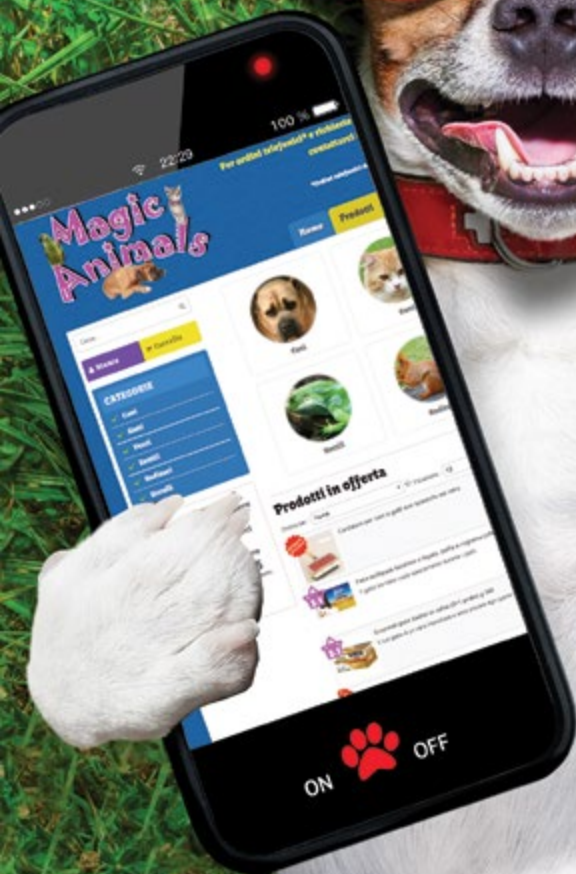


LEGGIMI *Gratis*.it



LUGLIO 2016



**16 anni di
esperienza**

**da oggi
ORDINA
direttamente
da casa**

Visita il nostro sito

WWW.MAGICANIMALS.IT



S.Agata sui due Golfi Via Termine, 5/B

Tel.0818080331

Massalubrense Via Palma, 44

Tel.0818789034

Questo mese...

Come gestire gli attacchi
di fame nel periodo estivo 10

Harmony of the Seas
Vivere l'emozione di un sogno 12

Difendi la tua pelle
dai danni del tempo 16

Il mare e le sue regole 20

Il Mondo dopo Brexit 22

Niente paura è presbiopia! 24

Andare al mare con il ciclo?
Si può! 26

I trucchi per spendere meno
e godersi una vacanza di mare 28

Quando la piscina
cambia aspetto... 30

La musica
al ricevimento nuziale 34

Come proteggere i capelli
durante i mesi estivi 36



Inoltre...

Eureka! 04

Sai Perché? 06

Uguali ma diversi 08

Cook with Me 40

Svago 44

Foto dai lettori 49

Vetrina Annunci Gratuiti 50

Contatto Pubblicitario:

08119171216 - 3805171932

Contatto Annunci Gratuiti:

08119915355 - 3803067686

Periodico mensile a diffusione gratuita di annunci economici, cultura, attualità e pubblicità.

Reg.Trib. Torre Annunziata n.17 del 10/03/04.

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

info@leggimigratis.it | www.leggimigratis.it

Editore Erminio Ricciardi | General Manager Gaetano D'Amaro

Direttore Responsabile Stefania Ricciardi email: stefania@leggimigratis.it

Concessionario della Pubblicità 4Bit | info@leggimigratis.it

Progetto Grafico 4Bit | info@leggimigratis.it

La partecipazione a Leggimi^{Gratis} 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 o di farlo in un numero della rivista a sua scelta o di non pubblicarlo affatto. L'editore si riserva comunque il diritto di impaginare il materiale nella maniera più consona alla struttura della rivista in modo da garantirne una corretta visualizzazione e presentazione. L'editore non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicitarie, degli annunci e degli sms di cui non si assume obbligo di segretezza del mittente e che a suo insindacabile giudizio potrebbe essere pubblicato o comunicato a terzi, e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possono derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà. Salvo diversa indicazione, tutti i contenuti pubblicitari sono stati elaborati dalla redazione e concessi agli inserzionisti per l'utilizzo esclusivo su questa rivista e pertanto sono da considerarsi soggetti a Copyright, ogni riproduzione totale o parziale è vietata. La versione web può differire dalla versione cartacea sia come contenuti che come annunci e/o sponsorizzazioni, le modifiche sono a libera scelta della redazione e non rappresentano mancanza da parte della redazione. Chiunque effettui 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 esserne considerata responsabile.

IL GIARDINO mediterraneo



La nostra cucina resterà aperta
fino a tarda notte per farvi
conoscere la nuova

HAMBURGERIA.

Perchè da noi
IL GUSTO
NON DORME MAI



Tranquillo ma allo stesso tempo vivace, il Giardino Mediterraneo vi invita a partecipare agli appuntamenti musicali del nostro fitto calendario.

MUSIC MENU: *La miglior colonna sonora alla vostra estate!*



A FACC' RÒ SAX! DOM 03 e 17 | VEN 08 e 22 LUGLIO



LIVE SOUND DJ SET! MER 06 e 13 | SAB 09, 13 e 23 LUGLIO



MOJIS EVENT! MER 27 LUGLIO | DOM 21 AGOSTO

VIA DEGLI ARANCI, 50 - SORRENTO | WWW.BYCHERI.IT



Eureka!

Speciale!

balsamo



Lo sai che il balsamo è ottimo anche per il bucato?



Il balsamo può essere usato per ammorbidire e profumare il bucato. Una raccomandazione: fai attenzione a discioglierlo bene perché potrebbe macchiare.



E per i capi in pelle?



Per rigenerare capi di pelle bagna un batuffolo di cotone con un poco di balsamo: l'effetto sui capi in pelle è davvero sorprendente a causa delle proprietà emollienti.



Hai qualche rimedio per le piante?



Ottimo anche per lucidare le piante impolverate: sciogli un po' di balsamo in acqua fresca e passa sulle foglie da pulire.



Devo radermi, ma ho terminato la schiuma da barba? Come posso fare?



Al posto della spuma o del sapone per radersi, il balsamo è ottimo perché ammorbidisce il pelo e protegge la pelle durante la depilazione con il rasoio.





DAIR®

• APPARECCHIO
TRADIZIONALE

• ALLINEATORE
INVISIBILE

DAIR® L'ALLINEATORE INVISIBILE



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

per maggiori informazioni

www.dairallineatori.it

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

Sai *perché*?

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



Perché la zanzara comune preferisce pungere di sera?

Durante la giornata **la zanzara comune è meno attiva**: fa troppo caldo per lei e preferisce starsene al fresco in attesa della sera e della notte. Si stima che esistono circa 2700 specie di zanzare e il comportamento di ognuna varia a seconda delle caratteristiche di ogni specie: ad esempio la zanzara tigre punge anche durante il giorno.

Perché le zanzare ronzano vicino le orecchie?

Le zanzare riescono a rilevare l'anidride carbonica nel respiro di una persona fino a 30 metri di distanza. Dal momento che l'anidride carbonica si espira attraverso il naso e la bocca, **le zanzare sono attratte dalla testa**. E se ne percepisce chiaramente il ronzio quando girano intorno al viso.

Perché non bisogna grattarsi dopo una puntura di zanzara?

La reazione alla puntura di zanzara varia da persona a persona. Il prurito è dovuto al rilascio di istamina nel nostro corpo in risposta alla saliva che la zanzara inietta per evitare che il sangue coaguli, mentre se ne nutre. **Il consiglio degli esperti è quello di non grattarsi**: servirebbe solo a muovere i residui di saliva, aumentando così la risposta all'istamina. È molto meglio lavare la puntura con sapone neutro e acqua fredda.



Chiaro di Luna

Summer Sale

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

segui su:



Uguali ma Diversi

Qual è la differenza tra sequel e remake?

Il **sequel** è la prosecuzione di una storia, generalmente non prevista, di un primo titolo di successo, di un film, un gioco o una serie televisiva. Racconta i fatti accaduti posteriormente a quelli raccontati nella prima "puntata", riproducendo le stesse ambientazioni in cui si svolgeva la storia originale. Alcuni esempi: "Una notte la leoni 2" o la trilogia dei Batman.

Il **remake**, è un vero e proprio rifacimento di un titolo di successo. Può essere più o meno fedele all'originale: si cambia l'ambientazione, qualche personaggio o si attualizza la trama. Il genere cinematografico più sottoposto a remake è quello fantascientifico, principalmente per l'introduzione di nuove tecnologie degli effetti speciali.

Qual è la differenza tra manzo e vitello?

Il **manzo** è un bovino che è stato castrato per favorire l'ingrasso precoce, e macellato tra 1 e 4 anni. La carne risulta così più saporita e nutriente per l'elevata quantità di grasso favorita dalla castrazione e dall'abbondante alimentazione a cui viene sottoposto per favorire il deposito di grasso perimuscolare e intramuscolare.

Il **vitello** invece è il bovino macellato tra i 5 e i 7 mesi, la cui carne è bianca, tenera e poco grassa, poiché alimentato solo con latte fin dalla nascita e fino alla sua macellazione. A differenza del manzo, il vitello non è stato castrato. La sua carne è bianca e tenera in quanto viene alimentato sin dalla nascita e per tutta la sua vita, fino alla macellazione, con solo latte artificiale.

Qual è la differenza tra rimmel e mascara?

Il **mascara** è un cosmetico applicato sulle ciglia per separarle e renderle più spesse. In questo modo le ciglia incorniciano l'occhio dandogli importanza e carattere, colore e sfumature non naturali, ma molto affascinanti.

Rimmel è il nome dell'azienda (ora Rimmel London) nata nel 1834 da Eugene Rimmel, figlio di un profumiere londinese, che aprì il proprio negozio di trucchi e bellezza in Regent Street e che per primo creò il mascara, il suo più importante prodotto. Da allora mascara e rimmel sono diventati sinonimi, specialmente nel mercato europeo. L'azienda Rimmel London è ora una delle leader del settore cosmetico, mentre il mascara è un prodotto venduto da molte altre aziende.



