CORRIERE DELLA SERA

viv!milano

#19

mercoledì 15.05.2019

50 ORE DI MUSICA, 450 CONCERTI GRATUITI
A TUTTE LE ORE (NOTTE COMPRESA)
IN TUTTA LA CITTÀ (CENTRO E PERIFERIA)
IN OGNI LUOGO (DAI GIARDINI ALLE CASE)
PER TUTTI I GUSTI (CLASSICA, JAZZ, POP):
È IL **LUNGO WEEKEND DI «PIANO CITY»**,
PRENOTATE I POSTI CON I NOSTRI INVITI

Il piano va forte

▶06

GUÉ PEQUENO

RACCONTA
LA SUA MILANO
IN DIECI DOMANDE ▶24

STRADE E PIAZZE

UNA GIORNATA
IN GAE AULENTI
E DINTORNI ▶26

ARTE

APRE AL CASTELLO
LA SALA DELLE ASSE
DI LEONARDO ▶48

DANCE

GIORGIO MORODER
RE DELLA DISCO
AL CIAK: INVITI ▶32

Anno 33 – N. 19 - Poste Italiane Sped. In A.P. - D.L. 353/2003 conv. L. 46/2004 art. 1,c1, DCB Milano – Supplemento della testata Corriere della Sera del 15 maggio 2019, non può essere distribuito separatamente.

WEEKEND AL MUSEO

IL GUSTO DELLA SALUTE

«Milano Taking Care» è il primo evento dedicato alla prevenzione con screening, incontri, fitness e showcooking. Tutto gratuito

di **Rosarita Crisafi**

Cos'è
«Milano Taking Care» evento dedicato alla salute
Dov'è
Museo della Scienza e della Tecnologia. Spazio Cavallerizze. Via Olona 6.
Quando
Sab. 18 e dom. 19, ore 10.30-19.
Prezzi
Ingresso gratuito con registrazione su www.mtcsalute.it.

La salute diventa accessibile a tutti e fa spettacolo, è la scommessa di «Milano Taking Care», il primo evento italiano che coniuga salute, prevenzione e intrattenimento. Il 18 e 19 maggio il Museo della Scienza si trasforma in una cittadella della salute dove incontrare medici, specialisti del benessere e volti noti della tv.

Consulenze e visite

Il cuore della manifestazione è il «Medical Village», qui è possibile avere consulenze mediche e sottoporsi gratuitamente a visite e screening. Tra i consulti visita odontoiatrica, misurazione della glicemia per la ricerca precoce del diabete, consulenze per diversi regimi nutrizionali, spirometria con misurazione del monossido di carbonio nel respiro e monitoraggio cardiaco.

Allenamenti, dal pilates al jump

Il «Fitness Village» è l'area dedicata alla promozione dell'attività sportiva come fonte di benessere e di prevenzione, qui si possono seguire lezioni di varie discipline (della durata di 40 minuti) con esperti e personal trainer. In programma prove di pilates, cross cardio, jump, spinning, postural, yoga, zumba, step e un'esibizione di calisthenics, metodo di allenamento senza l'uso di attrezzi.

Il benessere nel piatto

Ma la salute comincia a tavola e nel «Food Village» si impara a mangiare in modo sano e corretto, dalla prima colazione alla merenda dei bambini, dalla dieta mediterranea alla cucina vegana o gluten free. In programma incontri e

Nelle foto
A. Chef Rubio, lo chef «rock»
B. Luca Mercalli, meteorologo
C. Licia Colò, conduttrice tv
D. Yoga, una delle lezioni al «Fitness Village»
E. Susanna Messaggio, presentatrice e madrina della manifestazione

showcooking con professionisti della nutrizione tra cui lo chef Simone Salvini, la chef Giulia Giunta, lo chef dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano Giovanni Allegro, Elena Dogliotti, biologa, nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi.

La parola agli esperti

Non manca un ricco programma di conferenze e incontri, che si terranno nel «Talk Village». Tra i protagonisti la madrina della manifestazione Susanna Messaggio, chef Rubio, Licia Colò... In anteprima sarà possibile sperimentare nuove tecnologie per la tutela della salute tra cui «Mario», l'innovativo «avatar» virtuale capace di rispondere, con il supporto di un team di medici esperti, a domande su prevenzione e cura.

appuntamenti da non perdere

1. CLIMA E PIANETA SECONDO MERCALLI
Clima e ambiente, come influiscono sul nostro benessere e su quello del pianeta? Cerca di rispondere alla domanda il meteorologo Luca Mercalli.
Talk Village. Sabato 18, ore 11

2. SIMONE SALVINI E LA COLAZIONE VEG
La prima colazione è il pasto più importante della giornata, lo chef vegano Simone Salvini ne preparerà una gustosa e sana nel suo showcooking.
Food Village. Sabato 18, ore 11

3. SUSANNA MESSAGGIO PRESENTA «MARIO»
Susanna Messaggio, con DOC Generici, presenta «Mario», un avatar capace di rispondere alle domande che spiega come si può vivere bene con il diabete.
Talk Village. Sab. 18, ore 12.30

4. IN VIAGGIO CON LICIA COLÒ
Si può viaggiare con il diabete? Certo! Come spiegano Licia Colò e il travel blogger Claudio Pelizzeni nell'incontro «Trip Therapy: il viaggio come cura».
Talk Village. Sabato 18, ore 14

5. LA MERENDA DEL CAMPIONE
La merenda dei bambini: il campione del mondo di pasticceria Roberto Lestani insegna ricette golose ma povere di zucchero.
Food Village. Sab. 18, ore 16.30

6. APERICENA SUPER SALUTARE
Apericena sì, ma veg e salutare. Basta seguire i consigli e le gustose ricette della food blogger vegana Giulia Giunta della «Funny Veg Academy».
Food Village. Sabato 18, ore 18

7. IL METODO «SVUOTA FRIGO»
Ricette della domenica con il metodo «svuota frigo» e i suggerimenti di Tessa Gelisio, per ridurre con creatività gli sprechi in cucina.
Food Village. Dom. 19, ore 10.30

8. UN BRUNCH A PROVA DI INTOLLERANZE
Che delizia i brunch domenicali, il problema sono gli allergeni. Ecco allora le ricette senza glutine e lattosio (ma gustosissime!), dello chef Marcello Ferrarini.
Food Village. Dom. 19, ore 12.30

9. LE NOVITÀ FIRMATE CHEF RUBIO
Intervista a Gabriele Rubini, in arte Chef Rubio, che racconta le sue nuove ricette che puntano a un modo diverso di guardare al cibo e all'alimentazione.
Talk Village. Dom. 19, ore 14

10. SIMONE CONTRO IL PARKINSON
«Popping for Parkinson's», novità tech ed esibizione di danza per chi soffre di morbo di Parkinson. Con il ballerino hip hop Simone Sistarelli.
Talk Village. Dom. 19, ore 16