

d&d
C A S A

N° 02
www.dandrea.it

NEW
WHITE

I 10 ORTAGGI PIÙ FACILI
DA COLTIVARE IN BALCONE

PAG **5**

IL MARE FA BENE ALLA SALUTE

PAG **9**

MONTESILVANO CRESCE
E SUPERA CHIETI

PAG **13**

ESPOSIZIONE UNIVERSALE
EXPO MILANO 2015

PAG **16**

NUOVE GENERAZIONI
D'IMMOBILI

PAG **20**

IL GENIO ITALIANO
MADE IN ABRUZZO

PAG **24**

SOMMARIO



D&D CASA

IL NUOVO WEBMAGAZINE
DI D'ANDREA&D'ANDREA

CARI LETTORI E LETTRICI DI D&D CASA, BEN RITROVATI.

Nel nostro Bel Paese la "temperatura" sale ogni giorno di più. E non parlo solo di quella del tempo ma anche di quella socio-economica.

Siamo "bombardati" da notizie negative come disoccupazione, disagi sociali, forti scontri politici, corruzione dilagante, un contesto internazionale preoccupante e chi più ne ha ne metta.

Tutti temi che ci descrivono una realtà che crea incertezze e paure e quindi un forte rallentamento dell'economia. Ma è proprio in questi momenti che occorre avere sangue freddo, nervi d'acciaio ma soprattutto il coraggio di reagire sforzandoci di porre attenzione sui nostri sogni e trovare la giusta strategia per realizzarli. È in questi momenti che si creano le opportunità.

Ed è per questi motivi che qui alla D'Andrea&D'Andrea ci stiamo impegnando ad offrire le migliori condizioni d'acquisto per realizzare il sogno di diventare proprietari della migliore casa possibile. La Casa e il suo contesto sono il nostro primo HABITAT e su questi due elementi vi proponiamo le letture di alcuni articoli legati proprio al nostro habitat.

Vi saluto con l'augurio di un' Estate proprio come l'avevate desiderata e sognata.

Dott. Michele D'Andrea
CEO e Responsabile MKTG
D'Andrea&D'Andrea

One

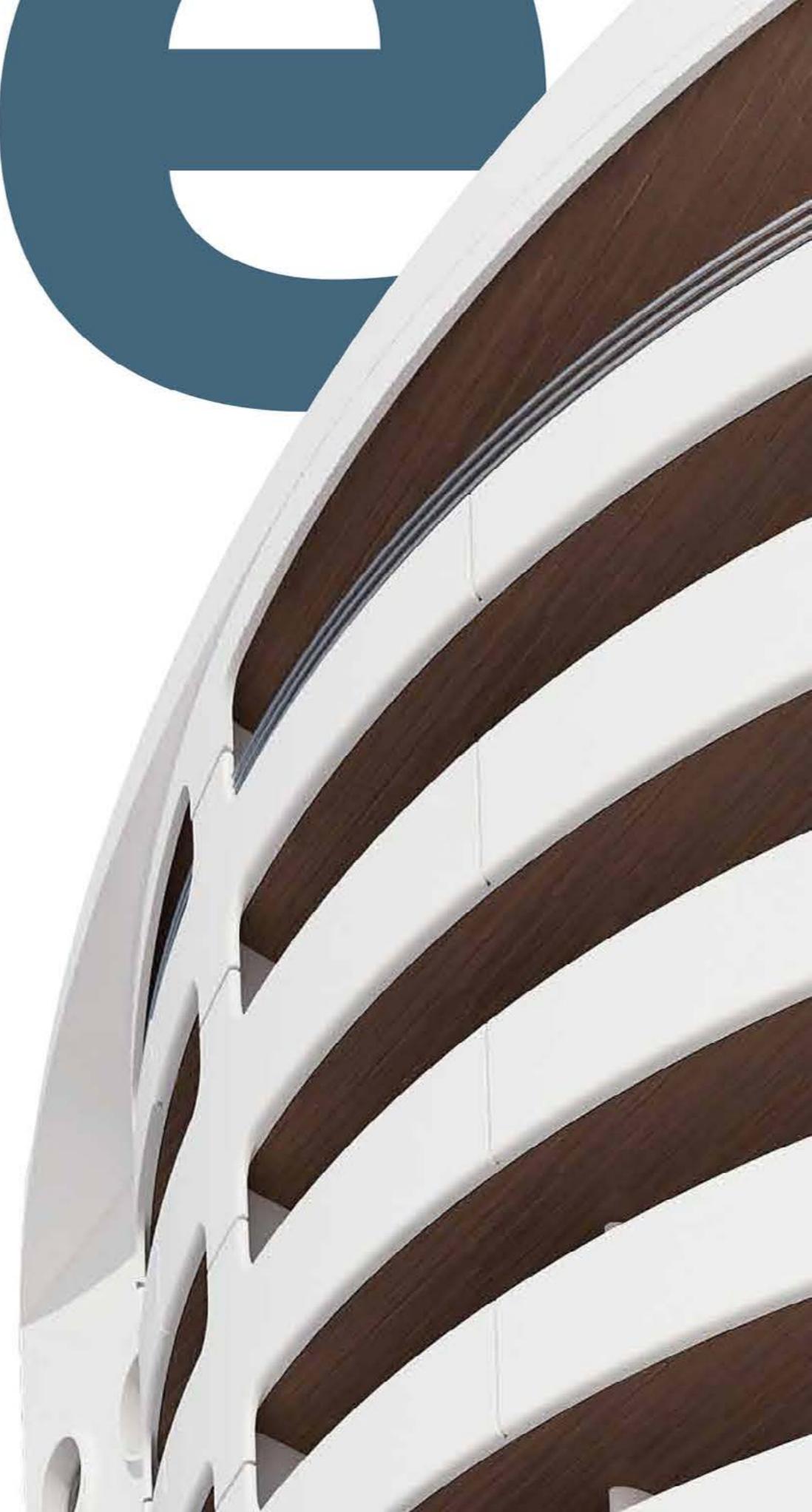
philosophy agio e comfort
nell'armonia delle **forme**

luxury



apartments & garages

Via Carducci - Pescara





UN NUOVO MODO DI ACQUISTARE LA TUA CASA A MONTESILVANO FRONTE MARE

fronte mare • diventa proprietario • vivi smart

385

EURO AL MESE

Diventa proprietario con 385 € al mese!

