

In forma La blogger verbanese di nascita e milanese d'adozione ci parla del suo libro edito da Fabbri

Fit is beauty, Giulia Calefato

30 minuti
al giorno
e buon cibo



Giulia Calefato, dal suo profilo Instagram

VERBANIA - Una buona e una cattiva notizia per chi comincia a preoccuparsi della prova costume: la brutta è che ingozzarsi di biscotti o avventarsi su cappuccino e brioche a colazione è vivamente sconsigliato, la buona è che basta una sana alimentazione unita a esercizio fisico per rimettersi in forma in dodici settimane e ricominciare a vedersi (e soprattutto volersi) bene. In questo periodo dell'anno nel quale abbondano i consigli per la dieta e dovunque si leggono decaloghi da applicare per riconquistare la forma fisica, abbiamo letto il libro di **Giulia Calefato**, blogger e imprenditrice milanese (nonché moglie, mamma di due figli e verbanese d'origine) la quale in occasione della Giornata dedicata ai distur-

bi alimentari, il 15 marzo scorso, ha lanciato il suo libro "Fit is beauty" che prende il nome dal blog, dal quale, giorno dopo giorno, offre consigli e strategie per restare in forma senza patire la fame. Benessere, alimentazione e sport sono le parole chiave del libro, edito da Fabbri, che si avvale della collaborazione di una

psicologa e di un esperto del fitness. Colazione a base di frutta di stagione, yogurt, fiocchi avena o una fetta di pane e marmellata, pranzo e cena leggeri e bilanciati con ingredienti freschi e ricchi di antiossidanti, trenta minuti al giorno da dedicare a se stessi (possibilmente per muoversi, ma anche per leggere o rilassarsi) e

il gioco è fatto. Nel suo libro la blogger insegna anche e soprattutto a non rincorrere inutili ideali di perfezione, ma a tenere conto della propria fisionomia, e svela quali sono i modi migliori per valorizzare le nostre diversità, che non vanno viste come difetti, bensì come ciò che ci rende speciali. Giulia, come si legge nella prefazione del libro, sostiene Aba, l'associazione per lo studio e la ricerca sull'anoressia, la bulimia e i disordini alimentari poiché, spiega lei stessa, intorno ai 18 anni ha vissuto sulla sua pelle questi problemi. «Un periodo difficile - racconta - in cui mi sembrava di non riuscire a imboccare una strada che mi portasse a crescere davvero». Con grande tenacia e forza di volontà, durante un percorso di quasi vent'anni, Giulia può dire di avercela fatta e oggi, grazie a una nuova consapevolezza scaturita dal fitness e dalla sana alimentazione, vuole essere d'aiuto a chi ancora fatica a fare pace con se stessa. **a.pe.**

CIFERRI, 1928

Orio e gli altri memoriale di resistenza per Tararà

È uscito di recente per i tipi di Tararà un nuovo memoriale di resistenza, "Orio e gli altri. Autore Orio Ciferri, classe 1928: docente universitario in diverse sedi in Canada, Usa e in Italia a Cagliari e a Pavia. All'insaputa del padre, docente di botanica e antifascista, da giovanissimo Orio si trovò, durante l'occupazione nazifascista, a far parte con alcuni amici di un Gap che scortava i prigionieri anglo-americani da Pavia a un centro di raccolta di Milano. L'ingenuità giovanile, la disponibilità di armi, la distribuzione di stam-

pa clandestina e la procura di documenti falsi sono argomenti che danno vita a un intreccio appassionante che fa divorare un testo ricco di colpi di scena. Una curiosa casualità porta l'autore tra l'estate del '43 e l'estate del '44 in alcuni luoghi-simbolo della guerra di libe-

razione: abbiamo così, oltre alle informazioni sulla resistenza a Pavia, interessanti punti di vista su Alba, Salò e sul lago Maggiore. La famiglia Ciferri, infatti, portatasi nei pressi della frontiera con la Svizzera, si trovava nei pressi di Luino nei giorni della riconquista nazifascista di Cannobio, dopo la settimana di libertà dal 2 al 9 settembre '44. Al soggiorno luinese seguì la separazione dei familiari, che si ritrovarono solo a guerra finita. Intrecciata alla grande storia, è narrata quella individuale del giovanissimo Orio. **p.g.**

