



💡 Desideri che restano (e quelli che svaniscono)

"Quello che ho capito desiderando, tra vacanze, cambi di rotta e piccole svolte"

In questa newsletter:

1. 🌱 Desiderio avverato - ti svelo la mia formula
2. 💡 Le mie 5 regole d'oro per viaggiare (meglio)
3. 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere 📖
4. 🚶 Vacanze intelligenti - no stress nell'organizzazione
5. 🥗 Ricetta: Il melone che ha commosso il web
6. 🌱 Piccolo trucco verde per quando si parte
7. 📞 Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
8. 📩 Condividi questa newsletter

🌱 Desiderio avverato - ti svelo la mia formula

Ci sono desideri che resistono nel tempo, e altri che... svaniscono da soli. Ricordo quando sognavo di andare a Bergamo, attratta da quella cosa della città alta e bassa. Mi sembrava affascinante. Poi gli anni sono passati e quel desiderio si è semplicemente spento. Altri invece restano lì, silenziosi ma presenti. Come quello di visitare il castello di Neuschwanstein in avevo in mente da anni, ed è rimasto nella lista finché qualche mese fa ho deciso di trasformarlo in realtà. Ho prenotato un hotel proprio nel paesino dei castelli e tutto è andato liscio.

Avete presente quando tutto si incasca perfettamente, senza intoppi, come se l'universo dicesse “vai tranquilla”? Il tempo minacciava pioggia ma ha retto, le terme erano a due passi ed erano pronte in caso di diluvio (che infatti è arrivato... il giorno dopo 😊), e io ho festeggiato il compleanno nel modo più bello.

Nella scelta delle location ho pensato di unire diverse cose che piacciono a entrambi: le terme, il castello (per me), piste ciclabili (per lui). Poi alla fine abbiamo fatto tutto insieme ed è stato perfetto.

Quando un desiderio va lasciato andare

Ma non è sempre così. L'anno scorso, per esempio, volevamo andare ad Amburgo. Era uno di quei viaggi che volevo già fare prima della pandemia. E invece: prenotazione e coincidenze voli non ottimali e con vari intoppi, un giorno prima della partenza: volo annullato, zero rimborsi. Tutto un gran casino e amarezza.

In quei casi ho imparato, non senza nervoso, a farmi una domanda semplice: *è davvero il momento giusto?* A volte no, e mollare l'idea, almeno per ora, è la scelta più sana. Magari ci andremo in treno, o lo trasformeremo in un viaggio a tappe più avanti.

Insomma: quando un desiderio si riempie di ostacoli, forse ci sta dicendo qualcosa.

Le mie 5 regole d'oro per viaggiare (meglio)

Per anni sono stata “obbligata” a fare le ferie ad agosto, quando tutto è più caro, più affollato, più faticoso. Ora tutto è cambiato.

1. Non parto più in agosto

Stress, caldo, ressa ovunque, prezzi alti. No grazie.

2. Giugno e settembre sono i mesi ideali per il mare

E anche per tutto il resto, se vogliamo dirla tutta.

3. Non prenoto più su Booking

Dopo l'esperienza negativa della prenotazione di Amburgo ho deciso di non prenotare più nulla con Booking. Molti alberghi offrono prezzi più bassi se non si passa tramite loro e in più in caso di intoppi è più semplice risolvere.

4. Partenze di domenica, quando c'è meno traffico

Meglio ancora se si va verso nord mentre (quasi) tutti vanno a sud.

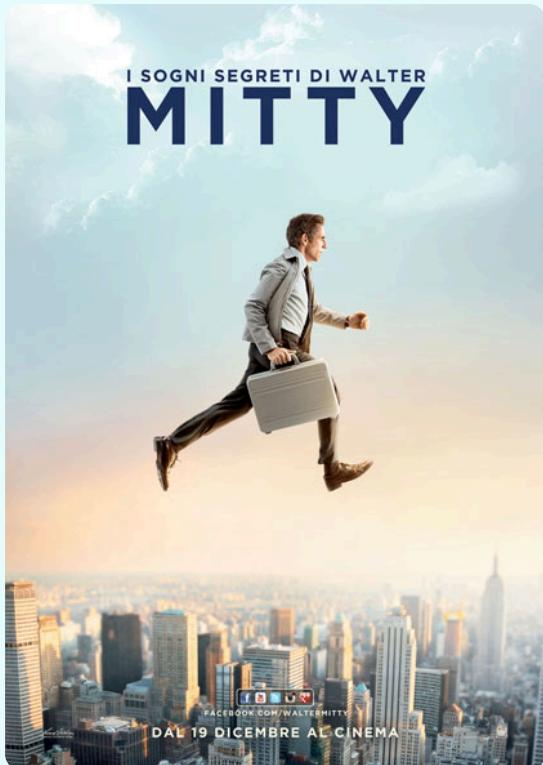
5. Stacchiamo più spesso durante l'anno

Non sono mai stata fan delle vacanze in blocco. Meglio tanti stacchi brevi che una maratona di ferie e poi il trauma da rientro. Così mi rigenero veramente.

E soprattutto: non seguire mai le vacanze degli altri o i trend. Ognuno ha le proprie esigenze che cambiano nel tempo 😊



Ti consiglio di guardare



I sogni segreti di Walter Mitty

di Ben Stiller

Un uomo ordinario, perso tra i suoi sogni a occhi aperti e la routine di un lavoro ripetitivo, si trova a vivere un'avventura straordinaria. Quando la rivista per cui lavora rischia la chiusura, Walter Mitty deve recuperare una foto preziosa. Ed è lì che parte il vero viaggio – dentro e fuori di sé.

