (facoltativo), olio extravergine di oliva.

Procedimento: Mettere in una teglia antiaderente un filo di olio extravergine d'oliva e adagiare sopra la zucca tagliata a fettine di mezzo centimetro. Stendere la pasta sfoglia lasciandola sulla carta forno presente nella confezione, tagliare la sfoglia rettangolare dividendola idealmente in 3 sezioni, solo nella parte centrale andrà il ripieno mentre nelle due sezioni laterali praticare dei tagli orizzontali di circa 1-2 cm di altezza. Per il ripieno procedere prima con le fettine di speck, poi la zucca (se la





zucca è molto umida aggiungere un po' di pane grattugiato sullo strato di zucca) ed il formaggio. Ripetere nuovamente e concludere con lo speck. Chiudere il lembo superiore della parte centrale ripiegandolo sul ripieno e procedere intrecciando le striscioline di pasta sfoglia delle due parti laterali alternando quelle di destra a quelle di sinistra. Infine chiudere anche il lembo inferiore della parte centrale in modo che non fuoriesca il ripieno ed intrecciare le ultime strisce in basso. Spennellare la superficie con un po' di latte e mettere in forno a 200° per circa 25-30 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata. Sforare e lasciare raffreddare un po' prima di servire.

Chips di zucca

Ingredienti: zucca pulita e sbucciata 250 gr, olio d'oliva 3 cucchiaini, paprica 1 cucchiaino, sale 1/2 cucchiaino.

Procedimento: Accendere il forno ventilato a 200°. Intanto pulire la zucca e tagliarla a fettine sottili con una mandolina o un pelapatate. Prendere le fettine ottenute e metterle in una ciotola. Versare il sale, la paprica e l'olio, mescolare bene per ricoprire tutta la zucca. Distribuire le fettine di zucca sopra una leccarda da forno ricoperta di carta forno cercando di non sovrapporle troppo. Cuocere a 200 gradi per 10-15 minuti in forno ventilato con lo sportello socchiuso, fino a che non saranno dorate e croccanti.

Teglia di zucca con i fiocchi di orzo

Ingredienti: 800 grammi zucca gialla polpa, 250 grammi crescenza, 120 grammi farina, 100 grammi burro, 60 grammi fiocchi d'orzo, 30 grammi parmigiano, 1 mazzetto prezzemolo, 1 mazzetto rosmarino, 1 spicchio aglio, q.b. olio extravergine d'oliva, q.b. sale, q.b. pepe.

Procedimento: Metti in una ciotola la farina, i fiocchi di orzo, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale e uno di pepe e 80 g di burro freddo a pezzettini. Quindi lavora gli ingredienti con la punta delle dita



FERRAMENTA E MATERIALE ELETTRICO



- DUPLICAZIONI CHIAVI
- COLORI
- DETERSIVI E CASALINGHI
- ILLUMINAZIONE A LED
- ALIMENTI PER ANIMALI
- LINEA PARTY

TUTTO PER LA
SCUOLA!



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

organizziamo
il tuo
PARTY ★



Via Casa Rosa, 11
Piano di Sorrento (Na)
Cell. 339 66 22 914
tonynastrotattoo@gmail.com

FOLLOW US



TONY NASTRO

INK YOUR SKIN!

DISEGNI PERSONALIZZATI, COPERTURE E RITOCCHI VECCHI TATTOO



fino a ottenere un composto di briciole. Taglia la zucca a pezzi e poi a fettine sottili. In una padella antiaderente scalda un filo di olio con l'aglio sbucciato e rosola la zucca. Aggiungi sale e pepe e insaporisci con una manciata di prezzemolo lavato e tritato e le foglioline del rosmarino spezzettate. Fai cuocere per 15 minuti a fuoco medio-basso e poi lascia intiepidire. Ungi una pirofila con il burro rimasto e alterna strati di zucca e crescenza ridotta a pezzettini. Copri con il composto di briciole e fai cuocere in forno preriscaldato a 180° per 25 minuti. Servi la teglia di zucca con i fiocchi di orzo.

Cotolette di zucca

Ingredienti: 500 g di zucca gialla, 2 grosse uova, pangrattato q.b., 30 g di pecorino grattato, pepe e sale q.b., olio per friggere.

Procedimento: Tagliare la zucca a fettine di circa 2 centimetri. In una ciotola sbattere le uova col sale, il pepe ed il pecorino. In un piatto riporre del pangrattato per la panatura della cotoletta. Collocare la cotoletta prima nell'uovo e poi nel pangrattato facendo attenzione a ricoprire tutta la superficie. Friggere subito in olio bollente e ritirate le cotolette quando saranno ben colorite da entrambe le parti. Servire calde con contorno di insalatina mista e accompagnate da vino rosso da tavola.

Polpette di zucca filanti

Ingredienti: 800 g di zucca, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 uovo, 70 g di Galbanone a pezzetti, sale q.b., pepe q.b.

Procedimento: Tagliare la zucca a fettine e porla su di una teglia da forno rivestita di carta da forno. Lasciare che la zucca cuocia a 200 gradi per mezz'ora e rigirare le fettine a metà cottura. Appena la zucca sarà cotta, trasferirla in una ciotola di ceramica e con i rebbi di una forchetta, schiacciarla fino a formare una purea. Lasciare che la zucca si raffreddi poi ag-





giungere l'uovo, il sale ed il pepe, il parmigiano grattugiato e circa tre cucchiaini di pangrattato. Mescolare formando un composto morbido. Prendere un mucchietto ed schiacciarlo in una mano. Nel mezzo collocare un pezzetto di Galbanone. Richiudere le polpette e impanarle nel pangrattato. Mettere tutte le polpette in un vassoio e coprirle con carta argentata. Lasciarle riposare in frigo per 30 minuti per farle rassodare. Trascorso questo tempo, porle su di una teglia rivestita di carta da forno e lasciare che cuociano a 180 gradi per 20 minuti. In alternativa si possono friggere. Servire caldissime con contorno di patate fritte o insalata mista.

Rotolo dolce alla zucca

Ingredienti per il rotolo: farina 00 100 gr, zucca 150 gr, uova medie 3, zucchero semolato 180 gr, lievito 1 cucchiaino raso, cannella 2 cucchiaini, estratto di vaniglia 1 cucchiaino.

Ingredienti per la crema: mascarpone 250 gr, panna 100 ml, zucchero a velo 100 gr, gocce di cioccolato bianco 100 gr.

Ingredienti per decorare: acqua q.b. zucchero q.b., granella di nocciole q.b.

Preparazione: Cuocere la zucca al vapore o al forno e poi ridurla in purea con un mixer o un robot da cucina. Lasciarla raffreddare completamente. Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro. A questo punto aggiungere la purea di zucca e, a più riprese e setacciandoli, la farina 00 e il lievito. Unire la vaniglia e la cannella, mescolando per bene. Versare il composto su una teglia rivestita da carta da forno, livellare e infornare a 180° per circa 15 minuti (Il forno deve essere preriscaldato). Una volta pronto, capovolgere il rotolo su della pellicola trasparente, e coprirlo con uno strofinaccio, lasciandolo così raffreddare completamente. Una volta freddo, togliere la carta da forno. Preparare nel frattempo il ripieno. Montare la panna con lo zucchero a velo e unirli pian piano al mascarpone, che avre-





COFFEE & Co.

SELF SHOP

H24



UNA PAUSA AL VOLO?!

CAFFÈ

BIBITE

SNACK

SHOP AUTOMATICI H24

Corso Italia, 161 - PIANO DI SORRENTO (NA)

Via Fuoro, 13 - SORRENTO (NA)

Corso Italia, 133 SANT'AGNELLO (NA)



Coffee & Co H24 Self



OTTICA
Ar Giò
SUNGLASSES OUTLET



OCCHIALE DA VISTA

completo con
lenti antiriflesso*
a partire da

49 €

OCCHIALE DA VISTA

completo con lenti
progressive antiriflesso*
a partire da

120 €

mo prima ammorbidito con una forchetta. Assemblare ora il rotolo: spalmare la crema sulla superficie mantenendosi ad un paio di centimetri dai bordi per evitare che chiudendolo fuoriesca. Aiutandosi con la pellicola trasparente, arrotolarlo e riporlo in frigo per almeno 2 ore. Prima di servirlo, spennellare con un'acqua e zucchero e decorare con granella di nocciole.

Pane alla zucca

Ingredienti per 1 pagnotta di pane: 500 gr di farina 00, 300 gr di zucca, 12 gr di lievito di birra, 100 ml di acqua, 2 cucchiaini di sale, 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine, semi di zucca.

Procedimento: Tagliare la zucca a cubetti e cuocerla a vapore per 20 minuti o al microonde per 7/8 minuti. Una volta cotta, frullarla e farla raffreddare. Mettere la farina in una ciotola, fare un buco al centro e, una volta raffreddata, versare la purea di zucca. Impastare unendo man mano l'acqua con all'interno sciolto il lievito. Aggiungere sale e olio ed impastare fino ad ottenere un panetto morbido ed omogeneo. Formare ora una palla quindi farla lievitare un paio d'ore o fino al raddoppio. Sgonfiare l'impasto e formare una palla che metterete direttamente sulla leccarda del forno rivestita di carta forno, fare quindi lievitare ancora per 40 minuti. Trascorso questo tempo, con un coltellino ben affilato praticate dei tagli sulla orizzontali sulla superficie. Spennellare con l'olio quindi distribuite i semi di zucca sulla sua sommità. Infornare a 200° in forno già caldo e cuocere per 35 minuti circa. Una volta cotto, lasciarlo raffreddare completamente prima di tagliarlo a fette e servirlo.





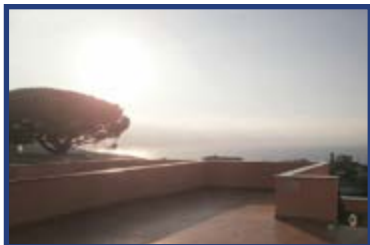
Fo.M.O.

LA PAURA DI PERDERSI QUALCOSA DI IMPORTANTE

L'acronimo FoMO deriva dall'inglese Fear of Missing Out nasce dal desiderio di rimanere continuamente in contatto con le attività che fanno le altre persone per paura di essere tagliati fuori da eventi o esclusi da un determinato contesto sociale e quindi "perdersi qualcosa di importante". La "scoperta" del fenomeno risale al 1996 e nel 2013 l'acronimo fu inserito di diritto nell'Oxford English Dictionary. Chi soffre di FoMO vorrebbe essere dappertutto per non perdersi niente di quello che succede intorno a sé ed essere continuamente partecipe di ciò che fanno i propri amici e conoscenti. Ne deriva che non si è mai pienamente soddisfatti di quello che si sta facendo perché il timore di scegliere di fare una cosa piuttosto che un'altra genera il sospetto che altri stiano avendo delle esperienze gratificanti dalle quali si è tagliati fuori.

Questa sindrome è stata esasperata dall'uso dei social media alla ricerca delle cose belle e interessanti che accadano agli altri. Si manifesta con il controllo ossessivo dei feed social media per affliggersi per le cose non si possono fare e poi rimuginare sul perché gli altri invece le stanno facendo senza di noi. E quando la scelta di attività da fare è così ampia la FoMO porta a concentrarsi esclusivamente sulla quantità, e non sulla qualità delle esperienze che si fanno. Ogni esperienza viene vissuta con l'idea che quella successiva sarà meglio, e così si passa da una all'altra senza realmente apprezzarne nessuna.

Il primo passo da fare per difendersi dalla FoMO è riconoscere di avere il problema. Non si può essere gelosi di tutte le foto che pubblicate sui social. Quindi bisogna limitare la dipendenza dai social network e dedicare più tempo alla lettura di un libro, ad un passeggiata, cucinare un piatto nuovo, praticare attività fisica...

**MASSA LUBRENSE - CENTRO**

Villa a Schiera con doppia esposizione divisa in zona giorno: Cucina abitabile, salone e wc. Zona notte 3 camere e wc. la proprietà ha di pertinenza due giardini, terrazzi a livello e terrazzo di copertura. Box auto. Buone condizioni. Panoramica. Classe G.