Blue Island

presenta
la **Colazione
a domicilio**



Regala un dolce risveglio
personalizzata come vuoi...
...a portarla ci pensiamo noi!

novità



**Corso Italia, 101
SANT'AGNELLO
Tel. 3664910581**

 **Groupama**

Assicurazioni

Agente Generale Raffaele di Palma
Viale Montariello, 1 - Sorrento
Tel. 0818073958

coiffeur

Elisir
Corso Italia, 99
Sant'Agnello (NA)
Tel. 0818785996
3383329491

curve mediterranee
moda oltre le 44

MARINA RINALDI elena miro

Corso Italia, 107 - Sant'Agnello (NA)
Tel. 0818774881 - 3664271506

Come gestire gli attacchi di fame nel periodo estivo

C'è chi col caldo estivo ha l'occasione di smaltire i chili in eccesso, complice qualche nuotata e una ridotta esigenza di cibo. Chi invece è vittima di un potenziamento dell'appetito e dell'incapacità di rinunciare a frequenti e ricche cene, bevande estremamente caloriche e una riduzione dell'attività fisica. Fatta eccezione per chi soffre di squilibri alimentari, **il passaggio da una stagione all'altra** mette seriamente a dura prova le abitudini della maggioranza, con aumenti o perdite di peso anche di una certa rilevanza. Gli aumenti di fame incontrollata ed il consumo di prodotti da spiaggia, spesso più veloci ma meno sani, restano l'incubo di chi presta una maggiore attenzione alla linea.

Come fare quindi per non arrivare all'autunno con una taglia in più? Innanzi tutto partendo dalla distinzione tra ciò che fa bene e ciò che fa male. Banditi gli eccessi, di qualsiasi natura essi siano. Si parte con una colazione sana ed equilibrata, ricca di vitamine, minerali e proteine vegetali: in questo modo si dovrebbe riuscire a tenere a bada improvvisi attacchi di appetito, almeno per l'arco della mattinata. Occhio a limitare i caffè:

la caffeina infatti stimola la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, che spinge a mangiare di più. Meglio **bere tanta acqua**, anche per ridurre il rischio di disidratazione e **fare uno spuntino con frutta di stagione**. Ok ai succhi di frutta, ai centrifugati di verdura e ai frullati, facendo sempre attenzione alle calorie. Sui pranzi estivi leggeri e freschi, realizzabili velocemente, non c'è che da scegliere: la varietà di verdure, abbinabili a piatti più sostanziosi, resta a discrezione del gusto personale e agevolata dalla ricca offerta della nostra terra. Il pomodoro resta protagonista indiscusso delle tavole della penisola sorrentina, per tutta la stagione estiva.

Il vero rischio è la sera. Soprattutto quando si esce con gli amici e alla cena vengono abbinate bibite per nulla dietetiche. Un trucco potrebbe essere quello di fare un piccolo spuntino un'ora prima di mettere piede fuori casa: frutta, barrette ai cereali o uno yogurt magro sono solo alcune delle scelte giuste per non ritrovarci a lottare con un eccessivo appetito, una volta seduti a tavola.

a cura di Ginevra Pastore



MOTOSTORY

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

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

FINANZIAMENTO A TASSO AGEVOLATO
RC IN SEDE

Km 0

L'IMBARAZZO DELLA SCELTA




KYMCO

KTM




SUZUKI





Harmony of the Seas

Vivere l'emozione di un sogno

La nave più grande al mondo è la Harmony of the Seas della Royal Caribbean. Ha iniziato a solcare i mari solo da pochi mesi, esattamente nell'aprile 2016 e già è diventata la principale attrazione del Mediterraneo. Con i suoi 16 ponti d'innovazione e l'introduzione di sensazionali elementi di classe, la Harmony of the Seas offre ai suoi ospiti nuove forme di divertimento con caratteristiche uniche al mondo, come il Bionic Bar, il primo bar gestito da barman-robot oppure le camere con balcone virtuale. Tante le novità in esclusiva su questa favolosa nave da crociera: i tre scivoli multipiano, con curve e avvitamenti mozzafiato che consentono di scendere a tutta velocità dal ponte più alto fino al Central Park, ma anche l'Ultimate Abyss, lo scivolo più alto che esista su una nave da crociera, coi suoi 45 m di altezza dal livello del mare. Molte le attrazioni e gli spettacoli per la sera, come i Musical sbarcati direttamente da Broadway e tanto altro ancora è stato preparato per stupire e sorprendere gli ospiti della nave più grande del mondo.



In servizio dal giorno dell'inaugurazione della Harmony of the Seas il Primo Ufficiale Michele Coppola, carottese verace, a cui LeggimiGratis ha rivolto qualche domanda per sapere come ci si sente a lavorare sul ponte della nave da crociera più grande del mondo.

M. C. Essere il responsabile di guardia sul ponte di comando di questa, come di una qualsiasi nave, comporta un alto livello di responsabilità, specialmente se adibita al trasporto passeggeri dove persone da tutto il mondo affidano a noi marittimi le loro vite per trascorrere le vacanze →

Carrefour market



Via Sersale, 5
SORRENTO
Tel. 081.8774835



Prodotti per tutte le esigenze:

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

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



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

o realizzare il loro sogno. Ogni volta che salgo sulla nave il primo pensiero è che nelle mie mani e dalle mie azioni (almeno durante il mio orario di lavoro) dipende la vita di migliaia di persone. Pertanto la risposta è semplice: sono sempre cosciente delle mie azioni e delle mie responsabilità e resto sempre professionale in ogni circostanza.

LG Cosa hai provato quando ti hanno chiesto di imbarcarti sulla "Harmony of the Seas"?

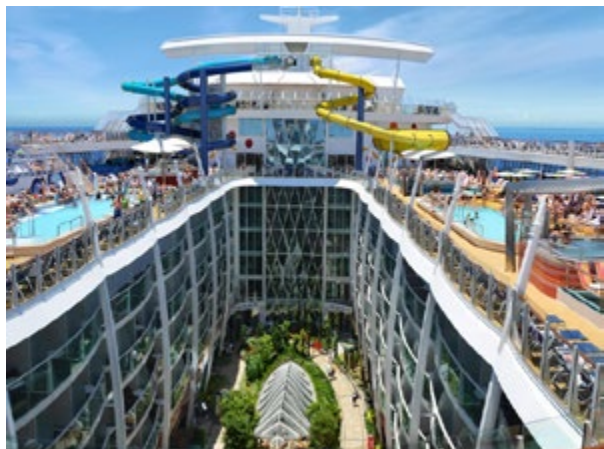
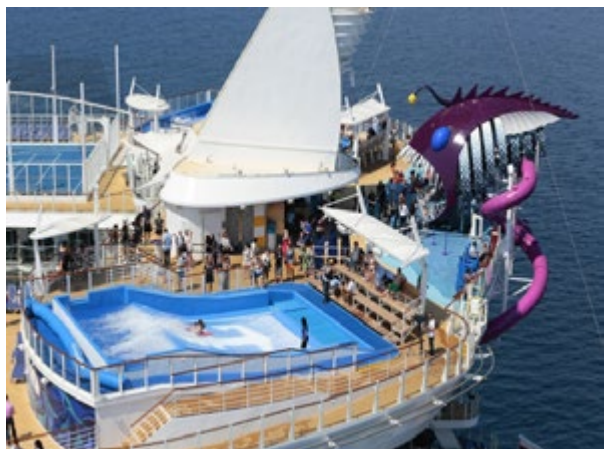
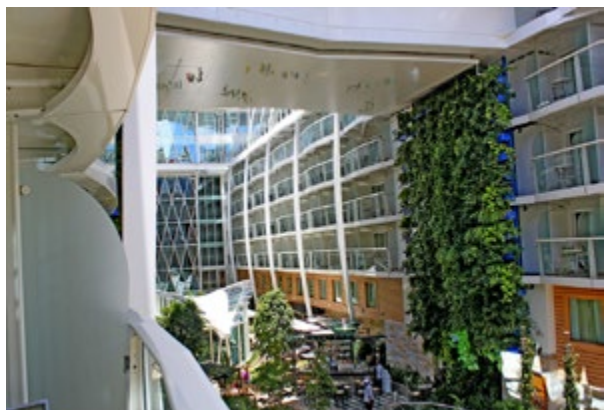
M. C. Quando fui contattato dall'ufficio principale un anno fa, mi fu detto che ero stato scelto per far parte della prima squadra di preparazione ed inaugurazione della nuova unità della società. Ne fui sorpreso e sentii un'emozione che mi corse in tutto il corpo. Essendo nuovo in questa società non mi sarei mai aspettato una cosa del genere. Mi presi comunque qualche giorno prima di decidere se accettare o meno questa nuova sfida. Poi non so perché, ma decisi d'accettare il lavoro.

LG Cosa c'è di diverso rispetto alle altre navi su cui hai lavorato?

M. C. Ogni nave è diversa da un'altra. In ogni nave su cui ho lavorato e che mi ha portato in giro alla scoperta del mondo, ho sempre avuto bei ricordi. Harmony of the Seas devo ammetterlo è a dir poco maestosa, elegante e al tempo stesso sobria ed accogliente. A vederla dall'esterno non si può immaginare cosa racchiude in sé. Appena si arriva sotto bordo ci sono persone che ti accolgono in una maniera tale che già ti fanno assaporare ciò che ti aspetta. Appena saliti a bordo si apre una splendida vista sul promenade deck o ponte passeggiata interno alla nave e sembra di passeggiare in una delle strade più belle di una città. Salendo di qualche ponte si arriva al Central Park ove quasi 12.000 piante vere e lussureggianti si scagliano verso il cielo. Passeggiare su questo ponte non ha paragoni con altre navi perché Harmony of the Seas è unica nel suo genere, differente anche dalle sue sorelle Oasis e Allure.

LG In cosa consiste esattamente il tuo lavoro sulla "Harmony of the Seas"?

M. C. Sono uno dei 4 primi ufficiali a bordo ed esattamente il primo ufficiale all'antincendio. Come prima mansione sono responsabile di guardia sul ponte per 6 ore al giorno sia in porto che in navigazione, durante le quali mi occupo della gestione della navigazione (in parole povere governo la nave e gli do gli ordini per farle seguire la rotta o per deviarla da essa se vi è rischio di collisione, il tutto seguendo il Corleg). Inoltre dal ponte di comando si monitora il



sistema di allarme antincendio, il sistema di chiamata di soccorso per disabili e rispondiamo anche alle varie chiamate di emergenza sia medica che altro tipo. In caso di emergenza allertiamo una specifica squadra addestrata per rispondere a quel tipo d'emergenza. Nella seconda mansione sono coadiuvato da 2 secondi ufficiali ed un marinaio esperto nelle verifiche e vari test di tutti gli apparati passivi per fronteggiare gli incendi.

LG Cosa consiglieresti ad un giovane che vuole intraprendere il tuo lavoro?