È un film che parla di desideri che teniamo nel cassetto, del coraggio di fare il primo passo, e della bellezza che si scopre quando si smette di rimandare. Bellissime le scene tra Islanda e Himalaya, ma ancora di più i messaggi nascosti tra le righe. Se non l'hai mai visto, è il momento. Se lo hai già visto... forse è il momento di riguardarlo con occhi nuovi.

[Amazon](#)



Ti consiglio di leggere

MICHAEL EASTER

TROPPO COMODI

Accettare il disagio per riconquistare la nostra parte selvaggia, felice e in salute



Troppo comodi

di Michael Easter

Un libro che arriva dritto al punto, senza troppi giri di parole: forse ci siamo abituati troppo bene. Troppo comfort, troppe scorciatoie, troppo tutto. Eppure, paradossalmente, ci sentiamo spesso stanchi, poco lucidi, demotivati.

Michael Easter, con uno stile diretto e pieno di storie curiose, ci accompagna in una riflessione su quanto il disagio (quello sano, dosato e scelto) possa aiutarci a ritrovare energia, concentrazione e un senso più profondo del vivere. Dal deserto del Nevada al Bhutan, raccoglie esperienze e testimonianze che ci ricordano che ogni tanto serve uscire dalla zona di comfort per tornare a casa davvero.

Non è un libro da leggere sul divano con la copertina addosso – o forse sì, ma solo se poi ci alziamo e facciamo quel passo fuori che rimandiamo da troppo.

[Amazon](#)



Vacanze intelligenti - no stress nell'organizzazione



Frigorifero

prima della partenza? Una mini guida: ogni volta che partiamo, la solita domanda: che fare con la frutta sul tavolo? Questa volta avevo: mezzo melone, cetrioli, banane.



Ho tagliato tutto a pezzetti e preparato porzioni già pronte per i frullati da congelare. Due banane le ho lasciate a maturare, le altre in freezer. E ho

congelato.

Non sono una fan del congelatore, ma a volte è utile proprio prima delle vacanze. E se avete vicini o amici... donare è sempre un'ottima idea.



Missione valigia: 15 minuti (si può)

Un'altra cosa che ho imparato, grazie a **James**, è che fare la valigia può essere semplice. Quante volte capita che portiamo più del dovuto?

Prima ci mettevo una settimana per prepararla, la aprivo la tenevo aperta e ogni giorno aggiungevo qualcosa.

La chiave è decidere prima i 3-4 outfit combinabili per la sera, qualche capo base per il giorno, noi siamo fortunati perchè andando spesso alle terme ci serve solo il costume e a volte neanche quello. Preferiamo anche portarci abbigliamento sportivo che non si stropiccia e si può anche lavare e asciugare velocemente. Valigia fatta in 15 minuti, e via.



Ricetta: Il melone che ha commosso il web

Qualche settimana fa parlavo dell'abbinamento *melone e prosciutto*, che con gli anni... devo dire che ancora non mi convince del tutto 😊

Così, curiosando un po' online, ho trovato una variante fresca e saporita che mi ha sorpresa: fette di melone condite con succo di lime, sale in fiocchi e

peperoncino.

Un mix semplicissimo, perfetto come antipasto, contorno o merenda salata nelle giornate calde.

Se ti va di provarlo, fammi sapere! (E se hai altre idee fresche con la frutta, scrivimi pure 😊)



Il mio ultimo video YouTube: 3 insalate estive



Ogni volta che preparo le valigie, una delle prime cose a cui penso è: “*E le piante?*”

Sì, ho sempre una piccola ansia per le aromatiche sul balcone. Le curo con amore e poi, quando devo partire, mi immagino già il basilico stecchito al mio ritorno. Ma ho trovato un trucco semplice (e geniale) per tenerle in vita anche quando non ci sono. Ti serve solo:

- **una bottiglia piena d'acqua**
- **un pezzo di spugna infilato nel collo**

Poi basta capovolgere la bottiglia e infilarla nel terriccio. L'acqua scenderà lentamente e manterrà il terreno umido per diversi giorni. Funziona, l'ho appena testato. 

Frutta e verdura

L'estate è la stagione perfetta per alleggerirsi, depurarsi e ricaricarsi. Scegliere frutta e verdura ricche di acqua ci aiuta a reidratare il corpo, a sostenere la digestione (che in questa stagione rallenta) e a fare il pieno di minerali e antiossidanti.

E poi, diciamolo: perché frutta e verdura dovrebbero viaggiare più di noi?  Ti invito a fare un salto sul mio reel Instagram dove, con un po' di ironia, ti porto con me mentre giro col trolley tra le corsie del supermercato per fare scelte più consapevoli e... locali!

Oggi ho portato il mio
trolley...



Ti offro una **call gratuita di 30 minuti** in cui analizzeremo insieme:

- Le tue abitudini alimentari
- La gestione della spesa e dell'organizzazione in cucina
- Come la stagionalità di frutta e verdura può diventare un'alleata del tuo benessere

Un incontro personalizzato per conoscerci e capire da dove partire per migliorare il tuo stile di vita, con semplicità e consapevolezza.

 **Prenota ora la tua call gratuita!**

<https://calendly.com/info-spakitchen/call>



Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di [Instagram](#) (IG), **taggandomi** @wellnessincucina

Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

[Qui](#)

 Un'esistenza condotta solo nel nostro ambiente ogni giorno più confortevole ci ha fatto perdere l'opportunità di vivere esperienze umane profonde.

A presto, Veronika



SPA Kitchen

Veronika Puccio

In Piancamara 7

6945 Origlio, TI

Svizzera

veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

[Spakitchen.net](#)

[Unsubscribe](#)