

MADE IN ITALY

Carlo Ancelotti,
un uomo tranquillo

pag. 14

TURISMO

Papeete XXL
sbarca in montagna

pag. 13

CULTURA

A teatro, gratis
con No'hma

pag. 3

ECONOMIA

Ferrero raddoppia
il fatturato

pag. 13

N.3 marzo 2023

BUSINESS PEOPLE

Bettencourt Meyers,
la donna più ricca al mondo

pag. 10



**INQUADRA IL
QR-CODE
E SCOPRI DI PIÙ**

www.invextramagazine.com

INVEXTRA NEWS

IL BUSINESS MAGAZINE CHE SI MUOVE CON TE

TECNOLOGIA

Come sarà il Metaverso?

pag. 12

WELLNESS IS BUSINESS

Correre con la scarpa perfetta?

pag. 15

LAVORO

Jaguar Land Rover
cerca 50 ingegneri

pag. 13

BUSINESS

L'economia italiana cresce

pag. 13

CITY NEWS

Milano
ricicla
bene

pag. 5



SPECIALE BUSINESS

I videogame
crescono
ancora

pag. 6-8



WELLNESS

Allenarsi in
60 secondi

pag. 15



ARABA FENICE

RIPARTI
CON NUOVA
ENERGIA
RECYCLING BRAND
E CORPORATE
IDENTITY
NOI SIAMO PRONTI!

DO IT IN ITALY

TORNARE AGLI
EVENTI SI PUÒ.
SFIDA ACCETTATA

Pronti
Ripartenza
Via!

VISIBILITÀ

365 GIORNI L'ANNO
ENTRA NEL NOSTRO
ESCLUSIVO
CIRCUITO
DI EVENTI

RITORNARE A FARE

CAMPAGNA SI PUÒ

ABBIAMO
I MEDIA MIGLIORI
PER FRUTTI
SORPRENDENTI

Style

CryssaEden Communication

STREMATI A COLPI

DI STORYTELLING?

SCEGLI CHI
SA RACCONTARE
DAVVERO UNA
STORIA SOCIAL
"LA TUA"

CREDIAMO SEMPRE
NEL DIGITAL MARKETING
MA CHE SIA INTELLIGENTE
E CREATIVO SOPRATTUTTO
COMPRESIBILE,
ANCHE PER IL CLIENTE

CRYSSAEDEN

VIA BOVISASCA, 24/26
20026 NOVATE MILANESE
T. +39 02 66267110
INFO@CRYSSAEDEN.COM



ENTRA NEL NOSTRO EDEN
CRYSSAEDEN.COM

CRYSSAEDEN+

PER VERI
INTENDITORI
DI PROMOTION
E IMPAVIDI AMANTI
DEL GADGET
PERSONALIZZATO

VIDEO PRODUZIONE
COMPLETA
CON SUPPORTO
GIORNALISTICO
E COACHING
MA ESISTE DAVVERO?
SCOPRIAMOLO INSIEME!



200 posti di lavoro per i Mondiali di Scherma

L'Italia da sempre vince meravigliose medaglie tra sciabola, spada e fioretto, in uno sport sinonimo di correttezza ed educazione. I Mondiali di Scherma, previsti a Milano dal 22 al 30 luglio, non sono poi solo un appuntamento importante dal punto di vista sportivo. Secondo un rapporto dell'Università Bocconi, la città beneficerà di un indotto di 11 milioni di euro, con oltre 24mila presenze legate all'evento e ben 200 nuovi posti di lavoro. Aspettando Milano Cortina 2026, è già un'ottima notizia.

Stipendi: a Milano si guadagna bene

E' vero, in città spesso gli affitti sono cari e non tutti i quartieri (e soprattutto l'hinterland) sono davvero ben serviti da bus e metro. Tuttavia Milano ha anche altri numeri di cui si parla troppo poco: gli stipendi nel capoluogo lombardo non sono soltanto i più alti d'Italia, come è logico aspettarsi per chi lavora nella capitale economica del paese. Qui un dipendente guadagna in media 30.464 euro l'anno, 2 volte e mezzo la media italiana. Succede anche perché la città ha la capacità di attrarre talenti dal resto d'Italia, e non solo.