M.C. Oggi tutti vogliono fare i marittimi ma pochi hanno questo mestiere nel sangue. Se vuoi intraprendere questa carriera devi farlo per passione perché ci sono tante rinunce. Sii sempre te stesso e non ti esaltare mai, la storia insegna, perciò prendi insegnamento dal passato.

a cura di Luca Ricciardi



“In conclusione vorrei aggiungere un ringraziamento di cuore a tutti coloro che in tutti questi anni hanno avuto fiducia in me e mi hanno insegnato qualcosa o mi hanno dato consigli sinceri.”



**Autolavaggio
Sant'Agnello
Car Wash**

Corso Italia, 118 Sant'Agnello (interno parcheggio)
e Via M. Bonaventura Gargiulo, 18
Cell. 392 7741526 seguici su Facebook

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

IL LAVAGGIO TAPPEZZERIA IN TESSUTO E MISTO

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

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

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

SERVIZI SU PRENOTAZIONE

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

NOVITÀ SELF SERVICE: LUX (LUCIDATURA) LAVASEDILI E SANIFICATORE



**VI ASPETTIAMO PER QUALSIASI INFO
NON ESITATE A CONTATTARCI**

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

DIFENDI LA TUA PELLE DAI danni del tempo

Se vuoi avere una bella pelle a lungo allora non perdere tempo ed inizia a curarla sin da giovane, senza aspettare che spuntino le prime rughe. Ogni giorno devi riservare alla tua pelle un trattamento quotidiano con una buona crema idratante, crema notte e contorno occhi. Da non dimenticare di completare il trattamento di bellezza con maschere ed esfolianti per un'azione più profonda. Inoltre per prevenire l'invecchiamento cutaneo causato dal sole è indispensabile indossare una protezione dai raggi UV. Anche lo stress contribuisce all'invecchiamento cutaneo. Il corpo produce continuamente gli ormoni dello stress che sono la causa dell'invecchiamento precoce della pelle. Questi ormoni provocano una riduzione di collagene negli strati più profondi della pelle di conseguenza compaiono le rughe profonde.





Fuoro51

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

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





Cleopatra
JEWELS

DIVENTA
ANCHE TU
REGINA

Deppa Ruggiero & C.

ELEGANTE BIGIOTTERIA

META

Corso Italia, 132

**PIANO DI
SORRENTO**

Corso Italia, 83
(di fronte ai Carabinieri)

SORRENTO

Viale Nizza, 29

QUANDO INIZIARE AD USARE UNA CREMA ANTI-ETÀ

Già a partire da 25-30 anni è consigliabile utilizzare una crema idratante per offrire la giusta quantità d'idratazione e protezione. Le creme anti-età contengono i filtri UV e gli ingredienti necessari per soddisfare i bisogni specifici di ogni tipo di pelle.

È PROPRIO NECESSARIO USARE UNA CREMA GIORNO, UNA CREMA NOTTE E UN CONTORNO OCCHI?

Ogni prodotto soddisfa diversi bisogni della pelle.

La crema da giorno contiene filtri UV e antiossidanti per proteggere la pelle dai raggi UVA/UVB della luce del sole e dall'invecchiamento prematuro.

La crema notte è più ricca e contiene ingredienti nutrienti che insieme ad un buon sonno la aiutano a rigenerarsi.

Il contorno occhi ha una consistenza più leggera e non contiene profumo e filtri UV. Sono specificamente studiati per la sottile e sensibile zona del contorno occhi.

I COSMETICI CON SCHERMO SOLARE PROTEGGONO A SUFFICIENZA?

Dipende dalla durata dell'esposizione al sole, dal tipo di pelle, dalla stagione e dal momento della giornata. Per esempio se resterai al sole giusto il tempo degli spostamenti quotidiani, allora basta applicare sul viso semplicemente una crema idratante con fattore di protezione solare. Invece, se hai intenzione di trascorrere un'intera giornata al mare è necessario utilizzare una crema solare con SPF più alto.

a cura di Anna Esposito



ESTETICA

Olos
L'ESSENZA DEL BENESSERE

Estetica Olos ti propone
per un'epilazione delicata
e sicura il suo esclusivo trattamento*

"Epilady pre-epilazione"
adatto in caso di:

- peli incarniti
- pelli disidratate e inspessite
- follicolite

*da effettuare qualche giorno prima della ceretta

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

Il mare e le sue regole

Durante i mesi più caldi dell'anno è giusto organizzarsi per trovare un appropriato sollievo da caldo e stress: la scelta migliore resta sempre quella di organizzare le giornate stesi al sole, per la giusta tintarella, ma molto vicini al refrigerio che generosamente il mare offre.

Per godersi un'estate all'insegna dell'abbronzatura giusta, senza però creare dei danni al nostro organismo, ci sono delle semplici regole da osservare. Bisognerebbe evitare di tuffarsi in acqua dopo essere stati per molto tempo al sole e nel pieno della fase digestiva, ovvero fino a tre ore dal pranzo. È inoltre opportuno evitare di tuffarsi se si accusa stanchezza per fatica fisica o per altre cause. Se il bagno in mare avviene dopo una lunga esposizione al sole, è suggerito **entrare in acqua gradualmente**, in modo tale che il corpo si abitui lentamente al cambio di temperatura. Resta inciso che bisogna partire bagnandosi la nuca, poi l'addome e, infine, il petto.

Il mare, con le sue onde e i suoi profumi, resta il luogo migliore per scaricare lo stress e la stanchezza, ma è importante non restare molto tempo nell'acqua: al primo sentore di freddo è opportuno risalire dall'acqua per trovare il giusto al sole. Tornare poi in acqua appena se ne avverte la necessità. Continuando ad alternare adeguatamente

la permanenza in mare e al sole, ascoltando le esigenze del nostro corpo.

Evitate infine di forzare eccessivamente il fisico, se non avete un'ottima preparazione: **non lanciatevi in lunghe traversate o nuotate faticose**: i muscoli dovrebbero essere abituati lentamente alla fatica. Se non siete esperti nuotatori cercate di restare nelle vicinanze della riva. I limiti delle acque sicure sono segnalati con dei gavitelli, una serie di boe che indicano le acque adatte ai bagnanti: sarebbe un'ottima scelta non superarli.

Un grosso rischio è relativo ai tuffi: se proprio non potete farne a meno, scegliete acque conosciute, dai fondali limpidi, dove si possa scorgere eventuali pericoli. Vanno evitati tuffi nelle immediate vicinanze degli scogli, dove si trovano fondali ricchi di rocce. Le coste della penisola sorrentina sono poco adatte ai tuffi. Attenzione soprattutto agli adolescenti che troppo spesso continuano a esporsi a questo azzardo, sottoponendosi a dannose conseguenze.

■
a cura di Pasquale Davide



TABACCHI

di Cacace Teresa

Riv. 0012 - Nerano

Marina del Cantone

P.zza delle Sirene, 9

Massa Lubrense (NA)

Tel. 081.8081875

tabacchi.cacace@gmail.com

Novità
di quest'anno
CASH
MACHINE



Distributore tabacchi full touch h24 con servizio di ricariche telefoniche



Prodotti freschi giornalieri locali • Affettati confezionati • Bibite fredde

Vasto assortimento di vini e liquori • Surgelati

Prodotti per l'igiene persona e casa

Il Mondo dopo **Brexit**

L'attuale referendum inglese ha messo a nudo le fratture Britanniche (Scozia, Irlanda del Nord e grandi Città - a cominciare da Londra - che hanno votato in maggioranza Raimain - Rimanere -). Non è bastato.

Nei prossimi mesi l'unione Europea, il Regno Unito e il resto del Mondo sono chiamati a compiere delle scelte radicali che non avrebbero mai pensato di dover fare, in attesa di eventuali referendum che si annunciano probabili in Olanda e Danimarca.

Una delle più qualificate giornaliste esperte delle situazioni interne del Regno Unito Arianna Giovannini, dice: "Il primo ministro Scozzese Sturgen ha già rilasciato dichiarazioni che fanno pensare ad un referendum per l'indipendenza. Stesso per l'Irlanda del Nord che guarda ad eliminare il processo di pace.

È stato infatti l'elettorato più "anziano" a votare compatto per l'uscita. La situazione Inglese è dunque complessa e instabile".

Secondo uno studio della Bertelsmann Stiftung in collaborazione con l'Info Institute di Monaco,

la Brexit potrebbe costare ai contribuenti Inglesi circa 313 miliardi di Euro con un Pil in contrazione del 13% nell'arco di 12 anni. La media reale di perdita pro-capite sarebbe 700 euro annui.

Il settore Chimico è quello che subirebbe le maggiori perdite, circa 11%, subito seguiti da quelli della produzione auto, meccanico, ingegneristico (dati report studi finanziari). Intanto l'uscita di scena del Regno Unito divide sempre più le opinioni dell'elettorato Europeo. Il cataclisma economico evidenziato da Goldman Sachs, da Bertelsmann e dalla Confindustria Inglese sottintende preoccupazioni più politiche che economiche dei paesi UE.

Quali saranno i veri scenari futuri della Zona Euro e dell'Unione Europea? Dipenderà molto dalla volontà e la forza politica di tutti.

a cura del dott. Massimo Fienga

*Senior Partner / Referente / Agenzia
Piano di Sorrento Azimut Consulenza Sim Spa*



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



PIAZZA COTA - PIANO DI SORRENTO

PROSSIMA APERTURA

Niente paura è *presbiopia*!

Hai superato i 40 anni e inizi ad avere difficoltà a vedere bene da vicino?

Cos'è la presbiopia?

La Presbiopia è una condizione fisiologica dell'apparato visivo che si manifesta a partire dai 40-45 anni di età e coinvolge allo stesso modo uomini, donne, portatori di occhiali e non. È un disturbo che comporta una progressiva visione sfocata e annebbiata da vicino. Il soggetto presbite infatti non riesce più a mettere a fuoco gli oggetti alla normale distanza, se non allontanandoli. L'esempio classico è quello dell'allontanamento del giornale al momento della lettura.

Qual è la causa?

L'occhio umano, mediante il cristallino, è capace di mettere a fuoco gli oggetti a varie distanze. Il cristallino, lente naturale biconvessa dell'occhio, grazie ai muscoli ciliari riesce a modificare continuamente la propria forma aumentando o diminuendo la sua curvatura e quindi il suo potere di convergenza a seconda delle necessità (processo accomodativo). Col passare degli anni però il cristallino perde parte della sua elasticità e i muscoli che ne regolano la curvatura si indeboliscono, provocando al paziente difficoltà nella lettura, nella scrittura e in generale nelle sue attività a distanza ravvicinata.

Come si corregge?

