



246 VIAGGI NEL MONDO

13 fogli - gr. 115

Allestimento spiralato

Misura Formato cm. 19,5x14,5

Stampa serigrafica - cm. 18x3

QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE



TABELLA
ULTIMA
PAGINA





245

CANI E GATTI

13 fogli - gr. 115

Allestimento spiralato

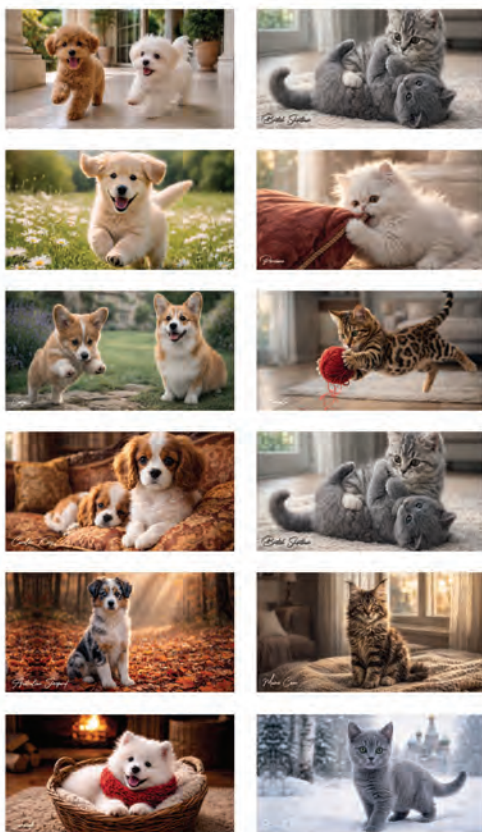
Misura Formato cm. 19,5x14,5

Stampa serigrafica - cm. 18x3

QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE

100

TABELLA
ULTIMA
PAGINA



268

CONSIGLI DEL FARMACISTA
DA TAVOLO

13 fogli - gr. 115

Allestimento spiralato

Misura Formato cm. 19,5x14,5

Stampa serigrafica - cm. 18x3

QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE



GENNAIO 2027	FEBBRAIO 2027	MARZO 2027	APRILE 2027	MAGGIO 2027	GIUGNO 2027	LUGLIO 2027	AGOSTO 2027	SETTEMBRE 2027	OCTOBRE 2027	NOVEMBRE 2027	DICEMBRE 2027
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

TABELLA
ULTIMA
PAGINADIGIUNO INTERMITTENTE:
I benefici dell'alimentazione circadiana

Negli ultimi anni il digiuno intermittente è diventato uno degli approcci alimentari più discussi e seguiti. Più che una dieta tradizionale, si tratta di un modello organizzativo dei pasti non impone cosa mangiare, ma quando farlo. Il principio è semplice: si alternano periodi in cui si mangia a periodi di digiuno. La formula più diffusa è il 16/8, che prevede 16 ore di digiuno e una finestra alimentare di 8 ore. In pratica, si concentra l'alimentazione tra prima volta a questo metodo. Tra i benefici più citati vi sono il miglior controllo del livello di insulina, una maggiore facilità nel ridurre l'apporto calorico complessivo e una sensazione di maggiore lucidità mentale. Per molte persone mangiare fuori pasto è importante per sostenere che non è una soluzione eccessiva o in una scusa per mangiare in modo disordinato durante la finestra alimentare. La qualità dei cibi rimane fondamentale: spazio a proteine, verdure, grassi buoni e carboidrati equilibrati. Un altro aspetto centrale è l'idratazione, bevande zuccherate. In conclusione, il digiuno intermittente può essere uno strumento efficace e sostenibile se adattato alle proprie esigenze e condizioni di salute. Come per ogni cambiamento alimentare, la gradualità e l'ascolto del proprio corpo restano le chiavi per ottenere benefici reali e duraturi.