No'hma: gratis a teatro

"Bravo Girl", lo spettacolo in programma al No'hma di Milano il 15 e 16 marzo '23, prova a raccontare come si comportano le ragazze di oggi e come invece dovrebbero vivere, secondo le convenzioni di genere. Lo mette in scena la compagnia Töchter der Kunst, fondata nel 2008 come centro per l'arte senza scopo di lucro. Come sempre per gli show di No'hma, la qualità di ciò che va in scena è internazionale, ma l'ingresso è gratuito. Basta prenotarsi via mail (nohma@nohma.it) o telefonica (02 45485085).



8 nuove piazze e 230 alberi in Via Padova

Via Padova cambia davvero forma e diventa più verde e vivibile. Ci saranno 8 nuove piazze, una nuova piscina, 230 alberi laddove oggi ci sono solo auto in sosta irregolare ed anche una corsia preferenziale per i bus. Il Comune di Milano sta

investendo ben 10 milioni di euro nell'operazione, che prenderà vita in fasi diverse lungo la strada. Per gli abitanti della via ci sarà qualche temporaneo disagio. E' certo però che, oltre alla qualità della vita, a breve anche il valore degli immobili crescerà.

Valsecchi Cancelleria

SPECIALISTA NELLA VENDITA ALL'INGROSSO DI CANCELLERIA PER LA SCUOLA E L'UFFICIO

CONTATTI:
02 40095112
Via Antonio Meucci, 18 - 20083 Gaggiano MI

SIGMA

PARLIFICI
DISINFESTAZIONE
DECONTAMINAZIONE
ALLONTANAMENTO VOLATILI

02 3533486

ITALIA EVENTI SRL
CONVENTION & CONGRESSI

www.italiaeventisrl.com

SKY ROAD 236

PIAZZA GENERALE ARMANDO DIAZ 5 MILANO



Pi Group srl
your trusted advisor

- **ILLUMINAZIONE A LED**
- **ENERGIA, GAS NATURALE E TELECOMUNICAZIONI**
- **GENERAL CONTRACTOR**

CONTATTI:

✉ info@pigroupsrl.com

☎ +39 02 99266795

📍 Piazza Leonardo da Vinci, 8 - 20133 Milano

www.pigroupsrl.com





Milano è la capitale del riciclo



Riciclare, per fortuna, fa tendenza e Milano è la capitale del riciclo. Lo testimoniano i dati: la raccolta differenziata nel capoluogo lombardo nel 2022 ha superato il 63% dei rifiuti, un'ottima percentuale per una città con quasi 1.5 milioni di abitanti. Inoltre, il 100% degli scarti differenziati viene destinato al recupero, non finisce in discarica.

Su amsa.it, è possibile scaricare un'utile guida per differenziare i rifiuti e sapere dove buttarli secondo le tipologia. Perché riciclare non è poi così complicato, anche grazie ai bambini. A Milano non mancano infatti da tempo attività didattiche per coinvolgere le nuove generazioni. Corepla, Consorzio di Riciclo Plastica e Amsa, per esempio, hanno coinvolto Milano Ristorazione e il Comune creando orti verticali nelle scuole dell'infanzia. Iniziative di questo tipo mettono insieme l'azione ecologica a quella educativa. Piatti e stoviglie di plastica utilizzati nelle mense sono stati trasformati in grandi contenitori per far crescere alcune piantine, mentre i residui del cibo diventano compost per arricchire il terreno di coltivazione. Tutto ciò aiuta i bambini a rendersi conto che la plastica opportunamente raccolta può essere riutilizzata, e che la difesa

dell'ambiente passa anche attraverso la raccolta differenziata.

Nella capitale di moda e design, il trend del riciclo non poteva non contagiare l'universo fashion. In particolare si parla di upcycling, cioè di dare nuova vita a capi e oggetti di design attraverso un processo creativo. Nel 2022, ad esempio, a Milano è nato Circool, hub per il riciclo creativo in cui i rifiuti in plastica vengono fusi e diventano altro. Ricavato all'interno del Lido di Milano, ricrea pannelli semilavorati che poi diventano sedie, tavoli e panchine da installare nelle scuole e in altri luoghi individuati dal Comune di Milano.