Esempio di pagamento per un appartamento del valore di 133.600 €

- Prenotazione 5.000 €
- Compromesso 10.000 €
- 18.400 € in 36 rate mensili di 500 €
- 100.200 € con un mutuo trentennale, rata di 385 € al mese



**dandrea
& dandrea**

VISITACI SU www.dandrea.it

Tel. 085 445 37 88

APERTI ANCHE LA DOMENICA DALLE 16.30

I 10 ORTAGGI PIÙ FACILI DA COLTIVARE SUL BALCONE

Tutti gli ortaggi sono coltivabili su balconi o terrazzi con successo e soddisfazione, ma a 2 condizioni: la prima condizione è quella di avere luce a sufficienza, almeno il 50%. Il vostro balcone o terrazzo deve essere in piena luce almeno 4 ore al giorno. La luce del mattino è la migliore. La seconda condizione è quella di usare vasi o contenitori ben capienti (profondi) e ben drenanti (effettuare qualche foro sul fondo) in funzione dei tipi di ortaggi che volete coltivare. Un'altra variabile è molto importante è quale tipologia di piante usare. Le piante innestate sono quelle che più si prestano alla coltivazione in vasi e/o contenitori sul balcone, in quanto disponendo di un apparato radicale molto ben sviluppato, sono più resistenti e più produttive delle altre piante come pomodori, melanzane e peperoni.

Questa è la classifica dei 10 ortaggi più facili da coltivare su un balcone:

LATTUGHE, DI TUTTE LE TIPOLOGIE

ZUCCHINE BIETOLE DA TAGLIO E DA COSTA

BASILICO, PREZZEMOLO E RUCOLA

CAROTE E CIPOLLE

FRAGOLE 4 STAGIONI

POMODORI

PEPERONI, ANCHE PICCANTI

MELANZANE

SEDANO

Seguite i nostri consigli per coltivare correttamente il vostro orto sul vostro balcone:

N°1 - Le lattughe: per crescere bene un cespo di lattuga ha bisogno di un contenitore non molto profondo, bastano 10/20 cm e largo quanto si vuole. Accertarsi che sia ben drenato, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di lattuga in cubetto, lasciando fuori il colletto, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 30/50 giorni dal trapianto la vostra piantina di lattuga sarà già pronta da raccogliere.

N°2 - Le zucchine: per crescere bene la zuccina ha bisogno di un contenitore profondo almeno 20 cm e largo circa 30 cm, questo è necessario per 1 sola

pianta. Accertarsi che sia ben drenato, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di zuccina, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 40/60 giorni dal trapianto la vostra piantina di zuccina comincerà a produrre i primi frutti e continuerà per almeno 2 mesi, dopo di che è consigliabile cambiare pianta in quanto la pianta di zuccina si esaurisce e produce meno.

N°3 - Le bietole da taglio e da costa: per fare crescere bene le bietole da taglio e da costa usare vasi o contenitori non molto profondi, bastano 10/20 cm e largo quanto si vuole. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di bietola in cubetto, lasciando fuori il colletto, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 30/50 giorni dal trapianto le vostre piantine di bietole saranno pronte da raccogliere.

N°4 - Basilico, prezzemolo e rucola: per crescere bene hanno bisogno di un vaso o contenitore profondo almeno 20 cm e largo circa 10 cm minimo, questo è necessario per qualche pianta. Accertarsi che sia ben drenato, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di basilico o prezzemolo o di rucola, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 30/60 giorni dal trapianto la vostre piantine di basilico cominceranno a produrre le prime fresche e profumate foglioline già pronte da consumare.



N°5 - Le carote e le cipolle: per fare crescere bene le carote e le cipolle occorrono vasi o contenitori profondi almeno 30 cm e larghi quanto si vuole. Accertarsi che sia ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di carote e cipolle in cubetto, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 40/60 giorni dal trapianto le vostre piantine carote e cipolle saranno pronte da raccogliere. È consigliabile usare terriccio molto leggero per coltivare al meglio queste due specie orticole.

N°6 - Le fragole 4 stagioni: per crescere bene le fragole hanno bisogno di vasi o contenitori, meglio se singoli, profondi almeno 30/40 cm e larghi circa 20/30 cm. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di fragola, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 50/80 giorni dal trapianto le vostre piantine di fragola cominceranno a produrre i primi frutti.

N°7 - I pomodori: per crescere bene i pomodori hanno bisogno di vasi o contenitori, meglio se singoli, profondi almeno 30/40 cm e larghi circa 20/30 cm. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di pomodoro, posizionare al sole ed annaffiare leggermente.



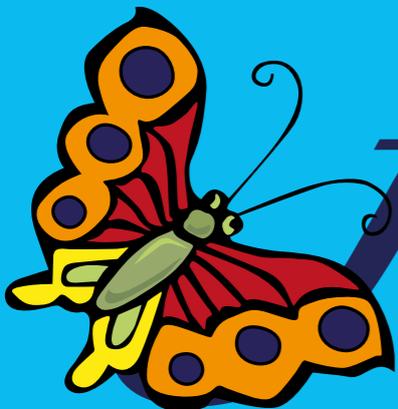
In 80/100 giorni dal trapianto le vostre piantine di pomodoro anche quello piccante cominceranno a produrre i primi frutti. Sono consigliate le piante innestate.

N°8 - I peperoni, anche piccanti: per crescere i peperoni hanno bisogno di vasi o contenitori, meglio se singoli, profondi almeno 30 cm e larghi circa 20 cm. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di peperone, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 80/100 giorni dal trapianto le vostre piantine di peperone anche quello piccante cominceranno a produrre i primi frutti. Sono consigliate le piante innestate.

N°9 - Le Melanzane: per crescere bene le melanzane hanno bisogno di vasi o contenitori, meglio se singoli, profondi almeno 40/50 cm e larghi circa 30/40 cm. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di melanzana, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 100/120 giorni dal trapianto le vostre piantine di melanzana cominceranno a produrre i primi frutti. Sono consigliate le piante Innestate.

N°10 - Il Sedano: per crescere bene il sedano hanno bisogno di vasi o contenitori, meglio se singoli, profondi almeno 30/40 cm e larghi circa 10/20 cm minimo. Accertarsi che siano ben drenati, devono esserci alcuni fori sul fondo per evitare che l'acqua ristagni. A questo punto non occorre altro che trapiantare alcune piante di sedano, posizionare al sole ed annaffiare leggermente. In 50/70 giorni dal trapianto le vostre piantine di sedano saranno cresciute e pronte da consumarsi.