Finale La stagione teatrale del Contato il 3 maggio

Legnanesi spopolano al Sociale di Omegna

L'8 marzo che è il compleanno della Teresa la festa finisce per un WhatsApp del Giovanni



OMEGNA - E se "Il Giovanni" (Luigi Campisi) dei Legnanesi avesse una tresca con una nobildonna partenopea? Che contomisure prenderebbe la Sanguigna Teresa (Antonio Provasio)? E la figlia Mabilia (Enrico Dalcieri) come si prodigherebbe per salvare un matrimonio che conta più di cinquanta candeline? Certamente per gli spettatori che nella serata di giovedì 3 maggio gremivano il Teatro Sociale di Omegna, in occasione dell'ultimo spettacolo in cartellone per Omegna in Scena 2017/2018 - organizzata dall'associazione "il contato del Canavese" e dall'assessorato alla cultura della città di Omegna, questi enigmi si sono sciolti... ai piedi del Vesuvio! Ma qui è necessario un flashback: infatti la vicenda prende il via l'8 marzo, festa della donna e compleanno "della Teresa", insomma, una data importante. Tutto il cortile è in festa ma un

messaggio vocale sospetto scoperto dalla moglie sul cellulare "del Giovanni", le rivela che il marito è innamorato di un'altra donna, una contessa napoletana dalla vita frivola e snob. Così "la Teresa" si ritrova a inseguirlo proprio a Napoli, riuscendo a farlo rinsavire e salvando così una storia di odi et amo lunga cinquant'anni; e nel fare ciò rivela anche un carattere indomito, unito all'arguzia e all'innocenza delle persone semplici ma sagge, che è sempre presente - nonostante tradimenti e delusioni. E nello spettacolo è valorizzato anche uno dei boys della compagnia, Maicol Trotta, che rende in maniera davvero veridica un astuto scugnizzo partenopeo. E sul panorama del golfo di Napoli se per Totò era "Signori si nasce e, modestamente, io lo nacqui", quella dei Colombo suona così: "Signori si nasce, e noi... lo nacquimo!". **m.a.**

Album live Underwoods al cantiere

VERBANIA - Sabato 19 maggio il Cantiere ospiterà la festa di lancio del primo album live degli Underwoods. Headphone Session, già disponibile su Spotify, verrà rilasciato su supporto fisico proprio il 19 maggio e per l'occasione la band si esibirà dal vivo. L'album comprende diversi brani originali del gruppo, eseguiti in ottobre 2017 durante uno show per cento persone che sono state dotate di cuffie wireless. Il release party comincerà alle 22 col gruppo indie rock Amandla in apertura.

Piccoli musicisti I bambini della quarta elementare del paese lacustre ben piazzati al concorso cusiano lo scorso 26 aprile

Da Cannero Insieme per Suonare, Cantare, Danzare

CANNERO RIVIERA - Giovedì 26 aprile scorso i bambini di IV elementare di Cannero Riviera hanno partecipato al concorso "Insieme per Suonare, Cantare, Danzare - Città di Omegna", piazzandosi al secondo posto con un punteggio di 90/100. I bambini, Riccardo, Martina, Micaela, Lorenzo, Carlo, Matteo A., Sofia, Miattia, Matteo G., Fabrizio e Alan, guidati dalla professoressa Nadia Magnoni, hanno presentato una versione a tre voci dell'"Inno alla Gioia" e la colonna so-



nora di "Fratello Sole, Sorella Luna" ottenendo, appunto, un ottimo piazzamento oltre all'e-

logio di tutti per il difficile programma presentato. Complimenti ai piccoli musicisti.



Progetto Sabato 19 maggio in piazza a Pella

Teatro nel pallone o viceversa?

