

MENSILE GIUGNO 2024

EVENTI

Anno 15 n° 06 - 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



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



Le Follie del Look
di Maria e Martina
soliste esperte d'immagine selezionata

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



Sommario

- pagina*
02 Gerano
- pagina*
04 Sacro Ritiro Bellegra
- pagina*
06 Bellegra Vallepietra
- pagina*
08 Regione Lazio Rocca Santo Stefano
- pagina*
11 X Comunità Montana
- pagina*
13 Serrone
- pagina*
15 Parco Monti Lucretili
- pagina*
23 Turismo e Turisti Cave
- pagina*
25 Monte Catillo

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



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA... IN BREVE

dell'Editore Emanuele Proietti

BERE MOLTA ACQUA FA BENE ALL'UMORE

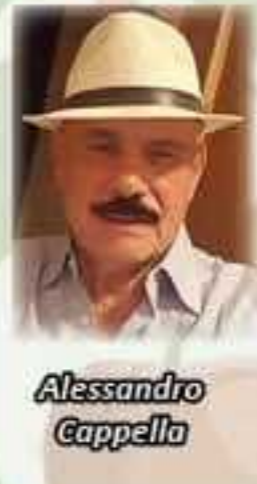
Fonte: DIPIU'

Bere molta acqua e di frequente è un'abitudine positiva per l'umore: chi lo fa, - secondo gli esperti - previene l'ansia e la depressione. Lo rivela uno studio autorevole condotto dai ricercatori della California State University. Gli esperti hanno preso in esame per un periodo di cinque giorni le abitudini quotidiane di un gruppo di centoventi donne ventenni. In particolare hanno verificato la quantità di acqua da loro consumata. In un secondo tempo, i ricercatori hanno quindi valutato, sottoponendo le centoventi partecipanti allo studio a una serie di test, l'andamento del loro umore durante i cinque giorni. Gli esperti statunitensi hanno così scoperto che, le donne che avevano assunto durante la giornata le maggiori quantità di acqua, poi avevano totalizzato i punteggi migliori nelle prove condotte per valutare il loro umore: erano in media, più rilassate, più concentrate e di umore migliore, rispetto alle donne che, invece bevono abitualmente meno acqua. Gli studiosi, spiegano che, quando si beve abbastanza acqua, i neuroni, cioè le cellule che compongono il cervello, funzionano al meglio. Se si beve troppo poco, invece iniziano a soffrire e questo può provocare anche diverse alterazioni dell'umore, tra le quali, la depressione, il nervosismo e l'ansia.

PALESTRA

BodyMind

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



BOSCO

Se nell'attesa
Lenta della sera
Tu resti ad ascoltar
La muta pianta
Un messaggio t'invia
Dall'infinito!