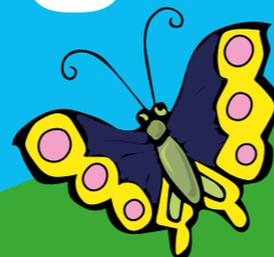
le  *farfalle*
complesso residenziale



PASSA A PRENDERE
LE CHIAVI DEL TUO
APPARTAMENTO

DIVENTA PROPRIETARIO

A MONTESILVANO - prossimità Via Vestina



FINANZIAMENTO

100%

RATE DA



**420
EURO**

ZERO ANTICIPO



akoya

COMPLESSO RESIDENZIALE

I VANTAGGI DI VIVERE
IN UNA CASA
D'ANDREA & D'ANDREA



d'andrea
& d'andrea

VISITACI SU www.dandrea.it
Tel. 085 445 37 88

IL MARE FA BENE ALLA SALUTE.

Chi vive in luoghi come Pescara o Montesilvano gode della presenza del mare tutto l'anno.

Solo chi abita al mare sa quanto valore aggiunge alla vita di tutti i giorni.

Vi siete mai chiesti quali siano i benefici che ne traiamo dalla sua presenza?

Vediamo nello specifico tutti i benefici che possiamo ricavare.



Il bagno nell'acqua salata.

Immergersi nell'acqua salata del mare si rivela salutare per varie ragioni. L'acqua salata possiede delle proprietà antibatteriche grazie al fatto che in essa sono presenti alcuni minerali, come il sodio, lo zolfo e il rame. Si può rivelare fondamentale come cura per gli eczemi e per la psoriasi.

Chi soffre di ritenzione idrica può ricavarne molti benefici, perché l'acqua del mare promuove la riattivazione della circolazione sanguigna e di conseguenza una migliore ossigenazione dei tessuti. L'acqua del mare è in grado di favorire il drenaggio dei liquidi grazie ad un processo di osmosi. Per questo il bagno in mare può essere un vero e proprio toccasana contro la ritenzione idrica e i gonfiori che questa può determinare.

I bagni in mare, inoltre, sono anche un toccasana per contrastare gonfiori agli arti inferiori e la cellulite, l'inetestismo più odiato dalle donne. Il sodio è igroscopico, cioè permette di richiamare l'acqua presente nei tessuti, in superficie e il movimento ondoso del mare esercita sulle gambe e su tutto il corpo una sorta di massaggio benefico, un vero e proprio linfodrenaggio naturale, che stimola la circolazione sanguigna e linfatica, favorisce l'eliminazione di tossine e scorie, il drenaggio dei liquidi ristagnanti nei tessuti e il rassodamento della pelle.

L'aria del mare

Da non trascurare è la qualità dell'aria che respiriamo quando siamo al mare. Si tratta di un tipo di aria che è ricca di sali minerali, che il nostro organismo riesce ad assimilare attraverso la respirazione. Gli esperti raccomandano di respirare profondamente passeggiando sulla battigia, approfittando soprattutto dei momenti in cui il mare è mosso e le onde liberano maggiormente le particelle di cloruro di sodio, di magnesio, di iodio e di potassio.

L'esposizione al sole.

L'esposizione al sole può essere veramente importante per la nostra salute. Non dobbiamo infatti dimenticare che i raggi del sole sono in grado di stimolare nel nostro organismo la sintesi della vitamina D. Quest'ultima detiene un ruolo di fondamentale rilevanza per fissare il calcio nelle ossa e per combattere l'osteoporosi. Inoltre la vitamina D è fondamentale anche per il sistema immunitario.

I raggi del sole sono molto importanti per aiutare il nostro corpo a produrre l'ormone della crescita, il quale non occupa solo un ruolo essenziale nella crescita dei bambini, ma svolge funzioni non secondarie anche negli adulti, contribuendo alla salute delle ossa, dei capelli e della pelle nei soggetti adulti.



**L'ARIA DEL MARE
È RICCA DI SALI
MINERALI,**

CHE IL NOSTRO ORGANISMO
RIESCE AD ASSIMILARE
ATTRAVERSO LA RESPIRAZIONE.

Le sabbieure.

Le sabbieure si rivelano molto utili nel combattere i dolori alle articolazioni e i problemi reumatici. Chi ama prendersi cura del proprio corpo anche in vista di una bellezza naturale può utilizzare la sabbia mescolata all'acqua del mare come maschera esfoliante per il viso e per tutto il corpo.

Il mare è un'ottima soluzione per chi vuole dimagrire.

Infatti lo iodio e gli altri sali che sono contenuti nell'aria che si può respirare al mare sono molto importanti per mettere in moto il nostro metabolismo bloccato o soggetto a ritmi lenti. Grazie al mare i muscoli possono trovare gli stimoli giusti e i tessuti vanno incontro ad un processo di ossigenazione. Praticare movimento sulla spiaggia, magari con passeggiate e corse, serve a riattivare la circolazione, specialmente se camminiamo o corriamo a piedi nudi. Beneficiando della resistenza delle onde è inoltre possibile tonificare le gambe e le braccia.

Molti sono i vantaggi anche per la pelle.

Non bisogna infatti dimenticare che l'acqua del mare ha notevoli proprietà che agiscono contro i batteri e contro le infiammazioni della pelle.

Tutto ciò è reso possibile dalla presenza nell'acqua di sodio, rame e zolfo.

Il pieno di benefici, quindi, grazie alle proprietà dell'acqua marina, ma, per ottimizzarli, l'imperativo è muoversi: il consiglio è di camminare ogni giorno, per almeno 30 minuti, con l'acqua che arriva alle ginocchia o alle cosce.

**VIVI IL MARE TUTTO L'ANNO.
IL TUO BENESSERE PSICOFISICO NE
AVRÀ SICURO GIOVAMENTO.**



MONTESILVANO CRESCERE E SUPERARE CHIETI.

Con questo trend, demograficamente positivo, presto (2, 3 anni) il sorpasso con Teramo. Montesilvano diventerebbe così la terza Città in Abruzzo dopo Pescara e L'Aquila.

Tutto merito della qualità della vita, della vicinanza con Pescara e della vicinanza alle principali vie di comunicazione.

