

PENSIERI & PAROLE

Maratona a 92 anni? Si può!

pag. 3

IN CITTÀ

MindLeague, benessere a scuola

pag. 5



BUSINESS PEOPLE

Le ricette di Giada Zhang

pag. 16

USCIAMO?

GT, Elodie, Timberlake o Wagner?

pag. 8



N.41 giugno 2025



INQUADRA IL QR-CODE E SCOPRI DI PIÙ

INVEXTRA X NEWS

Invecchiare bene? Si può!

Sorridendo, il tempo diventa un alleato

www.invextramagazine.com

MUSICA

Tener-A-Mente, il festival perfetto

pag. 15



MADE IN ITALY

De Nadai: 18 anni di Scuola Zoo

pag. 20



WELLNESS

Rinascere, a 50 anni con Rebel50

pag. 23



Cryssa Eden Events

CRYSSAEDEN PRESENTA IN ESCLUSIVA IL PRESTIGIOSO CIRCUITO EVENTI!

METTI IN LUCE IL TUO BRAND NEI NOSTRI EVENTI UNICI PER ESCLUSIVITÀ E SPETTACOLARITÀ!

PRENOTA IL TUO SPAZIO ESPOSITIVO AD ALTISSIMA VISIBILITÀ.

COPPA MILANO SANREMO

10-13 APRILE - AUTODROMO DI MONZA

Grandissima attesa per la rievocazione della gara più charmant d'Italia.
Rendez vous presso l'Autodromo di Monza.



STRAWOMAN

11 MAGGIO - MILANO - PIAZZA GINO VALLE
14 GIUGNO - BERGAMO - SENTIERONE
12 OTTOBRE - MONZA - VIALE CAVRIGA

Il più grande raduno al femminile d'Italia all'insegna dello sport e del divertimento.



WIZZ AIR MILANO MARATHON

10-13 APRILE - AUTODROMO DI MONZA

Una vera festa per la città, con tantissime iniziative e attività a partire da giovedì 3 aprile, giorno di apertura del **Milano Running Festival al MiCo**. Saranno 40 mila i runner coinvolti tra maratona e staffetta, senza contare la cornice del pubblico.

MILANO RUNNING FESTIVAL



CORRERE COL SORRISO, A 92 ANNI

«È sempre una emozione grandissima correre a Roma», ha detto il 92enne **Antonio Rao** subito dopo aver tagliato il traguardo della sua ennesima maratona, quella di Roma, a metà marzo 2025. «Sono stato poco bene ultimamente e non pensavo di riuscire a portarla a termine e invece ho concluso con un tempo di dieci minuti inferiore allo scorso anno. Correre, camminare è vita, invito tutti a farlo».

Antonio Rao per la sua corsa / camminata da record romana ha impiegato 6 ore 44 minuti. E' il record del mondo della categoria M90, ovvero di chi ha tra 90 e 95 anni. Chi scrive, runner di medio livello di 52 anni, a Brescia, una volta per finire una maratona ci ha messo 4 ore e 25 minuti, mentre il record del mondo è di poco più di 2 ore.

Quindi quello di Antonio è un vero primato, certo. Ma quasi tutti potremmo, allenandoci un po', arrivare quasi a risultati del campione calabrese di Polistena e romano di adozione. Basterebbe non dire a noi stessi, allo specchio, che è troppo dura o che è impossibile. Basterebbe muoversi, ogni giorno. Basta alta intensità, basta miti e trainer da professionisti: basterebbe corricchiare o camminare. Basterebbero po' di squat, un po' di piegamenti e poi dormire bene, mica passare la giornata sui social. Siccome però inseguiamo la perfezione fisica da social, sembra così difficile invecchiare. E invece non lo è.

Essere belli e giovanili come **Michelle Hunziker** a 48 anni è dura questo sì. Ma la super presentatrice, mica è solo bella. E' anche energica. **Perché non inseguiamo come obiettivo il suo costante sorriso?** Il suo lato B è un dono del cielo (*celebrato dai mitici manifesti Roberta, nel 1995*), non un merito. Ma Michelle sceglie il suo sorriso. Copiamola, sempre.



Certo, per chi è malato, non può muoversi a certi ritmi. Ma quasi tutti, ogni mattina e/o ogni sera, che scuse abbiamo per non muoverci un po'? La nostra vita, anche lavorativa, anche personale, ne guadagnerebbe. Quei fatidici 10.000 passi al giorno non sono mica un obiettivo così impossibile da raggiungere, eppure, mica li facciamo.

Gli snack motori, brevi momenti di movimento, che dovrebbero dividere le nostre giornate al pc non sono mica così faticosi, ma non li facciamo. Però siamo a sempre a dieta, cosa che sì, quella sì, è davvero difficile. Molto meglio muoversi, sempre. *Perché invecchiare bene si può, anzi si deve.*

(Lorenzo Tiezzi)



BARONE SERVICE

I NOSTRI VALORI

IL CLIENTE PRIMA DI TUTTO:

studiamo le nostre risposte a misura del cliente, offrendo un servizio personalizzato che risponda a pieno alle sue esigenze, ascoltando e consigliando il cliente stesso!

I PUNTI DI FORZA

- La stessa partita IVA da oltre 18 anni
- Operiamo esclusivamente con personale assunto direttamente
- Non subappaltiamo commesse
- Non facciamo parte di nessun consorzio
- Abbiamo clienti consolidati
- Abbiamo dipendenti fidelizzati
- Eccellente rating bancario

"PRETENDIAMO LE COSE BEN FATTE"



I NOSTRI SERVIZI:

- ***Servizi di pulizie***
- ***Servizi di facchinaggio***
- ***Gestione eventi***
- ***Servizi di sicurezza***



📍 Via Carlo Pisacane, 22, Milano
☎ 02 39400681 / 338 3687562
✉ info@baroneservice.it
🌐 www.baroneservice.it



MindLeague,

e lo sport aiuta i ragazzi a star bene

I romani, che difficilmente sbagliavano, dicevano mens sana in corpore sano. E da questo semplice concetto parte un progetto per fornire ad allenatori e allenatrici di qualsiasi sport strumenti utili per diventare promotori del **benessere psicologico e non solo fisico** dei giovani.

