

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE

2 giornali a soli € 2,00

# VIVERE ANNI *e belli*

## LATO B *più tonico*

LA LIPOSCULTURA  
A BASSA PRESSIONE  
PER RIMODELLARE  
I GLUTEI

### SALTARE LA CENA?

Meno 3 kg in 7  
giorni con una  
dieta oggi in voga  
tra i vip

### Brufoli

SUL VISO O  
SULLA SCHIENA?  
SCOPRI  
IL TUO TIPO

### Medicina dolce

CONTRO FEBBRE,  
MAL DI GOLA, TOSSE...  
CI SONO ERBE E  
OMEOPATIA

### MENOPAUSA

I sintomi sono tutti  
controllabili, dalle  
vampate ai chili in  
più: che cosa fare

### Coronavirus

L'esperto risponde  
alle vostre domande  
più comuni

Anno 20 - numero 3 - P. 14/2020 - settimanale



2 giornali a soli 2 euro

# Ci piace!

cucinare

*con le ricette  
golosose del  
carnevale*





chiacchiere e consigli



## La patente vale come documento di identità?

Di recente, mi è stato chiesto un documento d'identità per pagare con carta di credito. Io avevo solo la patente, appena rinnovata, ma mi hanno detto che non aveva valore. Ho insistito, perché mi sembrava invece di poterla usare allo scopo, ma non c'è stato verso... Potete chiarire come stanno le cose?

Mariella T., via email

Secondo la legge, i documenti che equivalgono alla carta d'identità e quindi possono essere usati in sostituzione a essa sono: il passaporto, la patente di guida, la patente nautica, il libretto di pensione, il patentino di abilitazione alla conduzione di impianti termici, il porto d'armi, le tessere di riconoscimento, purché munite di fotografia e di timbro (o di altra segnatura equivalente), rilasciate da un'amministrazione dello Stato.

Per sciogliere eventuali incrostazioni dal fondo di una pentola, riempiarla d'acqua fino a metà, versare due cucchiaini di detersivo per piatti e bollire per 20 minuti circa.



## Mara sei mitica!

Mara Maionchi è per me un vero faro nella notte: mi basta guardarla per avere un po' meno paura della terza età che, ahimè, sta avanzando: da poco ho compiuto 65 anni. Quello che di lei mi stupisce è che è tanto amata anche dai bambini: il mio nipotino di otto anni ogni volta che la vede, anche nei cartelloni pubblicitari, dice a voce alta il suo nome e poi aggiunge: «Mi piace tanto!». Lei è veramente eccezionale, oltretutto è ancora bella pur non avendo fatto ricorso, come si nota benissimo, alla chirurgia estetica.

Fedora F., via email

Non possiamo che darle ragione, da ogni punto di vista. Mara è allegra, simpatica, piena di vitalità, ironica e autoironica e, davvero, ancora di aspetto piacevolissimo. Chi lo direbbe che il prossimo 22 aprile compirà 79 anni?

Mara Maionchi, per tre edizioni consecutive è stata giudice di X-Factor.



## Cani in... bicicletta

Spesso mi imbatto in proprietari di cani che pedalano sulla pista ciclabile (che è anche pedonale) della mia città, tenendo il cane a guinzaglio. Più e più volte mi sono trovata a un passo dall'essere travolta, ma alle mie rimostranze mi sono sentita rispondere che tocca a chi è a piedi stare attento. È vero?

Paola C., via email

L'articolo 182 del Codice della strada, al comma 3, sancisce che "ai ciclisti è vietato condurre animali e farsi trainare da un altro veicolo". La sanzione amministrativa prevista per i trasgressori varia da 22 a 88 euro. Questa imposizione generale riguarda ogni tipo di strada in cui transitano i mezzi a motore e vale in tutta Italia. Per quanto riguarda le piste ciclabili, ogni singola amministrazione locale emana disposizioni proprie, quindi per sapere se dove si è residenti è applicata la norma anche nelle piste ciclabili occorre informarsi nell'ufficio dei vigili urbani. Va detto che sono molti i Comuni che hanno esteso il divieto alle piste ciclabili, per tutelare la sicurezza dei pedoni, ma anche del ciclista e del cane.



## Luna e taglio di capelli

Mia nonna diceva che era bene tagliarsi i capelli durante una certa fase lunare che non ricordo. Ne sapete qualcosa? Lei non c'è più e anche mia madre dice di non saperne nulla.

Giada R., via email

In effetti, c'è un'antica credenza popolare secondo cui i capelli per crescere rapidamente, forti, corposi e sani debbano essere tagliati durante la fase di luna

da leggere



## Per imparare a darsi uno stop

Fresco di stampa, scritto da una life coach, è un libro dedicato alle donne, maestre di equilibrismi e capaci per natura, prima ancora che per necessità, di fare (bene) più cose contemporaneamente. Pagina dopo pagina, l'autrice evidenzia quanto sfruttare le proprie doti di multitasking non sia conveniente in un'ottica di vantaggio personale. Molto più opportuno sarebbe smettere di "arrivare ovunque", barcamenandosi tra un ruolo e l'altro senza sosta, giorno dopo giorno, anno dopo anno, per dedicarsi a una cosa per volta, risparmiando le energie in modo da non sentirsi spremute come limoni. Ironico e lieve, aiuta chi legge a comprendere quanto può essere fruttuoso concedersi di essere imperfette.

**Multitasking?**  
No, grazie  
Chiara Cecutti,  
Hoepli, 16,90 euro.



Scrivete a **Viverani e belli**  
Chiacchiere e consigli,  
corso di Porta Nuova 3/A,  
20121 Milano,  
oppure email  
posta@  
viveraniebelli.com