È quanto emerge dall'analisi dei dati Istat e da quelli di uno studio condotto dal ricercatore abruzzese Aldo Ronci: è una tendenza che non si arresta da 50 anni. Solo nel 2014 Montesilvano ha visto i residenti aumentare di ben 748 persone, passando da 52.829 (31 dicembre 2013) a 53.577 abitanti, rispetto a 277 in più di Teramo, ai più 41 di Pescara o alla decrescita censita all'Aquila (meno 737) e Chieti (meno 400). In particolare, lo scorso anno gli uffici dell'Anagrafe di palazzo Baldoni hanno registrato 531 nascite a fronte di 429 morti, con un saldo attivo di 102 persone. Sono stati invece 2.110 i nuovi iscritti provenienti da altri comuni o da altre nazioni, mentre quelli che hanno lasciato la propria residenza montesilvanese sono stati 1.464, portando in questo caso il saldo migratorio a più 646. Analizzando, invece, l'attuale composizione della cittadinanza emerge come dei 53.577 residenti, 27.169 siano femmine, 25.660 maschi e 4.828 cittadini stranieri. Un dato, quello relativo all'aumento demografico, che non rappresenta affatto una novità per Montesilvano che ha visto addirittura quintuplicare il numero dei suoi abitanti negli ultimi 50 anni, diventando una vera e propria città e superando, in termini di popolazione, anche Chieti, ferma alla fine del 2014 a 53.163 residenti. Basti pensare che i 10.420 residenti registrati nel 1961 sono passati a 18.265 nel 1971, 29.240 nel 1981, 35.153 nel 1991, 40.700 nel 2011

e 50.413 nel 2011. Ad avere un quadro ben chiaro della crescita demografica esponenziale vissuta da Montesilvano negli ultimi decenni è l'ex sindaco Renzo Gallerati, a capo dell'amministrazione comunale dal 1995 al 2004. «Il primo picco delle crescite c'è stato negli anni '70», ricorda, «come dimostra anche l'approvazione del primo Piano regolatore generale risalente al 1978, attraverso il quale si è data la possibilità di costruire in deroga ad altezze e distanze. Così sono spuntati i primi "funghi" sulla riviera. Una nuova esplosione c'è stata poi nel 2001, data di approvazione del secondo Piano. In questo arco temporale ci sono stati due condoni edilizi che hanno consentito di sanare tutte le case abusive per consentire l'immigrazione da tutti i paesi dell'interno, che pian piano si sono svuotati. Contestualmente», prosegue, «Montesilvano ha assistito a un altro genere di immigrazione, quella extranazionale. A partire dai primi anni '90 sono nate in città le prime comunità straniere, come quella dei senegalesi o dei rumeni che oggi sono ormai parte integrante del tessuto sociale cittadino». L'ex sindaco sintetizza poi con una battuta il fenomeno migratorio: «Nella piazza della stazione fino a cinquant'anni fa si parlava solo il dialetto, adesso soprattutto di sera si parlano almeno 5/6 lingue diverse». Tuttavia, secondo Gallerati la città potrebbe aver raggiunto quasi un punto di assestamento considerando

che il Prg prevedeva una popolazione di circa 55.600 abitanti. Ad assistere al possibile sorpasso di Teramo, invece, potrebbe essere fra un paio d'anni l'attuale sindaco Francesco Maragno che fornisce la sua personale analisi sul boom demografico: «La qualità della vita della nostra città costiera», commenta, «grazie anche alla sua vicinanza con una grande città come Pescara, con la quale ormai costituisce un'area metropolitana a tutti gli effetti, invoglia abitanti soprattutto dell'entroterra a scegliere di trasferirsi a Montesilvano, dove trovano un'ampia scelta abitativa. L'assenza di programmazione registrata fino a oggi e un piano di sviluppo non adeguatamente approntato», evidenzia, «hanno prodotto una conseguente carenza dei servizi che questa amministrazione sta costantemente cercando di migliorare, nonostante le difficoltà finanziarie del Comune».

Estratto da un articolo su Il Centro del 1° Luglio 2015 di Antonella Luccitti.



Libra

SI APRE AL MARE

VENDITA APPARTAMENTI E SPAZI COMMERCIALI VISITACI SU www.dandrea.it

INIZIANO I LAVORI DELLA
NUOVA PIAZZA



**d'andrea
& d'andrea**

MONTESILVANO - 085 445 37 88

ESPOSIZIONE UNIVERSALE EXPO MILANO 2015:

Nutrire il pianeta, Energia per la vita! Ma è sufficiente?

Lo slogan di EXPO 2015 è nutrire il pianeta, energia per la Vita! Per sei mesi Milano sarà una vetrina mondiale in cui i Paesi mostreranno il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri.



Ma è sufficiente? NO! Occorre educare ad avere un giusto rapporto con il cibo.

La situazione è allarmante, considerando che, secondo quanto riportato dal Ministero della Salute, il 44% dei casi di diabete tipo 2, il 23% dei casi di cardiopatia ischemica e fino al 41% di alcuni tumori sono attribuibili proprio a sovrappeso e obesità che rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale, con almeno **2,8 milioni di decessi all'anno nel mondo**.

Nella maggioranza dei casi, i fattori di rischio sono pochi, conosciuti e prevenibili.

Tra i principali, una **dieta poco sana, l'inattività fisica e il consumo di tabacco**.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, attualmente **le malattie croniche** sono la causa principale di morte nel mondo.

La più recente e straordinaria frontiera della ricerca in ambito nutrizionale è proprio quella di individuare strategie per la modulazione dell'alimentazione al fine di ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare l'aspettativa di vita.

Da qui nasce **SmartFood**, progetto di ricerca e divulgazione scientifica sui fattori protettivi della dieta per un nuovo approccio nutrizionale alla prevenzione. SmartFood è un progetto di ricerca in Scienza della Nutrizione e Comunicazione promosso dallo **IEO** – Istituto Europeo di Oncologia di Milano.

Spiega la dott.ssa **Lucilla Titta**, coordinatrice del progetto: "Attraverso una dieta equilibrata l'organismo riceve, oltre a un apporto ottimale di nutrienti, anche sostanze che svolgono un ruolo protettivo o preventivo nei confronti di determinate malattie. Una corretta alimentazione riveste quindi un ruolo fondamentale nella

prevenzione di molte patologie cronico-degenerative e dell'obesità che è, a sua volta, un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, tumori e diabete".

Altro elemento che riscuote grande interesse ed è di assoluta attualità è il legame che esiste tra **corretta alimentazione e sostenibilità**, un tema al centro anche di **Expo2015**.

Per la dott.ssa **Francesca Ghelfi**, nutrizionista SmartFood, "Nulla come il cibo sembra indicare il legame profondo che esiste tra salute e sostenibilità. Le evidenze scientifiche suggeriscono chiaramente che la dieta più protettiva per la salute è anche la più sostenibile: gli alimenti di origine vegetale preservano meglio la nostra salute, preservano meglio anche la salute del Pianeta, e sono i più economici". Un fattore importante per avere uno stile di vita sano e sostenibile è il "tempo". Il moderno stile di vita induce a ridurre notevolmente il tempo dedicato all'attività fisica.