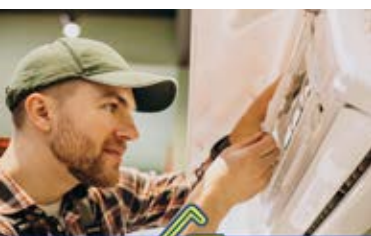
Si chiama **MindLeague** ed è nato per portare il tema della salute mentale nei luoghi dello sport: per sostenerlo è stata avviata una campagna di raccolta fondi grazie a **BiUniCrowd**, iniziativa attiva fino al 7 luglio dell'Università di **Milano-Bicocca**.

Rivolto a chi allena ragazze e ragazzi tra i 9 e i 14 anni, MindLeague vuole mettere a disposizione risorse pratiche e accessibili a figure educative che svolgono un ruolo chiave nello sviluppo psico-sociale dei più giovani. Gli **allenatori sportivi di qualsiasi indirizzo** (didattici, amatoriali e professionisti) lavorano a stretto contatto con i giovani, sono attori cruciali nell'influenzare l'esperienza sportiva dei giovani. «*Gli allenatori non sono solo tecnici: sono figure di riferimento che i ragazzi ascoltano, seguono e spesso prendono a modello. Con MindLeague vogliamo dare indicazioni concrete, facilmente applicabili. Parliamo di salute mentale, ma lo facciamo attraverso un linguaggio che appartiene al mondo dello sport, fatto di allenamento, relazione e squadra*», afferma **Federica Aceto**, team leader del progetto, laureata in Psicologia dei processi sociali, decisionali e dei comportamenti economici presso l'Università di Milano-Bicocca, ed esperta in progetti di promozione del benessere mentale.

MindLeague nasce dall'unione di competenze in ambito formativo, psicologico, tecnologico e sporti-

vo: nel team, assieme a **Federica Aceto**, ci sono **Nicholas Napolitano**, ingegnere informatico e innovation specialist, e **Daniele Pili**, imprenditore nel settore biomedico e fondatore della società tecnologica React. A credere nel valore dell'iniziativa è stata fin dall'inizio **Fondazione EOS - Edison Orizzonte Sociale ETS**, che ha deciso di sostenere MindLeague impegnandosi a raddoppiare le donazioni raccolte: al raggiungimento dell'obiettivo di 4.000 euro, la Fondazione contribuirà con ulteriori 4.000 euro. Per chi sostiene il crowdfunding, che sarà attivo fino al 7 luglio, sono previste anche **ricompense speciali**.

(Paola Rubini, Lorenzo Tiezzi)

Tel. 02 9084 1646
Via dell'Industria 9, 20083 - Gaggiano (MI)



STUDIO TECNICO
GEOM. GIUSEPPE FEUDALE

GFD 02 39626128 | +39 339 3764341
Email: giuseppe.feudale@tiscali.it



Puricelli Srl
VERNICIATURA METALLI

CONTATTI:
0362 123 0622
v.puricellisrl@gmail.com



MediaConsulting
Advice Corporate & Financial

Info: mediaconsultingsa@gmail.com

USCIAMO?

GT, Elodie, Timberlake o Wagner?

Milano si prepara a un giugno infuocato di musica, e San Siro è il suo epicentro. L'8 giugno Elodie porta in scena **The Stadium Show**, primo grande concerto della sua carriera. Un evento unico, pensato per lasciare il segno, con scenografie spettacolari, ospiti a sorpresa e tutto il carisma di una delle artiste più scatenate (e belle, va detto) della scena italiana. Il pubblico si aspetta energia, sensualità e una scaletta piena di hit e il pubblico non sbaglia mai. Se però l'idea del pop italiano non ti entusiasma, niente paura: il **2 giugno**, sullo stesso palco, arriva **Justin Timberlake**, tappa milanese del suo **"Forget Tomorrow World Tour"**. L'eleganza pop di Elodie o lo show internazionale del dell'R&B di qualche anno fa?

Curve e odore di benzina per Gran Turismo

Il **GT World Challenge Europe**, dal **31 maggio al 1° giugno** all'Autodromo di Monza è l'evento perfetto per chi ama le auto che vanno forte. Le auto GT (Gran Turismo), con linee aggressive e motori che fanno vroom vroom, sfrecciano tra le storiche curve del circuito brianzolo in una sfida tra case automobilistiche di altissimo livello. Rispetto alla Formula 1, l'atmosfera è più rilassata e accessibile: il paddock è spesso aperto al pubblico, i biglietti costano meno e si respira un'autentica passione per i motori. Ideale per chi ama l'azione dal vivo e vuole vivere da vicino il mondo delle corse. Tra il profumo di benzina e il suono dei cambi marcia, potresti scoprire che l'automobilismo GT ha un fascino tutto suo, più autentico e, per molti, più divertente.

Wagner, alla Scala, per i coraggiosi

Dal **6 al 21 giugno** il Teatro alla Scala propone il **"Siegfried"** di **Richard Wagner**, terza parte della leggendaria tetralogia *L'anello del Nibelungo*. È un'opera monumentale, che unisce mito, filosofia e una scrittura musicale tra le più complesse mai realizzate. E' vero, lo spettacolo dura diverse ore e richiede attenzione, ma in cambio offre emozioni profonde e un viaggio in un universo epico fatto di draghi, eroi e profezie. La produzione della Scala, ed è un'occasione rara per ascoltare Wagner in un contesto così prestigioso. Perfetta per chi ama l'opera o vuole lasciarsi sorprendere da qualcosa di diverso, lontano dai ritmi frenetici della città... *E pure per chi vuol fare bella figura al primo appuntamento. Si può anche scappare dopo il primo atto.*

(Jacopo Neri)



Elodie



Manutenzione stabili e servizi per il condominio

SERVICE HOME

Tel: +39 02 55302912

Piazza Castelli n.2 - 20121 Milano



Studio Medico Bassani

Tel: +39 02 76021267 | Cell: +39 375 7144473

E-mail: info@studiomedicobassani.it

Viale Luigi Majno 15 - 20122 Milano (MI)



ViaLibra

www.vialibraspa.it



DUERRE

COSTRUZIONI EDIFICI

VIA LIBERTA' 15-20053 DIASSONO (MB)

LEADER NELLA COSTRUZIONE
DI SKID E APPARECCHI PER
IMPIANTI CHIMICI E PETROLCHIMICI.