EURO 650.000,00**PIANO DI SORRENTO**

Appartamento in mini condominio, composto da cucina abitabile, 3 ampie camere, wc, due terrazzi, giardino, cantinola e box auto. Doppia esposizione. Buone condizioni. Classe G.

EURO 620.000,00**MASSA LUBRENSE**

Soluzione indipendente disposta su due livelli. P.T. zona giorno con ampio cortile a livello. 1° piano camera con balconcino panoramico. Buone condizioni. Classe G.

EURO 195.000,00**META**

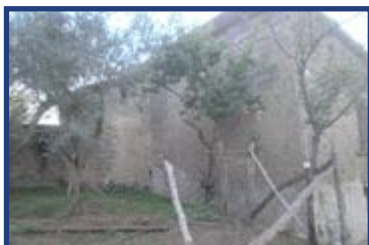
Centro storico. Locale commerciale di 90mq. Con doppio ingresso e due wc. Fronte strada ideale anche come centro benessere o studio professionale. Classe G.

EURO 175.000,00**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Appartamento di ampia metratura completamente ristrutturato. Composto da Cucina abitabile, zona pranzo, soggiorno, tre camere, due wc e terrazzino. Classe G.

TRATTATIVA RISERVATA**PIANO DI SORRENTO - CENTRO**

Loft di 45 mq. Zona giorno con angolo cottura a vista, camera da letto e wc. Posto auto. Arredato e completamente ristrutturato. Classe G.

EURO 125.000,00**SORRENTO**

Zona collinare - Casa colonica di 200mq. Con giardino di 800mq. L'immobile è stato in parte ristrutturato come solai, pilastri e fondamenta. Classe energetica G.

EURO 415.000,00**META**

Semindipendente con giardino. Centro storico composto da: zona giorno cucina, ampio salone con camino, wc, vari ripostigli e lavanderia. Zona notte tre camere, due wc, balconcini e terrazzo. Classe G.

EURO 690.000,00**POSSIBILITÀ DI PERMUTA****MASSA LUBRENSE**

Sant'Agata - Villa in ottime condizioni composta da: ingresso, salone con camino, cucina, sala pranzo, 4 camere, studio, 3 bagni, terrazzo, porticato, ampia corte pavimentata, cantina, lavanderia e giardino con depandance di circa 30 mq. Posto auto. Classe G.

EURO 680.000,00



SALDI DA BRIVIDO!
SOLO DA MOTOSTORY
MAXI OFFERTE
su abbigliamento e caschi.



Quando lo Stato NON PAGA LE TUE FATTURE. **Cosa Fare?**

Devo ricevere un pagamento da una Pubblica Amministrazione ma il mio Avvocato dice che dobbiamo aspettare, nel frattempo sono passati già due mesi. Come è possibile?

I cattivi debitori sono ovunque, società e imprese non sono debitori affidabili ma nemmeno la Pubblica Amministrazione lo è!

Molti enti pubblici tardano ad adempiere ai propri debiti, tanto da costringere il creditore a rivolgersi a un legale e all'autorità giudiziaria, spesso i ritardi sono dovuti ai rallentamenti delle procedure interne, altre volte, invece, l'ente è indebitato al pari di un qualsiasi privato.

La procedura per il recupero di un credito nei confronti della Pubblica Amministrazione prevede regole diverse da quelle dettate per i privati sia sotto l'aspetto procedurale, che sotto il profilo dei soggetti e dei beni sui quali agire.

Il primo passo consiste nel **richiedere e ottenere un titolo esecutivo**, ovvero una sentenza oppure un decreto ingiuntivo (nel caso di una somma certa liquida ed esigibile) **dopodiché il titolo va notificato alla Pubblica Amministrazione**. A seconda del procedimento scelto saranno passati pochi mesi o addirittura anni da quando si è intrapresa l'azione legale ma, purtroppo, non sempre l'attesa si potrà dire finita.

Invero, l'art. 14, comma prima, d.l. n. 669/1996, come modificato dall'art. 147, l. n. 388/2000, prevede che contro tutte le pubbliche amministrazioni e gli enti pubblici non economici non è possibile agire



se non sono trascorsi almeno centoventi giorni dalla notifica del titolo esecutivo. In altre parole, una volta ottenuta la sentenza oppure dopo che il decreto ingiuntivo è divenuto definitivo, l'esecuzione forzata non potrà cominciare prima di QUATTRO MESI, né, prima di questo termine, si potrà notificare il precetto, il quale sarebbe nullo. Il termine di 120 giorni è previsto dalla legge a garanzia dell'interesse pubblico di avere un'amministrazione sempre operativa ed efficiente.

Ma le tutele a favore degli enti pubblici non finiscono qui, se l'atto di precetto non trova alcun riscontro il creditore potrà agire mediante il sequestro o il pignoramento di beni immobili e mobili di proprietà dell'amministrazione, ovvero con l'esecuzione presso un terzo che sia in possesso di un bene di proprietà del debitore ma i crediti e le somme di denaro dello Stato sono pignorabili a meno che non siano destinate ad un pubblico servizio o all'attuazione di una funzione istituzionale dell'amministrazione in quanto beni utili all'attuazione dell'interesse pubblico e al regolare svolgimento dell'attività amministrativa.

Sono, ad esempio, impignorabili i beni demaniali quali il porto, la spiaggia, i fiumi, i cimiteri e i mercati comunali... Ancora, fanno parte del patrimonio indisponibile dello Stato le miniere, le foreste, le cave o i siti archeologici. Ci si potrà invece rivalere su tutti quei beni del patrimonio disponibile, caratterizzati dal fatto di non essere destinati ad una funzione pubblica, e dall'essere di conseguenza sottoposti al regime dei beni dei privati.

Avv. Patrizia Cappiello

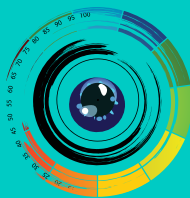
Via dei Platani 11
(Parco Arancia - C.Commerciale Pallotta)
Scala C 2^ Piano di Sorrento
Cell. 3391970892



Casal dal 1974
SUPERMERCATI
granrisparmio

**LA SPESA
IN FAMIGLIA**

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



WWW.IGLM.STORE

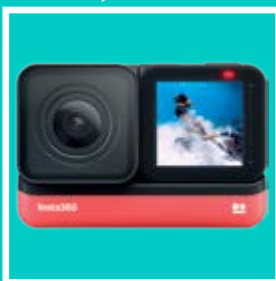
IL TUO E-SHOP DI FIDUCIA!

€185,90



QLIMA STUFA A GAS

€306,00



INSTA360 4K EDITION

€206,30



LEIFHEIT CLASSIC M

€64,90



SODASTREAM SPIRIT

*ACQUISTA ONLINE E RITIRA IN NEGOZIO
PRESSO FOTOAMINTA!*



FOTOGRAFIA E VIDEO | ELETTRONICA
HOBBY | TEMPO LIBERO | FAI DA TE
FERRAMENTA | GIOCHI E GIOCATTOLI
GIARDINAGGIO | ILLUMINAZIONE
CLIMA E RISCALDAMENTO | CASA

by



FOTOAMINTA

PHARMA BEAUTY

PARAFARMACIA • ERBORISTERIA
PRIMA INFANZIA • CENTRO ESTETICO



FARMACI SOP-OTC - DERMOCOSMETICA PRIMA INFANZIA

CENTRO ESCLUSIVO DIETA **TISANOREICA®** IN PENISOLA SORRENTINA

OFFERTE

Plasmon



HiPP

Pampers

Trudi
BABY CARE

MAM

CENTRO ESTETICO

TRATTAMENTI VISO E CORPO
RADIOFREQUENZA - OSSIGENO

PRESSOTERAPIA

EPILAZIONE DEFINITIVA
CON LASER DIODO 808

PEELING

MASSAGGI LINFODRENANTI

SEMIPERMANENTE SHELLAC



INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

ESCLUSIVO IN PENISOLA SORRENTINA

TISANOREICA

Aboca

NAMED

feeling

OK

MIAMO

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

**RVB
LAB**

diego della palma

Rephase
skin control

CHAMBER

L'ERBOLARIO

BIODERMA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

SEGUICI SU



Piazza Lauro, 16 - Sorrento (Na) Tel. 0818772010



PHARMA & BEAUTY LA BELLEZZA E LA SALUTE SI INCONTRANO

Il Pharma & Beauty, sito in Piazza Lauro n.16 a Sorrento è una nuova attività che nasce dalla volontà di offrire alla clientela numerosi servizi dedicati alla bellezza e alla salute. La direttrice di questa nuova attività è la dottoressa Fabrizia De Angelis, farmacista specializzata in Dermocosmesi e Fitoterapia. La dottoressa da anni si dedica con passione e competenza ai suoi clienti mettendo in primo piano le loro esigenze dando consigli ad hoc e mirati. In questo nuovo negozio sarete assistiti da personale qualificato e disponibile. Nella parte antistante troverete un ampio reparto dedicato alla prima infanzia, un reparto erboristico con tisane miscelate dalla dottoressa, un reparto dermocosmetico vastissimo, un reparto dedicato al dimagrimento e allo sport, un reparto di articoli per la casa e per la profumazione dell'ambiente, oltre che tutti i farmaci senza obbligo di prescrizione. Nella parte interna troverete un'ampia zona dedicata al benessere, un centro estetico dove estetiste professionali, dopo un'attenta consulenza potranno consigliarvi per il trattamento più adatto al corpo o al viso. La radiofrequenza e il laser a diodo oltre che i peeling specifici sono il fiore all'occhiello di questa nuova attività. Su prenotazione sarà possibile da novembre una consulenza nutrizionale, consulenza dermatologica, consulenza fitoterapica e medico estetica in una sezione appositamente dedicata. La dottoressa Fabrizia vi aspetta insieme al suo meraviglioso staff composto dalla dolcissima e professionale Luisa, dalla simpaticissima e professionale Angela e dalle new entry Angela e Clara. Fabrizia, Luisa, Angela, Clara e Angela "vi aspettano".





Disturbo affettivo stagionale

La sensibilità ai cambiamenti stagionali

Il Disturbo affettivo stagionale noto anche come DAS o SAD secondo l'acronimo inglese (SAD) è un'alterazione psicofisica che porta il paziente a sviluppare sistematicamente **ogni anno in occasione dei cambi di stagione dei cambiamenti dell'umore i cui sintomi principali sono:** tristezza o malumore persistenti, marcata perdita d'interesse per qualunque attività che un tempo procurava piacere, sonno agitato rispetto al solito, difficoltà ad addormentarsi o risveglio anticipato con impossibilità di riaddormentarsi, oppure sonno eccessivo soprattutto nel periodo invernale, cambiamento nelle abitudini alimentari che si manifesta con perdita di appetito e di peso, ma in certi casi può verificarsi l'opposto con una consumazione eccessiva di cibo dolci e conseguente aumento di peso, affaticamento, stanchezza, perdita di energia, agitazione o difficoltà nei movimenti, perdita di concentrazione o indecisione, difficoltà nel leggere o lavorare. Persino le attività più semplici possono risultare impossibili da svolgere senso di inadeguatezza o eccessivo senso di colpa.

Questo disturbo **colpisce soprattutto**



APPARECCHI ACUSTICI INVISIBILI

Comodi eleganti e leggeri

PROVALI 30 GIORNI
gratuitamente
Chiama subito!

Amore al primo suono!



CENTRO AUDIOPROTESICO CONVENZIONATO ASL - INAIL



dott.ssa Tea Maione

TEMACUSTICA



Via degli Aranci, 116 - **Sorrento**
Tel. 081 878 45 47

La tua bici a partire da € 25,00 al mese senza anticipo



**Abbigliamento e
scarpe spinning/mtb/corsa**

BICIMANIA
EVERYTHING FOR YOUR BIKE

Pagamenti Rateali Senza Busta Paga



ASSISTENZA AUTORIZZATA



BOSCH

eBike Service 

**Via Bagnulo, 39
Piano di Sorrento (NA)**



081 878 62 91



WWW.BICIMANIA.NET

intorno ai mesi di ottobre/novembre e continuano fino a marzo o aprile. Il periodo peggiore per chi soffre di questo disturbo affettivo stagionale va da dicembre a febbraio, mesi in cui i sintomi si presentano in maniera più grave. Fortunatamente i sintomi tendono a scomparire spontaneamente nel corso di una settimana con l'arrivo della primavera. Solitamente il disturbo affettivo stagionale inizia a manifestarsi intorno ai 20-30 anni ma può presentarsi ad ogni età e tende a colpire maggiormente le donne.