Un esempio di risposta completa a tutto questo scenario ce la offre Urban Fitness, un network di centri che consentono di svolgere **in soli 20 minuti a settimana un lavoro equivalente a 4 ore di palestra** e offrendo alla propria clientela anche le indicazioni utili per un giusto comportamento nutrizionale, avendo aderito all'iniziativa SmartFood. Grazie anche alla partnership con SmartFood, Urban Fitness diventa sinonimo di salute a tutto tondo, punto di riferimento sempre più qualificato, capace di fornire preziose

informazioni anche in ambito nutrizionale.

Nell'ambito di questo progetto, i clienti Urban Fitness hanno l'opportunità di partecipare a incontri con i nutrizionisti del team SmartFood per conoscere le attività e gli studi del gruppo di ricerca.

Abbiamo posto a questo proposito tre domande ad **Adriano Silvestri**, socio-fondatore e responsabile sviluppo Urban Fitness. Oggi si assiste a un paradosso: c'è sempre più interesse verso uno stile di vita sano, ma sembra un'impresa complicata conciliare tempo, lavoro e impegni con il wellness, inoltre, quando si parla di cibo, tra mode e leggende metropolitane, c'è spesso confusione su cosa sia salutare e cosa meno.

La vostra collaborazione con Smartfood intende offrire una risposta a questa esigenza?

Esatto. Urban Fitness nasce proprio per rispondere all'esigenza di chi, pur avendo poco tempo a disposizione, non vuol rinunciare ad uno stile di vita sano. Non solo perché il nostro metodo di allenamento consente di svolgere in 20 minuti un lavoro che equivale a 4 ore di palestra, ma anche perché i nostri centri mirano a diventare sempre più veri e propri punti di riferimento per il benessere globale della persona. In uno stesso Centro ci si può allenare con il proprio personal trainer, ricevere consigli nutrizionali e usufruire di una serie di



servizi (come i trattamenti di fisioterapia) che verranno introdotti e sviluppati nei prossimi mesi.

La partnership con SmartFood si inserisce in questo progetto e gli incontri con i nutrizionisti del team, dedicati ai nostri clienti, hanno l'obiettivo di aiutare a fare chiarezza riguardo i principi di un'alimentazione realmente salutare e benefica per l'organismo.

In particolare, che tipo di servizio legato alla promozione di un'alimentazione sana e consapevole verrà proposto ai clienti di Urban Fitness? Prevedete incontri aperti oppure consulenze ad hoc rivolte al singolo cliente?

Oltre agli incontri collettivi con i nutrizionisti del team, a breve i nostri clienti potranno ricevere consulenze nutrizionali personalizzate presso i Centri Urban Fitness. Inoltre, nei prossimi mesi, introdurremo nei Centri alcuni snack certificati SmartFood (come, per esempio, piccole confezioni di frutta secca): cibi sani, in grado di fornire un corretto apporto di principi nutritivi, che proporremo in alternativa alle tradizionali barrette "spezza-digiuno".

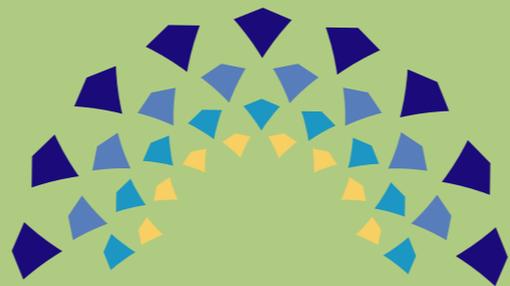
La vostra formula di centri per allenamenti super rapidi sta riscuotendo interesse e appare innovativa: come spiega questo successo e quali sono i vostri prossimi obiettivi?

Recenti ricerche di mercato evidenziano che, negli ultimi periodi, molte palestre stanno perdendo il loro appeal a causa, fondamentalmente, di tre fattori: scarsa innovazione dei macchinari e delle strutture, scarsa assistenza da parte del personale specializzato e concentrazione della clientela quasi totalmente nell'orario di punta. Urban Fitness, al contrario, utilizza tecnologie di ultima generazione, l'allenamento viene svolto con la supervisione di personal trainer dedicati altamente qualificati e specializzati e

i risultati sono visibili già dopo poche sedute. Questi sono i nostri punti di forza. Per il futuro la nostra parola d'ordine è "espansione": sia per quanto concerne la gamma di servizi offerti, come dicevamo, sia dal punto di vista della diffusione dei Centri sul territorio. Grazie al nostro sistema di franchising, infatti, Urban Fitness ha iniziato a espandersi capillarmente in tutta Italia.

Comunicazione redazionale a cura di Urban Fitness Pescara.





