



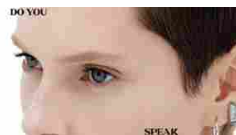
1 L'editoriale di Marie Claire febbraio 2021



2 7 brand di gioielli sostenibili, impalpabili



3 Eravamo io, Carla, Alain e...



4 "Quando pensi al cloud, pensi al cielo o ai dati?"



5 Le foto ispirazione del weekend sono...

#SportWeLove, come allenare il corpo e volersi benissimo tra le mura domestiche

Gli appuntamenti fitness di gennaio, dalle lezioni di yoga online alle migliori scarpe da running.

 Di [Vanessa Perilli](#) 13/01/2021

Fare esercizi di ginnastica dolce per non soccombere alla pigrizia dell'home working, andare a correre con le scarpe da running di ultima generazione, collegarsi in diretta o a richiesta con una comunità di yogin, muoversi in città con una bicicletta a uso esclusivo e a lungo termine. Abbiamo raccolto le notizie su **come fare sport a casa** o al parco a **gennaio 2021** e i modi più piacevoli ed efficaci per entrare in sintonia, amare e celebrare il proprio corpo e per praticare quando e dove si vuole le discipline preferite. *Tutto quello che dovremmo provare, approfondire e sondare per essere e sentirci più in forma è in questa gallery aggiornata day by day.*

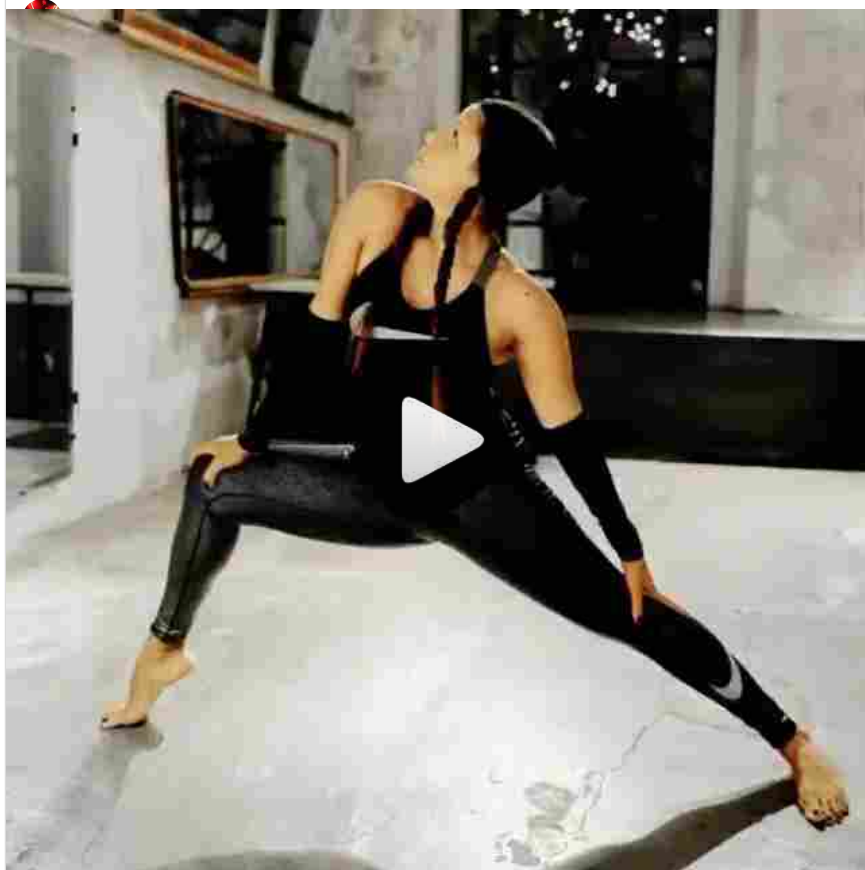
1.

Mettere lo stress al tappetino con lo yoga



sayonara_motta
Casa Mia

[Visualizza profilo](#)



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)



Mi piace: 4,787

Aggiungi un commento...



Chi vuole mettere lo stress al tappetino può farlo eseguendo asana e respirazioni focalizzate sul corpo fisico insieme a [@sayonara_motta](#), Nike Master Trainer, Fitexpert e AntiGravity Master Trainer sulla piattaforma [@GurYou](#).