WWW.CAMPITELLISRL.EU



TRANSCO

Relax, we deliver.

WWW.JOBS.TRANSCO.EU

SENZA ETÀ ⌚

INVECCHIARE BENE? SI PUÒ

*Invecchiare bene? Si può, anzi si deve. Nel nostro paese, infatti, l'età media è sempre più alta, oggi è addirittura 48,4 anni. Nascono pochi bambini e anche per questo siamo tra i paesi più anziani al mondo, con il Giappone e la Germania. Per fortuna, viviamo mediamente molto, anche di chi in è più ricco di noi, quindi potrebbe trattarsi meglio, come gli statunitensi, che invece vivono ben 5 anni di meno. **La nostra aspettativa di vita è molto alta, circa 84,01 anni** (81,4 per gli uomini e 85,5 per le donne). L'Italia si posiziona al quinto posto nel mondo. Ci battono, non di molto, soltanto Hong Kong, Giappone, Svizzera e Singapore.*

DIVENTARE GRANDI, SENZA RIMPIANTI

E quindi, visto che probabilmente vivremo a lungo, e visto che l'alternativa (andarsene presto!), sembra comunque molto peggio che campare a lungo, **dobbiamo provare a invecchiare bene, anzi benissimo.** E a non vivere di rimpianti, rivivendo all'infinito una gioventù "da social", che, diciamolo, troppi sognano. Ogni anno che passa ci regala, volenti o nolenti una ruga in più e l'eterna adolescenza che chirurghi plastici e personal trainer ci promettono è davvero così interessante? Avere 40, 50 o 60 anni non vuol mica dire per forza dover fare, in ritardo, cose che non abbiamo fatto a 20, quand'era il momento.

IL LAVORO GIUSTO? DOPO I 40, COME SARRI

E visto che la pensione, per quasi tutti noi, è logico considerarla un sogno o un miraggio più che un obiettivo concreto, **non è mica tardi per realizzarsi, dopo i trent'anni, anche nel lavoro.** Si può diventare imprenditori, riuscire mollando quell'impiego che mai ci ha soddisfatto, oppure diventare allenatori di successo anche non si è stati campioni in prima persona. **Maurizio Sarri**, classe 1959, in questo periodo non sta allenando, ma si è tolto tante soddisfazioni sulla panchina della Juve, del Napoli, del Chelsea. Fino al 2002 lavorava prima di tutto in banca e allenava per passione. Il mitico posto fisso non l'ha mollato fino a quando ha capito di essere davvero bravo in panchina. «*Ho scelto come unico mestiere quello che avrei fatto gratis. Ho giocato, allenato da una vita, non sono qui per caso. Mi chiamano ancora l'ex impiegato. Come fosse una colpa aver fatto altro*», ha detto il tecnico toscano in una intervista a Il Foglio.



Ottini
group s.r.l.

www.ottinigroup.it



Tom Cruise partecipa alla presentazione di "Mission: Impossible"

🕒 INVECCHIARE, SORRIDENDO

MUOVERSI, SEMPRE

Un'altra cosa più o meno associata è che **si invecchia meglio muovendosi tanto**. Intendiamoci, tanto rispetto alla sedentarietà dell'occidentale medio. E' chi si muove tanto che solitamente non mette su peso e quindi non ha il problema del 59% degli adulti in Europa. Avete letto bene: il 59% degli europei pesa un po' o molto più di quel che dovrebbe. Se imparassimo a muoverci di più, ogni giorno, probabilmente, il nostro peso scenderebbe senza troppi affanni e senza inutili diete. Senza gel, senza barrette 'proteiche' miracolose e senza scorciatoie. Mangiando un po' meno e un po' meglio ogni giorno. Perché corricchiare o camminare a lungo con 10 o 15 kg di troppo addosso, ogni giorno, non si può. E' muovendosi, non oziando e guardando il cellulare, che lo capiamo.

PERDERE? VA BENE, A OGNI ETÀ

E invece che succede? Anche se abbiamo davanti a noi lunghi anni di possibilità, troppo **spesso ci sembra di aver già vissuto, chissà perché, i migliori anni della nostra vita**, come canta Renato Zero e come dice Paola Buratto (*leggete cosa fa con la sua community Rebel50 a pag. 23 di questo numero di Invextra Magazine*) e come dice spesso, con energia, lo statunitense Gary Vay-Ner Chuk, per tutti **Gary Vee**. A differenza di molti motivatori e (presunti) esperti di business che celebrano solo numeri e vincenti, Vee dice per aver successo nel lavoro bisogna innamorarsi delle sconfitte. «*Perdiamo quasi sempre*», dice. «*Dovremmo poi tutti passare qualche ora, spesso, con persone anziane di 85 o 90 anni e parlare un po' con loro. L'unica cosa che non dovremmo dirci, alla loro età è: 'come vorrei aver fatto questo o quello'. L'unico sbaglio che possiamo fare è non fare. E' aspettare troppo*».





Michelle Hunziker ospite alla sfilata di Marc Cain

EMMA MAZZEGA, 75 ANNI OPPURE 91?

