

Rock o classica?  
Dipende dallo  
stato d'animo.



## SINTONIZZATI SULLE NOTE GIUSTE

**A** ascolta *Come as you are* (Nirvana) e *Plug in Baby* (Muse) per tirarti su di morale; vai di *Meraviglioso* (Negramaro) e *It's my Life* (Bon Jovi) se vuoi caricarti di energia. I consigli sono di brainzone.it, sito che spiega gli effetti della musica sugli stati d'animo e avverte: se ti tocca sentire a lungo brani che non ti piacciono, rischi stress e ansia. Per altri titoli benefici consulta il libro *La Musica è Felicità. Guida musicale alla vita* (Infinito, € 13) dei chitarristi Giulio Tampalini e Marcello Tellini: contiene anche i QR code per ascoltarli subito su YouTube!

XXXXX

**ACCETTARSI ALL INCLUSIVE**  
Forse è ora di piantarla di voler essere perfetta a tutti i costi: se riesci ad accettarti così come sei, starai meglio con te stessa e sarai più apprezzata. È il messaggio del libro *Il dono dell'imperfezione* (Urra Feltrinelli, € 11) di Alessandro Chelo, esperto di leadership e di talento, coach di manager e atleti.

## Il casco intelligente



Se ti alleni in bici, non puoi fare a meno del Future Helmet, un casco smart che - tramite una plancia comandi sul manubrio (foto in basso a sinistra) - ti collega via bluetooth allo smartphone, segnala i tuoi cambi di direzione, chiama i soccorsi. E, grazie a un sensore sulle ruote (foto in basso a destra), monitora le tue performance. Da € 200. Info: myfutureinnovation.com.

### SPORT

**FULL IMMERSION SULLA NEVE**  
Obiettivo: superare il livello medio e diventare sciatrice provetta. Strategia: partecipare a uno dei corsi intensivi di 3 giorni proposti da Jam Session Ski Academy (jamsessionkitour.it). Quando e dove: fino a fine aprile in 13 località sciistiche del nord e centro Italia. Costo: € 420, comprensivi di 21 ore di lezione sul campo + 5-6 ore in aula + 2 buoni sconto da € 50 per corsi estivi.

**Il look giusto dalla testa ai piedi**  
1. Guanti Free 300, Wed'ze, Decathlon € 29,99. 2. Cappello Colmar € 21. 3. Casco + maschera, Giro € 159,90 e € 149,90. 4. Powderqueen Jacket, Helly Hansen € 370. 5. Sci da donna Super Joy, Head € 620. 6. Scarponi Head € 449. 7. e 9. Maglia base layer e pant idrofobici, Head, in vendita con altri 4 pezzi per un look completo € 1314. 8. Aurora Shell Pant, Helly Hansen € 350.

IPREZZI SEGNALATI SONO INTERI, DA SCONTARE NEI SALDI