Le cause precise del disturbo affettivo stagionale non sono ancora note: sicuramente la luce solare influisce sul numero di impulsi nervosi inviati dagli occhi ad alcune aree del cervello. L'attività degli impulsi nervosi causati dalla luce del sole influisce sul livello di alcuni componenti chimici all'interno del cer-

vello, come ad esempio la serotonina, e sul livello degli ormoni, come la melatonina. Quindi, la diminuzione della luce solare che si verifica durante i mesi invernali porta al cambiamento dei livelli di questi ormoni responsabili del tono dell'umore e del ciclo sonno-veglia, portano con sé, ad alcuni soggetti più sensibili, questi spiacevoli effetti transitori.

I trattamenti più efficaci per questo tipo di disturbo includono la terapia della luce, che consiste nel sedere di fronte ad una luce speciale ogni giorno per un determinato periodo di tempo, oppure le stesse terapie utilizzate per la cura degli altri tipi di depressione.

■



**Ansia, stress, depressione,
fobia, difficoltà comportamentali
e sessuali, voci di dentro.**

Direttamente dalla Gran Bretagna

la Psicologia del Dr. Leslie Groom

una possibilità di dare una risposta ad ogni problema.

Un procedimento evolutivo della mente, unico in Italia.

- Sviluppo di quegli anticorpi mentali, che sono dentro di noi
- Riequilibrio energetico attraverso la meditazione trascendentale e l'indicazione dei processi di rafforzamento
- Naturologia
- Uso appropriato dei rimedi floreali del Dott. Bach

Tel. 081 929434 - Cell. 333 693 4881



DOLORI

dopo una seduta osteopatica

Quando ci si sottopone ad un trattamento osteopatico naturalmente ci si aspetta ed auspica una quanto più rapida riduzione del sintomo e risoluzione della problematica.

Occorre capire però che in effetti **si dà il via ad un processo globale dell'organismo che, in seguito agli stimoli dati dalla somministrazione del trattamento, inizia una ridefinizione dei suoi schemi funzionali e di compenso. Questo processo non si esaurisce dopo la singola seduta osteopatica ma perdura per i giorni seguenti per un periodo variabile da persona a persona.**

Dopo una seduta osteopatica ciò che può succedere può essere schematizzato essenzialmente in questo modo:

- La sintomatologia diminuisce con maggiore o minore gradualità fino a scomparire
- Nei due/tre giorni seguenti il trattamento può verificarsi un temporaneo aggravamento dei sintomi e/o la comparsa di nuovi sintomi. Possono anche insorgere sensazioni di vario tipo quali stanchezza o alterazione della percezione corporea (sentirsi più alti o con un arto più alto, sbandare lateralmente).
- Non succede assolutamente nulla. Sebbene la situazione più preoccupante

Dolcezze Artigianali

dal 1984



CAPBROS
CONFEZIONI INDUSTRIALI

trasformazione artigianale
FRUTTA SECCA

deia

Piano di Sorrento



 Deia Snc - Via Cavoniello, 10 - Piano di Sorrento

 081 532 1577  www.deiasnc.it  deiasnc@libero.it





**Nuova
Collezione**
AUTUNNO
INVERNO

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

**Glitter
Accessori**

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

**NUOVI
ARRIVI
SETTIMANALI**

... seguici su Facebook
e ogni giorno numerossime
SUPER PROMO!



GlitterAccessori Piano

sia la terza (il che vorrebbe dire parecchie cose che devono essere valutate insieme al professionista che ci ha in carico) è comprensibile che si sia più preoccupati per la seconda. **Non vi è però in realtà nulla di cui preoccuparsi.**

Durante un trattamento osteopatico è come se si desse il via ad un complesso ingranaggio a ruote dentate fermo da tempo ed arrugginito: **nel momento in cui questo comincia a muoversi cigolerà e farà fatica per poi prendere a funzionare nel modo corretto e senza ulteriori problemi.** Tale condizione è però assolutamente imprevedibile perché non si può stabilire a priori come si comporterà il nostro organismo dopo un trattamento osteopatico.

Se la condizione di aggravamento si verificherà però sarà assolutamente transitoria ed il suo significato è positivo poiché indice che il sistema di compensi non più funzionale che ha portato all'insorgenza

della sintomatologia si sia modificato.

Nel caso invece in cui in seguito al trattamento non si modifichi nulla (non vi sia cioè né un peggioramento né un miglioramento transitorio al quale segue la scomparsa o il graduale miglioramento della sintomatologia) potrebbe voler dire o che lo schema di compensi è ben strutturato e necessita di ulteriori sedute per intraprendere il percorso di riequilibrio funzionale od anche che vi sia la necessità, da parte dell'osteopata, di cambiare tipo di approccio o tecniche utilizzate.



Dott. Silvio Giglio

Fisioterapista Osteopata D.O.m.Ro.I

Il Trav. S.Michele 7 - Piano di Sorrento

Cel. 338. 83.17.708



Per informazioni o prenotazioni:

cell. 3388317708

www.osteopatiagiglio.eu

silviogiglio86@gmail.com



Dott. Silvio Giglio

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

- Artrosi e dolori della colonna vertebrale
- Periartrite, epicondiliti, 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 - STUDIO KAIROS via F. S. Ciampa, 9
Sinalunga - via Casalpiano, 17 | Castiglione del Lago - via B. Buozzi, 88

Differenze psicologiche *tra cinofili e gattari*

Se cinofilo o gattaro? Come si fa a rispondere... E' come chiedere : "Preferisci Londra o Parigi?". Sono due mondi a parte, ognuno con precise caratteristiche.

Eppure da sempre c'è questa **rivalità tra chi possiede un cane e chi preferisce il gatto**. Uno studio americano di due psicologi del Manhattanville College di New York ha analizzato 263 americani possessori e non di animali domestici. E' risultato che le persone che scelgono di adottare un animale domestico sono più felici e soddisfatti di chi non ne possiede. Questa conclusione ha portato ad ulteriori studi per capire quali sono le differenze psicologiche tra cinofili e dei gattari.

W le amicizie

La saggezza popolare ha sempre identificato il cane come il migliore amico dell'uomo, forse perché i cinofili sono generalmente **persone più bisognose di compagnia** e tendono a essere persone più estroverse. Avere un cane spinge alla socialità, obbliga ad uscire di casa, ad incontrare persone e magari a stringere nuove amicizie. Per questo chi sceglie questo tipo di pet è generalmente una persona vivace, che ama parlare ed ascoltare e che pratica sport ed hobby all'aria aperta. I proprietari di cani, proprio perché abituati alla socializzazione, sono più allegri e stabili dal punto di vista dell'umore e tendono ad avere una vita più stabile, organizzata e hanno bisogno di uno scambio continuo tra un cane e il suo padrone.

No stress

I "gattari" sono **tendenzialmente introversi, spesso timidi, molto più amanti della solitudine che della confusione**. Il gatto non ha bisogno di essere accompagnato fuori per una passeggiata anzi diventa il sovrano della casa e il suo padrone lo asseconda, restandogli accanto rigorosamente sdraiato sul divano insieme ad un buon libro o ad un bel film. Vivere con un gatto vuol dire rispettarne lo spazio e non angosciarsi se il nostro amico improvvisamente ha voglia di farsi i fatti suoi per un paio di giorni. Chi sceglie un gatto per amico, perciò, alterna momenti di rifiuto del prossimo a giornate di grande energia e voglia di contatto umano. In maggioranza sono le donne più riservati e indipendenti a preferire i gatti.



Lancia il tuo E-Commerce!



Raggiungi potenziali clienti da tutto il mondo

Porta in rete la tua offerta di prodotti: pubblica il catalogo, promuovi le tue offerte. Aggiorna il tuo E-Commerce in autonomia grazie al nostro comodo pannello di controllo e gestisci gli ordini, magazzino e spedizioni!

Hai già un negozio virtuale?

Con le nostre competenze daremo uno sprint alle tue vendite online!

Scopri tutte le soluzioni pensate per te su:
www.endesia.it



Google
Partner



 Via Sant'Andrea, 3
80063 Piano di Sorrento (Na)

 www.endesia.it
 info@endesia.it

 +39 081 808 76 18
  Endesia

il modulo

ARREDAMENTI



Sempre un passo avanti

SORRENTO
Via degli Aranci, 33/d

LA QUALITÀ CHE NON TI PESA



da **3.000** euro
a **15.000** euro

FINANZIAMENTI A

**Tasso
zero**

Tel. 081.878.5697
info@ilmodulosorrento.it



Loretta Goggi

Un omaggio alla showgirl
Regina del piccolo schermo
e artista a tutto tondo

Osannata da colleghi e fans, Loretta Goggi, icona della televisione italiana, ha compiuto 70 anni, di cui 60 passati alla ribalta del mondo dello spettacolo, come ha ricordato Carlo Conti nella puntata della trasmissione "Tale e Quale Show", dove Loretta è giurata dal 2012.

La Goggi è riconosciuta quali uno dei talenti più potenti e poliedrici dello spettacolo italiano, conduttrice, cantante, attrice, imitatrice, show-girl, doppiatrice, e tutto svolto ai massimi livelli di professionalità. Io, personalmente, la seguo incessantemente dall'inizio degli anni '70 ad oggi, e molte volte l'ho incontrata di persona a margine dei suoi spettacoli, sempre gentilissima, disponibile e felice delle attenzioni del suo pubblico. Da bambino, impazzivo per le sue imitazioni e la grandeur degli show del sabato sera, adolescente mi cullavo con le accattivanti melodie delle sue canzoni e i versi semplici che facevano da slogan ai miei primi passi nel mondo, adulto ho applaudito la mostruosità del suo talento a teatro.

"Loretta è una delle artiste più complete che ha avuto la televisione italiana", ha affermato giustamente l'immenso Pippo Baudo, che l'ha sempre orgogliosamente ribattezzata "la mia figlioccia". "Se fosse nata in America, sarebbe stata un'altra Liza Minelli", confidò il grande Luchino Visconti a Peppino Patroni Griffi.

Doveva essere bella l'Italia del 1950, l'anno in cui a Roma nacque Loretta, bella e di talento come lei, con tanta grinta e voglia di scrivere una pagina nuova della sua storia. Era una Nazione povera, quella che emergeva da una



FLASHX-PRESS 3.0

**FOTORINGIOVANIMENTO
E
DEPILAZIONE**

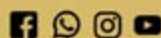
EFFICACE
AFFIDABILE
VELOCE

FLASHX-PRESS 3.0



Gules Gules
ESTETICA

Via Cappuccini 66
Sant'Agnello (NA)
Tel: 0818773335



Eccoci qua... Look rifatto!



LA FABBRICA DELLE OLIVE

QUALITÀ, FRESCHEZZA E BONTÀ



Via Fosso Luna, 3 - C/mare di Stabia (Na)
info@specialitamaiello.it - tel. 081 18138436

seguici su:



guerra che l'aveva devastata, ma con una esuberante voglia di riscattarsi dal dolore e dalla miseria. Sento molto questo paragone tra l'Italia e Loretta, che è nata mentre emergeva un'immagine nuova della donna, autonoma, indipendente, intelligente, ironica, che Loretta avrebbe incarnato nei decenni successivi.

La sua carriera inizia da bambina: seconda di tre figlie (la sorella minore, Daniela, seguirà poi le sue orme nel mondo dello spettacolo) sin da piccolissima studia canto e musica, grandi passioni paterne, e nel 1959, a soli 9 anni, viene notata dal mitico Silvio Gigli, il più noto speaker radiofonico del dopoguerra e il primo presentatore televisivo di quiz, che la vuole nel concorso radiofonico "Disco magico", di Dino Verde, presentato da Corrado, che Loretta subito vince, in coppia con Nilla Pizzi. Ciò la porta ad incidere, l'anno dopo, la sua prima canzone per la riedizione del film francese "Sangue alla testa", scritta da Nico Fidenco, e a debuttare nello sceneggiato tv "Sotto processo" di Anton Giulio Majano.

