

VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi

EPILESSIA Le donne che ne soffrono sono più discriminate, anche nella famiglia

SOLO SU VERO



MARIA MONSÉ
«IL SVELTO IL SEGRETO
DEL MIO MATRIMONIO»



ESCLUSIVO

MARIALUISA JACOBELLI
«DENUNCIATE
SEMPRE CHI VI
PERSEGUITA»



AURORA RAMAZZOTTI
È DIVENTATA MAMMA DI CESARE



PAPA FRANCESCO
PREOCCUPA LA SALUTE
DEL SANTO PADRE



LAETTIA CASTA
SUL SET DEL SUO NUOVO
FILM **UNA STORIA NERA**

**SOLO SU
VERO**

DIVIETO DI FUMO ALL'APERTO
IL GOVERNO CONTRO LE SIGARETTE



ALESSANDRO PREZIOSI
L'AFFASCINANTE ATTORE
COMPIE CINQUANT'ANNI



GIANLUCA FUBELLI
«SCHERZO IN TV, MA CON
FEDERICA FACCIÒ SUL SERIO»

POVERTÀ In Italia ci sono oltre 1,5 milioni di bambini in miseria

ELENA DI CIOCCIO

CONFESSIONE SHOCK:
«SONO SIEROPOSITIVA DA
VENTUNO ANNI»

**C'È UNA BIMBA NEL PANCINO DELLA LEOTTA
DILETTA DONNA LIBERA,
INCINTA DI KAURIS CHE
CONOSCE DA POCO,
ADORA L'EX CHE HA
RISCHIATO LA VITA**



Foto: M. Rossi - Ansa / Contrasto; P. Rossi - Ansa / Contrasto; L. Rossi - Ansa / Contrasto; S. Rossi - Ansa / Contrasto; G. Rossi - Ansa / Contrasto; R. Rossi - Ansa / Contrasto; T. Rossi - Ansa / Contrasto; A. Rossi - Ansa / Contrasto; P. Rossi - Ansa / Contrasto; S. Rossi - Ansa / Contrasto; G. Rossi - Ansa / Contrasto; R. Rossi - Ansa / Contrasto; T. Rossi - Ansa / Contrasto; A. Rossi - Ansa / Contrasto

Turismo In giro per il mondo ci sono alcune "perle" che meritano di essere viste,



di Simona Cortopassi

ESPERIENZE UNICHE DA PROVARE UNA VOLTA

A partire dal magnifico stretto di Prins Christian Sund che



Lo chiamano l'autostrada degli iceberg: è il magnifico stretto di Prins Christian Sund.

Una passerella lunga cento chilometri

Una passerella lunga 100 chilometri che separa la penisola da un gruppo di

isolette a sud in cui si trova Capo Farvel. Un tempo impensabile da raggiungere, adesso è comodamente percorribile a bordo di una nave da crociera: MSC consente, infatti, di raggiungere quello che è considerato uno dei luoghi più remoti e affascinanti del mondo. Non sempre però. La navigazio-

ne è possibile solo in estate quando gli enormi blocchi di ghiaccio si sciolgono lasciando il posto a romantiche montagne innevate, alcune alte oltre 1000 metri e scogliere di granito, e ben tre enormi ghiacciai visibili dal mare. Padrone di casa le foche blueberry e le foche barbute ma anche renne, vol-

pi e orsi polari, i buoi muschiati e naturalmente molte specie di uccelli e balene, tra balenottere comuni e balenottere azzurre, più rare, la cui apparizione è dunque riservata ai più fortunati avventori. Un itinerario di 22 giorni, che non è mai uguale ma che supera sempre ogni immaginazione.



VERO

perché capaci di regalare emozioni irripetibili. Vero ha selezionato per voi tre meraviglie

NELLA VITA: ECCO LE PROSSIME VACANZE IMPERDIBILI

separa la Groenlandia da un gruppo di isolette che si trovano a sud

Approdare su una bellissima isola quasi deserta

Sparsa come pietre preziose nell'Oceano Indiano, le Seychelles sono tante e diverse l'una dall'altra, qualcuna più grande, altre più piccole. A 20 chilometri a largo dalla capitale Mahè, sorge Silhouette, la più selvaggia e autentica dell'arcipelago. La superficie di poco superiore ai 20 kmq è al 93% del territorio classificata come parco naturale e marino protetto, ideale per immersioni e snorkeling. La particolarità di quest'isola è che qui non esistono strade, automobili o piste di atterraggio: è fatta di sentieri che consentono di avventurarsi in tante avvincenti e gratificanti escursioni. Uno da fare una volta approvati qui? Una lunga camminata di circa 4 ore (solo andata!), accompagnati da una guida esperta per raggiungere Grand Barbe, uno dei due piccoli villaggi abitati posizionato sulla costa occidentale. Durante il tragitto si possono avvistare più di 2mila specie tra uccelli, gechi, camaleonti, tartarughe e scinchi (rettili caratteristici della zona) oltre ad ammirare la straordinaria vegetazione tropicale. Un paradiso autentico.



In Finlandia è stupendo poter nuotare nelle acque fredde

L'ultima tendenza che unisce sport e benessere in Finlandia? Il nuoto invernale. Tuffarsi nelle acque gelide non è solo un'esperienza indimenticabile, ma anche un'attività fisica che favorisce il benessere e che permette di sperimentare appieno il cosiddetto "sisu", quella forma di coraggio e resilienza tipicamente finlandese. Grazie a un'immersione, anche breve - da 30 secondi a un minuto - in acqua con una temperatura media di circa 4 gradi, il corpo produce una grande quantità di ormoni della felicità, come le endorfine (gli antidolorifici naturali del corpo), la serotonina, la dopamina e l'ossitocina, nota anche come ormone dell'amore. Ma le proprietà benefiche di questa attività sportiva non si fermano qui, il nuoto invernale, infatti, contribuisce anche a migliorare la circolazione sanguigna, a rafforzare il sistema immunitario e ad attivare il tessuto adiposo bruno che brucia le calorie necessarie per mantenere la temperatura corporea. Dove si prova? Al Fell Center Kilopää in Lapponia, nella regione più a nord del Paese, oltre a nuotare nelle acque gelide, è facilissimo trovare la pace mentre si fa una sauna davanti a un ruscello. www.kilopaa.fi