L'occhiale rappresenta l'ausilio ottico più comune che viene utilizzato per la compensazione della presbiopia. Un soggetto che non presenta difetti visivi, avrà bisogno di un semplice "occhiale da lettura" da utilizzare solamente nel caso si necessita una visione ravvicinata. Chi invece presenta un difetto miopico, ipermetropico o astigmatico, avrà bisogno di un occhiale le cui lenti saranno determinate dalla somma del potere utilizzato da lontano e quella necessaria per vicino. È evidente che un occhiale avente queste caratteristiche sarà efficace ed utile solo se utilizzato per distanze ravvicinate. Infatti indossando questo tipo di lenti si ha un peggioramento della visione intermedia e lontana, e ciò costringe il soggetto a un fastidioso "leva e metti" nel momento in cui ci si deve dedicare ad attività che richiedono processi visivi di tipo diverso. Per evitare questo disagio le lenti multifocali o progressive rappresentano senz'altro la soluzione più comoda. Esse infatti permettono di avere una visione ottimale sia da lontano che da vicino con lo stesso occhiale. ■

a cura di Carlo Terminiello - Ottico ArGio



OTTICA *Argiò*

SUNGLASSES OUTLET



**OCCHIALE DA VISTA COMPLETO
CON LENTI ANTIRIFLESSO***

A PARTIRE DA **€ 49,00**

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

A PARTIRE DA **€ 120,00**

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

**OCCHIALI DA SOLE
DEI MIGLIORI MARCHI
A PREZZI IMBATTIBILI**



 **Ottica Argiò**

SORRENTO - Via San Francesco, 26

Tel 081 878 17 59

Andare al mare con il ciclo? *Si può!*

Per affrontare “quei” giorni con serenità e potersi dedicare al bagno e alla tintarella bisogna attrezzarsi, seguire qualche semplice consiglio e sfatare qualche mito medievale.

Usate gli **assorbenti interni** da cambiare spesso in quanto d'estate aumenta la sudorazione e dunque la possibilità di pruriti, irritazioni e infezioni. Una valida alternativa è l'uso di **coppette mestruali** le quali raccolgono il flusso e non assorbono impedendo così il ristagno e lo sviluppo di germi e batteri.

Sebbene non sia necessario, chi non si sente pienamente a proprio agio potrebbe indossare **un costume scuro o un paio di pantaloncini** così da non temere eventuali perdite.

Inoltre, osservate alcune norme igieniche come l'uso di un detergente a PH acido dopo

la spiaggia.

Per contrastare la spossatezza dovuta soprattutto alla perdita di ferro, tanto maggiore quanto più abbondante è il flusso, **bisogna reintegrare il calo** con gli alimenti giusti come pesce azzurro, legumi, frutta secca, muesli da abbinare sempre ad alimenti ricchi di vitamina C che permettono l'assorbimento del ferro.

Evitate, inoltre, **l'esposizione al sole nelle ore più calde** perché ciò potrebbe incrementare la spossatezza e tradursi in cali di pressione fino a veri e propri svenimenti. Fondamentale, quindi, anche una giusta idratazione per riequilibrare i liquidi persi con il sudore.

Protegetevi dai **crampi addominali** assumendo calcio (latte, yogurt) e magnesio (ortaggi verdi, crusca) oppure utilizzando un antinfiammatorio.

IGNORATE TUTTI I FALSI MITI

Sono ancora radicate molte credenze popolari come il divieto di farsi il bagno. Se è vero che l'acqua fredda può interrompere temporaneamente il flusso, niente paura, è un fenomeno fisiologico legato al restringimento dei vasi sanguigni causato dall'abbassamento della temperatura. Altra leggenda ormai superata è il pericolo di attirare gli squali. Non ci sono assolutamente prove a sostegno di questa tesi. Il sangue certamente attrae gli squali, ma lo stesso effetto è prodotto dall'urina e da altri liquidi umani. Quindi, non allarmatevi!

Non temete che “quei” giorni del mese possano rovinare le vostre vacanze e possano diventare un tormento.

Grazie a questi piccoli accorgimenti e ad una giusta organizzazione potete godervi con tranquillità e senza alcun disagio il caldo sole d'estate.

Buone vacanze! ■

a cura della dott.ssa Castellano Liliana



ATTUALITÀ

MODA E
BELLEZZA

SALUTE

CULTURA

CUCINA

SAI PERCHÈ
ED EUREKA

SCELT
PER TE

DAI
LETTORI

ANNUNCI

VISITA IL NUOVO SITO

LEGGIMI *Gratis*.it

www.leggimigratis.it

AUMENTA
il tuo **BUSINESS**
pubblicizzati sul sito
www.leggimigratis.it
contatto: 08119171216

An advertisement for 'Fortuna Intimo e Biancheria' featuring two mannequins in a store window. The mannequin on the left wears a long blue dress and a necklace. The mannequin on the right wears a patterned top. The background shows a window view of a street.

Fortuna
Intimo e Biancheria

ANTICIPA GLI SCONTI
DAL 1 LUGLIO AL 30 LUGLIO
SCONTO DAL 20 AL 50%

Corso Italia, 152 Meta (NA)
Tel. 081.534.23.09

I trucchi per spendere meno e godersi una vacanza di mare

L'estate è oramai iniziata, ma ancora non hai deciso dove andare in vacanza? Cerchi un posto dove trascorrere qualche giorno di riposo ma non riesci a trovare un'offerta adatta alle tue finanze? Non disperare. LeggimiGratis.it ti svela qualche truccetto da attuare per poter viaggiare a costi davvero super contenuti.

Spesso l'idea comune di vacanza è quella di un mare cristallino, una spiaggia bianca lontani dalla confusione generale. Stai pensando alle Maldive? O a qualche spiaggia dei Caraibi? O magari alle Seychelles?

Ti piacerebbe andare in una di queste località spendendo solo 200/300€ a persona?

Il prezzo è quello, non si va alle Maldive, ma in un posto che ci si avvicina molto.

IL SALENTO

A meno di 400 km da Napoli e senza spese di autostrada, si esce ad Avetrana da cui si estendono 90 km di magnifiche spiagge di sabbia bianca dove il mare scende molto dolcemente (ideale soprattutto per chi ha bambini piccoli).

Ma come fare a districarsi su 90 km di spiagge? Come trovare il punto ideale per poter trascorrere in pace le ferie senza spendere un capitale? Esistono piccoli semplici trucchi.

Cerca di adattarti

È ovvio che alloggiare in un hotel in riva al mare ha senza dubbio i suoi vantaggi: è più romantico, non si deve prendere l'auto per andare in spiaggia, puoi rientrare in stanza in qualsiasi momento...

Ma tutti questi confort costano! Un albergo sulla spiaggia nel comune di Porto Cesareo (a dire di tanti una delle 10 spiagge più belle al mondo) può costare anche 400 euro a notte. Decisamente fuori budget. Alloggiando invece nei comuni interni del Salento i prezzi scendono drasticamente. Un consiglio è quello di alloggiare in comuni come Taviano, Galatina e Nardò, tutti piccoli centri molto ben collegati con le migliori località balneari e dove puoi trovare deliziose Masserie a prezzi davvero competitivi. Un sito da consultare che offre alloggi economici è www.salento.it (al momento della stesura di questo articolo ci sono offerte di case vacanze al prezzo eccezionale di 5€ a notte per persona, interessante no?).

Stabilimento balneare o spiaggia libera?

Lo stabilimento balneare è senza dubbio molto attrezzato, ma ha il piccolo handicap di costare in media intorno ai 30 euro per 2 lettini e 1 ombrellone. Per contro ci sono chilometri e chilometri di spiaggia libera totalmente gratis e se l'ombrellone lo porti →

a cura di Luca Ricciardi



da casa (massimo 10 euro di spesa) allora il gioco è fatto.

Che spiaggia scegliere?

La più famosa senza dubbio si trova a Salve, a pochi chilometri da Santa Maria di Leuca. L'acqua è veramente incantevole come pure la spiaggia. Altre spiagge molto belle e rinomate sono: Punta Prosciutto, Punta della Suina e Porto Cesareo. Per chi ama lo spirito d'avventura c'è anche l'incantevole spiaggia di Punta Pizzo, per arrivarci si deve percorrere circa un 1 chilometro di strada sterrata. Ma ne vale senz'altro la pena!

Cosa fare la sera?

Gallipoli è il centro della movida notturna. Chi ama trascorrere la serata in tranquillità troverà molto piacevole camminare lungo le strade del centro storico oppure per gli irrinunciabili della notte dove ci sono tantissimi locali molto frequentati, il più rinomato della zona è senza dubbio Il Guendalina.

Inoltre, durante tutta l'estate nel Salento si organizzano tantissimi sagre, feste di paese ed eventi dove trascorrere le serate (sui vari siti se ne contano 71 solo nel mese di agosto).

Dove mangiare?

Il miglior modo per risparmiare è provvedere personalmente ai pasti, almeno quando si va in spiaggia. Ai vari supermercati puoi trovare quello che desideri a prezzi abbordabili e soprattutto puoi gustare le tante specialità pugliesi come la squisita burrata (certo non sarà il massimo per la linea, ma in vacanza è giusto godersi qualche peccato di gola e poi alla linea ci penserai al rientro a casa). Ottimo è anche il pesce locale e non puoi non assaggiare le famose orecchiette alla salentina (con pomodorini, salsiccia, rucola e con ricotta salata grattugiata), oppure ciceri e tria (pasta coi ceci che in parte viene fritta), i rustici leccesi e poi i buonissimi dolci pugliesi. Presta particolare attenzione al vino, è molto piacevole, ma ha una gradazione medio alta, quindi bevi responsabilmente e non guidare se hai bevuto.

Ti abbiamo convinto?

Cosa dirti di più: goditi il sole, diverti, scatta una foto delle tue vacanze con una copia di LeggimiGratis o di EQ by LeggimiGratis e pubblicala sul sito LeggimiGratis.it



Vuoi veramente andare alle Maldive a soli 400 euro? Non disperare, non è un'utopia! Se hai la possibilità di organizzare le tue ferie come preferisci, allora non lasciarti scappare l'occasione di volare con Turkish Airlines da Napoli a Melè (capitale della Repubblica delle Maldive) a soli 399 euro a persona nel mese di novembre.