LEONVILLE

COMPLESSO RESIDENZIALE NATURALE



► **clicca e guarda** le nostre proposte



urban fitness

LA PALESTRA DEL FUTURO



BENEFICI

PERDITA DI PESO ✓

RIDUZIONE DELLA MASSA GRASSA ✓

RIDUZIONE DELLA CELLULITE ✓

EFFETTO ANTI-AGING ✓

ACCELERA IL METABOLISMO ✓

TONIFICA I MUSCOLI ✓

MIGLIORA IL RECUPERO PER GLI SPORTIVI ✓

RIABILITAZIONE DI LESIONI MUSCOLARI ✓

RIDUZIONE DELLA RITENZIONE IDRICA ✓

VIENI A PROVARE
GLI EFFETTI BENEFICI PRENOTA LA
TUA PROVA GRATUITA

333.9109625

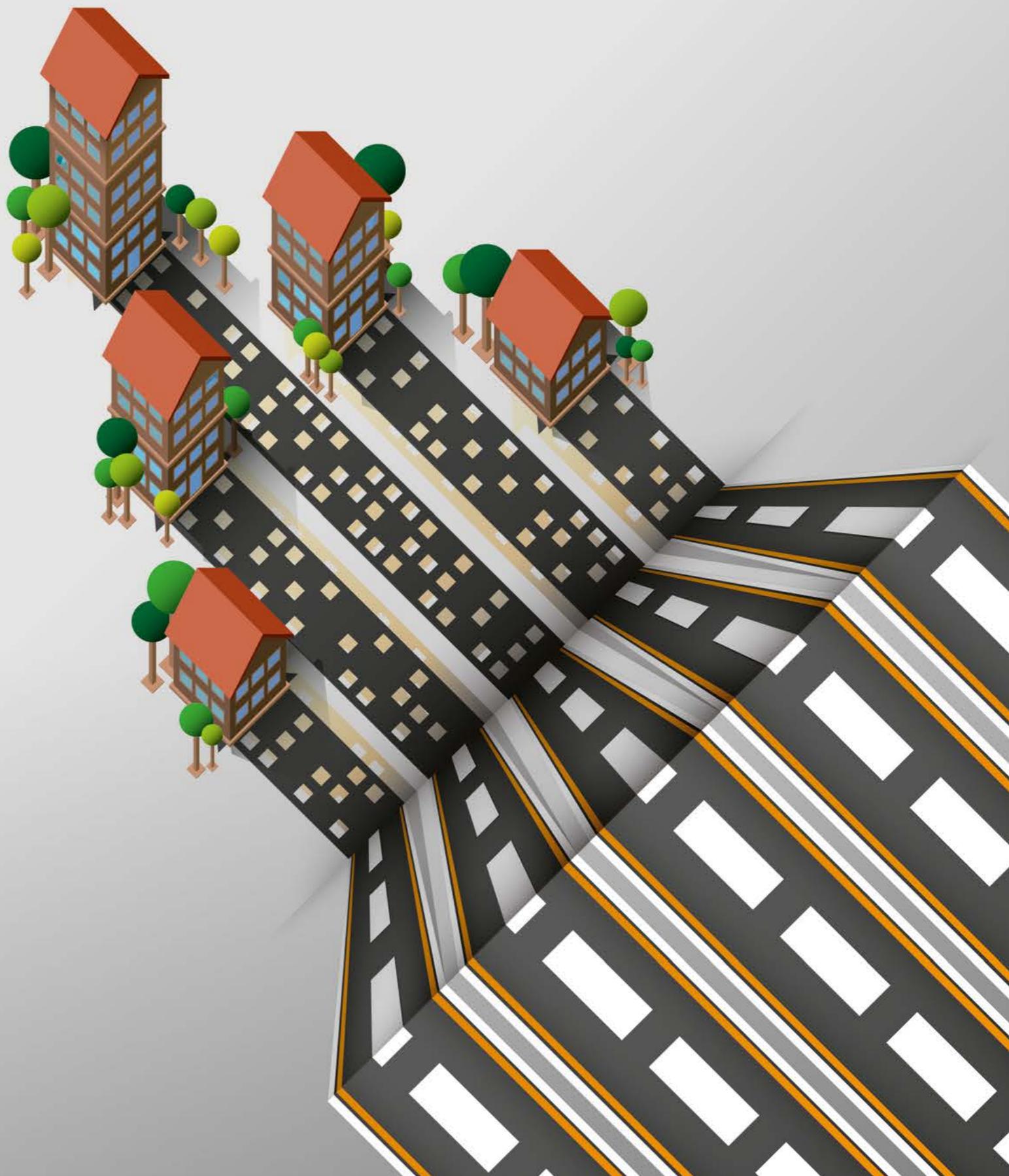
PESCARA
VIA TRENTO, 115

1° PIANO

www.urbanfitness.it - [f urbanfitness.it](https://www.facebook.com/urbanfitness)

NUOVE GENERAZIONI D'IMMOBILI

Il futuro è adesso!
Il valore sarà misurato in kwh oltre che in mq!



Parliamo del futuro dell'edilizia "sostenibile" con l'Ing. Pietro Pitingolo, Co-Founder e Managing Director di SunCityItalia.com

1- Qual'è lo stato dell'arte del connubio edilizia ed efficienza energetica in Italia oggi?

L'esigenza di vivere in maniera "sostenibile" trova espressione negli ultimi anni anche nella ricerca della stessa sostenibilità a partire dalle nostre abitazioni. L'attenzione all'utilizzo di materiali naturali, riciclati o riciclabili e soprattutto alla riduzione degli sprechi vede per molte persone un peso importante nell'orientare la scelta dell'immobile da abitare. Non più un solo

fenomeno di moda, l'acquisto di una casa che consenta la riduzione degli sprechi ed il contenimento delle spese di gestione attraverso la riduzione dei consumi energetici rappresenta oggi una scelta importante che consente forti risparmi negli anni in cui si

abiterà l'immobile. L'introduzione dell'obbligo della certificazione energetica per gli immobili (introdotto dal 2005) ha creato maggiore consapevolezza e attenzione nell'analisi e nella scelta dell'immobile da acquistare. Aumenta quindi la consapevolezza dei cittadini che quando acquistano una casa, chiedono il certificato e, se è nuova, pretendono livelli di qualità energetica elevata. Chi costruisce e progetta una casa in questi anni si confronta con aspetti energetici fino a pochi anni fa sconosciuti. Questo trend stimola il mercato



delle tecnologie edilizie e impiantistiche, fino al punto di cambiare letteralmente lo scenario di riferimento ed i driver delle scelte del cliente che si spostano sempre più da aspetti quantitativi ad aspetti qualitativi. La pesante crisi che ha investito anche il settore edile ha accentuato ancora di più la ricerca della qualità, soprattutto negli aspetti di efficienza energetica. Spesso, infatti, i clienti ricercano negli immobili dei livelli di efficienza energetica che consentano risparmi futuri nelle spese di gestione. È quindi prevedibile una transizione nei prossimi anni verso un modo di costruire differente, attento ai costi di gestione e che premierà gli edifici a basso impatto ambientale dall'attuale, edifici

con fabbisogno energetico di esercizio estremamente ridotto, o NZEB (Zero Energy Buildings_ EDIFICI A ENERGIA ZERO)

2 - L'edilizia sostenibile alla portata di tutti, un'utopia o un traguardo raggiungibile nei prossimi anni?

Non si può pensare all'acquisto di una casa energeticamente efficiente come una scelta "alla moda" ma piuttosto come ad una forma di investimento intelligente. Il

valore di un immobile di classe A è, infatti, mediamente superiore del 20-25% rispetto alla media degli immobili in classe G, questo divario è determinato dalla differenza dei consumi energetici che aumentano anche di 10 volte tra un immobile in Classe A ed un immobile in Classe G. Per un Cliente quindi l'acquisto di un immobile energeticamente efficiente risulta un investimento più redditizio rispetto all'acquisto di una casa

energeticamente meno performante. Realizzare degli immobili energeticamente efficienti, con materiali naturali, riciclati o riciclabili diventa quindi una scelta strategica per i costruttori al fine di far mantenere loro competitività in un mercato in profonda crisi come quello immobiliare.