Invece di inseguire la perfezione estetica di chissà quale guru da social, potremmo ispirarci a **Emma Mazzega**, che detiene il record mondiale dei 200 metri over 90. Classe 1933, rappresenta un esempio straordinario di longevità nello sport. È stata anche protagonista di uno studio dell'Università di Pavia sul deterioramento neuromuscolare legato all'invecchiamento. E' emerso che la sua età muscolare corrisponde a quella di una persona di 75 anni. Non è che 'dimostra' 16 anni di meno. Ce li ha, fisicamente. Questa splendida atleta non si sfinisce in lunghi allenamenti come troppi amatori. Fa sport con il sorriso, ogni giorno, puntando sulla tecnica e non sulla fatica estrema. Fare un po' di fatica fa bene, certo. Esagerare e puntare sull'alta intensità, soprattutto quando gli anni passano, è controproducente e può pure essere pericoloso.

"AIUTINI", PERCHÉ NO? IL TEMPO PERÒ PASSA COMUNQUE

E che dire di una 48enne da sogno come **Michelle Hunziker** (già citata all'inizio del magazine, nell'editoriale) o di **Tom Cruise**, che ha 62 anni e fa ancora **Mission: Impossible** senza controfigura? Certo, probabilmente, entrambi a qualche "aiutino strategico" sono ricorsi. Entrambi lavorano con la propria faccia e, diciamo, se ci si sente meglio con alcune strategie, chirurgiche e non, perché non utilizzarle? L'importante è non esagerare. **Il Botox**, che a piccole dosi ottiene buoni risultati (per chi li desidera), è una tossina. Per la precisione, è neurotossina. Riduce le rughe di espressione, ma pure la capacità del viso di mostrare emozioni. Non può fare miracoli. E soprattutto, **sia Michelle sia Tom, non sono solo bellissimi. Hanno in comune uno splendido sorriso.** Anzi un sorriso contagioso.



SORRIDERE FA BENE, LO DICE LA SCIENZA

Ogni giorno, anche se non abbiamo la loro perfezione fisica, il loro emozionante conto in banca, la loro fama, la loro vita perfetta (almeno da lontano, poi chissà...), potremmo provare ad imitarli. **Potremmo sorridere contro voglia, forzatamente.** Un recente studio pubblicato su Nature Human Behaviour ha coinvolto 3.800 persone in 19 nazioni. I volontari sono stati sottoposti ad un test, tendendo una penna in bocca con i denti o con le labbra, in modo da sorridere oppure no. Subito dopo, come diversivo, è stato sottoposto loro un quiz matematico e infine, un questionario, per raccontare la loro ansia o la loro gioia. I risultati dello studio dicono che sorridere un piccolo aiuto lo dà. Come dice un proverbio giapponese: **“Non sorridere quando ti succedono cose belle. Sorridi affinché succedano”.** Facciamolo. Per vedere il bicchiere mezzo pieno, a volte, c'è bisogno di allenarsi. Per molti non è facile, ma per tutti è necessario. Proviamoci.

ZERO FUMO & ZERO STRESS, POCO ALCOL E TANTI AMICI...

La ricetta perfetta per invecchiare bene non esiste. O meglio, certo che esiste, ma ognuno deve personalizzarla. Fin qui abbiamo parlato fin troppo di corpo e poco della nostra mente e del piacere di vivere. **Il vino, che accompagna l'uomo da sempre, divide, soprattutto oggi.** Se il fumo fa sempre male, se ogni sigaretta crea problemi, molti medici dicono che il rosso aiuta il cuore, se bevuto con moderazione (un bicchiere a pasto per gli uomini, mezzo per le donne). Altri però sono sempre più convinti che l'opzione zero alcol sia la più salutare. Senz'altro, chi ama bere (pochi!) alcolici può farlo fino a tarda età, se ogni piccolo sorso diventa fonte di piacere e non un bisogno impellente. Distinguere tra un rosso intenso d'annata ed un vino leggero, da bere fresco, d'estate, per chi sa bere, è come lasciarsi affascinare dalla forza di **Caravaggio** paragonandola all'eterna grazia di **Raffaello**. Il solo profumo che esce dalla bottiglia perfetta subito dopo averla stappata nell'occasione giusta, in famiglia o con gli amici, diventa emozione, proprio come il goal della nostra squadra del cuore o il finale di un libro che ci ha coinvolto. Il tempo che passa deve insegnarci ad apprezzare piccoli piaceri come questi, che poi non sono piccoli affatto. E farci dimenticare lo stress, che ci fa invecchiare presto e male.



LEGGERE MARCO AURELIO E BILL GATES O ASCOLTARE IL PROF. BARBERO?

Che lo stress non serva proprio a niente, ma che attanagli spesso tutti coloro che abbiano problemi e responsabilità nella vita lo sappiamo da sempre. **Marco Aurelio**, imperatore filosofo che scrisse in greco i suoi Pensieri per se stesso, senza volerli pubblicare, lo sapeva già bene. Sapere che già un paio di millenni fa, prima dell'avvento della psicologia, del burn out, del lavoro che ci rovinerebbe la vita (...) c'era già chi provava ad affrontare ogni cosa con il giusto approccio, può servire. Non solo, leggere o ascoltare podcast che non siano pieni delle consuete non - notizie che riempiono i media ogni giorno, è ormai un'abitudine per molti di noi. Certo, la maggioranza preferisce ancora passare lunghe ore ogni giorno sui social, a commentare la vita altrui, regalando ricette personali per tutto & tutti in ogni commento... Ma se uno storico come **Alessandro Barbero** (66 anni) è ormai una superstar, è perché una larga minoranza delle persone ama riflettere, non solo sulla storia. Barbero è un divulgatore appassionato, ma è prima di

tutto un vero storico. Se non fosse stato così bravo a raccontare, tra una lezione e l'altra, avrebbe senz'altro allegramente passato la sua vita in archivi polverosi, a scoprire come cambiò la forma dell'aratro il XII ed il XIII secolo, ovviamente nel suo Piemonte. La storia è la sua passione, non la fama. Appena pensionato, Barbero si è già annoiato della tv e pure del podcast sponsorizzato da un gruppo bancario di cui è stato protagonista. Preferisce scrivere e fare lezioni a tutti noi, ai suoi 'allievi', con passione. Sta invecchiando benissimo pure **Bill Gates**, 69 anni, che da tempo si occupa d'altro, non di business, che probabilmente l'ha annoiato. Certo, ha creato una fondazione anche per far pagare meno tasse di successione ai suoi eredi, ma è prima di tutto un filantropo sincero. Potrebbe pensare ad altro, si vede che futuro del mondo gli interessa. Forse uno dei segreti per invecchiare bene è proprio questo: fare tante cose che ci piacciono, ogni giorno.