GENNAIO 2027	JANUARY	DICEMBRE 2026	DECEMBER
1 VE 1. Maria (di)	12 MA 1. Maria	23 SA 1. Immacolata	1 2 3 4 5 6
2 SA 2. Rocco	13 ME 2. Zeno	24 DO 2. Carlo	7 8 9 10 11 12 13
3 DO 3. Raffaella	14 GI 3. Teodoro	25 LU 3. Carlo, di S. Paolo	14 15 16 17 18 19 20
4 LU 4. Emma	15 VE 4. Maria di	26 MA 4. Rita e Finco	21 22 23 24 25 26 27
5 MA 5. S. Siro	16 SA 5. Pasquale	27 ME 5. Angelo Maria	28 29 30 31
6 ME 6. S. Siro	17 DO 6. S. Siro	28 GI 6. S. Siro	
7 GI 7. S. Siro	18 LU 7. S. Siro	29 VE 7. S. Siro	
8 VE 8. S. Siro	19 MA 8. S. Siro	30 SA 8. S. Siro	
9 SA 9. S. Siro	20 ME 9. S. Siro	31 DO 9. S. Siro	
10 DO 10. S. Siro	21 GI 10. S. Siro		
11 LU 11. S. Siro	22 VE 11. S. Siro		



282 CALENDAR PAD

Tappettino Mouse con calendario
 Calendario 12 mesi con note
 Copertina rigida in PVC
 Retro in gomma antiscivolo
 MISURA: lunghezza cm. 23x18
 MATERIALE: PVC+gomma+carta
 STAMPA: serigrafica - sublimatica

QUADRICOMIA a richiesta





270 **MINI TRIS**



13 fogli - gr. 80 carta naturale
Retro con santi
Piedino in cartoncino
bianco/bianco alto spessore
Allestimento spiralato
MISURA: Formato cm. 19x14,5
STAMPA: serigrafica - cm. 18x3
QUADRICOMIA a richiesta

P2 x CARTONE



2027
calendario minitris

GENNAIO 2027 JANUARY

Sott.	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DON
Pace	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
53							
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

DICEMBRE 2026 DECEMBER

DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6						
	7	8	9	10	11	12	13					
	14	15	16	17	18	19	20					
	21	22	23	24	25	26	27					
	28	29	30	31								

FEBBRAIO 2027 FEBRUARY

FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7			
	8	9	10	11	12	13	14			
	15	16	17	18	19	20	21			
	22	23	24	25	26	27	28			

GENNAIO 2027 JANUARY

1	VE	S. Antonio di Padova
2	SA	S. Andrea
3	DO	S. Giovanni
4	LU	S. Francesco
5	MA	S. Antonio
6	ME	S. Antonio
7	GI	S. Antonio
8	VE	S. Antonio
9	SA	S. Antonio
10	DO	S. Antonio
11	LU	S. Antonio
12	MA	S. Antonio
13	ME	S. Antonio
14	GI	S. Antonio
15	VE	S. Antonio
16	SA	S. Antonio
17	DO	S. Antonio
18	LU	S. Antonio
19	MA	S. Antonio
20	ME	S. Antonio
21	GI	S. Antonio
22	VE	S. Antonio
23	SA	S. Antonio
24	DO	S. Antonio
25	LU	S. Antonio
26	MA	S. Antonio
27	ME	S. Antonio
28	GI	S. Antonio
29	VE	S. Antonio
30	SA	S. Antonio
31	DO	S. Antonio

DICEMBRE 2026 DECEMBER

DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6						
	7	8	9	10	11	12	13					
	14	15	16	17	18	19	20					
	21	22	23	24	25	26	27					
	28	29	30	31								

2027

FEBBRAIO 2027 FEBRUARY

FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7			
	8	9	10	11	12	13	14			
	15	16	17	18	19	20	21			
	22	23	24	25	26	27	28			

GENNAIO 2027 JANUARY

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7				
	8	9	10	11	12	13	14				
	15	16	17	18	19	20	21				
	22	23	24	25	26	27	28				
	29	30	31								

FEBBRAIO 2027 FEBRUARY

FEB	MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7			
	8	9	10	11	12	13	14			
	15	16	17	18	19	20	21			
	22	23	24	25	26	27	28			
	29	30	31							

MARZO 2027 MARCH

MAR	APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7		
	8	9	10	11	12	13	14		
	15	16	17	18	19	20	21		
	22	23	24	25	26	27	28		
	29	30	31						