TA-POOL RESTYLING

*Quando la piscina
cambia aspetto...*



La penisola Sorrentina è da sempre meta ambita da villeggianti e turisti di tutto il mondo giunti in questi posti meravigliosi per trascorrere un sereno soggiorno e per rilassarsi e rigenerarsi. La vicinanza del mare, il calore del sole, il profilo maestoso di Capri che si staglia all'orizzonte infondendo energia e vitalità. L'ufficio tecnico della Tecnoambiente srl traendo spunto dal contesto naturale trova l'ispirazione per riprogettare l'invaso di una piscina per riqualificarla alle nuove esigenze. Il colore dinamico del rivestimento in vetro, il percorso del massaggio plantare, il profilo del fondo adatto anche per i non nuotatori, offrono la possibilità di rilassarsi fruendo degli effetti benefici dell'acqua. Infatti se è vero che **il relax si produce anche con il compiacimento visivo**, l'impianto che dovrà gestire e fornire i giusti equilibri alla circolazione ed alla purificazione dell'acqua non deve essere di

meno. La qualità dell'acqua è alla base del benessere che contraddistingue una piscina dall'altra e, la tecnologia sviluppata dalla Tecnoambiente, mette a disposizione nuove tecniche e materiali per poter ottimizzare l'impianto ad ogni esigenza operativa per renderlo efficace ed efficiente. **Un buon impianto di filtraggio e ricircolo migliora la qualità dell'acqua**, concorre alla riduzione dei consumi dei prodotti, riduce gli interventi di manutenzione e quindi all'abbassamento dei costi gestionali. Tutto ciò a beneficio di chi utilizza la piscina che può verificare sulla propria pelle la differenza: Benessere in valore assoluto.

a cura del
**Dipartimento di progettazione
Tecnoambiente S.r.l.**



TECNOAMBIENTE

Benessere in valore assoluto.



su Youtube clicca:
tecnoambiente benessere



www.tecnoambienteluxurypools.com



**il modulo
arredamenti**



Confezioni d'arredo su misura



SORRENTO Via degli Aranci, 33/d

Tel. 081.878.5697 info@ilmodulosorrento.it

La musica al ricevimento nuziale



Cari sposi, quante volte da ospiti siete stati infastiditi dal suono invadente dell'amplificazione audio durante la cena di un banchetto nuziale?

Da questa semplice domanda darò alcune risposte diventate fondamentali nel mio lavoro, in particolar modo durante la fase organizzativa dell'evento matrimonio. Ricordate che l'ospite non è venuto per partecipare ad un concerto bensì per trascorrere un giorno sereno in vostra compagnia.

Gli aperitivi ed i buffet iniziali possono essere briosi e leggeri con quartetto jazz o quartetto d'archi o se volete con music selector e sax. L'ospite non ha la costrizione del posto fisso e sarà sua la scelta di avvicinarsi o allontanarsi dall'audio.

Durante il pranzo o la cena preferisco proporre un sottofondo via audio non invasivo, in questa sede, il dialogo, il ritrovarsi, conoscere i componenti dell'altra famiglia è fondamentale. I nostri sensi non possono essere coinvolti contemporaneamente, forse questo è anche il motivo di stanchezza mentale che accusiamo in questi contesti.

A fine cena, prima del dessert o sul taglio torta, il regalo più bello e sentito, una splendida voce, un groove incalzante, un live concert con luci e suoni da glamour party, spumeggiante finale che regala all'ospite la scelta di accettare e vivere questo momento o di lasciare il convivio in serenità. Non avrà la costrizione del posto a tavola da rispettare mentre un amplificatore è posizionato proprio sulla sua testa.. Non avrà il fastidioso compito di alzare il tono di voce per farsi ascoltare dall'altro commensale anche se è allo stesso tavolo. Non chiamerà il maitre di turno per pregarlo di abbassare il volume dell'audio del piano-bar. Attenzione quindi, alla scelta dei generi musicali e di musicisti professionisti... ma questo è compito mio.

a cura di Pietro Aiello Cilento d'Altavilla

Associazione Culturale

MAGIC *Medley* BALLET

ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

VIA DELLE ROSE, 36 PIANO DI SORRENTO

DIREZIONE ARTISTICA: MARILINA IACONO

"Galà di Danza"

29° A.A. 2015/2016



Centro Congressi - Villa Fondi
Venerdì 1 luglio 2016

Come proteggere *i capelli* durante i mesi estivi

Con la bella stagione i raggi del sole si fanno più intensi perciò è importante prendere delle precauzioni per proteggere dagli eventuali danni non solo la pelle, ma anche i capelli. Durante l'esposizione al sole, gli aminoacidi che costituiscono la cheratina vengono danneggiati causando danni visibili al capello, che può diventare opaco, secco, fragile, sfibrato e scolorito. Per questo motivo in estate i capelli devono essere trattati con maggiore attenzione e cura.

Con i consigli giusti puoi proteggere la tua chioma dal sole e dal mare con rimedi naturali, così da avere capelli setosi, morbidi e lucenti anche in estate!

Prima di uscire di casa

Utilizza un protettivo specifico per capelli da applicare in modo uniforme e massaggiare delicatamente sulle punte con i polpastrelli. Puoi acquistare in erboristeria e nei negozi che vendono prodotti naturali un olio solare eco-bio per capelli. Tra i tanti l'olio di cocco è sicuramente l'alleato numero per uno proteggere i capelli dal sole: ha il vantaggio di essere uno degli oli vegetali più economici oltre che facilmente reperibile, e poi ha un profumo irresistibile. Applica il prodotto prima di uscire, come si fa con i solari per la pelle, soprattutto se il tragitto da casa al mare è sotto il sole.

Durante l'esposizione al sole

Mai senza cappello durante le full immersion per la tintarella, meglio se in paglia o cotone e con colori chiari, per riflettere meglio le radiazioni e consentire la traspirazione. Risciacqua i capelli con acqua dolce dopo ogni bagno, eliminando salsedine o cloro. Riapplica il solare per capelli ogni 3 ore, allo stesso modo di come ci si rimette il protettivo sulla pelle.



a cura di Fortunata Staiano





Reaction Retail - Viale Nizza 58 - Sorrento
Tel. 081 8770613 - reaction.sorrento@gmail.com

REACTION

Vieni a provare la tecnologia Emotion
Assistenza tecnica in sede

**BICI ELETTRICHE
A TASSO ZERO**



E^{ASY} motion

BH

COLNAGO



brose



YAMAHA

SAMSUNG



BOSCH

Effe di Staiano Fortunata

STYLE

HAIR STYLIST • ESTETICA

Corso Italia, 315 (Casermone) - Piano di Sorrento (NA)

Tel. 081 19911593 - Cell. 3392591221

Proteggi i capelli dal sole.



davines
SUSTAINABLE BEAUTY

**Prodotti naturali
per il benessere
dei tuoi capelli.**

Qualche trucco in più

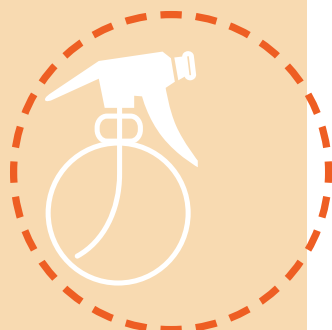
Capelli lunghi

Evita di legarli troppo stretti, in ogni caso **cerca di variare i modi di raccogliere i capelli**, prova magari con una bella treccia morbida. Inoltre non legarli sempre allo stesso punto, che risulterà più rovinato rispetto agli altri. Non usare l'elastico, preferisci le fascette morbide.



Prima di farti il bagno

Giusto prima d'immergerti, **bagna tutta la chioma con un po' d'acqua dolce**: così bagnati i capelli assorbono una quantità minore di sale e di cloro.



Shampoo

Usa uno shampoo specifico doposole, perché addizionato di antiossidanti, per contrastare i radicali liberi, e sostanze nutritive per riparare la fibra capillare danneggiata. In estate più che mai è necessario **fare attenzione a sciacquare bene i capelli** ed essere sicuri di non avere residui di prodotti chimici che al contatto con il sole rischiano di diventare agenti aggressivi.



Balsamo e creme

Non dimenticare di **usare quotidianamente un balsamo idratante** e due volte la settimana una crema nutriente e ristrutturante. È possibile utilizzare anche il gel di semi di lino. Economico e facile da preparare in casa basta mettere **la mattina un cucchiaino di semi di lino in un bicchiere d'acqua**. La sera, di ritorno dalla spiaggia, avrai un gel pronto da applicare sui capelli e da lasciare in posa un quarto d'ora.

Phon

Sfrutta il caldo naturale della stagione estiva per usare l'asciugacapelli al minimo indispensabile e spazzola i capelli solo quando sono asciutti, utilizzando una spazzola con le setole morbide o un pettine in legno a denti larghi. **Quando devi usare il phon asciuga i capelli a temperature basse**, mantenendo il getto d'aria calda ad almeno 15 centimetri dalla testa e facendo fare qualche pausa durante l'asciugatura, così da permettere alle cuticole di raffreddarsi.





COOKwithME



*proposta dello Chef
Marco Chinaglia Coppola*

Mezze maniche con melanzane, salsiccia e pomodorini

PREPARAZIONE

INGREDIENTI

per 4 persone

- 500 gr di Pomodorini Piccadilly
- 4 Melanzane
- 4 pezzi di Salsiccia
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 350 gr di mezze maniche rigate
- 2 spicchi d'aglio
- Qualche fogliolina di basilico
- Parmigiano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Per prima cosa prendere la salsiccia incidere la pelle e con le mani farla a pezzettini, mettere il tutto in padella con uno filo d'olio extra vergine d'oliva ed un spicchio d'aglio. Far rosolare la salsiccia sbriciolata e poi sfumare con il vino bianco e lasciar cuocere. Tagliare le melanzane a funghetto e friggerle in una padella con abbondante olio. Una volta cotte si mettono da parte e si aggiunge un pizzico di sale a piacere. Tagliare in 4 i pomodorini Piccadilly e metterli in padella

con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio e quindi aggiungere anche qualche fogliolina di basilico (chi lo preferisce). Lasciare cuocere dolcemente fino ad ottenere un sughetto leggero. Nel frattempo mettere una pentola con abbondante acqua salata sul fuoco e quando bolle versare la pasta e lasciar cuocere per il tempo necessario. Scolare la pasta e saltare in padella con le melanzane, la salsiccia e il sugo di pomodorini. Servire con scaglie di parmigiano grattugiato.

