

Il tuo calendario

Giovedì

1 SOS CELLULITE
Parte la Campagna di prevenzione della cellulite, promossa da Associazione Tema medicina e Fasel. Per tutto il mese, i centri aderenti sono a disposizione per consulenze gratuite sul trattamento e la prevenzione dell'inetestismo. Info: 800-913209.

8 DEDICATO ALLE DONNE
Viaggi spesso per lavoro? Il Black Hotel di Roma fino al 30 aprile propone il pacchetto *Pink*, riservato alle donne, che comprende una french manicure, un'ora di attività fisica con il personal trainer, una sauna rilassante. Info: 06-66410148, www.blackhotel.it

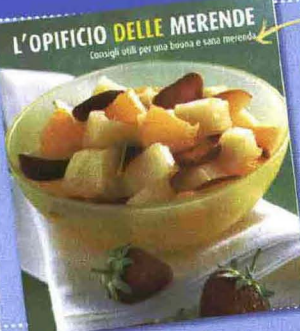


Un gesto d'amore per proteggere la serenità e, della pelle.

22 SALVATI LA PELLE
Per tutto il mese si svolge *Amordipelle*, promosso da Isplad. Chiamando il dermatologo più vicino, ci si può sottoporre allo Stinging test, per verificare il grado di sensibilità e di salute cutanea. Info: www.amordipelle.org

29 W IL FRITTO
Fino al 2 maggio, ad Ascoli Piceno si svolge la sesta edizione di *Fritto Misto*, dove gustare l'oliva ascoliana in tutte le sue declinazioni. Info: www.frittomistoallitaliana.it
● Al telefono, risponde Norma Cameli, dermatologa (a pag. 22).

Venerdì



L'OPIFICIO DELLE MERENDE
Consigli utili per una buona e sana merenda

9 PER MAMME E BIMBI
Per tutto il mese di aprile a Genova c'è la *Città dei bambini*. Un'occasione per tutta la famiglia che può partecipare ad animazioni scientifiche, divise per fasce d'età, e scoprire i nuovi giochi da tavolo Lego. Info: 010-2345635, www.cittadeibambini.net

16 FIERA DELL'ECO
Un viaggio nel mondo dell'ecologia, nell'alimentazione e nello stile di vita sostenibile. È *Bio&benessere*, evento itinerante che fino al 18 fa tappa a Caresanablot (Vc). Info: www.bioebenessere.it

23 NUTRIRE L'ANIMA
Oggi è la Giornata mondiale del libro: cogli l'occasione per dedicare qualche ora alla lettura, passatempo che fa bene alla psiche.
● Al telefono, risponde Serafina Petrocca, nutrizionista (a pag. 22).

30 AMI IL MISTERO?
Fino al 2 maggio a Riccione, si tiene *L'uomo e il mistero*: in programma, un incontro con Hubert Jaoui, che svela i segreti della creatività e seminari sulla capacità di "leggere" gli eventi a distanza. Info: 06-3235433, www.edizionimediterranee.it

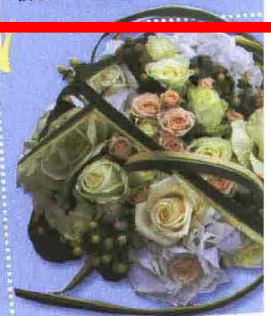
Sabato

3 FA' LA SCELTA GIUSTA
L'opificio delle merende è il libro che Serafina Petrocca, la nostra nutrizionista, ha scritto per aiutare le mamme nella scelta degli snack più sani. Per riceverne una copia, rivolgiti al Comune di Grugliasco (To), tel. 011-401331/320.

10 DIETA VERDE
Oggi, alla Ludoteca Technotown (Roma) la LAV organizza una *Tavola rotonda sull'alimentazione vegetariana*, dal periodo dello svezzamento all'adolescenza, con consigli e suggerimenti nutrizionali. Info: r.bartocci@lav.it

17 CORSI DI CORSA
Vuoi avvicinarti al mondo del running o perfezionare la tua tecnica? Il sabato a Milano puoi partecipare a *Run for fun*, allenamento nei parchi guidato da un pool di esperti. Info: 348-4840130, www.runnersworld.it

24 CARE & FIORI
Avon Running gara non competitiva di 5 km, fa tappa all'Aquila. Info: www.avonrunning.it
Sei pigra? A Villa S. Carlo Borromeo si tengono corsi di addobbi floreali. Info: 02-994741.



APRILE NON È SOLO DOLCE DORMIRE: CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE, SI MOLTIPLICANO LE OCCASIONI PER FARE SPORT ALL'APERTO. E NON MANCANO GLI APPUNTAMENTI CON LA PREVENZIONE

Testo di **Chicca Belloni**