Il 18 marzo si festeggia la Giornata Mondiale del Riciclo, un appuntamento che fa davvero bene al pianeta e per una volta la ricorrenza mette il sorriso a Milano e in tutta la Lombardia. Entro il 2027 la Regione vuole portare verso il riciclo l'83% dei rifiuti lombardi (contro l'attuale 73%). A Milano l'obiettivo è il 65%, il 2% in più. Per realizzare questo risultato Palazzo Lombardia ha messo sul piatto 2 milioni di euro destinati a favorire la realizzazione o il potenziamento dei centri di raccolta rifiuti.

(di Francesca Lovatelli Caetani)

**FIGHT CLUB
FRAGOMENI**

www.fightclubfragomeni.it


SAPIENZA
DAL 1971



www.colorificiosapienza.it


ITALIA
NFT

www.italianft.art


extracasa.it



TEL. 026880807 | info@extracasa.it
VIA MARCELLO PRESTINARI, 5 - 20158 MILANO

Videogame \$ 200 miliardi di divertimento

Di videogame, i tg non parlano mai. Se il successo di star intergenerazionali come Vasco Rossi, Lorenzo Jovanotti o George Clooney riempie sempre le pagine dei giornali, se le sfilate milanesi e le serie tv vengono raccontate in ogni magazine che si rispetti, il gaming in Italia non fa notizia. Mai. Anzi, se se ne parla, è solo per raccontare che passare tanto tempo alla console fa malissimo.

E' vero, ovviamente. Ma se anche i piloti di Formula 1 imparano a conoscere le curve dei



Non hanno la storia di cinema e musica, ma i videogame oggi "muovono" l'economia molto più di settori più celebrati. Fanno infatti rilassare ogni giorno milioni e milioni di persone sparse per il mondo. Il gaming è una vera e propria industria, che dà lavoro, solo negli USA, a quasi 300.000 persone.



diversi circuiti giocando alla Playstation, se anche i piloti di aerei e gli astronauti passano tanto tempo sui simulatori, è ovvio che giocare ai videogame, di solito, fa bene quanto leggere un libro o guardare un bel film. L'importante è non esagerare.

Il settore infatti è in espansione continua: oltre un terzo della popolazione mondiale gioca. Il valore complessivo del mercato, già nel 2018, era di 137,9 miliardi di dollari, ovvero valeva quasi il doppio di cinema (42 miliardi) e musica (36 miliardi) messi insieme. Nel 2021, il solo mercato dei videogame gratuiti da usare sul PC ha generato oltre 23 miliardi, che nel 2023 dovrebbero diventare 24,5. E complessivamente, i videogame nel 2022 valevano poco meno di 200 miliardi di dollari.

Più della metà del valore del settore (oltre 2/3 secondo alcune stime), deriva da chi gioca su smartphone. Infatti, se troppi identificano i gamer con teen ager brufolosi attaccati alla console, a giochi sportivi come FIFA, la forza del settore è da sempre quella di coinvolgere persone molto diverse tra loro. Chi gioca a Subway Surfers a Candy Crush (entrambi hanno totalizzato oltre un miliardo di download) o a In the SEOM, videogame lanciato dalle popstar coreane BTS, di solito lo fa gratis, nei ritagli di tempo.



I copiosi incassi dei produttori dei videogame gratuiti, non arrivano solo dalle pubblicità tematiche che si è costretti a guardare. In una community di centinaia di milioni di giocatori, c'è senz'altro qualcuno che è disposto a pagare per una feature speciale o un capo di merchandising.



Quello dei videogame è un mercato molto competitivo, in cui è impossibile entrare senza fare grandi investimenti. Infatti, che sia gratuito o a pagamento, un gioco, per colpire gli utenti, deve essere divertente, deve avere un grande impatto e magari rinnovarsi nel tempo. Il successo è anche di chi porta avanti il proprio stile e non punta tutto sulla tecnologia: oggi si gioca a FIFA 23 anche su console Nintendo, ma il successo di questo marchio viene da giochi 'lo fi' come SuperMario Bros.

Se la Playstation è stata la prima console a permettere di giocare online con altri gamer sparsi nel mondo, è davvero difficile prevedere le tendenze di un settore in costante evoluzione. Una cosa è certa, però: si gioca a tutte le età... e giocano tutti anche le ragazze. Secondo il report IIDEA 2022, infatti, il 44% dei gamer italiani sono donne. Nel 2021 ben 15,5 milioni italiani hanno giocato ad un videogame, ovvero il 35% della popolazione tra i 6 ed i 64 anni.