Macelleria del Corso da Peppe

consegne a domicilio

Corso Italia 110 Meta
Tel 3338153941

presenti su  Macelleria del Corso "Da Peppe"

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





ASSOCIATO
FIAP
FEDERAZIONE ITALIANA
AGENTI IMMOBILIARI
PROFESSIONALI

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



Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto rurale, vendesi porzione di fabbricato, costituita da due livelli abitativi, sovrastante sottotetto e sottostanti locali depositi. Rif. V705 a.c.e./g



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



Sant'Agnello in posizione centralissima, grazioso appartamento in ottime condizioni: salone-cucina, bagno-lavanderia, due camere mansardate con bagno e terrazzo a livello, ampio e comodo studio. Sottostante box auto. Rif. A529 a.c.e./g

Sant'Agnello, in parco

tranquillo e signorile con verde attrezzato, vendesi grazioso e panoramico appartamento composto da: soggiorno, 3 camere, cucina, doppi servizi, balconate abitabili, garage-cantina, parcheggio. Rif. A538 a.c.e./g

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

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

Sant'Agnello, centralissimo, tranquillo, d'epoca, buone condizioni, bilivelli: soggiorno, 3 camere, cucinotto, doppi servizi, ampia terrazza coperta a livello. Rif. A542 a.c.e./g

Sant'Agnello, prossimità centro, tranquillo, signorile, panoramico, soggiorno, camera pranzo, 2 camere, cucina abitabile, doppi servizi, balconate abitabili, box cantina ampio parcheggio e verde attrezzato condominiale. Rif. A538 a.c.e./g

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

Piano di Sorrento, a pochi minuti a piedi dal centro, in contesto signorile: appartamento composto da saloncino e

cucina abitabile con accesso su terrazzo coperto e giardino a livello, due ampie camere da letto con uscita su terrazza coperta e giardino a livello, doppi servizi, ripostiglio. Comoda cantina e ampio parcheggio condominiale. Rif. A 527 A.C.E./G



Piano di Sorrento, C.so Italia, appartamento 4° piano con ascensore: piccolo soggiorno con angolo cucina, cameretta, camera, bagno, 2 balconcini. Ottima esposizione Rif. A522 a.c.e./g

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



Piano di Sorrento, mezza collina, vendesi estremità di casa a schiera su tre livelli, doppio ingresso, soleggiata e panoramica, composta da: 1°liv. salone, cucinotto, bagno, terrazzi e giardino; 2°liv. tre camere, doppi servizi; 3°liv. salone-ta-

verna. Comodo box auto, posto auto scoperto e terrazzo solarium. Rif. V713 A.C.E./G

Meta lato mare, d'epoca, appartamento vista mare su vari livelli: soggiorno, camera matrimoniale con bagno e ripostiglio, camera, cameretta, cucina, bagno, lavanderia, sovrastante lastrico solare. Rif. A 513 a.c.e./g

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

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

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

COMMERCIALI

Sorrento cedesi avviato e centralissimo bar-ristorante-pasticceria. Trattativa riservata. Z840

Sorrento centro storico vendesi negozio locato. D710

Sorrento centrale, vendesi negozio locato mq. 55. D713

Sorrento vendesi locali per attività artigianali da mq. 60 a 160 con spazi esterni. D727



STUDIO MEDICO VENERE

Dott. Pietro De Nicola
Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

Dott.ssa Giusanna Massa
Biologo Nutrizionista

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

**tutti i SERVIZI
ELETTROMEDICALI**

a soli
€30
a seduta
con prima seduta
OMAGGIO

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



S.O.S.

Nicola Mastro

serramentista specializzato

Tel. 333 9744282

Montaggio e riparazione di:

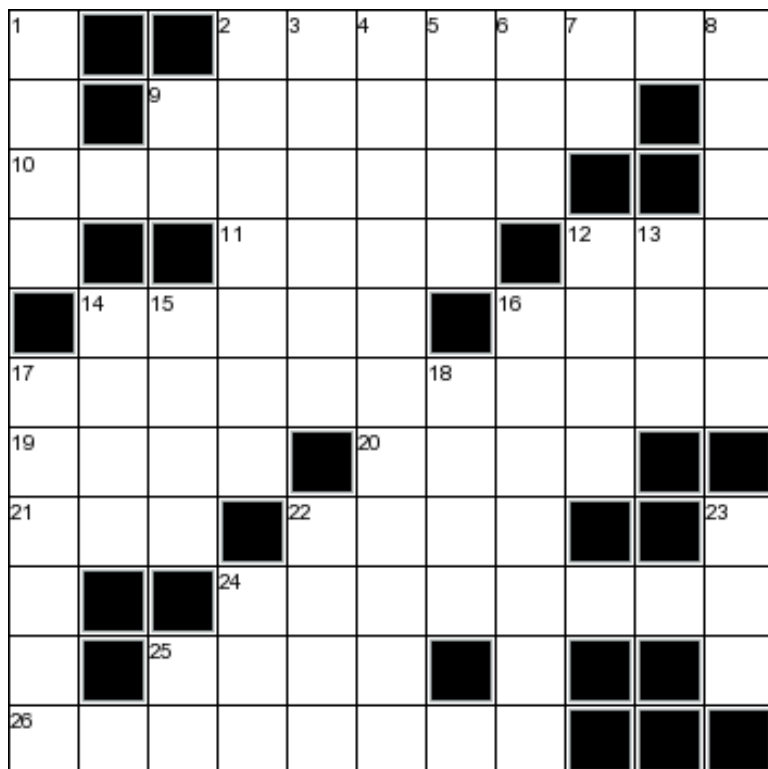
- zanzariere
- infissi in alluminio, legno e PVC
- porte interne e blindate

Montaggio, sostituzione e riparazione di:

- serrature • vetri • maniglie
- avvolgibili in alluminio e PVC manuali e motorizzati

Via Turro Pastena, 39 - Massa Lubrense (NA)
nicolamastro79@gmail.com

CRUCIVERBA



Orizzontali

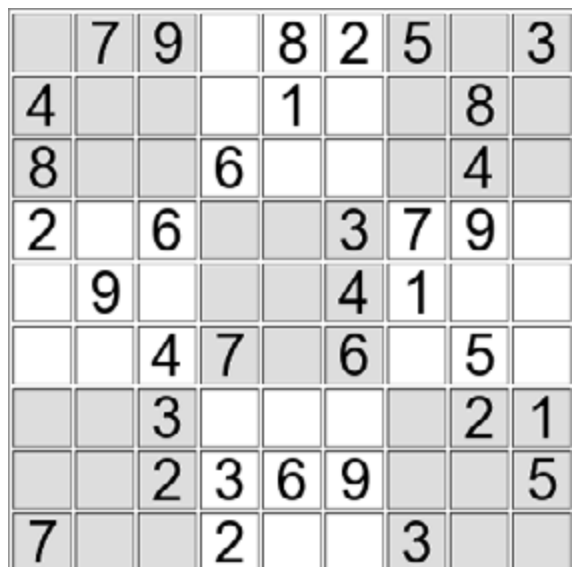
2) altisonante, ampolloso **9)** procurarsi delle lacerazioni **10)** la città in cui crebbe Gesù **11)** panciotto **12)** forza elettromotrice **14)** ripugnante, schifoso **16)** gli indirizzi su internet **17)** una strada piena di solchi **19)** il dies di una sequenza evangelica **20)** nota casa editrice torinese **21)** piao ai tempi di mao **22)** antico popolo italico **24)** pericoloso, rischioso **25)** le gigantesche statue dell'isola di pasqua **26)** depurato, purificato

Verticali

1) il peer di ibsen **2)** non subire in silenzio **3)** estremamente paurosa **4)** comprende anche minsk **5)** importante nodo ferroviario sulla linea roma-firenze **6)** arthur, noto tennista di colore **7)** umanista in centro **8)** egregia, illustre **9)** ora cambiano in forza **12)** federazione italiana comunità terapeutiche **13)** ente teatrale italiano **14)** divinità della casa **15)** isole nella baia di galway **16)** alta personalità del mondo arabo **17)** una di antofagasta **18)** il rumore dello starnuto **22)** personaggio biblico **23)** il nostro ex impero **24)** centouno in cifre **25)** iniziali del regista forman

SUDOKU

livello Facile



SVAGO



UN CALCIATORE E LA SUA FIDANZATA DEVONO ANDARE AD UNA FESTA. IL RAGAZZO DECIDE DI INDOSSARE LO SMOKING. ARRIVATI ALL'ENTRATA DEL LOCALE LEGGE UN CARTELLO "NO SMOKING". ALLORA IL RAGAZZO DICE ALLA FIDANZATA: "HAI VISTO AMÒ AVREI FATTO MEGLIO SE MI FOSSI MESSO IL JEANS."

COSTANTINO

ABBIGLIAMENTO
BAMBINI

SCONTO 30%

SCONTO 50% SUL SECONDO CAPO

ABBIGLIAMENTO
UOMO DONNA

SCONTO 20%
SCONTO 40% SUL SECONDO CAPO

COSTUMI
UOMO DONNA BAMBINI

SCONTO
DAL 20% AL 50%

BIKINI DONNA
A PARTIRE DA
€ 19,90

Triumph

FILA

DAVID

Lovable

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



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

La Piccola Positano

Piazzetta delle Sirene, 6 - Marina del Cantone - Massalubrense - Tel 081.808.19.34