Questi sceneggiati RAI erano seguitissimi dal popolo italiano che si affacciava agli anni '60 affamato di ideali e speranze in un mondo che mutava vorticosamente, ed era travolto dall'entusiasmo di una rivoluzione culturale, sociale, economica, tecnologica senza precedenti: la fame, la carestia, gli abiti laceri e rattoppati e le scarpe bucate degli anni della guerra lasciavano il posto al "miracolo italiano", con la democrazia, il benessere, le auto, la moda, gli elettrodomestici, e soprattutto il televisore, che al tempo stesso rispecchiava e plasmava il nuovo sentire del popolo.

Loretta negli anni '60 è nel cast di praticamente tutti gli sceneggiati che vanno in onda, lavorando con i grandi maestri dell'epoca, come Anton Giulio Majano, Vittorio Brignole, Sandro Bolchi, Vittorio Cottafavi, Giacomo Colli, Beppe Recchia, Alda Grimaldi, Daniele D'Anza, Mario Landi. Ma è nel 1968 che arriva la grande popolarità nazionale con "La freccia nera" di Majano, uno degli sceneggiati di maggior successo della tv italiana.

Sempre negli anni '60, mentre continua sempre a studiare e a formarsi, si dedica anche al doppiaggio, per esempio è l'inconfondibile voce del canarino Titti nei cartoni animati della Warner Bros (Gigi Proietti è Gatto

Silvestro), al cinema, al teatro, ai fotoromanzi (altro genere cult di quegli anni), alla presentazione di special televisivi, alla radio, alle canzoni.

Nel 1970 comincia a rivelare le proprie doti di imitatrice (è la prima donna a farlo) nello show televisivo "Il Jolly", presentato dal Quartetto Cetra, mentre in estate conduce lo show "Estate insieme", assieme a Renzo Arbore, dove esordisce con lei la sorella Daniela.

Non smette comunque di recitare in televisione: nel 1971 è protagonista dello sceneggiato "E le stelle stanno a guardare" di Anton Giulio Majano, con Giancarlo Giannini.

Il 1971 è anche l'anno dell'incontro con Pippo Baudo, prima nel programma radiofonico "Caccia alla voce", poi nel varietà televisivo "La freccia d'oro", cui segue la partecipazione allo show "Teatro 11", accanto a Franco Franchi. Nell'estate 1971 si afferma come cantante alla manifestazione "Un disco per l'estate" con la canzone "Io sto vivendo senza te", e nel novembre dello stesso anno partecipa al "World Popular Song Festival" di Tokyo, arrivando in semifinale.

Accanto a Pippo Baudo in "Canzonissima" stagione 1972-73, e poi **col grande Alighiero Noschese** nel 1973 in "Formula 2" (uno dei primi programmi a colori RAI), Loretta si impone come primadonna della tv, mentre i successi della sigla di Canzonissima, "Vieni via con me (Taratapunzi-e)", che le frutta il suo primo disco d'oro, e di Formula 2, "Molla tutto", primo singolo del suo album "Formula 2", la lanciano anche definitivamente anche come cantante.

Nel 1973 è anche star in Inghilterra di uno show televisivo in cui **affianca Sammy Davis Jr.** Nel 1974 realizza il suo primo show da solista dal vivo alla Bussola, mentre nel 1976 conduce con **Massimo Ranieri** il varietà musicale "Dal primo momento che ti ho visto", in cui lancia hit come "Notte matta" e "Dirtelo, non dirtelo". Nel 1977 il nuovo singolo, "Ancora innamorati", è distribuito, oltre che in Italia, anche in Grecia, Germania, Spagna e Stati Uniti.

Assieme alla sorella Daniela costituisce un duo artistico che trionfa in tutt'Italia con lo spettacolo "Go & Go" e il singolo disco-music "Domani". Nel 1978, le sorelle Goggi **assie-**

me a Pippo Franco, Oreste Lionello e tutta la compagnia del Bagaglino, per la regia di Antonello Falqui, realizzano il varietà televisivo "Il ribaltone" (premio Rosa d'Argento al Festival di Montreux in Svizzera come miglior trasmissione televisiva europea dell'anno), in cui cantano la sigla finale "Voglià".

Sull'onda del successo, la coppia Goggi riprende la tournée anche nel resto d'Europa. In Spagna pubblicano l'album "Estoy Bailando", grande successo nei Paesi di lingua spagnola. Nel 1979 Loretta, ormai una delle donne più amate dagli Italiani, posa su Playboy ed è regina della prima edizione del varietà del sabato sera "Fantastico", con Beppe Grillo e Heather Parisi, per la regia di Enzo Trapani. Il suo brano "L'aria del sabato sera", sigla di chiusura della fortunatissima trasmissione, è un'altra hit, che conquista il Telegatto come miglior sigla dell'anno.

Dal 1979, proprio sul set di Fantastico, inizia la grandissima storia d'amore col coreografo e regista Gianni Brezza, sposato nel 2008, che viene spezzata solo dalla morte di lui, per cancro, nel 2011.

Nel 1980 Loretta pubblica il singolo estivo "Notti d'agosto", scritto per lei da Franco Califano, ed intraprende una nuova tournée internazionale con la sorella Daniela intitolata "Supergoggi", che arriva fino ai Paesi dell'America latina.

Nel 1981 è seconda a Sanremo con "Maledetta primavera", una hit internazionale che vende oltre un milione di copie, riceve il disco d'oro e il disco di platino, e resta un classico intramontabile della musica italiana, al punto che il 29 ottobre 2018 la FIMI (Federazione Industria Musicale Italiana), gli ha conferito la prestigiosa certificazione di "Disco d'oro d'annata". L'album in cui è contenuta Maledetta primavera, intitolato "Il mio prossimo amore", viene lanciato con grande successo nello show televisivo "Hello Goggi", che segna il passaggio della showgirl dalla RAI a Canale 5, di cui Hello Goggi è stato in assoluto il primo varietà.

Sempre nel 1981 Loretta è protagonista anche a teatro, al fianco di Gigi Proietti, nel musical "Stanno suonando la nostra canzone". Nel 1983 passa da Canale 5 a Rete 4, condu-

cendo assieme a Paolo Panelli e Luciano Salce lo show "Gran varietà", dove lancia il suo nuovo album "Pieno d'amore".

Nel dicembre 1983 torna in RAI, dove fino al 1985 conduce su Raiuno "Loretta Goggi in quiz" (è la prima donna a condurre un quiz), Telegatto 1984 come Miglior quiz. Nel 1984 registra il successo "Un amore grande", scritta da Umberto Tozzi e Giancarlo Bigazzi.

Nel 1986 è la prima donna a condurre il Festival di Sanremo (36esima edizione). La sigla di apertura, "Io nascerò", scritta per lei da Mango e poi inserita nell'album "C'è poesia", guadagna il disco d'oro.

Gli ultimi anni '80 la vedono primadonna in RAI: nel 1986 conduce su Raiuno, con Alessandro Cecchi Paone, "Il bello della diretta"; nel 1987 sempre su Raiuno "Canzonissime", uno show dedicato ai cento anni dalla nascita del disco, in cui promuove il suo nuovo album "C'è poesia due"; nella stagione 1987-88 conduce il programma preserale di Raiuno "Ieri, Goggi e domani", che le frutta il Telegatto come personaggio televisivo femminile dell'anno e in cui lancia il nuovo album "Donna io donna tu"; nella stagione successiva 1988-89 è la volta del programma della fascia del mezzogiorno "Via Teulada 66" sempre su Raiuno, molto innovativo, e nella primavera 1989 si aggiudica l'Oscar TV come personaggio televisivo femminile dell'anno.

Nella stagione 1991-92 passa a Telemontecarlo dove presenta il varietà "Festa di compleanno", in cui lancia il suo ultimo album in studio, "Si faran... canzone".

Nella stagione 1992-93 torna in RAI conducendo il varietà di Rai 2 "Il canzoniere delle feste".

Nel 1996 è a teatro con Johnny Dorelli in "Bobbi sa tutto", premiato con il Biglietto d'oro per il maggiore incasso teatrale del 1996. Sull'onda di questo successo, insieme a Dorelli Loretta realizza la sit-com "Due per tre", in onda su Canale 5 dal 1997 al 1999.

Nel 1998 presenta "Il mio canto libero", concerto-evento live dedicato alla scomparsa di Lucio Battisti in piazza del Campidoglio a Roma.

Dal 1998 al 2002 su Rete 4 conduce con Mike Bongiorno quattro edizioni del programma

DO. FRA. COSTRUZIONI S.R.L.

Elardino Pasquale e Boccia Fortuna



**ECOBONUS
CASA
110%**

**PER UN EDILIZIA
SICURA E
SOSTENIBILE**



**I LAVORI A CASA TUA
A ZERO EURO**

CON SCONTO IN FATTURA

NOLEGGIO PIATTAFORME



Via Lamia, 3 - Sorrento Cell. 348 85 91 914
email: dofracostruzioni@gmail.com



Gli esperti della tua **Casa Vacanza**

AFFIDATI AI MIGLIORI OPERATORI
DEL SETTORE



GOCCE

Villa & Resort Specialists



MASSIMA VISIBILITÀ



GESTIONE
DELLE PRENOTAZIONI



ACCOGLIENZA OSPITI



PULIZIA E MANUTENZIONE



GESTIONE BUROCRATICA



TRASPARENZA



SORRENTO – MASSA LUBRENSE – CAPRI – COSTIERA AMALFITANA – NAPOLI

CONTATTACI

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

☎ +39 331 23 32 662 | +39 081 808 1032

✉ info@gocce.co

🌐 www.gocce.co



musicale "Viva Napoli". Nel 1999 conduce su Canale 5 "Innamorati pazzi", dedicato a San Valentino, ed è in teatro col musical "Hello, Dolly!", con **Paolo Ferrari**, rappresentato con grande successo in tutt'Italia per ben quattro anni consecutivi. Nel 2000 per festeggiare i suoi 50 anni va in onda su Rete 4 il programma "Auguri Loretta".

Nel 2004-2005 è protagonista dello spettacolo teatrale "Molto rumore (senza rispetto) per nulla", diretto da **Lina Wertmüller**. Nel 2004 alla cerimonia d'assegnazione dei Telegatti si esibisce con la storica rivale televisiva **Raffaella Carrà**. Nel 2005 è presidente della giuria tecnica di **Miss Italia, assieme al divo hollywoodiano Bruce Willis**. Nel 2006 torna sul grande schermo nel film "Gas", che le frutta la nomination ai Nastri d'argento 2006 come migliore attrice non protagonista. Nella stagione 2006-2007 e 2007-2008 è di scena a teatro con "Se stasera sono qui", un bellissimo one-woman show seguitissimo dai suoi fans.

Nel 2007 torna in televisione, conducendo su Rai 1, insieme a Mike Bongiorno, la 62ª edizione di Miss Italia. Nel 2009 partecipa al programma televisivo di Rai 1 "Ciak... si canta!", vincendolo col video-clip su Maledetta Primavera, e al talent show musicale di Rai 1 "Ti lascio una canzone", condotto da **Antonella Clerici**.

Nella stagione teatrale 2009/2010 è in scena con "SPA - Solo Per Amore", iniziato poi anche nella stagione 2010/2011, ma interrotto per la malattia e **la scomparsa del marito, Gianni Brezza**, regista di tutti i suoi spettacoli, il 5 aprile 2011.

Il 28 ottobre 2011, Loretta torna in televisione, per la prima volta dopo la scomparsa di Gianni, come ospite di Carlo Conti in una toccante puntata del programma "I migliori anni", per celebrare i suoi 50 anni di carriera. Dal 2012 entra a far parte della giuria dello show di grande successo di Rai 1, "**Tale e Quale Show**" condotto da Carlo Conti, mentre nel 2012 torna anche al **cinema** in "Pazze di me" di Fausto Brizzi. Da gennaio a luglio del 2013 ha interpretato a **teatro** il musical "Gypsy" per la regia di Stefano Genovese. Il 5 novembre 2013 esce il suo **libro autobiogra-**

fico "Io nascerò - La forza della mia fragilità", per le Edizioni Piemme.