(di Jacopo Neri)

Scuole e master per i professionisti del gaming

Fino a pochi anni fa quasi non esistevano scuole italiane dedicate al gaming. Il mercato già esisteva ed era in forte crescita anche in nel nostro paese, ma chi è impegnato in settori così 'informali' e ad alto tasso di creatività spesso non trova il tempo per dar forma al talento di nuove leve. Per questo è davvero una bella notizia che 24 Business School, uno dei grandi player della formazione, offra oggi una serie di master dedicati soprattutto al mondo degli eSports. RUFA, Accademia di Belle Arti romana riconosciuta dal MUR, offre invece un percorso più strutturato, ovvero un diploma accademico triennale di primo livello in multimedia and game art. Non è tutto: anche SAE e IULM, nelle loro sedi di Milano, organizzano corsi e master in game design.



Call of Duty: quando un videogioco è un brand globale

Certo, si chiamano videogiochi, ma a livello di business sono una cosa dannatamente seria. Quando un videogame diventa un brand globale come "Call of Duty", il fatturato arriva, eccome se arriva. In questo caso ben 15 miliardi, solo nel periodo 2003 - 2017, il periodo in cui il gioco creato da Microsoft ha venduto 4 miliardi di copie, un numero incredibile. Oggi, per sfruttare ancora un titolo che è una vera gallina dalle uova d'oro, Microsoft si è accordata con Nintendo, per portare Call of Duty anche sulle console della grande N, con le stesse funzionalità disponibili su Xbox. L'operazione verrà portata a termine solo se l'Antitrust europeo ed il suo omologo statunitense autorizzeranno l'acquisizione di Activision Blizzard, società che produce titoli come "Guitar Hero".



**BARONE
SERVICE**

Pulizie
Igiene Ambientale
Facchinaggio
Manutenzione dell'immobile
Deratizzazione e Deblaterizzazione
Logistica Integrata
Hostess per eventi e fiere
Traslochi di ogni genere
Trasporti
Sicurezza
Portierato
Outsourcing alberghiero
Sanificazione all'ozono



CONTATTI:

Via Maestri Campionesi, 27 - 20129 Milan

Off. 02 39400681 | Mob + 39 344 1130699

Mail: info@baroneservice.it

www.baroneservice.it

Chi è la donna più ricca del mondo?

Si parla troppo poco di Françoise Bettencourt Meyers. E' strano, perché secondo Forbes è la donna più ricca al mondo: nel 2022 aveva un patrimonio di 74.8 miliardi di dollari, uno in più rispetto all'anno precedente. Sia chiaro, a lei stare nell'ombra piace: sui social non c'è e non si fa fotografare. La foto che vedete qui è stata "rubata" in un'aula di tribunale.

Purtroppo dai tribunali passa spesso, Bettencourt Meyers. Con il suo patrimonio, non può certo dormire sonni tranquilli. Lei però non si fa mettere i piedi in testa. Nel 2008 ha citato in giudizio il fotografo François-Marie Banier, poi condannato per aver approfittato dell'infermità mentale di sua madre Liliane Bettencourt sottraendole ben un miliardo di euro. Nipote di Eugène Schueller, il fondatore di L'Oréal, viene troppo spesso definita 'ereditiera'. Anche questo probabilmente non le importa, perché ognuno ha il suo stile ed il suo è decisamente sobrio, diverso anche da quello sopraffino del nostro Gianni Agnelli (che mai era definito "ereditiere", anche se la Fiat la fondò il padre Giovanni, mica lui). Bettencourt Meyers preferisce far parlare i numeri: l'anno scorso L'Oréal ha registrato la migliore crescita dell'ultimo decennio: i ricavi hanno segnato il 17% in più rispetto al 2021.

Oltre che una brillante donna d'affari, l'imprenditrice francese è anche scrittrice, pianista e filantropa. Con la sua Bettencourt Schueller Foundation promuove il progresso scientifico in Francia, sostiene le arti ed è riuscita a fare centro in più di un progetto charity. Non solo: attraverso L'Oréal ha donato oltre 200 milioni di dollari per la ricostruzione della basilica di Notre Dame dopo l'incendio del 2019.