2.

I leggings a vita alta (perfetti) per il Pilates



mahr_store
Follower: 2,825

[Visualizza profilo](#)



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)



Mi piace: 112

Aggiungi un commento...



Si chiamano **Tweggings** e sono l'evoluzione dei leggings completamente made in Italy. Nati da un'idea di Monia Furnari ex ballerina ora insegnante di Pilates in Italia e in California. È proprio nei più complessi movimenti Pilates che i Tweggings rendono maggiormente, nella dinamicità mantengono le loro caratteristiche. Il nome Tweggings nasce da Twenty, negli anni 20 infatti nasce il metodo Pilates e nel 2020 nasce **Mahr**. Prezzi: da 148 euro su mahrstore.com.

3.

BaliYoga.it lancia By Offering Week

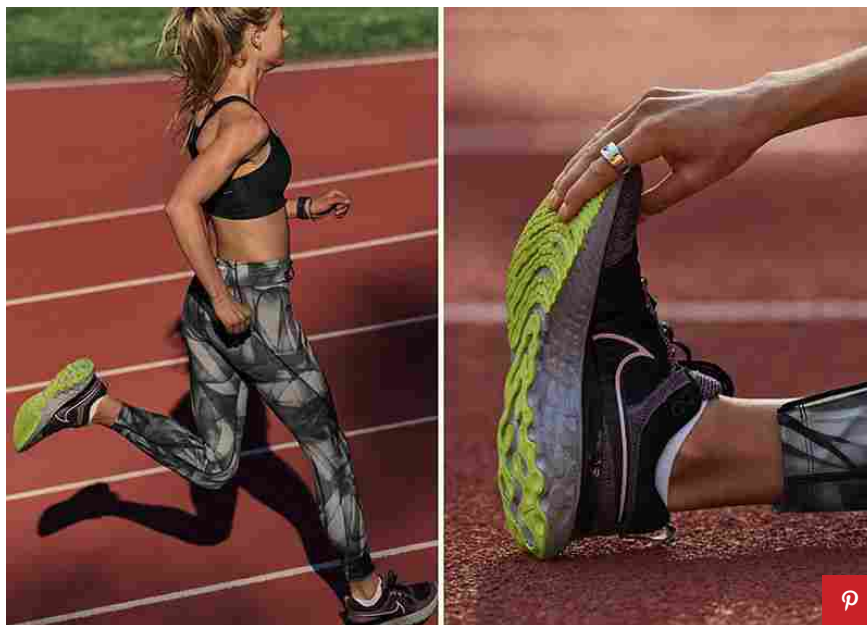


Courtesy Photo

Grazie all'iniziativa **By Offering Week** il team **BaliYoga.it** offre la propria esperienza e competenza per dare supporto personalizzato ai praticanti con incontri online tutti i mesi su mini sequenze personalizzate, allineamenti e modifiche di posizioni per condizioni specifiche, yoga ormonale e in gravidanza e tanto altro. Il team di **BaliYoga.it** offre quindi gratuitamente un appuntamento 1:1 per condividere possibili soluzioni perché la pratica possa essere accessibile a tutti, qualunque sia la specifica condizione fisica.

4.

La scarpa da running di ultima generazione



Courtesy Photo

Nike inaugura il 2021 con il lancio di **React Infinity Run 2** (159,99 euro su

nike.com/it). Progettata per aiutare chi corre a sentire tutto il proprio potenziale a ogni impatto del piede sul terreno questa scarpa da running presenta una tomaia in Flyknit aggiornata per contribuire a dare una maggiore forza e sostegno nell'avampiede e nella falcata, con una maggiore traspirabilità in zone come la tomaia e nel mesopiede.

5.