(Lorenzo Tiezzi)



Alessandro Barbero ospite a "Stasera c'è Cattelan"



Leader nel settore industriale dell'imballo.

www.galdram.com

The bottom half of the advertisement features a background image of large industrial storage tanks and red pipes. Overlaid on this is the Bisello logo and various certification marks. The Bisello logo consists of the word 'BISELLO' in a large, bold, blue sans-serif font, with 'TECNOLOGY SYSTEM SRL' in a smaller, blue sans-serif font below it. To the right of the text is a large blue square containing the white letters 'B' and 'Ts' stacked vertically. Below the text are three certification marks: a 'U' in a square, an 'S' in a square, and a red rectangular mark for 'ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification' with the Bureau Veritas logo and the year '1828'.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Leader nella costruzione
di impianti industriali

+39 0331 837019 | segreteria@bisello.it

www.bisello.it

"CUORICINI," IL SUCCESSO DEI COMA_COSE

Dopo aver conquistato il pubblico di Sanremo con la loro **"Cuoricini"**, la canzone, un mix scatenato tra Abba e Ricchi e Poveri, ha raggiunto primo posto nella classifica radio Earone ed il Disco D'Oro. Tutto questo successo ha portato i Coma_Cose ad un livello di carriera ancora superiore.

E dopo un'estate di concerti in tutta Italia, ad ottobre 2025, il 27, sono attesi pure al Forum di Assago, a Milano. Non solo: il 30 saranno pure a Roma, al Palazzo dello Sport. Perché ormai tra le star della musica italiana ci sono pure loro.

I due appuntamenti tra Roma e Milano segnano **un nuovo importante passo per la loro carriera, la celebrazione di un percorso musicale che dura da 10 anni**. Hanno coinvolto, anno dopo anno, sempre più persone, dando voce a una generazione che ha trovato nelle canzoni dei Coma_Cose una narrazione autentica del proprio vissuto... In due parole, **California** e **Fausto Lama**, sono un duo nato nel 2016, coppia nella vita e nella musica. Uniscono vissuto e gusto sonoro urbano ad una poetica cantautorale.

E come dicevamo, quest'estate le loro date dono davvero tante, al 19 giugno ad Azzano Decimo (Pordenone), fino al 30 agosto a Gubbio ci sono decine e decine di concerti, da Nord a Sud. Tra i tanti, c'è quello del 10 agosto a Brescia, per la Festa di Radio Onda d'Urto. Siccome i due artisti sono bresciani, non sarà un concerto come tutti gli altri.

I **Coma_Cose** porteranno in tour il loro **nuovo album "Vita_Fusa"** - il quinto in studio - un progetto intimo, che racconta un nuovo capitolo molto personale. Che sia un disco tenerissimo è lampante fin dalla copertina dove troviamo un gattino bianco. Nel titolo si ritrova la vena particolare del duo e si dispiega il concept stilistico ed estetico che gioca con la parola fusa, quelle feline che accompagnano la vita dei due gattari, la fusione artistica e affettiva ma anche vita fusa intesa come burnout emotivo.

L'album è anche sperimentazione, raffinata psichedelia di matrice 60's, un disco molto suonato, è poesia e ironia insieme. È un disco che rimarca la capacità del poliedrico duo di fotografarsi per fotografare anche la contemporaneità.

(Redazione Invextra Magazine)



TENER-A-MENTE, IL FESTIVAL PERFETTO, SUL GARDA

*Sembra impossibile, ma la foto che vedete qui non fa capire quanto sia bello l'**Anfiteatro del Vittoriale Gardone Riviera**, sul Garda. In foto, non si può sentire il silenzio. Dall'alto, il lago si sente forte e chiunque viva un evento in questo spazio, sul palco oppure sugli spalti, non può che dare ragione a D'Annunzio, che dopo una vita al centro della scena si ritirò qui e qui creò anche per noi un piccolo mondo perfetto.*

Ecco, in questo luogo magico, prende vita dal 27 giugno fino al 29 luglio una rassegna di 14 concerti ed un evento gratuito (Più Luce) che qualcun altro chiamerebbe, come imporrebbe la moda, boutique festival. Qui invece, in omaggio a D'Annunzio che per mestiere metteva in fila parole italiane come si deve (fece anche il pubblicitario, facendosi strapagare, da genio qual era) vi diciamo solo che come **Tener-a-mente** di festival, nel mondo, ce ne sono pochissimi. In Italia, forse, nessuno.

Con finanziamenti pubblici risicati, mentre lavorano tutto l'anno alla direzione organizzativa del Teatro Filodrammatici di Milano, **Viola Costa e sua sorella Rita**, mettono su qualcosa di speciale. Un mese di festival, in un luogo unico, ma non facile da raggiungere dalle grandi città: Tener-a-mente non mette in fila artisti "di tendenza", oppure gli artisti che un certo pubblico si sa già che vorrebbe ascoltare. Propone bella musica, soprattutto internazionale, ben diversa dal mainstream e da ciò che funziona sempre. Visti i tempi che corrono, sembra una scelta folle, ma gli spettatori, che sordi non sono, la premiano ogni anno a suon di sold out. E quindi, ecco il chill out degli **Hermanos Rodriguez**



che sono messicani, ma anche svizzeri e forse non fanno manco chill out, visto che suonano solo chitarre, reverberi e malinconie. Subito dopo i due fratelli, che aprono Tener-a-mente il 27 giugno, il 28 c'è **The The**, rigorosissimo protagonista della scena anni '80 che non si fa sentire da un bel po'. Il 5 luglio ecco il soul venato di country, dolce e scatenato, di **Marcus King** con la sua band. Certo, soul e country sarebbero generi "lontani", ma sul Garda accadono piccoli miracoli, perché **Tener-a-mente** quest'anno fa esibire pure **Capossela, Venditti, Mika, Anastacia...** Non resta che scegliere, oppure non scegliere affatto, tanto ogni evento vale il viaggio.