PELLA - Ossigeno Molecola Teatrale è un teatro piccolo ed essenziale, una struttura itinerante leggera come l'aria. Sabato 19 maggio lo si potrà scoprire in piazza Motta a Pella dalle 15 alle 18 grazie a Kalatà, progetti per fare cultura, e al Teatro delle Selve in collaborazione con la Fondazione Piemonte dal Vivo e il patrocinio del Comune di Pella, e con il sostegno di Open 2016 - Progetti Innovativi di Audience Engagement della Compagnia di San Paolo. Lo spettacolo si svolge a rotazione in 10 minuti per soli 10 spettatori per volta. Verranno presentati il Teatro à la carte, varietà

da tavola e da favola, nato dalla collaborazione tra il Teatro delle Selve e il festival Teatro sull'Acqua, con Franco Acquaviva e Monica Ruffinengo; e una giovanissima indie band composta da Stefano Acquaviva, Elia Vergnano e Gabriele Tagliabue, con all'attivo già un proprio repertorio. L'ingresso è gratuito. Durante il pomeriggio gli spettatori che visiteranno la Molecola Teatrale potranno partecipare alla lotteria gratuita che mette in palio biglietti omaggio agli spettacoli della prossima stagione di "Vado a Teatro!". Per info 339 6616179.

Luisella Mazzetti

Lectio magistralis Fuori dall'Europa?

ORTA - Dopo il successo di pubblico ottenuto con la prima lectio magistralis tenuta lo scorso sabato 5 maggio da Gianfranco Pasquino, professore emerito di Scienza politica presso l'Università di Bologna, proseguono gli incontri con personalità del mondo della cultura che parleranno del futuro dell'Europa. Il prossimo appuntamento è per sabato 19 maggio alle 17.30 presso il palazzo comunale di Orta San Giulio e avrà come titolo "La tentazione di andarsene. Fuori dall'Europa c'è un futuro per l'Italia?". Lorenzo Bini Smaghi, economista, già membro del comitato esecutivo della Banca Centrale Europea, dialogherà con Davide Maggi, docente presso l'Università del Piemonte Orientale. Ingresso libero.

Mostra Al Palazzotto di Orta San Giulio dedicata a Germinal Casado

Una vita per il palcoscenico

ORTA - Sarà aperta fino al 30 giugno, dal venerdì alla domenica dalle 10 alle 12 e dalle 14 alle 18 presso il Palazzotto a Orta San Giulio, la mostra "Germinal Casado, una vita per il palcoscenico", dedicata alle opere del ballerino, coreografo, scenografo e costumista che nel 1977 fondò la compagnia di balletto "Danza viva" per il Teatro Nazionale di Baden a Karlsruhe in Germania. Nei 21 anni durante i quali ricoprì la carica di direttore creò più di 60 spettacoli di balletto. L'ultima parte della sua vita la trascorse sul tanto amato lago d'Orta, dove si spense nel marzo del 2016. In esposizione i figurini degli ultimi 20/30 anni che verranno poi donati alla Fondazione "Archivio della danza" che esi-

ste a Colonia dal 1903. «Tutti i ballerini più famosi hanno lasciato le loro opere all'archivio - spiega Giulio Ragnoli, che fu compagno di Germinal per più di 40 anni e che ha curato la mostra - chiunque fosse interessato per studio o per cercare spunti per riprendere balletti o costumi può consultarlo. Qui esposta c'è solo una piccola parte degli oltre 1200 disegni realizzati da Germinal ed è un'occasione per poterli ammirare prima che vengano trasferiti in Germania». Nonostante il forte legame con il lago, gli amministratori comunali dell'epoca non hanno mai compreso il potenziale di un evento con il grande ballerino. «Negli anni 70 lavorava con Carla Fracci a Milano in "Cenerentola" e

avrebbe voluto organizzare uno spettacolo in piazza Motta ma non gli venne mai dato il permesso. Nel frattempo, in Germania, in suo ricordo, è stato ripreso, da Pasqua, il suo balletto "Carmina Burana" e, se si riuscirà, nei prossimi mesi verrà portato in scena "Sogno di una notte di mezza estate" in Villa Nigra a Miasino». Durante l'inaugurazione della scorsa domenica 6 maggio, il sindaco Giorgio Angeleri ha accettato con entusiasmo la proposta di posizionare nel giardino di Villa Bossi il busto di Germinal Casado che alcuni suoi amici ballerini stanno realizzando. Prima della chiusura della mostra verrà inoltre presentato il volume della sua autobiografia tradotto in italiano. **I.m.**