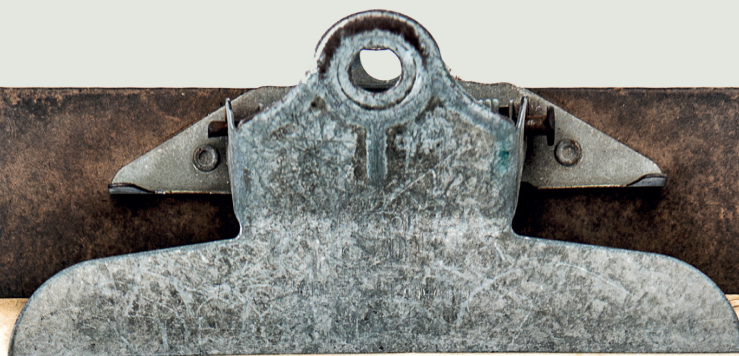


## buone notizie



### Cose da fare per vivere al meglio il mese di settembre...

**12 SETTEMBRE**  
Abbassa la TV, attiva la vibrazione dello smartphone ed evita il chiosso bar per il tradizionale aperitivo. Oggi è la "Giornata Nazionale della quiete", dedicata ai tanti benefici che il silenzio ha sulla nostra salute. L'inquinamento acustico aumenta infatti i nostri livelli di stress: cerca quindi di ritagliarti un momento di quiete, magari immersa nella natura, per celebrare questa ricorrenza.



**DAL 14 SETTEMBRE**  
Dedicato al tema della "verità", dal 14 al 16 settembre si terrà tra Modena, Carpi e Sassuolo la 18° edizione del Festivalfilosofia. Lezioni magistrali, mostre, spettacoli, letture, giochi per bambini e cene filosofiche: saranno quasi 200 gli appuntamenti e tutti gratuiti. Tra i partecipanti: il fumettista Makkox (noto per la sua partecipazione a programmi TV come Gazebo e Propaganda Live), Martina Dell'Ombra (con la storia di come è diventata quel che non è) e Angela Finocchiaro (con "La morte della Pizia" di Durrenmatt).



**16 - 23 - 30 SETTEMBRE**  
Un triathlon davvero particolare quello firmato da Wanderlust. La sfida è composta da 5km di corsa (o camminata veloce), 90 minuti di Yoga e una meditazione guidata. I partecipanti avranno inoltre la possibilità di apprezzare musica, stand di prodotti artigianali, cibo sano e molte sorprese. Ecco gli appuntamenti: Milano, 16 settembre al parco di CityLife; Firenze, 23 settembre al Parco delle Cascine; Roma, 30 settembre al parco di Villa Ada.

**21-22 SETTEMBRE**  
In occasione delle Giornate Europee del Patrimonio (European Heritage Days), sabato 21 e domenica 22 settembre la Fondazione Cosso vi aderirà con apertura straordinaria del Parco del Castello di Miradolo (a San Secondo di Pinerolo, Torino), sabato 21 in orario serale. Il parco, di inizi Settecento, è di oltre sei ettari e ospita ben 1700 alberi di diversa dimensione e pregio con 70 specie e varietà. Per maggiori informazioni: [www.fondazionecosso.com](http://www.fondazionecosso.com).

### 16 - 23 - 30

**SETTEMBRE**  
Un triathlon davvero particolare quello firmato da Wanderlust. La sfida è composta da 5km di corsa (o camminata veloce), 90 minuti di Yoga e una meditazione guidata. I partecipanti avranno inoltre la possibilità di apprezzare musica, stand di prodotti artigianali, cibo sano e molte sorprese. Ecco gli appuntamenti: Milano, 16 settembre al parco di CityLife; Firenze, 23 settembre al Parco delle Cascine; Roma, 30 settembre al parco di Villa Ada.



#### TUTTO IL MESE

Questo è l'ultimo mese della stagione delle zucchine, un ortaggio che con un basso contenuto calorico si rivela una buona fonte di potassio e vitamine A, C, B9 (acido folico) ed E. Sia che tu le coltivi in giardino (o nel terrario) o che le acquisti al mercato, verifica sempre che siano belle sode e con la buccia di un verde brillante, così da poter godere di tutto il loro sapore. Gustale crude in insalate o come condimento per un piatto di pasta.