APRILE 2027 APRIL

APR	MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					

MAGGIO 2027 MAY

MAG	JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

GIUGNO 2027 JUNE

JUN	LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

LUGLIO 2027 JULY

LUG	AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30
	31				

AGOSTO 2027 AUGUST

AUG	SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3	4
	5	6	7	8
	9	10	11	12
	13	14	15	16
	17	18	19	20
	21	22	23	24
	25	26	27	28
	29	30	31	

SETTEMBRE 2027 SEPTEMBER

SET	OCT	NOV	DIC
	1	2	3
	4	5	6
	7	8	9
	10	11	12
	13	14	15
	16	17	18
	19	20	21
	22	23	24
	25	26	27
	28	29	30

OTTOBRE 2027 OCTOBER

OCT	NOV	DIC
	1	2
	3	4
	5	6
	7	8
	9	10
	11	12
	13	14
	15	16
	17	18
	19	20
	21	22
	23	24
	25	26
	27	28
	29	30
	31	

NOVEMBRE 2027 NOVEMBER

NOV	DIC
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10
	11
	12
	13
	14
	15
	16
	17
	18
	19
	20
	21
	22
	23
	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30

DICEMBRE 2027 DECEMBER

DIC
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



266 MINI COLOR

12 fogli - gr. 80 carta naturale

Piedino con retro colorato

Allestimento spiralato

MISURA: Formato cm. 16,5x14,5

STAMPA: serigrafica - cm. 15x2,5

QUADRICOMIA a richiesta

P2 x CARTON E



03 rosso



10 blu royal

04 verde



254 SLIM BLACK



12 fogli - gr. 70

Per ogni pagina, un abbinamento di colore diverso

Allestimento termosaldato

MISURA: Formato cm. 14x47

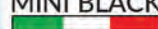
STAMPA: serigrafica - cm. 10x5,4

QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE



255 MINI BLACK



7 fogli - gr. 130 carta lusso

Allestimento spiralato

MISURA: Formato cm. 16,5x14,5

STAMPA: serigrafica - cm. 15x2,5

QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE





269 SILVER



12 fogli - gr. 115
Stampa 2 colori: **argento e blu**
Stampa fronte/retro
Allestimento spiralato
MISURA: Formato cm. 16,5x14,5
STAMPA: serigrafica - cm. 15x2,5
QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE



Silver

DIC 2026	GENNAIO 2027		FEB 2027
1	1 VENERDI M. Madre di Dio	17 DOMENICA S. Antonio ab.	1
2	2 SABATO S. Basilio v.	18 LUNEDI	2
3	3 DOMENICA S. Genoveffa v.	19 MARTEDI S. Mario m.	3
4	4 LUNEDI S. Ermete m.	20 MERCOLEDI S. Sebastiano	4
5	5 MARTEDI S. Amelia v.	21 GIOVEDI S. Agnese v.	5
6	6 MERCOLEDI Epifania di N.S.	22 VENERDI S. Vincenzo m.	6
7	7 GIOVEDI S. Emerenziana v.	23 SABATO S. Emerenziana v.	7
8	8 VENERDI S. Massimo m.	24 DOMENICA S. Franc. di Sales	8
9	9 SABATO S. Giuliano m.	25 LUNEDI Conv. di S. Paolo	9
10	10 DOMENICA Battesimo di Gesù	26 MARTEDI SS. Tito e Timoteo	10
11	11 LUNEDI S. Igino papa	27 MERCOLEDI S. Angela Merici	11
12	12 MARTEDI S. Modesto	28 GIOVEDI S. Tommaso d'Aq.	12
13	13 MERCOLEDI S. Ilario	29 VENERDI S. Costanzo	13
14	14 GIOVEDI S. Felice	30 SABATO S. Martina	14
15	15 VENERDI S. Mauro ab.	31 DOMENICA S. Giovanni Bosco	15
16	16 SABATO S. Marcello papa	ACQUARIO 21 Gennaio - 20 Febbraio	16

262 SILVER



12 fogli - gr. 70
Stampa 2 colori: **argento e blu**
Allestimento termosaldato
MISURA: Formato cm. 31x48
STAMPA: serigrafica - cm. 29x7,5
QUADRICOMIA a richiesta

PZ x CARTONE