Tutto per il mare
Sandali e Mocassini
artigianali e
personalizzati
su misura



Via Caracciolo, 189 - Meta
Tel. 081 808 8499

chiuso il martedì - consegna a domicilio

RISTORANTE
PIZZERIA
ROSTICCERIA

PAELLA
su prenotazione

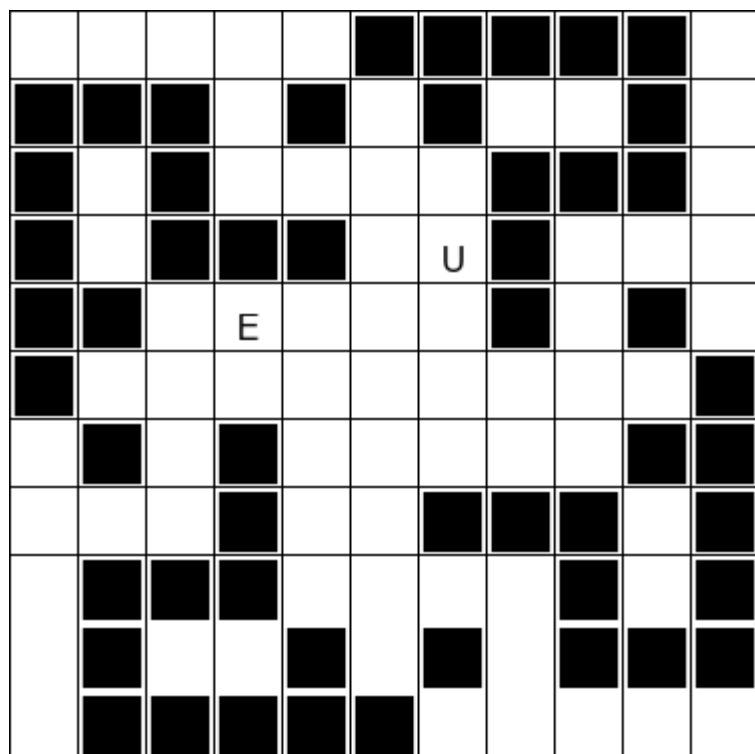
Oltre 50 TIPI di pizza
SPECIALITÀ di

★ PESCE ★

Novità GRATTA E TORNA



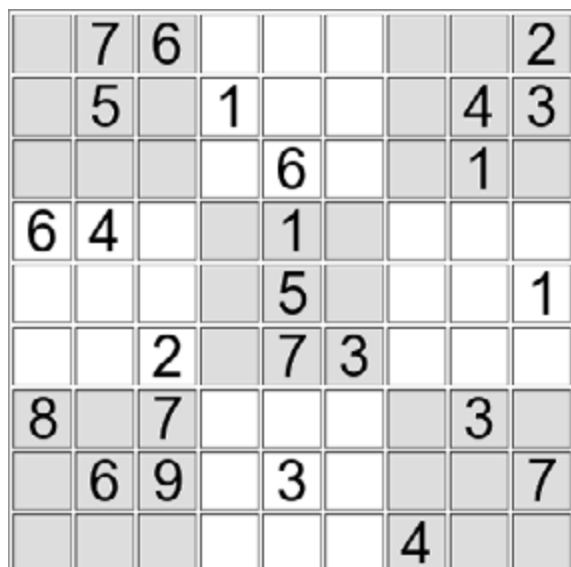
CRUCINTARSIO



FU	BENSO
CE	FOBIA
OK	BIAVO
WA	IURTA
ET	ZEFIR
IO	EGIDA
IV	AVII
TU	AFFAR
ACE	AUTOCTISI
GIU	UFFICIOSI
AOH	
FUI	
ZULU	
ASIA	
HIFI	
FUSO	

SUDOKU

livello difficile



SVAGO



MARITO CHIEDE A MOGLIE:
 - VUOI CHE PASSIAMO
 UN BEL WEEK-END?
 - MA CERTO!
 - ALLORA CI VEDIAMO LUNEDÌ.

CERCA LE SOLUZIONI
 DIRETTAMENTE SUL SITO
WWW.LEGGIMIGRATIS.IT



THE GANG

ABBIGLIAMENTO UOMO & DONNA



Via Bozzaotra, 3 - Massa Lubrense - Tel. 3331676197 - 3358112256



Escursioni per
Sorrento - Capri - Amalfi
Positano - Li Galli



Luxury

Charter

Marina del Cantone - Massa Lubrense (NA)

Mobile: +39 3382143820

nauticastelladelmare@gmail.com



Dal Ristorante Pizzeria
"Da Nello Take Away"
Carolina, Vincenzo e Nello mandano un
saluto a tutti i clienti



Bruno e Mauro... 2 generazioni
di pescatori salutano gli amici

I fratelli Michele e Peppone
con Mariangela e Gloria
salutano i parenti

Se vuoi pubblicare la tua foto è semplice, ecco come devi fare: fatti una fotografia in posa con EcomiQua o LeggimiGratis. Invia la tua foto via mail all'indirizzo: **foto@leggimigratis.it**

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



Vetrina Annunci

PAW ANIMALI



Regalo Cani

Si regalano due cani maschi meticci taglia media di buona compagnia, adatti alla casa e al giardino. Info ENPA Delegazione Castellammare di Stabia.

Tel. 3385811282

IMMOBILI

Vendo casa vicino al mare

Vendo casa vicino al mare Jonio, Calopezzati, arredi nuovi, porte e finestre nuove blindate, primo piano, vista mare. Vendesi anche barca con carrello, circa sei metri, attrezzata per la pesca sportiva, motore Jonson 25 cv.

Prezzo. 45000.00

Tel. 3930515840

Cerco coinquilino/a

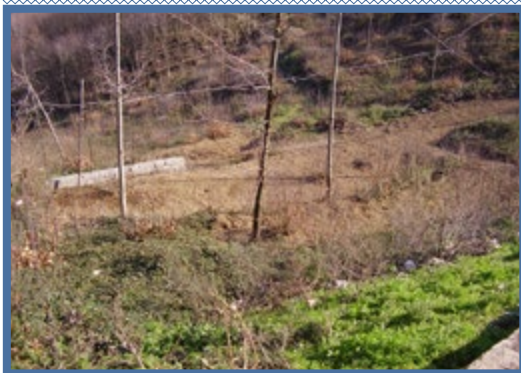
Cerco coinquilino/a con cui dividere camera in appartamento a Sant'Agnello.

Tel. 3383711009

Vendo box auto

Vendo box auto zona Castellammare di Stabia via Cicerone.

Tel. 3476361688



Affittasi appezzamenti di terreno

Affittasi piccoli appezzamenti di terreno da coltivare, zona Sant'Agata Sui due Golfi, comodo accesso carrabile da strada principale.

Tel. 3771555679

Sorrento Fittasi Appartamento

Appartamento di 85 mq composto da: 2 camere da letto, bagno, salone e cucina. Zona piccolo Sant'Angelo. Contratto regolare. Affittasi a persone referenziate.

Prezzo. 700.00

Tel. 3393323751

Vendesi - Gragnano

Vendesi due locali ristrutturati piano terra fronte strada in Gragnano, Piazza Aubry, prezzo conveniente.

Tel. 3334856859

Cedesi negozio

Cedesi attività di abbigliamento situata nel cuore di Sorrento. 80 mq x 80 mq

Tel. 3339487523

Vendesi soluzione indipendente

Vendesi soluzione indipendente di 60 mq più 50 mq, giardino esterno circa 30 mq e terrazzo zona S'Agata Sui Due Golfi via Caso. No agenzia. Prezzo trattabile.

Prezzo. 500.00

Tel. 3386729877

PIZZERIA GASTRONOMIA TAKE AWAY CUCINA CASERECCIA

Mi Ami
ITALIAN GASTRONOMY

servizio a domicilio

Via Don Minzoni, 7/9 (Pressi stazione C. Vesuviana)
Sant'Agnello - Cell. 338.3995320

TRANSFERS and EXCURSIONS

GUIDED TOURS

Special PRICE

Mercedes-Benz VEHICLES

INFO:
(+39) 333 5869164 - (+39) 333 4489628
info@naplestransfer.com

LUMASPORT



via V.Casola, 4 - Sant'Agata sui Due Golfi - Massalubrense (NA) - Tel. 081.5330626 - info@lumasport.it

www.lumasport.it



COFFEE & CAPPUCCINO BAR
TRATTORIA - PIZZERIA

da Nello

MENU' SPECIAL

MENU' X 2
€ 18,00

MENU' X 1
€ 10,00

MENU' PIZZA

FRIITELLE SALE E PEPE

PIZZA A SCELTA DA MENU

PATATINE FRITTE

BIBBITA A SCELTA TRA:
LATTINA SOFT DRINK, BICCHIERE DI BIRRA

TAKE AWAY



SORRENTO - VIA DEGLI ARANCI, 29 TEL. 081.8784611 WWW.NELLOTAKEAWAY.IT

Stagione 2016/2017

Iscrizioni aperte fino al 18 agosto



Antonino: 333 3175905
Giovanni: 339 1982799



1°
PREMIO

YAMAHA XMAX 250



2°
PREMIO

SMART TV 60"



3°

IPHONE 7

**...E TANTI
ALTRI PREMI**



Quota di
iscrizione **€60,00**

ANCHE ISCRIZIONI ONLINE SUL SITO

www.fantavico.it

CORSI

Laureata impartisce lezioni private

Laureata in Lingue e Letterature Straniere con esperienza nell'insegnamento impartisce lezioni private di inglese e spagnolo. Preparazione esami universitari, diplomi di lingue e recupero debiti scolastici. Impartisce inoltre lezioni di francese ad alunni delle scuole medie e lezioni di tutte le materie umanistiche ad alunni delle scuole medie e superiori. Zona Penisola Sorrentina.

Tel. 320456506

Doposcuola

Laureata magistrale in matematica e docente di matematica e fisica impartisce lezioni private di matematica, fisica, scienze, chimica e biologia. Recupero debiti ed aiuto compiti di matematica.

Tel. 3398790331

ELETTRONICA

Vendo elettrodomestici

Vendo frigorifero, congelatore, lavatrice, lavastoviglie, cucina 4 fuochi, forno ad incasso ad € 80,00 cada uno.

Tel. 0818721394-3384282031

Vendo TV/Monitor

Vendo tv a schermo piatto con telecomando pollici 42" senza digitale terrestre, ideale da usare come monitor, oppure da usare con decoder esterno. Perfettamente funzionante. Marca Sinudyne. Colore argento con piedistallo e/o staffa per parete. Funzionante e usata poco.

Prezzo. 50.00

Tel. 3805171932

MOTORI

Vendesi Fiat Grande Punto

Vendesi Fiat Grande Punto anno 2012 motore diesel, km 69.000.

Tel. 3311712507

Cerco Rover 827 Coupé

Cerco grossa Rover 827 coupé dell'85, marciante.

Prezzo. 1000.00

Tel. 3336934881

LAVORO

Si effettuano traduzioni

Laureata in Lingue con esperienza effettua traduzioni spagnolo e inglese.

Tel. 3339783769

Si ricercano istruttori fitness e pilates

Cerco istruttori-istruttrici fitness e pilates, per nuovi prodotti da consigliare nelle palestre. Chiamare dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 14:00 alle 18:00.

Tel. 3284629500

Cerco lavoro

Studentessa universitaria cerca lavoro come extra, nella professione di cameriera o aiuto cuoco, con esperienza lavorativa in ristoranti e alberghi.

Tel. 3347192068

Cerco Lavoro

Signora italiana cerca lavoro come badante di giorno o collaboratrice domestica in Penisola Sorrentina. No perditempo.

Tel. 3319283935

DE MARTINO LUCIDATURE

di Rosario De Martino

OFFERTA
LEVIGATURA/LUCIDATURA
PAVIMENTI
a partire da **10€** al mq

LEVIGATURA E LUCIDATURA:
Pavimenti - Scalini - Lavandini in marmo
Pulizia e trattamento cotto
Fasce antiscivolo su gradini

Via G. Maresca, 87 - Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.808 34 33 - Cell. 333 47 84 914



TECNO C

la nostra
NUOVA SEDE
di Piano di Sorrento
si trova in

VIA DEI PINI, 17



 Chaffoteaux

 FUJITSU

 **DAIKIN**

 **Vaillant**

BAXI



ARISTON



**MITSUBISHI
ELECTRIC**

VIA DEI PINI, 17 - PIANO DI SORRENTO
TEL. 081 8088319

ALOR



IN OCCASIONE DELLA
**NUOVA
APERTURA**

IN VIA DEI PINI
A PIANO DI SORRENTO

€ 50

PER OGNI 500 EURO DI ACQUISTI

www.tecnocalorfrasca.it
CORSO ITALIA, 93 - META
TEL. 081 8787121

Estetista diplomata

Estetista diplomata di Piano di Sorrento, svolge: ceretta, manicure, pedicure, pulizia del viso, baffetto, sopracciglia, smalto semipermanente, massaggi, peeling e tanto altro. Lavora con solo donne.