Nel 2014 con la sorella Daniela pubblica un CD con i loro più grandi successi in chiave dance, intitolato Hermanas Goggi Remixed. Dal 2013 ad oggi **è interprete di numerose fiction di successo su Rai 1**, come "Sorelle". Nel 2019 è stata protagonista, con la sorella Daniela, del cortometraggio "Sogni", sul tema della malattia di Alzheimer, mentre è tornata anche al cinema con la commedia "Appena un minuto", diretta da Francesco Mandelli, e nella fiction tv di Cinzia TH Torrini "Pezzi unici".

Ha inoltre partecipato in qualità di scrittrice al libro "Un mondo per tutti", edito da Il Castoro, raccolta di nove racconti per bambini scritti da personaggi dello spettacolo a sostegno dell'AMREF. Quest'anno, oltre ad essere stata protagonista di una puntata del programma "A raccontare comincia tu", condotto da Raffaella Carrà su Rai 3, è nel cast di **tre nuovi film in uscita**: "Burraco fatale", per la regia di Giuliana Gamba, "Ritorno al crimine", di Massimiliano Bruno e "Glassboy", di Samuele Rossi.

Presto tornerà sul set di una nuova fiction di Cinzia Th. Torrini e del film di Paolo Ruffini "Rido perché ti amo". Qual sia il segreto del suo indissolubile successo, Loretta prova a spiegarlo così: "L'umiltà e la sincerità. Ho cominciato che non avevo ancora dieci anni. Figlia di un impiegato della Camera dei deputati e di una casalinga, ho imparato a far tutto passo dopo passo, impegnandomi al massimo e senza mai ingannare il mio pubblico". E la gioia, aggiungo io, quella sua pulita allegria che contagia: "Ma tu ridi sempre?", ha raccontato che le chiese Battisti. Riconosce di essere una privilegiata ad aver realizzato i suoi sogni: **"Sono stata fortunata, nella mia vita ho colto tutte le rose che ho potuto"**. Una grande artista, donna, persona. Un esempio. Loretta, ti voglio, ti vogliamo bene.



LE OFFERTE DI

Mister DASH

**OFFERTE VALIDE
DAL 8 AL 31 OTTOBRE**

**CORONA
TOVAGLIOLO
MAXI**

€0,75



**THOTALE
GEL
20 BUSTINE**

€2,50



**ACE RICARICA
VARI TIPI**

€0,79

**ACE SPRAY
VARI TIPI**

€1,00



SORRENTO - Via degli Aranci, 101 Tel. 0818071502

SORRENTO - Via Casarlano, 3 Tel. 0818781614

META - Via del Salvatore, 3 Tel. 0818087727

MASSA LUBRENSE - Via Severo Caputo, 8H Tel. 081259954



**NELSEN PIATTI
LIMONE E CARBONE
900ML**

€0,79

**CHANTECLAIR
VERT VETRI
ML 625**

€1,00



**UP CANDEGGINA
4LT**

€0,90



**VENUS
SAPONE LIQUIDO
ANTIBATTERICO 300ML**

€0,60



**ACE
25 LAVAGGI
VARI TIPI**

€1,90

**LINES SPECIALIST
MINI - MINIPLUS
EXTRA
PERLA NORMAL**

€1,90



**NATURAL GEL
1000 ML**

€0,79



**MASCHERINE
CHIRURGICHE**

€0,25



**IN PIÙ LION
CARTA IGIENICA
4 ROTOLI**

€1,00

**CONSEGNA
A DOMICILIO**



TORNA A NUOTARE *con noi!*

... in totale sicurezza



TANTE NOVITÀ
per la stagione
2020/2021

Scuola Nuoto adulti e bambini
Master
Sez agonistica
Pallanuoto
Salvamento

inizio corsi
5 ottobre

Corso Italia, 242
(presso Camping dei Pini)
PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 534 2128
nuotatoridelgolfvdbg@gmail.com



NDBG

• ATHLETIC TEAM •
NUOTATORI DEL GOLFO - VDG





Allenamento della forza negli over cinquanta

Bene, bene. Oggi scriverò e, considereremo insieme, **come costruire e conservare la forza**. Capita frequentemente nel mio lavoro di trovare persone di età over-cinquanta dotate di buona mobilità articolare, sufficiente elasticità muscolare ma scarsa forza. **Questa qualità è importantissima per la riuscita di qualsiasi iter riabilitativo e rieducativo nell'ambito motorio.**

Perché non si affronta il discorso forza nella riabilitazione e negli allenamenti per maschi e femmine over-cinquanta? Perché esistono frasi comuni che creano luoghi comuni tipo: "Lo sforzo fa' male".

Rieducarsi alla forza non significa sollevare carichi enormi in modo sconsiderato o tipo powerlifting. Rieducarsi alla forza va programmato con scienza e coscienza. La forza spesso e volentieri spaventa perché nell'immaginario collettivo è associata ad allenamenti intensi, masse muscolari mostruose e disdicevole per le donne che devono essere l'emblema della delicatezza, così come il maschio della forza.

Essere forti è una condizione imprescindibile per vivere appieno il quotidiano. **Sentirsi forte mette di buon umore, accresce la produzione di testosterone, contrasta la depressione, aumenta il coraggio, l'assertività, invoglia al gioco fisico, tanto adorato dai nipotini.**

Adesso passiamo alla definizione di forza muscolare: essa è quella capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di



opporvi tramite lo sviluppo di tensione da parte della muscolatura. Ora bando alle ciance passiamo ai fatti. **Rieducarsi alla forza richiede disciplina costanza e prudenza.** Dopo aver consultato il proprio medico e aver escluso qualsiasi impedimento per questo percorso, si passa al secondo step ovvero il **Personal Trainer che vi farà da guida e motivatore.**

Quali saranno gli esercizi da eseguire?

Quelli che coinvolgono grossi gruppi muscolari anche detti esercizi poliarticolari. Tra gli esercizi che preferisco ci sono: lo squat, la panca orizzontale, il rematore con il manubrio. Le serie e le ripetizioni si possono elaborare su questo modello tipo: sei serie da 6 ripetizioni per lo squat, tre serie da 4 ripetizioni per la panca orizzontale, tre serie da 6 ripetizioni per il rematore con il manubrio.

Ricordatevi di affidarvi al Personal Trainer per valutare costantemente la tecnica

di esecuzione degli esercizi e il peso da utilizzare.

Importantissime sono le pause di riposo e la frequenza delle sedute di allenamento. Sarebbe ottimo affidarsi per la propria alimentazione, che diventa funzionale alla progettazione della forza, a un Nutrizionista. Non posso non salutarvi che con questo augurio: **"Che la FORZA sia con voi!" (STAR WARS).**

■

Domenico Aliperta

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



Sharon Café

BAR e TABACCHI

PAGAMENTO UTENZE

RICARICHE

CENTRO SCOMMESSE

intralot

Via del Salvatore 15/17 - Meta (Na)
Tel. 081 196 66 260 Cell. 3314023914 (Armando)
SEGUICI SU 

ORTOFRUTTICOLA
Flli Federico
S.a.s.
Ingrosso e dettaglio

Consegne a domicilio



tutti i giorni un carico
di bontà Stagionale!

Sorrento (NA) . Via S. Renato, 25/27
Tel. e Fax 081 877 3462 - Tel. 081 807 4897
Vincenzo: 340 35 4 284 - Fabio: 338 25 33 065

DA 17 ANNI INSIEME



**Laboratorio
Teatrale
Permanente**

**RECITAZIONE | DIZIONE | IMPROVVISAZIONE
CONOSCENZA DELLO SPAZIO E DEL CORPO
TRAINING EMOZIONALI | GIOCHI TEATRALI**

**GIOCOTEATRO DAI 3 AI 6 ANNI
CORSI DI DIZIONE PER INSEGNANTI RELATORI E GIORNALISTI**

CINEMA
TEATRO
delle Rose

TEATRO DELLE ROSE
081 878 61 65
338 500 38 16
INFO@TEATRODELLEROSE.COM
TEATRODELLEROSE.COM



SETTIMANA GRATUITA DI PROVA A PORTE APERTE



Trattamenti e terapie naturali per il sistema respiratorio

Stiamo avanzando nel periodo autunnale dove gli sbalzi delle temperature ci rendono vulnerabili a tosse, raffreddamento, vie aeree intasate da muco e irritazioni o infiammazioni.

La natura ci viene incontro come sempre con diversi metodi, piante, fiori, foglie, radici ecc.

Quali piante sono utili per la cura di alcune malattie respiratorie e per il controllo di alcuni sintomi? Menzionerò quali sono le generali capacità di ridurre le infiammazioni delle vie respiratorie.

Senza voler entrare nel merito della maggiore o minore efficacia del trattamento per le vie respiratorie con i fitoterapici (medicamenti di origine vegetale), si prende atto degli innegabili vantaggi che nella pratica clinica derivano dall'impiego degli estratti di certe piante dalle indiscusse proprietà terapeutiche.

Tra queste la **DIGITALIS LANATA** contenente quel principio attivo, la digossina e della digitossina ad azione cardioattiva impiegata in cardiologia nel trattamento dei disturbi del ritmo cardiaco e non solo.

È importante una diagnosi corretta che preceda un qualsiasi trattamento; pena, veder delusi i tentativi messi in campo per risolvere il problema.

Tosse e catarro possono essere espressione di diverse cause come una banale irritazione acuta delle vie respiratorie, fino a un loro persistente caso in cui vi sia la conseguenza di una serie di problemi molto seri. In quest'ultimo caso non si deve perdere tempo e contattare uno specialista per avere una diagnosi completa, onde intraprendere una corretta e tempestiva cura che sia efficace durante il trattamento.

Esistono pertanto piante ed erbe usate in fitoterapia in grado di agire favorevolmente o fluidificante sulle secrezioni catarrali. Altre invece dotate di qualità antinfiammatorie sulle vie aeree e capaci di agire favorevolmente come sedativi della tosse. Altre hanno proprietà balsamiche in quanto ricche di oli essenziali



presenti nelle sostanze resinose, intensamente profumate che spesso producono, tipo l'eucalipto. In altre le dichiarate virtù immunostimolanti e anti microbiche.

Per non dimenticare, foglie e fiori i gradi di produrre un effetto bechico (espettorante) o antiasmatico.

PIANTE EFFETTO ANTIASMATICO:

Fiori della GRINDELLA ROBUSTA, TIMO, ANICE STELLATA semi, ISSOPO, RADICE DI ENULA, PICRHORIZA dalle cui radici viene prodotto il forskolin, dalle dichiarate proprietà antiasmatiche. Ai frutti della VISNAGA vengono attribuiti proprietà antipatiche ai bronchi. Una pianta rampicante indiana, l'EFEDRA e dell'EUFORBIA vengono denominate piante anti-asma.

PIANTE CON EFFETTO MUCOLITICO: L'effetto buccico o fluidificante opera direttamente sulle secrezioni catarrali che si producono nel corso dei processi infiammatori che interessano le vie aeree favorendo l'espettorazione attraverso una modificazione della loro composizione e della loro idratazione tale da renderle più fluide. Hanno questa proprietà le radici di Enula, i fiori del Marrubio d'acqua, Verbasco detto Barbasso. Ha proprietà antimucolitica anche il Marrubio Nero e

le foglie dell'Edera Terrestre, della Primula Odorosa, del Lauroceraso, ai bulbi dell'aglio e della cipolla.

PIANTE CON EFFETTO ANTINFIAMMATORIO E SEDATIVO: La loro azione si riassume in una più generale capacità di ridurre le mucose dell'apparato respiratorio, riducendola secrezione catarrale e riducendo la tosse conseguente e l'ostruzione delle vie aeree. Hanno azione espettorante e antinfiammatoria anche i fiori e foglie di Altea e Malva. Interessanti sono le radici dell'Arpagofito o Artiglio di Diavolo foodi e frutti di Sambucos fiori d'Elicrisio. Anche i fiori e le foglie di Achillea hanno proprietà antinfiammatorie. Così come i Rizzoli della Primula Odorosa.



Dott.ssa Rosaria Aprea
Naturopata

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

CANGIANO GIOIELLI



VIA SAN CIRO 9 - VICO EQUENSE

TEL. 081 879 02 81

WWW.CANGIANOGIOIELLI.COM



DEGA

MOTOR



f Dega Motor

Nuovo e usato
plurimarche
KMØ - aziendale
assicurazioni

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



NUOVA YPSILON HYBRID

da
€ 8.900

anziché € 12,150

Con Finanziamento e Ecobonus Statale*
in caso di rottamazione.
Zero Anticipo. TAN 6,85% - TAEG 9,69%.

