

MENSILE OTTOBRE 2023

EVENTI

Anno 14 n° 10 - 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

Casa di riposo
Villa della Provvidenza

Olevano Romano (RM) Via Roma 69-34
tel. 069564374 www.villadellaprovidenza.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

FM 99.00 - 97.10
FREE MUSIC

Le Folle del Look
di Maria e Martina
solane esperte d'immagine solazionista

★ DOVE
IL LOOK
DIVENTA
ARTE

Via Valle Rotelle, 23 - 00030 Genazzano (Rm)
Tel. 06949355171

GIÖIELLERIA

ROSSI

di Rossi Isabella

SAN VITO ROMANO
Borgo Mario Theodoli 67/A
Tel. 328.678.5320



Sommario

- pagina*
02 Rocca S. Stefano
- pagina*
04 Subiaco
- pagina*
06 Arcinazzo Romano Bellegra
- pagina*
08 Colleferro
- pagina*
11 X Comunità Montana
- pagina*
13 Capranica Prenestina
- pagina*
15 Parco Monti Lucretili
- pagina*
23 Biotecnologie Turismo e Turisti Subiaco
- pagina*
25 Territorio Montano

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

VELE

Vele impazzite
Spingono il vascello
Lotta infinita
Per solcare l'onda
Come pensieri folli
Vanno nel vento
Pensieri senza corpo
E nutrimento
Che pur lasciano traccia
Nella vita!

Alessandro Coppello



www.agenziaeventi.org

LA NOTIZIA... IN BREVE
dell'Editore Emanuele Proietti

MANGIARE CARNE A COLAZIONE PER PERDERE PESO

Consumare a colazione alimenti ricchi di proteine, come carne, Yogurt, uova, e latte, aiuta a perdere peso. Lo rivela uno studio autorevole condotto dagli esperti dell'Università del Missouri a Columbia, negli Stati Uniti, e pubblicato dalla rivista medica *Nutritional Journal*, una delle maggiori riviste di nutrizione più importante al mondo. Gli scienziati hanno studiato gli effetti di diversi tipi di colazione su cinquanta donne, sottoponendole ad una serie di analisi. Hanno così scoperto che, nel sangue di chi consuma a colazione alimenti ricchi di proteine, nelle ore successive è alto il livello di dopamina, l'ormone che provoca nel cervello la sensazione di benessere e di sazietà. In questo modo - continuano sempre gli esperti dell'Università - lo stimolo della fame è notevolmente ridotto e conseguentemente si mangia meno durante tutto l'arco della giornata.

Persone che incontrano
Persone

www.medihospes.it | info@medihospes.it

MARIO ALESSI
338.1561985

ALMA S.R.L.
EDILIZIA - NOLEGGI

OPERE EDILI PUBBLICHE PRIVATE MANUTENZIONI	NOLEGGIO PIATTAFORME AEREE - FURGONI ATTREZZATURE EDILI SEGNALETICA STRADALE
---	---

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