Non dimenticarsi di idratarsi

 waterdrop
Follower: 302 mila

[Visualizza profilo](#)



[Visualizza altri contenuti su Instagram](#)

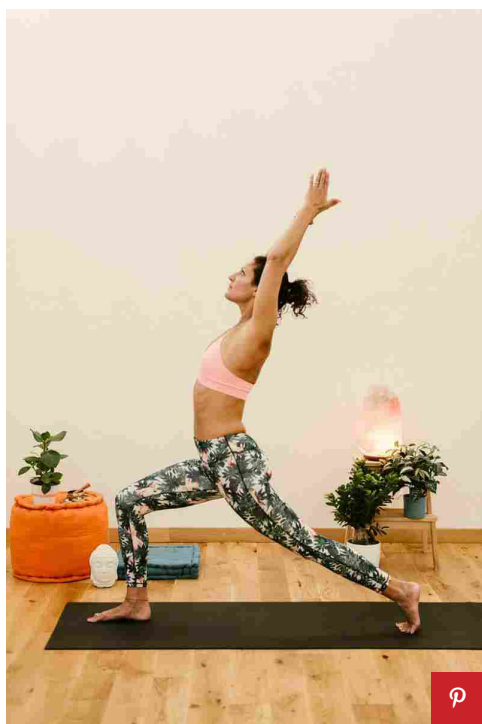
   

Mi piace: 4,351



La modella, attrice e cantante **Suki Waterhouse** (la fidanzata di Robert

Pattinson) in collaborazione con **Waterdrop**, creatore del primo microdrink al mondo, si è impegnata nella missione di far bere più acqua a tutto il mondo attraverso il lancio della nuovissima capsule Waterhouse x Waterdrop, un'esclusiva borraccia dal design elegante, disponibile in limited edition.



Courtesy Photo

6. Un nuovo punto di riferimento per lo yoga italiano

Piattaforma che parte dalla domanda "Come ti vuoi sentire?"

Lemongrass vuole guidare il visitatore alla scoperta della propria pratica scegliendo tra programmi e playlist basati su cinque mood: Radicamento (scopri il radicamento), Energia (risollela la tua energia), Equilibrio (esplora l'equilibrio), Calma (ritrova la calma) e Amore (sperimenta l'amore profondo). Info e iscrizioni su lemongrass.yoga.

7. Una valida alternativa al bike sharing



Courtesy Photo

La bicicletta è la soluzione più sicura e, allo stesso tempo, sostenibile per spostarsi in questo periodo storico. In questo contesto **Swapfiets si** inserisce come una valida alternativa al bike sharing o all'acquisto di un mezzo proprio, con tutte le responsabilità che ne conseguono, perché permette alle persone di avere una bici a uso esclusivo, a lungo termine o per il periodo di tempo desiderato senza doversi preoccupare della manutenzione, grazie a un servizio di assistenza tecnica, a domicilio e gratuito.

8.

Disconnettersi qui e ora



Courtesy Photo

Ecoalf riparte con le sessioni **yoga**. Ogni mercoledì alle 19 sul canale **YouTube** del brand spagnolo ecosostenibile potrete seguire una sessione yoga della durata di circa un'ora, un momento tutto per voi per rilassarsi, per sconnettere e per connettersi con noi stessi.

9.

E dulcis in fundo la tisana "leggeresse"



Courtesy Photo

Il tè verde (51%) stimola lo smaltimento dei grassi, il finocchio (14%), la liquirizia (10%) e la malva (2%) aiutano la digestione, la menta piperita (20%) aiuta a calmare lo stomaco e a diminuire la sensazione di pesantezza riducendo il gonfiore mentre la camomilla (3%) rilassa: Thé Ventre Plat, **LPG Endermologie** (32 euro disponibile presso gli Istituti di Bellezza **LPG** da metà gennaio, il prodotto viene venduto insieme all'esclusiva tazza MUG).



Camille Becdach

10.

... e un tocco green

Trascurriamo la maggior parte del nostro tempo in spazi chiusi e, soprattutto per coloro che lavorano da casa, le occasioni per uscire si sono ridotte drasticamente. Se a questo si aggiunge il clima avverso della stagione invernale, è facile perdere il contatto con la natura. Ecco perché gli esperti di **Colvin** suggeriscono di riempire di piante il proprio home-office.

"Forse non tutti sanno che le piante oltre a ridurre l'eccesso di anidride carbonica presente nell'aria riescono ad aumentare l'umidità dell'aria, rendendo l'ambiente più confortevole e a ridurre l'ozono generato dai dispositivi elettronici", Magali, Plant Expert di Colvin.

ALTRI DA

BODY CONFIDENCE



#SportWeLove: le news di dicembre chez nous



Il 2020 e il sesso, recap