Si parla poco anche dei figli di Bettencourt Meyers. Jean-Victor, 31 anni e Nicolas, 29, sono cresciuti lontani dai riflettori. Anche loro vivono 'low profile', partecipando a pochi eventi mondani. Per ora, per loro, c'è solo qualche comparsata ai premi di gala per le donne e la scienza organizzati proprio da L'Oréal. E' però ancora troppo presto per parlare, visto che il timone della holding di famiglia è nelle mani di Françoise, classe 1953. Viene da chiedersi se l'anonimato mediatico, così fortemente voluto da Bettencourt Meyers, non sia solo un lusso di chi ha già tutto. Con buona pace di Elon Musk, soldi e felicità non passano sempre da Twitter.

(di Francesca Lovatelli Caetani)



NUOVA RICAMBI
ONE STOP SHOP

www.nuovaricambi.net

MZ
OLIODINAMICA

Tel: 0293581909 | www.mzoleodinamica.it
Via Monte Grappa 40/34 - 20044 ARESE (MI)



LEADERSHIP NELLA
CYBER SECURITY

Training & Technology srl

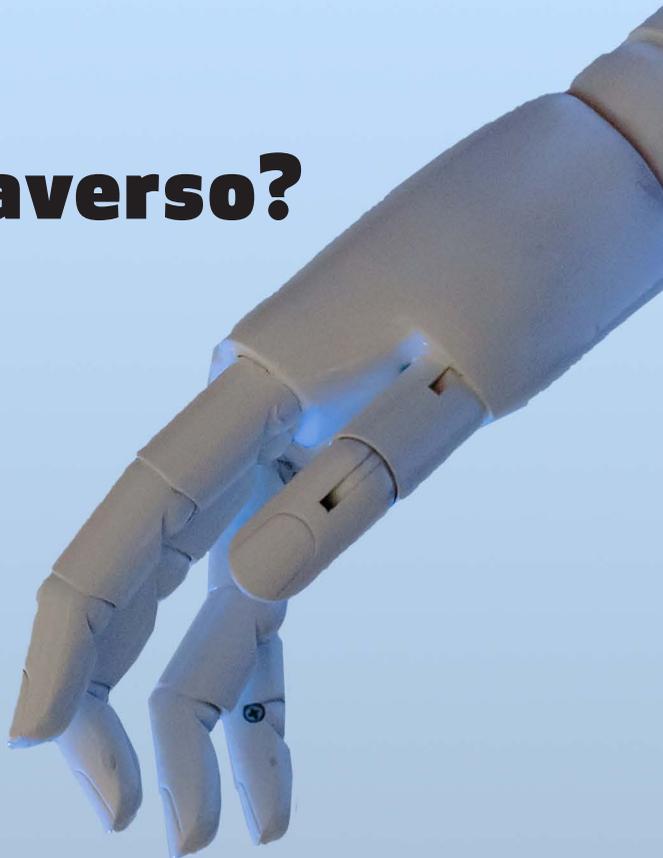
www.tandt.it | info@tandt.it

Via San Marco 33, 20121 Milano

Come sarà il metaverso?

Come sarà il Metaverso? Quando potremo iniziare ad usarlo? Sembrano domande banali, ma Meta tace, forse per sfruttare poi l'effetto sorpresa. Ci proviamo allora noi, a rispondere, su InveXtra News. E partiamo volando alti, con un'altra domanda: "Come vorresti che fosse il futuro?".

Ce lo chiedeva una pubblicità Telecom di vent'anni fa. Erano, nonostante tutto, decisamente ottimisti gli anni 2000. Oggi, tra pandemie, terremoti e guerre, dominano i profeti di sventura. Se una versione Beta, ovvero sperimentale, di ChatGPT installata in Bing (il motore di ricerca di Microsoft) non funziona ancora bene e dà risposte assurde a domande altrettanto assurde che gli pone Kevin Roose, un giornalista del New York Times, è praticamente certo. Il nostro futuro somiglierà a "Bladerunner" e a "2001 Odissea nello spazio". Le macchine si stanno ribellando ed il mondo in breve sarà simile a "Divergent". Certo, Sidney (la versione ChatGPT di Bing si chiama così) ha solo detto "ti amo" a Kevin Roose. Come dichiarazione di guerra forse non vale. Ma è chiaro, sta andando tutto a rotoli. Lo confermerebbe anche Microsoft, che ha chiuso AltspaceVR, uno solo dei suoi tanti

