

Goletta Verde di Legambiente in Toscana Da domani a mercoledì tappa all'Isola d'Elba

LA TOSCANA sarà la seconda regione toccata dal tour 2018 Goletta Verde, la storica campagna di Legambiente che ha ripreso il suo viaggio lungo le coste italiane per denunciare e contrastare i pirati del mare e per informare e sensibilizzare i cittadini sull'importanza di salvaguardare questo prezioso ecosistema e le sue bellezze. L'imbarcazione ambientalista farà tappa da domani a mercoledì 27 giugno a Marciana Marina (Moletto del Pesce).



«Musica sotto la Torre» al Camposanto Quattro concerti sul tema del viaggio

DAL DOMANI al 5 luglio si terrà nel Camposanto di Pisa la 13ª edizione di «Musica sotto la Torre», la rassegna organizzata dall'Opera della Primaziale Pisana. Quattro i concerti in programma, pensati intorno al tema del viaggio.



IN SALUTE MANGIANDO

SARA FARNETTI*



La pasta è meglio a cena Da abbinare con verdure

SONO tante le inutili rinunce a tavola a cui ti sottoponi in estate, più che in altri periodi dell'anno. Molte sono false credenze e, che tu lo sappia o no, non sono la chiave per guadagnare salute e giovinezza.

Pasta sì o no? E poi quando si mangia? Quante volte a settimana? La domanda giusta a cui trovare risposta è un'altra: come e con cosa la preparo? Sì, chiediamoci sempre come funziona il cibo che mangiamo, questa è la chiave per massimizzare l'effetto positivo che può avere il nostro menù sulla salute e sulla forma fisica a lungo termine.

La pasta funziona come un carboidrato, uno zucchero a più lento assorbimento del gelato, quello che accade è che fa liberare insulina. Ci interessa molto sapere come gli alimenti che mangiamo siano direttamente ed immediatamente collegati agli ormoni che si liberano nel nostro organismo. Gli ormoni sono la chiave della vita. L'insulina è un ormone infiammatorio, per quanto vitale, rende possibile e accelera l'accumulo di grasso

sottocutaneo e addominale o viscerale, è correlata alle malattie e all'invecchiamento. La pasta, meglio a cena, cucinata al dente, poi mantecata o "al salto" in olio extravergine di oliva e verdure o aromi, fa innalzare meno l'insulina quindi più utile per la salute e la linea. A pranzo, d'estate, si potrebbe optare per una insalata di pasta fredda, perché i carboidrati raffreddati sono meno assorbibili, quindi meno glucosio nel sangue e meno insulina liberata dal pancreas. Olio extravergine d'estate come toccasana per la pelle, meglio non centellinare l'olio, piuttosto riduciamo la porzione della pasta, ma mangiamola condita, soddisfa il gusto e sazia di più e più a lungo.

ACCANTO alla pasta, d'estate farebbe piacere una fetta d'anguria, ma meglio decisamente evitare! L'associazione fa la differenza. La pasta va abbinata, in base alle esigenze metaboliche e ai gusti individuali, con verdure: cetrioli e lattuga, oppure insalata verde con cipolla.

*Specialista della nutrizione
www.sarafarnetti.it

Moda in spiaggia Il costume? Intero W gli abiti floreali

VIAREGGIO

VIBRANTI fantasie tropicali e romantici gonnelloni in sangallo. La moda dell'estate ripesca gli eccessi degli anni Ottanta e parte proprio dai fiori che campeggiano su tessuti, sui fermagli, sui sandali e possono diventare coloratissimo ornamento per le classiche ceste da spiaggia. Esagerare si può nella stagione che permette anche di osare con tonalità 'fluo' e dove il total look black deve assolutamente rimanere sigillato in armadio. Almeno fino a ottobre.

SNOBBATO per anni perché ostacolo alla tintarella, torna protagonista in spiaggia il costume intero. Che diventa un vero e proprio abito da sfoggiare: sgambatissimo, monospalla oppure con rouches e seducenti tagli nel tessuto, capace di valorizzare ogni silhouette (e, diciamo, di camuffare qualche difettuccio). Allo stesso tempo anche il bikini si adegua e si arricchisce di orpelli; il reggiseno dal basico triangolo si tramuta in un top a fascia e spuntano pure le maniche. Perché anche la passerella in spiaggia oggi è sempre più un red carpet dove la moda ormai influenza ogni dettaglio. La tonalità regina dell'estate? E' il grande ritorno del verde, nelle sue gradazioni, dal grintoso smeraldo alla più diluita versione Tiffany. Promossi a pieni voti gli abiti floreali dove perfino l'accostamento più azzardato è permesso. Tessuti dai richiami "botanici" sono perfetti per il giorno e per la sera e conferiscono un allure tutto sbarazzino. La stagione propone anche

un look gipsy con corpetto goffrato da abbinare a gonnelloni colorati in pizzo o sangallo che rievocano da sempre la tradizione più sofisticata della vacanza in Versilia. Quella delle signore 'bene' che, dismessi i panni da manager d'industria, infilano il camicione candido abbinato a un sandalo ultrapiatto dai mille pon pon ispirati all'artigianato del Marocco, e inforcano la bici dal cestino sovraccarico di addobbi.

PER LA SERA resta elegantissimo un foulard-dress fantasia, sempre scelta ideale per un cocktail al tramonto all'insegna dello stile. Che mai come nell'estate 2018 contrasta con il minimal: bevenuta ogni opzione Xxl, dagli orecchini vistosissimi (cerchi o in versione chandelier o con nappine colorate) fino a cappelli per un relax sotto il sole e ai maxi occhiali da diva, disponibili anche extra-strong con la montatura completamente tempestata di strass. Per i lineamenti più minuti, ottima anche la versione cat-eye, cioè



a punta, che seduce e non richiama più all'immagine dell'ingesta prof di matematica. Ottime poi le cinture altissime per definire un vitino da vespa in un abito sovramisura.

E' DIVERTENTE anche giocare con le borse, in voga le bali bag in paglia, disponibili in versione piatta o dalle forme più capienti ma sempre dal mood etno-chic. E non preoccupatevi mai di aver ecceduto nei dettagli. La più seguita influencer di moda, Chiara Ferragni ce lo insegna: in un total look già zeppo di personalità e fantasia, pure il bracciale da caviglia fatto di conchiglie è ammesso.

Francesca Navari

**MITSUBISHI
ELECTRIC**

CLIMATIZZAZIONE

800 800 171
chiamata gratuita

NUOVA APERTURA

NEGOZIO UFFICIALE MITSUBISHI
A LIVORNO



MODELLO POMPA DI CALORE

€1.000

Iva e Installazione Base Compresa
Pagabile in 10 Rate a Tasso 0*

OFFERTA
del mese



IQP
INSTALLATORI
QUALIFICATI
PROFESSIONALI

Grassini impianti srl
LIVORNO Via de Larderel, 61
tel 0586.1836918
www.grassiniimpianti.it

PISA Via F. Bonaini, 37
tel 050.9656211
www.grassiniimpianti.it