(Lorenzo Tiezzi)



BUSINESS PEOPLE

Le ricette fusion **GIADA ZHANG**

Giada Zhang, classe 1995, nata e cresciuta a Cremona, da sempre vive in mezzo al cibo. I suoi genitori, originari della Cina, sono arrivati in Italia negli anni '90 e a Cremona hanno aperto un ristorante, come tanti. Fin da giovanissima, Giada coltiva una forte passione per il cibo e la cultura asiatica. Dopo la laurea in economia e marketing, sceglie di trasformare le sue passioni e le sue competenze in un progetto imprenditoriale basato sul cibo asiatico, **Mulan Group**.

E' un'azienda specializzata nella produzione e distribuzione di piatti asiatici di alta qualità nei supermercati di 15 regioni. I piatti cinesi, giapponesi, thailandesi e coreani vengono preparati utilizzando materie prime Made in Italy e poi distribuiti velocemente in quasi tutta Italia.. Costano un po', certo, ma che fa? L'italiano medio non cucina quasi più e ama sempre le ricette fusion d'origine asiatica, soprattutto quando può trovarle già pronte al ristorante o altrove. **Oggi Mulan Group conta venti dipendenti** e guarda all'espansione internazionale, con l'obiettivo di entrare nei mercati di Svizzera, Francia e Germania.

Ma come ha fatto Giada ad arrivare ad un successo così grande? Seguirla su **[Instagram.com/giadazhang](https://www.instagram.com/giadazhang)** è innanzitutto un piacere. Si capisce che sa comunicare, come testimoniano i suoi studi. E poi c'è il nome della sua azienda. Non è possibile pensare ad



Giada Zhang con le sue sorelle / [Instagram.com/giadazhang](https://www.instagram.com/giadazhang)

un nome migliore di Mulan per un'azienda che produce cibo fusion asiatico. Mulan, infatti, è non un film d'animazione Disney del 1998 diretto da Tony Bancroft e Barry Cook. E' una leggenda cinese, quella di Hua Mulan, un'eroina che si arruolò in un esercito di soli uomini durante la dinastia Běi Wèi. Una Giovanna D'Arco asiatica? Qualcosa del genere... una guerriera, che oggi, visto che il business non è più la guerra, cucina.

Come tanti e senz'altro meglio di tanti (visto che almeno lei tra le padelle è nata e fa business vero nel settore), Giada Zhang ha scritto un libro di ricette, **"In cucina con Mulan"** (Mondadori). Secondo Giada, il cibo ha un potere particolare. *«E' la capacità di unire le persone e di fare da ponte tra passato e futuro. Il cibo unisce le culture e attraversa il tempo»*, spiega Giada. *«Il libro è un viaggio per conoscere la cucina orientale e innamorarsene»*. E non solo: il libro è anche una gran bella pubblicità per il business di Giada.

(Paola Rubini, Jacopo Neri)



TEL: 0295546453
VIA PIOLA 19 - 20833 GIUSSANO (MB)



www.kinens.it



IL MESTIERE DEL LEGNO

CONSERVATI
TEL. 0432/210111 | EMAIL: AMMIRATI@ADMOTUS-EMME.IT
VIA SANT'ALESSANDRO, 12 - 23066 MARIANO COMENSE (CO)



ESTIMO AUTOMOBILISTICO E VALUTAZIONI VEICOLI
D'EPOCA E D'INTERESSE STORICO COLLEZIONISTICO

GEOM. FABIO OSTÈ
Tel 347.97053.64 / 0382.57.29.09



EB GROUP
consulting

“SOLUZIONI ENERGETICHE SU MISURA, QUALITÀ IMBATTIBILE A COSTI RIDOTTI!”

La nostra Agenzia offre consulenza energetica personalizzata, servendo oltre 10.000 condomini con servizi high quality low cost e vantaggi imbattibili.



APPARATI MOTOROLA IN OFFERTA PROMOZIONALE



MOTOROLA R2



MOTOROLA R2



MOTOROLA R2



MOTOROLA R2

AFROHOUSE, HIP HOP ITALIANO O RELAX? CHE L'ESTATE SIA CON NOI

Che bella, l'estate che sta arrivando. Sarebbe bellissimo viverla tra musica, relax, spiagge, voglia di ripartire e tanto divertimento. Divertirsi e divertire è importante. Vuol dire svuotare la mente e poi ripartire, di slancio.

Partiamo dal sound dell'estate 2025, che è senz'altro **afrohouse**. «Un brano afrohouse, quand'è bello, puoi suonarlo ad alto volume e fa ballare davvero», spiega **Alessandro Br1**, dj italiano che spesso fa ballare pure Ibiza. «Se invece lo proponi durante la cena, serve a creare la giusta atmosfera». Un esempio? La sua "Shaman", prodotta con i **Mato Locos**. Un viaggio estivo tra musica,

energia, ritmo e voglia di scatenarsi può senz'altro continuare in Salento e soprattutto a **Gallipoli, che è da anni l'Ibiza italiana**. Più economica, con un mare più bello (Baia Verde non si batte), Gallipoli brilla, alla faccia della troppo diffusa estero-filia italiana. Qui, alla Praja, disco italiana estiva di riferimento (è l'unica tra quelle di grandi dimensioni ad essere aperta 7 notti su 7, a luglio e agosto), in collaborazione con Sottosopra Fest, il 17 luglio arriva **Artie Five**, mentre il 22 è la volta di **Tony Boy** (nella foto). Sono due degli artisti più stimati bella scena hip hop / trap italiana e ascoltarli alla Praja, magari nel privé (dove ogni sogno si può realizzare) può far scatenare anche per chi non ama certe sonorità. Continuiamo con due spazi perfetti per rilassarsi e/o ballare, in Romagna e in Sicilia. A **Milano Marittima**, il binomio Papeete Beach e Villapapeete vince da oltre 25 anni. Chi vuole il massimo, anche nel relax, di giorno, in spiaggia, qui lo trova, ad esempio nel privé Oasi. E quando cala la notte, eccoci a Villapapeete, immenso giardino notturno dedicato al ballo ed al divertimento nell'entroterra, solo il sabato notte. Il ritmo inizia già all'ora di cena, quando gli ospiti possono emozionarsi con dinner show sorprendenti. Più o meno lo stesso programma, ma nello stesso spazio, prende vita a **Santa Flavia** (Palermo), al The Beach. Di giorno, si ozia o si nuota, dall'ora dell'aperitivo in poi arriva la musica e gli aperitivi di fronte al mare diventano notti folli. A Sharm, dove sorge un'altra filiale di The Beach, è salito sul palco pure un certo **Guè Pequeno**. Perché ritmo e stile possono andare d'accordo.

