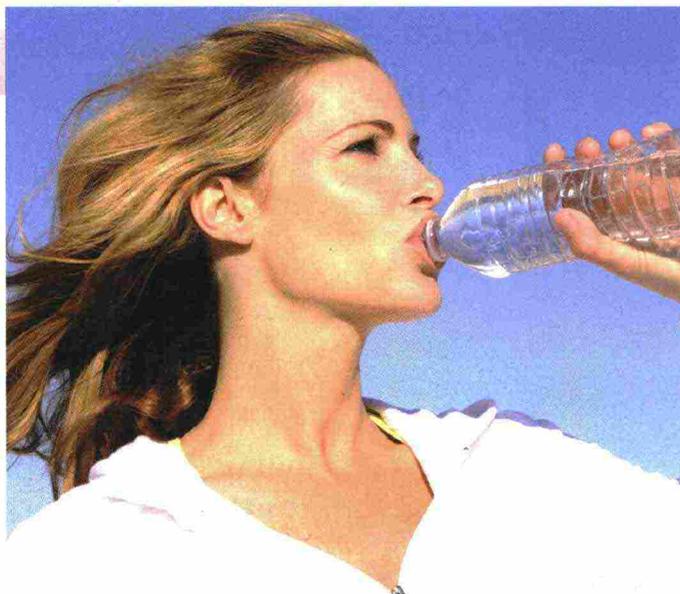


DI CHIARA DALL'ANESE

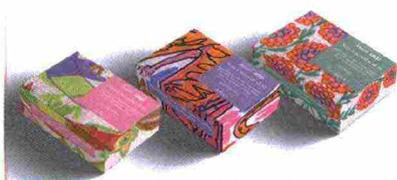
 LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE
DELLA SETTIMANA

MINERALI DA BERE

Latte e formaggi, le migliori fonti di calcio, aiutano ad avere ossa forti. Ma per non eccedere con i grassi abbinali alle acque minerali. «Una parte del calcio può essere fornita dalle acque oligo e mediominerali», spiega Carlo De Bac, infettivologo dell'università La Sapienza, nel libro *Acque minerali, miti e certezze* (Ed. Uliveto), pubblicazione a uso divulgativo per i medici. «Nelle prime, la sua concentrazione è di 60-70 milligrammi circa per litro: bevendone almeno due litri al giorno, si arriva a quasi 150 milligrammi, pari a un quinto del fabbisogno di calcio».


1
SAPONETTE BENEFICHE

Fino al 27 settembre, in 300 supermercati e ipermercati Coop in tutta Italia, si possono acquistare le saponette della campagna *Non ti scordar di te*. Per ognuna, un euro viene devoluto all'Associazione Italiana Ricerca Alzheimer per sostenere gli studi su questa patologia. L'incarto riporta i disegni, ispirati a ricordi e sentimenti, realizzati da una paziente durante la malattia, airalz.it


2
ADDIO FAME NERVOSA

Buonumore, energie, zero attacchi di fame. Nel libro *Il metodo GlucoseGoddess*, della biochimica Jessie Inchauspé (Vallardi, 19,90 euro), 100 ricette per tornare in forma senza rinunce.


3
**CORSA E MEDITAZIONE
SOTTO I GRATTACIELI**

Prenotazioni aperte per Wanderlust 108, triathlon di corsa, yoga e meditazione. In programma a Milano il 23 e il 24 settembre, e a Roma il 30, quest'anno offre anche il Mindful Group Fitness, esperienza di workout per corpo e spirito, wanderlust.com

5
**MUSICA CLASSICA
TRA GLI ALBERI**

Domenica 17 settembre, a Milano, appuntamento con la quinta edizione di Back to the City Concert. Il concerto open air di musica classica, come sempre gratuito, si svolge nel parco Biblioteca degli alberi, bam.milano.it

4


BENEDETTA BISCARO

AI PIEDI DELLE DOLOMITI

Escursioni, musica in vetta e relax con il World Wellness Weekend in Val di Fiemme. Dal 15 al 17 settembre, tre giornate di talk, musica, fitness ed esperienze nella natura. Come le passeggiate nella Foresta dei violini, nota sin dai tempi di Stradivari perché con i suoi abeti rossi si realizzano i migliori strumenti musicali, visitfiemme.it

6
SALUTO AL SOLE IN RIVA AL MARE

Bagni di campane e gong, danza creativa, concerto di mantra e yoga per bambini. Dal 15 al 17 settembre, sulla spiaggia di Bibione (Venezia), torna Bibione Olistic Festival. Il tema di quest'anno è *Lo yoga è musica*, con maestri provenienti da tutta Italia che guideranno i partecipanti in un percorso di benessere per corpo e spirito. Dall'alba al tramonto, esercizi di respirazione e meditazione tra onde, pinete e terme affacciate sul lungomare. Iscrizioni e prenotazioni sono disponibili online, olisticfestival.it

7