NUOVA TOYOTA YARIS

da
€ 14.200

BONUS DI € 3.500,
IN CASO DI ROTTAMAZIONE.

Con finanziamento
PAY PER DRIVE Connected da € 130 al mese,
TAN 4,99% TAEG 6,82%.



NUOVA FIAT 500 ELETTRICA

da
€ 199
al mese

Con Finanziamento anticipo € 8930 e 37 rate.
Valore Garantito Futuro pari alla rata finale residua
TAN 5,95%.



FORTI SI DIVENTI

Nourishing

Arricchito con:
Biacidic Bond Complex
Cheratina Vegetale
Fitoceuti dell'uva

+33% effetto anti-rottura
+109 efficacia anti-rottura nel tempo

Energizing

Arricchito con:
Hair Energy Complex
Fitoceuti di caffeina

-26% di capelli persi
+5% di densità dei capelli
-18% di produzione sebo

Coordinati insieme secondo
uno specifico criterio sono
la forza che cerchi nei tuoi capelli

Elle **STYLE**

Corso Italia, 315 (Casermone)
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081 199 11 593 - 339 25 91 221



Trattamento ristrutturante alla cheratina *Funziona davvero?*

Autunno è la stagione in cui è più necessario prendersi cura dei capelli messi a dura prova da sole, sale e cloro. Ma anche agenti atmosferici, inquinamento, styling aggressivi possono danneggiare la chioma e rendere i capelli deboli e sfibrati. **A differenza di altri tessuti, come ad esempio la pelle, i capelli però non si rigenerano automaticamente.**

Come si può allora riparare, reidratare e dare nuova forza e luce a capelli danneggiati, sensibilizzati e indeboliti? La soluzione ideale è un trattamento rimpolpante, revitalizzante, in grado di nutrire il capello che ha perso corpo e consistenza, conferendogli struttura al tatto, vigore ed elasticità. Tutto questo è possibile grazie alle **proprietà riparatrici della cheratina.**

Cos'è la cheratina? In natura, la cheratina è uno degli elementi principali che compone la fibra capillare. È una proteina ricca di aminoacidi, in particolare la cisteina, le cui molecole si legano tra loro fino a formare delle catene, dette ponti di solfuro, che rendono elastici e lucenti i capelli. E' presente naturalmente nell'organismo ed **è un elemento fondamentale per capelli e unghie** formati da cheratine dure che li rendono resistenti a trattamenti sia fisici che chimici. Il ruolo principale della cheratina è quello di donare forza, resistenza ed elasticità ai capelli mantenendoli morbidi e vitali. Tuttavia, con il passare del tempo o a causa di stress e agenti atmosferici, la cheratina tende a diminuire; per questo, quando i capelli sono particolarmente rovinati, si può ricorrere periodicamente a una ristrutturazione dei capelli a base di cheratina per fortificarli e ripristinare le parti danneggiate.

Nei prodotti per capelli, la cheratina viene ricreata in laboratorio attraverso proteine vegetali (quinoa, germe di grano, lupino, soia tra le più comuni) o derivate dal latte. Esiste con il nome di keratina o cheratina



idrolizzata. Quest'ultimo termine indica il fatto che gli aminoacidi utilizzati hanno subito un particolare processo di lavorazione che rende il prodotto finale più simile alla struttura del capello.

Quando la struttura del capello si indebolisce, perde lucentezza, elasticità e resistenza un **trattamento ristrutturante alla cheratina può conferire tono, volume e sostegno**. Inoltre, la cheratina permette anche di sigillare le doppie punte e levigare la superficie capillare, restituendo una chioma più sana, nutrita e luminosa per diverse settimane.

Ristrutturare o idratare in superficie, quali sono le differenze? Il trattamento ristrutturante alla cheratina si differenzia da prodotti a base di cheratina o di pro-cheratina che si trovano in commercio ma che possono solo idratare in modo superficiale il capello. I prodotti con cheratina utilizzati nei saloni per la ricostruzione del capello a livello professionale invece, è in grado di penetrare nella fibra capillare, rimpolpando i capelli dall'interno e rendendoli più spessi e forti e favorendone la crescita fin da subito perché contengono proteine, aminoacidi, cheratina e acido glicolico, sostanze presenti naturalmente in una

chioma sana.

La cheratina contenuta nel trattamento rimpolpante revitalizzante si integra nella struttura del capello legandosi a quella prodotta naturalmente mano che i capelli ricominciano a crescere. La chioma non solo avrà un aspetto più sano e una nuova lucentezza, ma sarà anche più idratata e quindi meno esposta ai danni di umidità, doppie punte e piastre o phon ad alte temperature.

Capelli sottili - Il trattamento alla cheratina oltre ad essere adatto ai capelli danneggiati, sfibrati e rovinati, è consigliato anche a capelli sottili che hanno bisogno di essere rafforzati: la cheratina li rende, infatti, più spessi e corposi. Sconsigliato invece ai capelli grassi, perché ne aumenterebbe l'untuosità.

■

Fortuna Staiano
Hair Stylist

Corso Italia, 315 - Piano di Sorrento
Cel. 339.25.91.221



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



ORO 
CONVERT
IL COMPRO ORO

follow us



//// //// //// //// //// //// //// ////

COMPRO ORO E ARGENTO

//// //// //// //// //// //// //// ////

RIVENDITORE AUTORIZZATO

Cleopatra
JEWELS

META
Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**
Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO
Viale Nizza, 29



G ELEKTRONIK
DI GENNARO GARGIULO

- VENDITA E RIPARAZIONE SMARTPHONE & PC •
- RIPARAZIONI ELETTRONICHE •
- INSTALLAZIONE IMPIANTI TV TERRESTRE E SATELLITARE •

G ELEKTRONIK di Gennaro Gargiulo
C.so S.Agata, 61L - Massa Lubrense | ☎081 808 5405  



FitClub
di Carlo Amato
PERSONAL TRAINING

TONIFICAZIONE - DIMAGRIMENTO
GINNASTICA POSTURALE
ALLENAMENTO FUNZIONALE
RECUPERO POST TRAUMI



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



Dente da latte

COSA FARE SE NON CADE?

Conosciuti come denti da latte, i denti decidui cadono naturalmente intorno al sesto anno di vita del bambino e i primi denti a cadere sono gli incisivi. A volte potrebbe verificarsi un **ritardo nella caduta di questi dentini**, che se non gestiti nel modo giusto dai genitori, potrebbe comportare una serie di problemi al bambino. Se i denti decidui non lasciano spazio a quelli definitivi, **la presenza dei denti da latte causerà posizionamenti irregolari dei denti definitivi**, una conseguenza è che in futuro il bambino sarà obbligato a portare un apparecchio ortodontico per "raddrizzare" i denti.

Cosa fare in questi casi? E' necessario intervenire per aiutare il processo spontaneo. Ma come?

NO fai da te. Cercare di tirare con rimedi casalinghi un dentino che tarda a cadere non è proprio la scelta più saggia. Perché? Potrebbero verificarsi delle situazioni spiacevoli: per esempio **il dentino potrebbe rompersi o peggio ancora rimanere incastrato nella gengiva**. Oltre alla possibilità di arrecare più danno che beneficio ai dentini, c'è un'altra ragione per cui non bisogna mai forzare i bimbi a tirar via il dente da latte. Un'estrazione traumatica porterebbe i piccolini a collegare la caduta del dente a un episodio doloroso, con il risultato di alimentare la paura del dentista. E questo potrebbe compromettere la costanza e la serenità delle future visite odontoiatriche del bambino.

La cosa migliore da fare è quella di richiedere l'intervento del dentista, il quale con la preparazione, l'attrezzatura e l'approccio giu-



sto saprà gestire la situazione nel modo più appropriato. Per prima cosa il professionista saprà valutare se è il caso di aspettare ancora un po' e lasciare che il dente cada dolcemente da solo oppure se è arrivato il momento di procedere con l'estrazione del dente da latte (questo avviene generalmente quando è già spuntato al di sotto di esso il dentino permanente). Successivamente il professionista provvederà alla perfrigerazione della parte interessata, attraverso l'impiego di cloruro di etilene, per anestetizzare la gengiva e impedire al bambino di provare dolore.

Agevola la caduta dei dentini con i cibi giusti. Pochi sanno che l'alimentazione gioca un ruolo chiave nella caduta dei denti così come nella salute del cavo orale in generale. Una possibile causa del ritardo nella caduta dei denti da latte potrebbe essere proprio un'alimentazione non corretta. Sempre più spesso i bimbi mangiano soprattutto alimenti soffici disabituando i denti a mordere. Il consiglio è quello di inserire nell'alimenta-

zione dei piccoli molta frutta e verdura croccanti. Questo tipo di alimentazione apporterà diversi benefici: una carica di vitamine e minerali e al tempo stesso la stimolazione della naturale caduta dei denti da latte.

Dunque, se un dente da latte non cade, il consiglio degli esperti è: niente panico, evitare rimedi casalinghi e chiedere consiglio al proprio dentista di fiducia.



Dott. Danilo Trapani

Via Capo 5 - Sorrento

Tel. 081.877.19.56

Cell. 347.35.83.718



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





VIENI A SCOPRIRE IL NOSTRO SHOWROOM

VENDITA CIALDE, CAPSULE E MACCHINE DA CAFFÈ



Corso Italia, 133 Tel. 08119507613 SANT'AGNELLO (NA) www.coffee-co.it

Rivenditore Autorizzato Caffè Toscano

SHOP ROSELLA

OFFERTE VALIDE DAL 5 AL 22 OTTOBRE



**Coccolino
4 Litri**

**€uro
2,90**



**Omino
Bianco
52 lavaggi**

**€uro
3,90**



**Nelsen
Piatti
900ml**

**€uro
0,90**



**Rotoloni
Regina
4pz**

**€uro
2,00**



**Napisan
liquido
1,2 Litri**

**€uro
2,80**



**Pampers
Sole e Luna**

**€uro
3,30**



**Amuchina
pavimenti
1,5 litri**

**€uro
2,00**



**Amuchina
spray
700ml**

**€uro
2,50**



**Ace Spray
Mousse
750ml**

**€uro
1,50**



CONSEGNE A DOMICILIO

Dimagrimento localizzato?

**Con Vacu Gym
è possibile**

Nel caso di un normale trattamento per la perdita di peso, spesso si riscontra un dimagrimento a livello di seno, spalle e viso, mentre la parte inferiore del corpo rimane pressoché invariata.

Come eliminare il grasso in eccesso localizzato su addome, cosce e glutei? Da oggi è possibile focalizzarsi su queste aree del corpo più difficili da trattare grazie alla tecnologia messa a punto per il Vacu Gym, un'apparecchiatura ideata nell'ambito della chirurgia e dermatologia estetica che combina l'allenamento aerobico (Gym) con l'azione termica degli infrarossi (effetto termale) in ambiente sottovuoto (Vacuum). Problemi legati all'accumulo di grasso su gambe, fianchi e glutei trovano una soluzione efficace con questo innovativo trattamento che aiuta a ritrovare la forma fisica senza compromettere la salute.

In che consiste una seduta di Vacu Gym?

Due metodi naturali ed indolori in una sola seduta per un risultato garantito dopo pochi trattamenti. L'azione del Vacu Gym sfrutta la doppia funzione della attività fisica e del vacuum con infrarossi. Mentre attività fisica e infrarossi fanno aumentare il metabolismo corporeo mettendo in moto un meccanismo di riscaldamento



dei tessuti e dei muscoli che iniziano ad espellere tossine e acqua in eccesso per diverse ore dopo il trattamento, al tempo stesso si innesca un'azione aspirante grazie alla condizione di sottovuoto che si crea all'interno della cabina e che rende possibile risucchiare le impurità dalle parti interessate dal trattamento.

Prima, durante e dopo il ciclo di trattamenti viene effettuata una completa valutazione corporea e funzionale che permette di misurare ed apprezzare i **risultati reali e naturali**:

- perdita di grasso localizzato;
- tonificazione e definizione muscolare di addome, gambe e glutei;
- eliminazione della cellulite e della pelle "a buccia d'arancia" con tonificazione dei tessuti e miglioramento dell'elasticità della pelle.