(Lorenzo Tiezzi)



SIGMA
AUTOMATI
ELETTRICI
ELETTRONICHE
ELETTRICITÀ
ELETTRICITÀ
ELETTRICITÀ

02 3533486



TECNOS
LAVORAZIONI DI LAMIERE IN
ACCIAIO E IN ALTRI METALLI

WWW.TECNOSLAMIERE.IT

GRUPPO
SicurCOND

GLI SPECIALISTI
DELLE **INFILTRAZIONI**

WWW.SICURCOND.IT



**Soluzioni
elettroniche**

www.cearsistemi.it

MADE IN ITALY 

De Nadai festeggia 18 anni di Scuola Zoo

Paolo De Nadai, premiato da Borsa Italia come Imprenditore dell'anno nel novembre 2024, è da tempo protagonista della scena della comunicazione giovanile italiana. Nato a Padova, nel 1988, ha fondato **ScuolaZoo**, la community studentesca più grande d'Italia e tra le altre **WeRoad**, che organizza viaggi per 25-35enni.

Durante il suo esame di maturità, 18 anni fa, uno dei suoi professori si addormentò. Paolo colse l'attimo, scattò una foto e la condivise online. Era il 2007. Quel gesto provocatorio fu la scintilla che diede vita a un fenomeno. «*Prima un articolo di giornale, poi Studio Aperto e poi la convocazione al Ministero. Faccio fatica a mettere ordine alle emozioni e ai ricordi di tutto quello che è successo in questi 18 anni*», spiega. «**ScuolaZoo non è un'azienda normale.** E' una community che entra nella vita dei ragazzi negli anni della loro crescita e li accompagna come un fratello maggiore verso la vita adulta... oggi diventa maggiorenne, e con lei io come imprenditore».

Inizialmente nata come pagina satirica su Facebook, **ScuolaZoo** si è poi sviluppata via via come espressione della voce collettiva degli studenti italiani. Meme e sfoghi scolastici hanno cominciato a raccogliere sempre più interazioni. Paolo De Nadai comprese presto che dietro quella massa di like si nascondeva un bisogno più profondo: **i giovani volevano essere ascoltati, rappresentati e coinvolti.**

Nel giro di pochi anni, ScuolaZoo è passata da semplice "fenomeno virale" a **media brand strutturato**, in grado di 'parlare' ad una generazione spesso ignorata dai media tradizionali. La community si è ampliata su tutte le piattaforme social, ha lanciato iniziative nelle scuole, viaggi evento come gli iconici "viaggi ScuolaZoo"... In una parola, rappresenta davvero la voce collettiva dei giovani italiani.

Il successo di ScuolaZoo è stato solo l'inizio. Nel 2014, De Nadai ha fondato **OneDay Group**, un ecosistema di aziende e startup orientate sulla Gen Z. **OneDay è inclusione, impatto positivo e partecipazione...e ovviamente pure fatturato**, perché i brand che vogliono farsi conoscere dai più giovani non hanno poi molte alternative. Un po' di influencer marketing, certo, ma poi di piattaforme così strutturate come Scuola Zoo ce ne sono poche. La scelta di collaborare con De Nadai è obbligata, o quasi.

(Jacopo Neri)



[Instagram.com/paolo_de_nadai/](https://www.instagram.com/paolo_de_nadai/)



DM
COSTRUZIONI

CONTATTI:
+39 335 814 9613 |
Via G. Marconi 28/18 - 20044 Arese (MI)

dm@dm-costruzioni.com



MILANO CUBE
Tel. +39 02 29 522 126
Real estate Srl

WWW.MILANOCUBE.IT



RA
CONSULTING
Via Ariberto 21, Milano



Solutions in the Oil & Gas Industries

MB
SOLUTION

M.P.T.L. MACHINE TOOL S.R.L.S

Magazzino Madone- Via Papa Giovanni XXIII, 2

Cell. +39 335 5735314

Forniamo macchinari usati e nuovi per la lavorazione della lamiera.

Presse Piegatrici-Cesoie-Taglio Plasma- Taglio Laser

Offriamo assistenza pre e post vendita.

È nostra partner un'agenzia che vi assisterà sui pagamenti NOLT
(Noleggio operativo a lungo termine).

La convenienza del pagamento NOLT? Si può godere di importanti vantaggi

Infatti si ha la possibilità di portare l'Iva in detrazione ed il costo in deduzione di tutte le rate periodiche.



ACQUISTIAMO Vs USATO

Mail mptlcommerciale@gmail.com

OCEANMAN

PER NUOTARE SICURI TRA LE ONDE

Non è per tutti, nuotare in mare in gare lunghe 5 o 10 km, come **Half Oceanman** ed **Oceanman** che ogni anno, in primavera, a fine maggio, riempiono di atleti provenienti da mezzo mondo **Cattolica**. Quest'anno, parliamo di circa 700 nuotatori provenienti da ben 51 nazioni.

