

EVENTI

Anno 15 n° 05 - aut. trib. di Tivoli n°24/2009 del 26/07/2009 - Iscr. Roc. n° 18528 - Periodico Gratuito - Territorio. Aniene - Tiburtino e zone limitrofe

Aperto dal giovedì alla Domenica
Pranzo e cena

FATTORIA PATRIZI

* EAST 2014 *

AGRITURISMO - PIZZERIA

C.da Fontana Fresca, 13 - 00030 Bellegra (Rm)
Tel. 333.1260169
Patrizio 333.7077365 - Rodolfo 338.5412956
www.fattoriapatrizi.it

Persone
che incontrano
Persone



medihospes

www.medihospes.it | info@medihospes.it



CONAD

GRUPPO A.P.L.

RISPARMIO E QUALITÀ GARANTITA.
SICUREZZA DELLA FILIERA CONTROLLATA

Via Maremmana Superiore
00035 Olevano Romano (Rm)

www.ondalibera.it



RADIO ONDA LIBERA
FM 99.00 - 97.10
FREE RADIO
FREE MUSIC

Via Santa Maria,
38/40
Palestrina (Rm)
Tel. 069535787
Fax 069537203

Le Follie del Look
di Maria e Martina
salone esperto d'immagine selezionato

★ DOVE
IL LOOK
DIVENTA
ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 0694355171



ALMA S.R.L.

EDILIZIA - NOLEGGI

MARIO
ALESSI
338.1561985

OPERE EDILI
PUBBLICHE
PRIVATE
MANUTENZIONI

NOLEGGIO
PIATTAFORME AEREE - FURGONI
ATTREZZATURE EDILI
SEGNALETICA STRADALE

Via Arcinazzo Romano, 2 - 00021 Affile (Rm)
Tel./Fax: 0774.551073



“Chiunque abbia
realizzato qualcosa nella
vita non sapeva come ci
sarebbe riuscito. Sapeva
solo che l'avrebbe fatto!”

Sommario

pagina
02 Regione Lazio

pagina
04 Sacro Ritiro Bellegra

pagina
06 Croce Rossa Bellegra

pagina
08 Cultura

pagina
11 X Comunità Montana

pagina
13 Fiuggi
Capranica Prenestina

pagina
15 Parco Monti Lucretili

pagina
23 Turismo e Turisti

pagina
25 Subiaco - Alia



LA NOTIZIA... IN BREVE

dell'Editore Emanuele Proietti

Riduci il colesterolo se mangi legumi

Consumare ogni giorno un etto di legumi, a scelta tra piselli, fagioli, fave, ceci e lenticchie aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, ovvero – sottolineano gli esperti - il grasso che si accumula nelle arterie che può favorire problemi di salute seri come l'infarto e l'ictus. Lo rivela uno studio autorevole condotto dagli esperti del St. Michael's Hospital di Toronto in Canada, e pubblicato dalla rivista di ricerca medica *Canadian Medical*



Association Journal. Gli esperti hanno studiato la salute e le abitudini di mille pazienti, uomini e donne. Hanno così scoperto che, quanti consumano ogni giorno un etto di legumi, preparati in qualsiasi modo, vedono ridursi nel loro sangue del cinque per cento, in media, i livelli di colesterolo Ldl, ovvero quello considerato "cattivo".

PALESTRA

BodyMind

GENAZZANO (RM) 00030
Via DONATO BRAMANTE 11 A
Tel: 069579192 Cell: 3392882765
fb/bodymind2011



DESTARSI

Nell'alba
Che traligna
Tra le imposte
Restare...
Fermo e assorto
Ad osservare
Muta malinconia
Nel tuo risveglio

Alessandro
Cappella