Concepito come tecnica di allenamento per mantenersi in forma, Vacu Gym può

considerarsi una valida alternativa non invasiva alla chirurgia estetica **per migliorare lo stato di salute e l'estetica di vita, fianchi e gambe e conquistare una fisicità perfetta.**



Dott.ssa Veronica Di Martino

Via Stazione, 19 - Piano di Sorrento

Tel. 081.808 82 03

Cell. 327.842.07.06

Dolci che passione
 dolci_che_passione_

preparati per

DOLCETTO O SCHERZETTO

www.dolcichepassionesorrento.com

Corso M. Crawford, 2 - Sant'Agnello - Tel. 338 890 7607 - 334 154 1380



diminuzione massa grassa
tonificazione e definizione massa muscolare
eliminazione inestetismi

CENTRI DR.SSA
DI MARTINO

VIENI A SCOPRIRE I BENEFICI DEL

VACU GYM

ALLENAMENTO

**& SLIMMING
TRAINING**



Miglioramento
dell'elasticità
e della tonicità
della pelle



Perdita costante
di grasso
localizzato



Miglioramento della
circolazione sanguigna
e del sistema linfatico



Eliminazione della
cellulite e della pelle
"a buccia d'arancia"



Perdita graduale
dei chili
in eccesso



Miglioramento delle
proporzioni
corporee

Via Stazione, 19 - PIANO DI SORRENTO
Tel. 081 808 82 03 - 327 842 07 06

Seguici su







/alfonsotortora/

**FOTOGRAFIA
PROGETTAZIONE GRAFICA**

+39 339 709 79 79

+39 081 808 60 51

**INFO@MESSASEGNO.IT
WWW.MESSASEGNO.IT**



alfonso tortora fotografia



clima

**ARISTON****GENIUS ONE NET**

SCONTO IMMEDIATO DEL 50% o 65%*

SCEGLI LE CALDAIE ARISTON E APROFITTA SUBITO
DELLO SCONTO IN FATTURA

SCOPRI TUTTI I VANTAGGI DELLA SERIE ONE!

**CONNETTIVITÀ INCLUSA****ANNI DI ASSISTENZA
GARANTITA****ariston.com

* Legge di Bilancio 2020 del 27 Dicembre 2019 n.160 proroga per tutto il 2020 le condizioni di accesso agli incentivi per interventi di riqualificazione energetica
**8 anni di assistenza garantita oltre i 2 anni di garanzia ordinaria.

Centro Assistenza Tecnica **Gas Clima**

In collaborazione con le migliori aziende termoidrauliche della zona
Corso Italia, 88 - Meta (NA) - Tel 081 19259307 - 338 4695674
gasclima@gmail.com



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.



Dalla splendida
Marina del Cantone
Peppone in compagnia di
Alessandro
del Ristorante Pappone
salutano familiari ed amici

Dallo stabilimento "L'Africano"
di Marina del Cantone
Antonio, Mimmo e Roberto
salutano tutti i loro clienti



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

Fittasi giardino

Fittasi giardino 500 mt con passo carrabile non distante dalla strada principale, località Villaggio Casa. Prezzo mensile € 250,00.

Tel: 3389528883

Fitto Locale commerciale

Fitto locale commerciale o deposito, 65mq + 50mq all'esterno. Collina Piano di Sorrento. Contratto conveniente.

Tel: 3247448830

Vendita

Appartamento 3 camere grandi, 2 cucine, bagno 2 terrazze grandi con veduta Vesuvio garage grande più un'altro posto auto Vico Equense località Fornacelle.

Tel: 3770818213

Cerco bilocale

Ragazza di Piano cerca bilocale a Roma vicino alla metro.

Tel: 0818087583

Vendesi casa

Vendesi casa frazione di Vico Equense 20 mt dalla strada principale dove si può parcheggiare, 120mq senza condominio più tre stanze e accessori salone con

camino più una stufa a pellet e condizionatore, un terrazzo di 5x12 un piccolo giardino parallelo più due depositi ammobiliato. € 240.000.00 trattabile o affittasi 650€ mensili.

Tel: 3333170813

Fittasi monolocale

Affittasi monolocale semiarredato per una persona compreso di cucina, camera da letto, bagno e posto auto zona tra Alberi e Fornacelle.

E-mail: gargiulopierina@gmail.com

Fitto ufficio

Fittasi ufficio in zona centrale di Castellammare di Stabia. Corredato di aria condizionata e senza bisogno di allacciamenti utenze per sub contatori già attivi energia e acqua. No perditempo.

Prezzo 250,00 €

Tel: 3392846310

Casa vacanze

Fittasi a Sant'Agata sui due Golfi (Massa Lubrense / Sorrento) villa panoramica composta da 5 matrimoniali e 3 doppie, 6 bagni (vasca e/o doccia), cucina, doppio salone, sala relax con sauna e doccia emozionale, sala giochi da tavolo, sala biliardo, area basket, area ping pong, area giochi bambini, giardi-

no con barbecue e forno a legno e piscina. Possibilità 4 posti auto. Disponibile per fitti di vacanza per breve e/o lunga durata, ma anche per feste e cerimonie in genere.

Tel: 3388243771

Fittasi Sorrento

Sorrento affittasi per breve termine appartamento ammobiliato €1800 mensili esclusi i consumi.

Tel: 3500403032

MOTORI

Vendo vespa

Vendo scooter Vespa px 125 arcobaleno immatricolata maggio 1988, colore bianco, d'epoca, con certificato ASI, quindi rc ridotta, esente bollo, buono stato, dono anche due caschi mod. jet, € 2400, tratt, no perditempo, no offerte ridicole. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

Fiat punto 5 porte grigio

Vendo Fiat punto prima serie dell'anno 1999, utilitaria alimentata a benzina la macchina è di colore grigio argento metallizzata 5 porte, aria condizionata, vetri elettrici con chiusura centralizzata, servosterzo, Airbag, tappezzeria colore azzurro 5 posti a sedere,

LEGGIMI

Gratis

WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ 08119171216 📱 3803067686

BOX 173

Personal Training – Small groups



E SE TI DICESSIMO CHE
PUOI AVERE UN
PROGRAMMA
DI ALLENAMENTO
PERSONALIZZATO
ALLENANDOTI IN GRUPPO?!

A NEW
WORKOUT
EXPERIENCE



CORSO ITALIA 71/69 SANT'AGNELLO (NA)

**TRASFORMA
IL TUO SOGNO IN REALTÀ!**

School
OF
ROCK

TEATRO DELLE ROSE

BASSO BATTERIA TASTIERA
CHITARRA CANTO MODERNO ARMONIA
CANTO CORALE MUSICA D'INSIEME
AVVIAMENTO ALLA MUSICA PER I BAMBINI DAI 3 ANNI
TECNICO DEL SUONO MIX E MASTERING

INFO
TEATRO DELLE ROSE
081 878 61 65
338 500 38 16



ISCRIZIONE GRATUITA PER I NUOVI ISCRITTI
ENTRO IL 15 OTTOBRE

CORSI E LEZIONI INDIVIDUALI
A CADENZA SETTIMANALE

PREPARAZIONE ALL'ESAME D'AMMISSIONE
AI CORSI ACCADEMICI DI ALTA FORMAZIONE

LEZIONE PROVA GRATUITA

Vetrina Annunci

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

cambio manuale a 5 rapporti più retromarcia. Impianto autoradio, fendinebbia sotto il paraurti anteriore aggiuntivi, sedile lato guida e volante regolabili in altezza. Auto in buone condizioni tenuta in garage vendesi per inutilizzo al prezzo di 1.150 euro. 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 ed anche per WhatsApp.

Prezzo: 1.150,00 €
Tel: 3881112160

Opel Corsa

Opel Cors Mod. Cosmo 1.4 Alimentazione GPL e Benzina (Di fabbrica) Anno immatricolazione Dicembre 2016 Km ca 28000

E-mail: piccolo2570@gmail.com

LAVORO

Cerco parrucchiere

Parrucchiere per donna cerca personale esperto.

Tel: 3286516080

Cerco lavoro

Tuttotfare, di mestiere elettricista, cerca lavoro fisso di qualsiasi ge-

nere. Esperienza decennale come corriere e magazziniere. Zona penisola sorrentina e paesi vesuviani limitrofi. Automunito e motomunito. Persona seria e affidabile.

Tel: 3314510655

E-mail: ilaria0793@gmail.com

Cerco Socia

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

Tel. 3282778361

Cerco Lavoro

Giovane signora referenziata, cerca lavoro, come collaboratrice domestica, baby sitter, abilitata anche per iniezioni.

Tel: 3247448830

Badante cercasi

Cerco badante a tempo pieno a Orzinuovi (BS).

Tel: 3495275479 - 3281762373 - 3396251860

E-mail: ghepa1@yahoo.it

Cerco lavoro

59enne automunito disponibile per accompagnare persone con varie disabilità, si assicura massima serietà.

Tel: 3662719201

Cerco lavoro

Cerco lavoro come badante di notte con attestato oss, no perditempo. Telefonare a ora di pranzo.

Tel: 0813798703

Cerco lavoro

Offro assistenza agli anziani e non. Zona penisola sorrentina.

Tel: 3714973490

Cerco lavoro

Cerco lavoro part time pulizie, massima serietà, no perditempo.

Tel: 3420747435

Cerco lavoro

Ragioniere 57enne, con esperienza pluriennale in contabilità generale, gestione magazzino, pratico computer, cerca lavoro a Scafati (SA) o zone limitrofe.

Tel: 3393586823

Agente Immobiliare

Cerchi lavoro a SORRENTO? Studio TECNORETE META, affilato Tecnocasa/Tecnorete, ti offre un'opportunità di crescita personale ed economica. Entra anche tu a far parte del Gruppo Tecnocasa. Oggi hai la possibilità di prendere parte ai nostri progetti di sviluppo imprenditoriali. Ricerchiamo persone che sentano forte il bisogno di mettersi in gioco per imparare

4 Bit

Vendita e Assistenza Pc & Smartphone

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

DR. PHONE
ASSISTENZA TELEFONIA, TABLET & APP

VETRO ROTTO?

NON DISPERARE!

TE LO RIPARIAMO NOI!

SOSTITUZIONE DISPLAY, VETRO E VARIE COMPONENTISTICHE
TABLET E SMARTPHONE



Vetrina Annunci

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

nuova abilità. Il compenso previsto sarà costituito da un rimborso spese di € 1.000,00 più provvigioni. Noi sappiamo chiaramente dove stiamo andando. Se vuoi esserci anche tu, spedisce il tuo CV all'indirizzo mail na2q2@tecnorete.it oppure contattaci al seguente recapito 081.19.66.60.68 Sede di lavoro: Meta Titolo di studio richiesto: diploma e/o laurea. Il presente annuncio è rivolto ad entrambi i sessi. Piazza Vittorio Veneto, 13
Tel: 08119666068
E-mail: na2q2@tecnorete.it

Cerco aiuto domestico

Piccola famiglia abitante in provincia di Napoli (Paesi Vesuviani) cerca giovane donna anche con poca conoscenza lingua italiana, non fumatrice, si offre vitto e alloggio in cambio di piccolo aiuto domestico e compagnia.
Tel: 3498298672

CORSI

Lezioni private

Laureata in ingegneria impartisce lezioni private per studenti di scuole elementari, medie e superiori, a domicilio oppure online. Massima serietà e prezzi modici.
Tel: 3312691835

Lezioni private

Insegnante madrelingua di inglese e tedesco impartisce lezioni private a studenti di qualsiasi livello scolastico. Prezzi modici, max serietà. Effettuo anche traduzioni. Per info inviare messaggio alla pagina Facebook "A lezioni di tedesco e inglese castellammare di stabia".

Lezioni private e doposcuola

Insegnante di matematica e scienze impartisce lezioni private a ragazzi di scuole medie e superiori in matematica, chimica, biologia, fisica e preparazione test d'ingresso di facoltà scientifiche. Prezzi modici e massima serietà.