Se da una parte è facilmente prevedibile come il mercato degli interventi di riqualificazione energetica sugli immobili esistenti nei prossimi anni presenterà un trend sempre crescente (+50% di certificati emessi nel 2013 rispetto al 2012 con oltre 3,5 milioni di immobili certificati), la vera sfida sarà costruire nuove abitazioni efficienti ad un prezzo accessibile. I progressi tecnologici degli ultimi anni, l'integrazione dell'IT con le soluzioni impiantistiche, la diffusione di soluzioni domotiche ed la relativa riduzione dei prezzi rendono le case "energeticamente efficienti" sempre più convenienti nel bilancio economico nel medio lungo periodo. È prevedibile quindi come, con un'opportuna ingegnerizzazione dell'efficienza energetica in tutti gli stadi della progettazione,

HOUSE OF THE FUTURE



NUOVE ABITAZIONI EFFICIENTI AD UN PREZZO ACCESSIBILE.

gli immobili dei prossimi anni potranno essere energeticamente sostenibili anche per nelle fasce medie di mercato. D'altro canto l'esigenza di "abitare sostenibile" sta crescendo anche nelle fasce medie della popolazione che, oltre agli aspetti ambientali, sono molto sensibili al contenimento dei costi per le spese di gestione.

3 - Cosa manca nel panorama Italiano per avviare il processo di creare un sistema edile energeticamente efficiente?

La sfida sarà l'integrazione delle tecnologie in tutte le fasi della realizzazione degli immobili. La ricerca della qualità passerà necessariamente attraverso la ricerca delle soluzioni tecnologiche innovative ma allo stesso tempo economicamente sostenibili. Lo sforzo da compiere è quello di studiare le migliori soluzioni energetiche sin dalle prime fasi della progettazione seguendo un percorso che passa dalla carta, al cantiere alla gestione degli immobili. Per raggiungere l'obiettivo di un immobile energeticamente efficiente alla portata di tutte le tasche sarà necessaria una visione d'insieme che consenta di scegliere ed integrare le varie tecnologie

disponibili trovando il giusto equilibrio tra costi e benefici futuri.

Il passaggio chiave sarà spostare il target sugli edifici residenziali di medio livello studiando ed integrando le soluzioni di efficienza energetica in tutte le fasi concettuali in modo da contenerne i costi garantendo comunque un risultato di qualità energetica.

4 - Lo scenario che vede nel futuro immediato, chi sono secondo lei gli attori chiave e quali saranno i benefici per i cittadini?

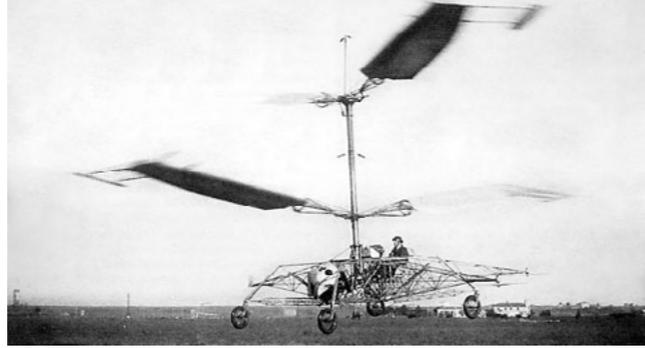
Per avviare questo cambiamento sarà necessario implementare un processo che rivoluzionerà il concetto di efficienza energetica degli immobili rendendolo non più esclusiva di pochi ma accessibile a molti. Forti competenze tecniche, spirito visionario e attenzione all'ambiente i requisiti che l'Agente di questo cambiamento dovrà avere. La creazione di un Team con competenze specifiche maturate sul campo ed il coinvolgimento di Enti istituzionali come l'Università potrebbero dar vita alle nuove generazioni degli immobili in cui il valore sarà misurato in kWh oltre che in mq!



IL GENIO ITALIANO MADE IN ABRUZZO:

Corradino d'Ascanio, l'uomo che inventò il primo prototipo di elicottero e creò la "Vespa" Piaggio, un successo mondiale! (...e molto altro). Corradino d'Ascanio (Popoli 1891 – Pisa 1981) è sicuramente una delle menti più brillanti e visionarie che l'industria delle due ruote a motore abbia mai conosciuto. Non è sua la paternità del veicolo scooter, ci sono stati altri esempi anche prima della Seconda Guerra Mondiale, come ad esempio la ABC Skootamota del 1921 o il prototipo Fiat del 1938 con la leva del cambio piazzata come quella di un'automobile, ma è sicuramente sua la realizzazione più geniale, utile ed anche bella del più cittadino dei veicoli: La Vespa.

Di Vespa ne sono state costruite oltre **17 milioni di esemplari** dalla prima del 1946, ma paradossalmente Corradino D'Ascanio la considerava la sua "rovina". Perché il successo dello scooter più famoso al mondo



aveva, di fatto, impedito alla Piaggio di continuare a finanziare gli studi sull'elicottero, la vera ragione di vita e il sogno dell'ingegnere abruzzese.

"L'aviazione è stata per me una continua febbre. Fin da bambino volare era per me il sogno più bello e accarezzato. Per ore stavo a guardare le rondini e le invidiavo". Così diceva l'ingegner D'Ascanio, che prima di diventare il progettista della Vespa aveva costruito vari prototipi di elicottero ed è riconosciuto come uno dei padri di questo oggetto molto complicato e ingegneristicamente molto impegnativo.

È il 1930 quando, sull'aeroporto di Ciampino, il suo elicottero si solleva e vola stabilmente. Ma gli enormi costi di realizzazione dell'elicottero mandano quasi in rovina D'Ascanio, che dalla sua fervida mente congegnò nel 1931 un'elica alla quale si possa variare il passo in volo: l'invenzione interessa la Piaggio per dotarne i suoi motori che venivano montati sui bombardieri. Da qui l'ingresso nella fabbrica di Pontedera nel 1934 (vi rimarrà fino al 1961) all'inizio come direttore tecnico dell'ufficio studi delle eliche con la richiesta di integrare lo stipendio con una royalty del 10% per ogni elica venduta. L'attività aeronautica di D'Ascanio continuerà anche dopo la seconda guerra mondiale ma viene interrotta nel 1952 complice un incidente di volo che porta Enrico Piaggio a bloccare ogni sviluppo dell'elicottero. L'ingegnere abruzzese si dedicherà maggiormente allo scooter e alla piccola

automobile di Piaggio, la Vespa 400 cc con motore bicilindrico due tempi di 393 cc, cambio a tre marce e velocità massima di 90 km/h.

Corradino d'Ascanio fu anche un grande inventore che spaziò da oggetti come il **distributore orario di sigarette** (fatto per se stesso, per cercare di fumare meno)

a un sistema per monitorare automaticamente l'inclinazione degli aeroplani letteralmente e nel beccheggio, a un **forno elettrico** per la cottura del pane, **una macchina per la ricerca e la catalogazione** dei documenti, (1925), **il segnalatore di eccesso di velocità**, ma anche **l'embrione della cyclette**.