*In questo numero di **Invextra Magazine**, dedicato all'invecchiare bene, il nuoto in mare non poteva mancare. Perché è uno sport a basso impatto sulle articolazioni, che non per caso praticano anche tanti atleti paralimpici che fuori dall'acqua hanno problemi... ma in mare vanno forte. Anzi molto forte. Il mare non è mai pericoloso, per chi lo affronta nel modo giusto. Ad esempio usando la propria **boa di segnalazione**, che non per caso durante gli eventi Oceanman è obbligatoria.*

E poi, chi nuota in gara qui a Cattolica, può davvero stare tranquillo, primi tra tutti i giovanissimi atleti di **OceanKids**, la gara di 500 metri pensata per chi, presto, sarà pronto a sfidare distanze ancora più impegnative. «Abbiamo a nostra disposizione mezzi tecnici eccellenti come le moto d'acqua, dotate di barelle che non servono solo tanto a far distendere chi è in vera difficoltà. Ci si può anche attaccare un attimo e poi proseguire in autonomia», spiega **Paolo Bratti**, che coordina il team di professionisti e volontari che veglia sui nuota le gare di Oceanman Cattolica.

Oceanman Cattolica non è solo nuoto in mare in totale sicurezza. Da tempo, infatti, l'evento collabora con Sea Shepherd, organizzazione internazionale no-profit impegnata a fermare la distruzione degli

ecosistemi marini e la caccia indiscriminata alle specie selvatiche negli oceani di tutto il mondo. Perché chi ama nuotare può diventare anche una sentinella del mare, contribuendo a proteggere i suoi abitanti da sfruttamento e inquinamento. «E' vero, chi nuota in mare può davvero capire i problemi di questo elemento perché li vede con i propri occhi», spiega **Dominique KIDS** di **Sea Shepherd Italia Onlus**. «Difendere l'ecosistema marino non è facile, ma non ci fermiamo. Ad esempio da ben 10 anni siamo presenti a Siracusa, per difendere la Riserva Marina dai braccanieri anche grazie alle segnalazioni di chi vive nella zona».

(Jacopo Neri)



www.dazimilano.com



www.lumasnc.com



SERVIZI DIGITALI EVOLUTI
PER AGENZIE INVESTIGATIVE
www.securcomitaly.it



Ti serve uno spazio pubblicitario?

Contattaci al numero
02 90030132

SE.COM GROUP
BARTER & MEDIA

REBEL50, PER COMINCIARE A VIVERE... ANCHE DOPO I 50 ANNI

*A una certa età, la vita sembra scivolare via dalle mani. Le cose che avresti voluto fare e che sembravano pronte, a portata di mano, sembrano allontanarsi. E non c'è più il tempo per rincorrerle. C'è una bella canzone dei **Pink Floyd** che racconta tutto questo, ed è "Time": «Nessuno ti aveva detto di partire, ti sei perso il colpo di pistola che dava il via alla gara...».*

Sia chiaro: il tempo che passa lascia cicatrici, ma non deve per forza lasciare intorno a sé solo rimpianti. Se è quasi piacevole che gli anni lascino un filo di malinconia, la speranza di essere felici, in modo diverso da quando si aveva vent'anni, deve restare viva. Sempre.

Soprattutto le donne, quando superano i 50 anni, invece, sembrano vedere intorno a sé solo porte che si stanno chiudendo. E se è normale vedere una ragazza di venti o trent'anni accanto ad un uomo di successo, il contrario fa ancora scalpore.

Ecco perché **Rebel50** ([Instagram/rebel50.it](https://www.instagram.com/rebel50.it)) nuova avventura dedicata alle donne over 50 di **Paola Buratto**, 55 anni, professionista di successo ed imprenditrice innovativa da vent'anni. Separata dal 2007, con due figlie che ha cresciuto da sola, oggi si occupa anche di benessere. «Un tempo avevo una carriera che mi faceva letteralmente volare, vendevo elicotteri», racconta. «Poi, improvvisamente, mi sono ritrovata con il sedere per terra, anzi bisognerebbe usare un'altra parola...».

Per questo Paola sa che si può ripartire. «Il primo passo per farlo per me fu un biglietto Ryanair da 75 euro. Avevo bisogno di superare le mie paure e soddisfare un sogno: fare surf tra le onde dell'oceano. Scelsi

il Portogallo pagando il viaggio a rate e fu la scelta vincente». Ecco, Rebel50 può aiutare molte a fare il primo passo nella giusta direzione. E' un progetto concreto, che ha dentro un metodo pratico basato sul **test dei 7 Salti**. E' percorso che parte dalla consapevolezza per arrivare all'azione: mindset e strategie concrete a cui segue un piano d'azione da vivere insieme, in una community di donne. **E' un progetto diverso dai soliti corsi online**, pieni solo di slogan "Credi in te stessa e tutto si risolverà", "Io ho fatto così, fallo anche tu e vuoti di contenuto... «E' un modo per dare strumenti concreti per trasformare la tua esperienza in un nuovo inizio», conclude Paola.

(Jacopo Neri)



Ristrutturazioni senza stress:
qualità, precisione, affidabilità.



Edil Femar S.r.l.
IMPRESA DI COSTRUZIONI

www.edilfemar.it



NUOVA CARROZZERIA SESTESE
Autovet. Certificata ISO 9001 - 14001

CONTATTI:
Email: info@carrozzeria.it
Telefono: 02 2622 5045



+39 02 8126 5888
Via Polveriera, 41, Novate Milanese MI



ZF RENT SRL
SERVIZIO DI NOLEGGIO

CONTATTI
Email: zf.rent@zfgmail.com
Via Silvio Pellico 16 - 22060 Cabiate (CO)



AUTHENTIC DATA SRLS

FAI CRESCERE LA TUA AZIENDA!

Via Boezio, 92 - 00193 Roma (RM)

INVEXTRA MAGAZINE

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

Direttore responsabile
Lorenzo Tiezzi

Hanno collaborato: Jacopo Neri,
Paola Rubini, Niccolò Pavesi

Responsabile grafico
Matteo Bernaroli

Social e Comunicazione
FB Communication Agency

Contatti
+ 39 388 982 7924
redazione@invextramagazine.com
www.invextramagazine.com