E-mail: enr.gargiulo@gmail.com

Lezioni private

Laureata in fisica v.o. abilitante all'insegnamento impartisce lezioni private di matematica, fisica e analisi matematica presso viale Strasburgo a studenti scuole superiori e universitari: esami facoltà scienze biologiche, ingegneria, medicina. Esperienza nell'insegnamento, per professionalità la retribuzione richiesta non è calcolata ad ore ma a lezione. Se interessati contattatemi.

Tel: 3925450481

Lezioni private

Per adulti e studenti di medie e istituti superiori impartisco lezioni private ed eseguo traduzioni di francese, inglese e spagnolo. Prezzi modici. Disponibile anche per domicilio altrui.

Tel: 3400539874

ELETTRONICA

Nintendo Switch Console

Nintendo Switch Console + Joy-Con Rosso e Blu Kit completo Nintendo Switch Console + Joy-Con Grigio Kit completo Spedizione gratis tracciabile E' Assicurato info: WhatsApp +17828260203 negozio - Apple Retail mobile shop - 1429SE 55th ave portland usa

Prezzo: 130,00 €

E-mail: tmsstockmobi@gmail.com

Ricambi per Iphone 7

Ricambi per iPhone 7 Testo annuncio: Vendo ricambi Iphone 7 - flat di carica (completo) - flat fotocamera frontale (completo). Nuovi e mai utilizzati per Iphone 7, ricambi acquistati erroneamente. Possibilità di ritiro di persona. Spese di spedizione a parte.

Prezzo: 19,00 €

Tel: 3881112160



CAPBROS

GRAFICA E PUBBLICITÀ

la nostra **forza** sono le **idee!!!**

- / grafica
- 📺 pubblicità
- 🖨 stampa
- 📷 foto
- 📊 loghi
- 💻 web design
- 🌐 web social marketing

www.capbros.it • info@capbros.it [Facebook Icon] [Twitter Icon] CORSO ITALIA 312 • SORRENTO (NA) • TEL. 081 1887 2522



**Pane lievito madre
con 36 ore
di lievitazione naturale**



**Pane al farro, curcuma, segale
e cereali antichi**

**Fette biscottate
per colazione salutare**



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



Via Nastro Azzurro 13/15
S. Agata Sui Due Golfi (NA)
Cell. 339 452 7751

È GRADITA
LA PRENOTAZIONE



Giuseppe Di Leva



officinabarbershop

Vetrina Annunci

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

Vendo videocamera Canon

Vendo videocamera Canon Dvd camcorder dc 95, usata pochissime volte, ottimo stato, € 150 tratt.. Chiamare ore pasti.

Tel: 3519408010

★ VARIE

Francobolli

Francobolli, interessante collezione 500 valori usati differenti classici d'europa (1860/1950) compreso regno d'italia, germania impero reich, impero francese, austro-ungarico, svizzera poste federali, russia zarista, regno olandese antico ecc...ottimo valore catalogo, collezionista privato vende solo contrassegno. Informazioni e foto whatsapp.

Prezzo: 45,00 €

Tel: 3384125401

Vendesi macchina per maglieria Saimac

Vendesi macchina per maglieria Saimac come nuova, usata poco, € 800 trattabili.

Tel: 3333170813

Francobolli antichi e tasse regno siracusana etc

Stamps Nazionali ed internazionali, varie epoche, Tasse di Regno di Italia, Varie Tasse, Varie Siracusana,

vari valori bollati, usati in genere, molti recano timbro/data originale di vidimazione postale, tutti in ottime condizioni, si accettano valutazioni per eventuale cessione a collezionista o rivenditore di antichi.

E-mail: mikedeluca19@gmail.com

Orologi pubblicitari caffè

Cerco vecchi orologi pubblicitari da bar anni 50 con scritto caffè oppure Recoaro bibite o altre pubblicità erano rotondi o rettangolari funzionavano a batteria oppure corrente elettrica anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

Scudetto a bandiera

Scudetto di bandiera inglese, in lamina di metallo satinato, completo di viti per applicarlo all'auto.

Prezzo: € 25,00

Tel. 3494721600

Macina caffè vecchio

Cerco un vecchio macinino da caffè da bar anni 50 tutto acciaio con sopra la campana di vetro oppure vecchi tritaggiaccio spremiaranci multiuso acciaio anche non funzionanti.

Tel: 3474679291

Regalo credenza e divano

Regalo credenza misura mt 2,30 e divano 2 posti misura mt 1,50 in buone condizioni solo da lavare la copertura!

Tel: 3392228169

Vendo grande voliera

Vendo grande voliera, altezza 1,81cm larghezza 62cm, costruita artigianalmente.

Prezzo: € 80,00

Tel: 0818704311

Vendo kit Campagnola

Vendo kit Campagnola 9 velocità.

Prezzo: 400,00 € trattabili.

Tel: 3491887913

Vendo bici

Vendo diverse bici: una da corsa Spinner telaio Columbus € 150 trattabili, una da corsa Olmo € 450 trattabili, una mountain bike da donna € 50, una bici da passeggio € 50, una bici da corsa per circuiti € 80.

Tel: 3491887913

VENDO FOLLETO prima versione

Folletto prima versione, con motore a palla, perfettamente funzionante - completo di sacchetti.

Prezzo: 50,00 €

Tel: 3381393869

NUOVA COLLEZIONE
Cleopatra
JEWELS

disponibile solo presso



PIANO DI SORRENTO

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

Vetrina Annunci

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

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc con decori a mano.

Prezzo: € 500,00

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 340524915

Prodotti TUPPERWARE

Vendo prodotti linea tupperware.

E-mail: srh1981@hotmail.com

Acquisto banconote, monete, medaglie, francobolli

Acquisto monete, banconote, francobolli, medaglie, etc. di ogni epoca e nazione.

Tel: 3405249154

Affettatrice Berkel rossa vecchia

Cerco una vecchia affettatrice rossa a volano di marca berkel anche ferma da tanti anni solamente da unico proprietario anziano.

Tel: 3474679291

Vendo borse

Vendo 135 borse in robusta plastica pvc made in italy, nei colori verde e bordeaux, con manici in corda da applicare a piacere.

Prezzo 0,40 € l'una

Tel. 349 472160.

Servizio piatti

Servizio piatti antichi della Ginori, da esposizione, in 60 pezzi tutti

Letto Ferro

Letto in ferro pieno, una piazza, attorcigliato a mano, di fine ottocento, da pitturare a proprio gusto.

Tel. 081929434

Vendo tavolo

Tavolo in ferro pieno attorcigliato, con piano in vetro doppio cm 80x80 vendo.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Tettuccio

Vendo tettuccio rigido per MG F Spider del 1999.

Prezzo: 500,00 €

Tel. 3494721600

Vendo Pneumatici

Vendo 4 pneumatici Michelin seminuovi, 185/55/15 originali per MG F soider del 1999.

Prezzo: 100,00 €

Tel. 3494721600

Problemi insonnia

Studio per l'insonnia mai risolta. Naturologo in azione per un'indagine accurata. Chiamare per prenotarsi.

Tel. 3336934881

Telaio in ferro

Robusto telaio di ferro verniciato per usare una normale bicicletta anech come cyclette da camera. Innalza la ruota posteriore a si mette e si toglie facilmente.

Prezzo: 60,00 €

Tel: 3494721600

Vendo letto Ikea

Vendo letto Ikea con due comodi- ni celeste polvere.

Tel: 3318515402

Assistenza coppia

Per calo funzionale nei rapporti di coppia, rimedi naturali per lui e per lei, per risolvere.

Tel. 3494721600

Vendo Statuina

Statuina di giaguaro a doppia cromatura, da montare facilmente su auto jaguar.

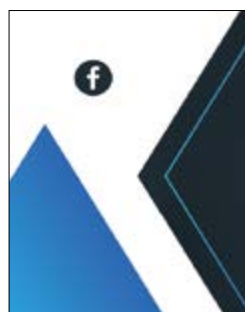
Prezzo: 60,00 €

Tel. 3494721600

Manifesti vecchi

Cerco vecchi manifesti pubblicitari grandi anni 40 di cinema, località turistiche di villeggiatura montagna o mare, olimpiadi invernali, pubblicità varia ecc solamente da unico proprietario.

Tel: 3474679291



LEGGIMI *Gratis*
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT

PER LA TUA PUBBLICITÀ

☎ **08119171216** 📱 **3803067686**

TAGLIANDO AL PC

È TEMPO DI PRENDERSI CURA DEL TUO PC!



IL TUO COMPUTER È LENTO?

È TEMPO DI **RIPULIRE IL TUO PC!**

4 Bit

DR.MOUSE
ASSEMBLER COMPUTER MONITOR & SOFTWARE

DR.PHONE
REVISIONE TELEFONICI, TABLET & APP

Corso Italia 317 - Piano di Sorrento
Tel. 081 534 2135

 4BIT - DR Mouse DR Phone

 4bit_dr.mouse

Betania

TRATTORIA E PIZZERIA



SEGUI CON NOI
IL MEGLIO
DEL CALCIO



CHAMPIONS
LEAGUE



PIZZA



PRIMI PIATTI



CUCINA TIPICA

SPECIALITÀ DI CARNE
TAGLI PREGIATI



CONSEGNE A DOMICILIO

Vico Mortora, 81 - Piano di Sorrento (Na)
Tel. 0813147610

seguici su



Vetrina Annunci

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

Vendo divano

Vendo divano due posti letto e divano 3 posti.

Tel: 3318515402

Massaggiatore

Massaggiatore esperto pratica massaggi sbloccanti antichi massaggi prostatici.

Tel. 3494721600

Dimagrire in modo rapido e sicuro

Attenzione, se vuoi perdere peso non devi perdere questa straordinaria occasione per dimagrire in modo sicuro e naturale. Richiedi GRATUITAMENTE un test per la valutazione del peso forma e diversi altri fattori corporei.

Tel: 3296799829

Vendo palestra Unica

Personal trainer vende palestra Unica, attrezzo con diverse funzioni, usata poco.

Tel: 3807187207

Cerco vecchia macchina da caffè

Cerco una vecchia macchina da caffè di osteria anni 50 tutta in ac-

ciaio con pistoni esterni che funzionava anche a gas, anche rotta

Tel: 3474679291

Libro di poesie

Il primo libro di Poesie scritto da Domenico Pio La Forgia in collaborazione con Antonio La Forgia e Apollonia Tomauiolo. varie tematiche trattate ...l'Amore, l'amore uomo-donna, la natura... Disponibile sul sito della booksprintedizioni.

Prezzo: 15,90 €

E-mail: e-mail2014@alice.it

Pomelli in ceramica ante cucina

Vendo n. 20 bellissimi pomelli di ceramica con miniatura dipinta di bouquet floreale per ante cucina. Come nuovi, vendo per rinnovo cucina a prezzo interessante.

Tel. 3805171932

Vendo ancora usate

Vendo ancora usate vari modelli: Danforth, Halle, Bruce, vendo anche ombrello per imbarcazioni da diporto di vari kg.

Tel: 330 94 65 67

Vendo appendigiubbino

Vendo appendigiubbino con appoggio per cappelli e specchio per entrata di casa in legno chiaro. h2,00 l1,15 p0,5 cm. € 80,00. No perditempo. Trasporto a cura dell'acquirente.

Tel: 3396412071

Vendesi chiodi per l'edilizia

Vendesi chiodi per l'edilizia di 6cm con testina bombata (vecchio tipo), almeno 100 pacchi, € 0,50 al kg.

Tel: 330 94 65 67

Vendo prodotti per il benessere

Vendo prodotti per il benessere. chiamare.

Tel: 3284629500

LEGGIMI^{Gratis}

anno 17 - numero 08

In Copertina: Aniello Castellano

Location: La cucina Mare Blu - Piano di Sorrento

Foto a cura di: Alfonso Tortora - Messasegno

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

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 garantire una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicati 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.

SCUOLA
DI DANZA **PATTY
SCHISA**



SONO APERTE LE ISCRIZIONI

**INIZIO AL MOVIMENTO
PROPEDEUTICA
DANZA CLASSICA
DANZA DI CARATTERE
DANZA CONTEMPORANEA
LABORATORI COREOGRAFICI
MODERN-JAZZ
BABY MODERN
HIP - HOP
HOUSE
BREAKING
PILATES**

Piano di Sorrento - Sorrento - Sant'Agata sui due Golfi - Napoli

081 8788619 ☎



www.pattyschisa.it