Per spingere ancora di più le vendite della Vespa, progettò degli espositori "magici" che facevano apparire lo scooter sollevato da una colonna d'acqua oppure in equilibrio su un ramo di pesco (con un adeguato contrappeso ben occultato alla base) sino a far correre letteralmente la Vespa senza nessun sostegno su un sottile filo metallico grazie a un giroscopio che la teneva in perfetto equilibrio: una vera magia!

LA VESPA 98

Perché la Vespa ha avuto un così grande successo planetario?

Non è facile rispondere a questa domanda. Venne presentata la prima volta a Torino, il 14 marzo del 1946 alla mostra della Meccanica e Metallurgia, poi in pompa magna a Roma, al Golf Club e venne venduta nelle concessionarie Lancia perché si pensava che fosse più adatta a un utente non motociclista. **Prima di offrirla alla casa automobilistica venne chiesto ai Parodi, i proprietari della Moto Guzzi, di proporla nella loro rete commerciale**, ma gli armatori genovesi



non la ritennero interessante per i loro clienti. La Vespa 98 poteva essere acquistata anche a rate, **costava 55.000 lire**

(lo stipendio medio di un operaio era di 10.000 lire) per il modello normale e 61.000 lire per quello lusso, che differiva dallo standard per il manubrio cromato e i listelli della pedana con il profilo gommato. All'inizio non riuscì subito ad attirare i motociclisti per via del pregiudizio delle ruote piccole, che non garantivano la stabilità di quelle più grandi da moto, e non interessava gli automobilisti che potevano permettersi più comode e stabili quattro ruote in un'Italia dalle strade massacrate dalla guerra. Però, rispetto a quanto si è sempre detto, non è vero che la Vespa all'inizio fu un insuccesso tanto che ne furono costruite 15.239 esemplari nei suoi tre anni di produzione. È vero, invece, che se ne costruirono poche per la mancanza di materie prime e di macchinari adatti allo stampaggio delle scocche.

La prima 98 resta in produzione due anni, poi arriva la 125 e comincia veramente la grande diffusione e la fantastica storia che continua ancora oggi.

Si comincia ad apprezzare la razionalità, la robustezza, l'affidabilità e l'economia di esercizio. Ovviamente, la Piaggio sostiene il suo prodotto con azioni che oggi chiameremmo di marketing, come i club, i raduni, la partecipazione alle gare più dure come la Sei Giorni. Torniamo però un passo indietro e alle considerazioni di D'Ascanio su quello che doveva essere la Vespa.

L'ingegnere abruzzese voleva avere carta bianca da Enrico Piaggio: assolutamente acerbo di motociclette (anche se il suo primo aereo aveva come motore un bicilindrico Harley-Davidson) **D'Ascanio aveva pensato la Vespa come un**



veicolo adatto a chi era digiuno di ruote a motore, anche indicato per il pubblico femminile. Così nasce il cambio al manubrio dove basta ruotare la leva per innestare la marcia, non occorre scavalcare un serbatoio per salire in sella, non ci sono cavi e catene in vista che possono rompersi, la completa

carenatura non sporca gli abiti e le ruote sono facilmente smontabili per riparare alle forature. E poi, ottimizzando le sue esperienze aeronautiche, studia una scocca di metallo, quindi robusta e facilmente riparabile, al posto del telaio, la ruota anteriore prende lo spunto dal carrello anteriore degli aerei. Tutto lo scooter è stato progettato pensando a una realizzazione in grandi numeri, in modo da essere il più economico possibile, tanto è vero che Piaggio, senza avere in mano anche un solo ordine, ne prevede la produzione di 10.000 pezzi.

LA VESPA PRIMA DELLA VESPA

Sulle origini del nome Vespa si sono scritte molte "verità", come quella del rumore di scarico simile a quello prodotto dall'insetto, ma la più accreditata è quella riferita al fatto che Enrico Piaggio vedendola con quella sua codona e la vita sottile cavalcata da un robusto collaudatore abbia detto *"reggerà il peso con quella sua vitina da vespa?"*.

Attualmente a suo nome è intitolato un liceo scientifico, a Montesilvano (PE) e tutta la scuola ha celebrato la figura di D'Ascanio con numerose mostre e rappresentazioni. Popoli gli ha dedicato un strada e un museo dove è presente una mostra permanente sulla sua figura. La Città di Pisa gli ha dedicato il piazzale antistante l'aeroporto internazionale Galileo Galilei.





Porto Allegro
SHOPPING & FUN 2.0

ENTERTAINMENT CENTER

SHOPPING
MARKET

CINEMA

RISTORAZIONE
BEAUTY AND FITNESS

COSA HAI IN
MENTE OGGI?



SIMPLY
MARKET

VIA ALBERTO D'ANDREA, 1
MONTESILVANO (PE)
INFO 085.4454348
WWW.PORTOALLEGRO.EU

FACEBOOK:
PORTO ALLEGRO 2.0





SAQUELLA CAFFÈ



SAQUELLA CAFFÈ, IL PIACERE DELL'ESPRESSO ITALIANO

ESPRESSO ITALIANO DAL 1856



“Da una lunga tradizione nella torrefazione del caffè espresso che risale al 1856, abbiamo imparato che alla base di un ottimo caffè c'è la qualità della materia prima, che non consiste solo nella scelta di un'Arabica e di una Robusta, ma dipende dalle proprietà intrinseche di ogni Coffea: l'integrità dei chicchi, le proprietà naturali, la percentuale dei grassi e olii, la temperatura cui sono sottoposti. Noi non acquistiamo i nostri caffè a scatola chiusa. La nostra scelta avviene solo dopo un accurato controllo effettuato lotto per lotto, attraverso prove degustative e di laboratorio per garantire sempre il migliore caffè espresso fatto a regola d'arte.”



ESPRESSO ITALIANO DAL 1856

A DUE PASSI DAL MARE
NASCE UNA NUOVA PERLA

akoya

COMPLESSO RESIDENZIALE

VISITACI SU

••• www.dandrea.it

MONTESILVANO - VIA METAURO

Tel. 085 445 37 88



nati sotto una buona stella


starprint studio
comunicazione&webdesign

www.starprintstudio.it - info@starprintstudio.it



Città da Abitare

Montesilvano - Viale Riviera, 98 - Tel. 085.4453788 r.a.

www.dandrea.it

dandrea@dandrea.it