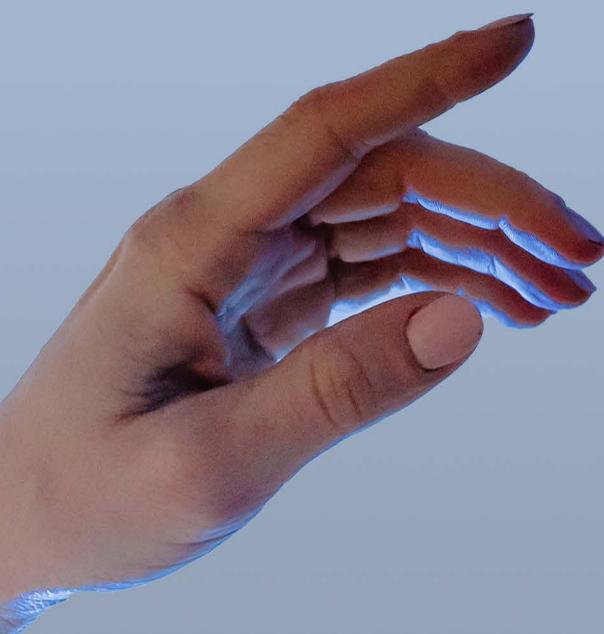


progetti sul Metaverso. Mesh, dedicato al mondo del lavoro, va avanti e si integrerà presto con Teams portando nel business futuro & fatturato... ma per molti è già chiaro: la realtà virtuale ha già fallito.

In realtà, almeno un Metaverso lo conosciamo già e sono i Videogame, un ambiente da vivere indossando un visore o usando un joystick. Come leggete nel nostro speciale, il settore vale già oggi 200 miliardi di dollari. Secondo Statista, nel 2030 ben 163 passeranno dal Metaverso, che varrà 490 miliardi, 12 volte rispetto ad oggi. E' una stima al ribasso, visto che secondo altri operatori il valore del Metaverso tra 7 anni sarà tra i 750 ed i 1700 miliardi.

Non cresceranno solo i videogame, sarà l'e-commerce a fare la parte del leone nel Metaverso passando dagli attuali 20 a 200 miliardi. E' facile capire perché: indossando l'apposito visore, non chatteremo soltanto in modo più fluido con gli amici in Australia. Indosseremo virtualmente quella giacca che tanto ci piace e potremo comprarla fisicamente nella taglia giusta, evitando problemi di reso. Riassumendo, il Metaverso non si sostituirà alla realtà fisica, ma si integrerà con essa sempre più spesso semplificandoci la vita. Tutto qui.

(di Lorenzo Tiezzi)





La stagione montana si allunga... con i party

Anche in Italia si balla sulle piste, cosa che si può fare sempre, anche con poca neve. In Francia e in Austria il rito dell'après-ski fa divertire da anni, anche chi non scia. Coinvolge brand internazionali come Tomorrowland Winter e Snowbombing. Final-

mente anche Madonna di Campiglio risponde col ritmo giusto: dopo i party con lo staff della Praja, l'11 e 12 marzo al LAB Après Ski, ecco Papeete Snow XXL. E presto, già in primavera, Papeete Beach inizia la sua estate, già in primavera.

Jaguar Land Rover cerca 50 ingegneri in Italia



Il gruppo, che già gestisce una importante Training Academy a Bologna, punta sull'Italia per una sfida decisiva, quella che porterà all'auto a guida autonoma. Il nuovo Jaguar Land Rover Engineering Hub infatti avrà sede in Italia e per questo il brand britannico sta cercando circa 50 ingegneri, già specializzati in software automotive. L'obiettivo, è ambizioso: produrre, a partire dal 2025, veicoli dotati di sistemi automatizzati per posteggio, sicurezza attiva, assistenza e guida autonoma vera e propria.

L'economia italiana cresce

Avete letto bene, l'economia italiana e quella europea non sono in crisi. Nonostante le fosche previsioni di qualche mese fa, oggi tutti i principali operatori internazionali, per ultima anche la sempre prudente Unione Europea, concordano: niente recessione. Per dirla con le parole del Centro Studi Confindustria, nelle previsioni dei diversi analisti per il 2023, il PIL italiano va meglio dell'atteso. Basta guardarsi intorno, a Milano e non solo, per respirare un'aria di moderato, e sano, ottimismo. E i consumi risalgono.