Tel. 3317657986

Lavorare con Stanhome

Vuoi entrare a far parte del mondo di Stanhome? Se siete interessati a lavorare sono a disposizione per qualsiasi informazione.

Tel. 3317657986

Offro lavoro di consulente del benessere

Cerchiamo persone da avviare alla professione del consulente del benessere minimo 18 anni (dalle 10 -12 e 14-18).

Tel. 3284629500

Consulente cerca collaboratori

Consulente cerca collaboratori, chiamare il numero indicato per un appuntamento informativo anche via skype.

Tel. 3933787103

Piccole riparazioni domestiche

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

Tel. 3664679600

Cerco lavoro part time

Ex carabiniere pat cerca lavoro part time o saltuario: autista, ritiro e consegne, accompagnatore o incarichi di fiducia.

Tel. 3455291938

Baby-sitter

Cerco lavoro come babysitter 3 volte a settimana. Porto i bimbi al parco, mare ecc.

Prezzo. 30.00

Tel. 3333463441

Cerco lavoro

Cerco lavoro solo il sabato e la domenica per una mezza giornata.

Tel. 3387552764

Cerco lavoro come badante

Cerco lavoro come badante di giorno oppure come collaboratrice domestica, zona Penisola Sorrentina. Massima serietà.

Tel. 3319283935

Cerco Lavoro

Ragazzo di 40 anni cerca lavoro come impiegato con esperienza pluriennale buon utilizzo dei sistemi informatici. Zona di lavoro Sorrento. Non perdetempo solo lavoro di ufficio. No vendita.

Tel. 3466255975

Fisioterapia a domicilio

Si esegue fisioterapia a domicilio: elettroterapia, antalgica e tonificante, rieducazione motoria per patologie ortopediche e neurologiche, cardiologiche, uroginecologiche, massaggi di ogni tipo.

Tel. 3463657264

Cerco lavoro pulizie

Cerco lavoro come pulizie case o uffici solo mattina tra Sorrento e Piano di Sorrento

Prezzo. 8.00

Tel. 3249944588

★ VARIE

Vendo Pettinini

Vendo pettinini da taschino o borsetta con custodia di plastica. Quantità 400 pezzi.

Prezzo. 120.00

Tel. 3494721600

Vendo Collezione di francobolli

Vendo Collezione di francobolli nuovi Repubblica Italiana dal 1970 al 1995, montata su fogli Marini, completa anche di foglietti e libretti.

Prezzo. 350.00

Tel. 3404026438

Vendo Chitarra

Vendo Chitarra acustica nera e legno chiaro con corde in metallo, come nuova.

Prezzo. 120.00

Tel. 3336934881

Vendo lettino

Vendo lettino da terrazzo in robusta plastica, dotato



Naiade
Viaggi

Corso Italia, 80 - Meta (NA)
Tel. 081.5342497 - Fax 081.4629041
email info@naiadeviaggi.com
http://naiadeviaggi.traveltool.it

 **Naiade Viaggi**



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

Pane con lievito madre!

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

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

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



di ruote e con schienale regolabile.

Prezzo. 120.00

Tel. 3494721600

Vendo 140 borse

Vendo 140 borse a tasca cm. 38x34 in resistente plastica pvc colorata con manici in corda

Prezzo. 0.50

Tel. 3336934881

Vendo - Vestito

Vendo vestito lungo color corallo taglia M indossato una sola volta per il mio 18esimo compleanno.

Comprato da "Boutique Scala" a Sorrento, pagato €320 lo vendo a 180€. Prezzo trattabile.

Tel. 3202767841

Vendo libro

Vendo libro Americano in cui è stato elaborato un programma per aumentare la statura di alcuni centimetri.

Prezzo. 30.00

Tel. 3336934881

Vendesi Tavolo

Vendesi tavolo di forma tonda in ferro battuto grigio antracite con splendide lavorazioni e piano in cristallo. Corredato di 4 sedie con seduta in tessuto beige. Seminuovo e ben tenuto il completo non si vende separato.

Tel. 3805171932



Vendo tavolo antico

AFFARE. Vendo splendido tavolo dei primi del Novecento in legno di ciliegio, con staffe per allungamento. Restaurato appena qualche anno

fa, il tavolo misura 109 x 98 cm con possibilità di aggiungere 2 tavolette di 40 cm ciascuna. Prezzo trattabile.

Tel. 3407058014



Vendesi Sedie

Vendesi 4 splendide sedie di legno noce chiaro con appena due mesi di vita. Prezzi eccezionale per cambio arredamento. € 100,00 tutte e quattro.

Prezzo. 100.00

Tel. 3409603504

Vendo mobile ufficio

Vendo nuovissimo mobile porta documenti a due ante uso studio, color rovere chiaro con due sedie simil pelle color nero di cui una girevole mai usata. Prezzo trattabile.

Prezzo. 150.00

Tel. 3286528960

Vendo condizionatore

Vendo condizionatore Pinguino De Longhi ancora in confezione originale usato pochissimo. Penisola sorrentina.

Tel. 3343557954

Vendo specchio

Vendo specchio con cornice in ciliegio. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3343557954

Vendo 2 sedie

Vendesi sedie (2) di altezza 90 cm. con spalliera e seduta imbottita. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3343557954





EnerGrid

L'ENERGIA CHE STAI CERCANDO.



Energrid *Agenzia Autorizzata*
Via Cavottole, 6 Piano di Sorrento (NA)
interno parcheggio

Ernesto Romano: 360.640663

Salvatore Esposito: 392.2905100

www.energrid.it

LE OFFERTE DI

Mister DASH



LISTERINE
Spazzolino 2 pezzi

€ 1,00



COLGATE DENTIFRIGIO
Classico 100 ml.

€ 0,80



TAMPAX SUPER
Pz. 16

€ 1,80



SILAN
CARTA IGIENICA
4 ROTOLI, 3 VELI

€ 1,75



REGINA
MAXI TOVAGLIOLI
Pz. 250

€ 1,25



LIMONELLO
PIATTI
5 litri

€ 2,45



RAID COMPLETO
45 notti

€ 3,25



NEUTRODERM
BAGNO
750 ml. Vari tipi

€ 0,75



BAYGON VERDE
Universal Spray
400 ml.

€ 2,60



BOROTALCO
VAPO
75 ml. Vari tipi

€ 2,20

ELVIVE OLIO
STRAORDINARIO
100 ml.

€ 5,00



PER TUTTO IL MESE DI LUGLIO



LENOR
AMMORBIDENTE
 28 Lavaggi
 Varie Profumazioni

€ **1,25**



PERLA
CANDEG.
SPRAY 750 ml

€ **0,80**

FINEX
IGIENIZZANTE
 Bagno
 750 ml.

€ **0,80**



L'OREAL
EXCELLENCE
 Vari colori

€ **6,50**



DELIBEL
BAGNO
 2 lt. Vari tipi

€ **1,80**



FINEX LANA
E DELICATI 1lt.

€ **0,80**



LINES IDEA
 Ripiegato ali
 Pz. 14

€ **0,80**

INFASIL
INTIMO NEUTRO
 200 ml.

€ **2,00**



PAMPERS
SENSITIVE SALV.
 Pz. 56

€ **1,00**



PEDOREX
VELVET SOFT
PROFESSIONAL

€ **20,00**



ALCA SPUGNA
ABRASIVA Pz.3

€ **0,50**

ELVIVE
Shampoo
400 ml.
 Vari tipi

€ **1,75**



STROFINACCIO
SUPER CANDIDO
IVANA
STROFINACCIO
CANDIDO

€ **0,80**

DASH SIMPLY
 23 lavaggi

€ **2,50**



MR DASH - VIA DEGLI ARANCI, 101 - SORRENTO

Vendo divano

Vendo per errato acquisto divano due posti in simil pelle di colore avorio nuovissimo mai usato. Visibile in Piano di Sorrento.

Prezzo. 150.00

Tel. 3286528960

Vendo Cappa

Vendo cappa per cucina rustica di colore beige. Seminuova e funzionante perfettamente. Prezzo affare causa trasloco.

Tel. 3805171932

Vendo Forno

Vendo forno per cucina ad incasso di colore nero. Mai usato. Prezzo eccezionale.

Tel. 3805171932

Vendo scrivania

Vendo ampia scrivania anni 30 in legno mogano. Chiamare ore serali.

Tel. 3476358746

Vendo tapis roulant e bici ginnica

Vendo necessità di spazio tapis roulant non meccanico e bici ginnica. Chiamare ore serali. Prezzo. 50.00

Tel. 3476358746

Vendesi ancora usate

Vendesi ancora usate vari modelli per imbarcazioni da diporto.

Tel. 330946567

Vendo bicicletta da uomo

Vendo bicicletta da uomo marca Lombardo. Prezzo da concordare. Visibile in Penisola Sorrentina.

Tel. 3343557954

Compro Fumetti/Giornaletti

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

Tel. 3404026438

**Vendo cucina componibile**

Cucina componibile in legno massello in ciliegio (cedo x cambio residenza) compreso di elettrodomestici frigo con congelatore + forno + piano cottura.

Prezzo. 2500.00

Tel. 3335471159



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





Masticiello Boat Service s.r.l.

Marina del Cantone, Nerano, Massa Lubrense

Tel. +39 081 8081443 -

Cell. 339 3142791 - 3315301231

info@masticiello.com - www.masticiello.com

MASTICIELLO

BOAT SERVICE





SILENZIO CANTATORE

RESTAURANT

RISTORANTE • TERRAZZA PANORAMICA • AREA RELAX

*trascorri un giorno tra buona cucina e relax
...in un angolo di paradiso tra terra e mare!*



**PRENOTA IN ESCLUSIVA
LA TUA FESTA PRIVATA O CERIMONIA
ALL'APERTO O NELLA SALA PANORAMICA**

via Meta-Amalfi, 101 - Colli di S. Pietro -
Piano di Sorrento (NA)
Tel. 081.5333374 - info@silenziocantatore.it
www.silenziocantatore.it