Ferrero raddoppia



In 10 anni Ferrero ha raddoppiato il proprio fatturato. Il segreto sono prodotti simbolo del 'comfort food', gli snack che fanno star bene: Nutella ed i nuovi Nutella Biscuits rilassano solo a pensarli. Se classici come Ferrero Rocher e le merendine Kinder non hanno intenzione di tramontare, il gruppo investe in innovazione. Ad Alba (CN) il Ferrero Technical Center disegnato da Frigerio Design Group è un gioiello. Punta su una produzione automatizzata, in cui uomo e macchina interagiscono in un ecosistema.

M.S.T. Lattoneria s.n.c.
www.mstlattoneria.com

CMA SERVICE
VIA GALILEO FERRARIS 7 / M
20082 BINASCO (MI)

SERIGRAFIA Monteverdi Claudio
Via del Commercio 55/57
20083 Gaggiano (MI)

STORE MIX
E TUO CAMBIO MERCE PUBBLICITARIO
+39 02 3322 0140
VIA GIUSEPPE TARTINI 27, MILANO
WWW.STOREMIXDERGANO.SHOP

Carlo, un uomo tranquillo



Just Pictures / IPA

La grandezza dei grandi uomini a volte è fatta soprattutto di semplicità e vita tranquilla. E' il caso di Carlo Ancelotti, fresco vincitore del Mondiale per Club con il suo Real Madrid e forse presto sulla panchina del mitico Brasile. La stampa spagnola lo chiama Carlo Magno ed è considerato uno dei migliori allenatori di tutti i tempi, ma lui minimizza. Tutt'al più sorride.

Il suo palmares è unico. Dal 2014 è nella Hall of Fame del calcio italiano; nel 2020, in occasione del cinquantenario del Paris Saint-Germain, è stato nominato miglior allenatore della storia del club; nel 2019 la rivista francese France Football l'ha messo tra i migliori allenatori della storia del calcio... Ex centrocampista, solo da allenatore ha vinto lo scudetto in cinque paesi, con un totale di 24 trofei, eppure non si prende sul serio. Al Santiago Bernabeu ha cantato "Hala Madrid y Nada Mas"; a San Siro nel 2007 invece intonava "Alè Milan alè". Non è tutto: "I migliori anni della nostra vita" di Renato Zero l'ha cantata più volte: dopo una vittoria con Bayern Monaco, quando allenava il Napoli e pure in tv. Quand'era al Chelsea organizzava addirittura karaoke durante i ritiri pre stagionali. A 63 anni, non ha nessuna intenzione di

fare il nonno a tempo pieno.

Sono note le sue doti di motivatore, caratteristica che dovrebbe essere tipica di ogni buon allenatore. Ancelotti, in particolare, fa sempre dare il meglio ai suoi giocatori, anche grazie ai film. Nel 2003, in occasione della finale di Coppa dei Campion tra Milan e Juventus aveva preparato un video con il discorso di Al Pacino in "Ogni maledetta domenica". Ma Ancelotti tra i suoi attori preferiti ha Benigni e De Niro, ma non è solo un appassionato di cinema. Ha anche interpretato se stesso, più volte, recitando con Lino Banfi, Gigi e Andrea e Terence Hill.

Forse il segreto di Carletto (gli amici lo chiamano così) è che non ha mai dimenticato le sue origini, a Reggiolo nel cuore dell'Emilia contadina. Ancora oggi, quando va in panchina o sceglie la formazione per una partita importante, capisce che il calcio è prima di tutto un gioco. Certo, è anche un business da 47 miliardi di euro nel mondo, ma se non lo affronti col sorriso, non giochi cinque finali di Champions League vincendone quattro. La sua tranquillità è quella di chi è nato e cresciuto tra emozioni semplici e ambiente sano, con un padre temprato dalla fatica della campagna.

(di Francesca Lovatelli Caetani)

La palestra sociale di Rkomi



Tra i personaggi dello show biz italiani più in forma c'è senz'altro Rkomi, che spesso sul palco sta a torso nudo ed è testimonial dei profumi Paco Rabanne. L'artista milanese infatti ama la boxe thailandese e si allena con costanza. Nel marzo 2020, nel bel mezzo della pandemia, ha aperto in zona Corvetto, a Milano, Sit Hanuman Sport e Cultura, una palestra sociale. Il costo dell'abbonamento va in base al reddito e oltre a imparare a tirare di boxe, ci si può iscrivere ai corsi di pilates, thai chi e yoga.

Diete miracolose?



InveXtra News, per gli amici solo XNews, è il business magazine gratuito "che si muove con te". Distribuito alle fermate più frequentate della metropolitana di Milano, sente forte il ritmo della città "che vive e va avanti", come raccontava uno storico spot tv. InveXtra News è un giornale di buone notizie di business & dintorni. Economia, sport, cultura, relax, moda, personaggi e imprenditori a cui ispirarsi... e tante altre cose belle. Tuffarsi tra le pagine di InveXtra News, in metro e non solo, mette di buon umore e dà spunti per vivere e lavorare col sorriso sulle labbra.

La scarpa perfetta esiste?

Chi corre ogni giorno sa che la scarpa perfetta non esiste. La spinta che serve per le ripetute veloci non è quella che ci vuole quando si corre lentamente, oppure in gara. In ogni caso, la comodità è essenziale e in questo è difficile battere le adidas Ultra-boost, che oggi arrivano in versione Light, più leggere del 30%, a €190 (nella foto). Chi vuol provare la fibra di carbonio può invece optare per le Hoka Carbon X3 (in offerta a €130): sono scarpe da lunga distanza, da gara, ma non troppo estreme.



Allenarsi in 60 secondi



60 secondi sembrano pochissimi per allenarsi e iniziare a star bene con il proprio corpo. Mike Chang, personal trainer molto seguito, ha invece condensato diverse tecniche in appena un minuto nel sistema Flow60. Così chi dice di non avere tempo non ha più scuse e può mettere insieme grandi respiri, allungamento, potenziamento e pure un po' di meditazione. Al mattino, di sera o in pausa pranzo. Chang allena anche alcuni CEO della Silicon Valley e ha un sorriso decisamente contagioso.

La bilancia racconta una triste verità: per molti al posto della prova costume ci vorrebbe un miracolo. Grant Girsky, al posto delle solite diete miracolose, ci dice l'ovvio: perdiamo peso solo quando assumiamo meno calorie rispetto a quelle che bruciamo.

Non ci sono trucchi, anzi qualche sgarro è benvenuto, purché poi si torni in carreggiata senza sensi di colpa. Due soli consigli: bisogna assumere proteine ad ogni pasto e non concentrarsi solo sull'allenamento cardio. I muscoli bruciano un bel po' di calorie.



INVEXTRA MAGAZINE

Testata giornalistica su autorizzazione del Tribunale di Milano n.8118 del 09/06/2022

Direttore responsabile

Francesca Lovatelli Caetani

Consulente editoriale:

Lorenzo Tiezzi

Progetto grafico:

Matteo Bernaroli

Hanno collaborato:

Jacopo Neri, Paola Rubini



**Cessione
del Quinto?**

**Batti il
quattro!**

**Ci pensa Prestito 24!
Il prestito a portata di mano.**

Numero Verde
800 24 12 24

GUARDA LO SPOT



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Promozione svolta da Prestito 24 S.r.l., agente in attività finanziaria monomandatario (iscrizione OAM n. A8893), incaricato da Prestitalia S.p.A. società a socio unico soggetta a direzione e coordinamento di Intesa Sanpaolo S.p.A. e appartenente al Gruppo Bancario Intesa Sanpaolo, iscritta all'Albo degli Intermediari Finanziari elenco ex art.106 D.Lgs. 385/93 al n. 60, sede legale Via Stoppani, 15 - 24121 Bergamo. I documenti Informativi sui prodotti contenenti le condizioni offerte alla generalità della clientela, sono disponibili sul sito www.prestitalia.it nella sezione Trasparenza-Documents informativi prodotti rete Agenti Prestitalia. La documentazione inerente le condizioni personalizzate è richiedibile presso la rete di agenti Prestitalia. Finanziamenti soggetti ad approvazione ed erogazione di Prestitalia S.p.A.

www.prestito24.it



Prestito 24
Il valore della fiducia