

Crede di essere il duce Conte si tiene i pieni poteri

Lungo discorso inutile del premier: rimaniamo ancora mezzi blindati. Spostamenti limitati e scuole chiuse, si potrà solamente incontrare parenti, lavorare e al massimo fare una corsetta
Dal 4 maggio riaprono alcune attività ma è nebbia sui soldi: siamo rovinati

AZZURRA BARBUTO

È l'uomo che non deve chiedere mai. Giuseppe Conte, premier sceso dall'alto dei cieli, si è preso i pieni poteri e se li tiene, quelli che il capo della Lega era stato accusato di avere domandato agli italiani lo scorso agosto, auspicando (...)

segue → a pagina 4

DAMA-RUBINI-SALLUSTI → alle pagine 3-4-5

Corsi e ricorsi

Il Paese dei privilegi ha dato via libera al colpetto di Stato

IURI MARIA PRADO

C'è sempre chi non soffre troppo quando un regime autoritario si impianta. C'è sempre chi non è afflitto granché quando le libertà comuni sono revocate. C'è sempre chi assiste magari non compiaciuto, e però indifferente, quando il potere costringe i diritti elementari delle persone in un sistema repressivo. Chi? I privilegiati. Che non sono soltanto i ricchi propriamente intesi, ma quelli che per rango corporativo, per appartenenza a questa o quella categoria protetta, per la propria militanza aggrappata al potere dello Stato, godono appunto del privilegio - fosse pure solo lo stipendio assicurato - di poter sopportare con noncuranza le limitazioni di vita invece tanto pesanti per gli altri.

È questo il motivo per cui i provvedimenti liberticidi approvati in modo perlopiù illegale (...)

segue → a pagina 4

«Manca una direzione»

**BRIATORE:
QUI DA NOI
COMANDA
UN INCAPACE**

ALESSANDRO GIULI → a pagina 6



Gattinoni: il modello Italia è un flop
«Ecco perché moriamo più noi dei tedeschi»

PIETRO SENALDI

«I tedeschi non sono più bravi di noi e lavorano di meno. Però sono organizzati, ognuno fa la sua parte, non si parlano addosso e amano obbedire. Rispettano le regole, avvantaggiati dal fatto che le loro sono chiare, e perciò (...)

segue → a pagina 7

Il sangue dice e non dice
I test non ci danno la patente di immunità

MELANIA RIZZOLI

Non illudiamoci. Non ci sarà nessuna patente di immunità o certificato di sicurezza dal rischio di reinfezzarsi, perché non esistono evidenze scientifiche che le persone guarite dal Covid19 abbiano sviluppato anticorpi (...)

segue → a pagina 9

Il vero razzismo

Zingari e neri più rispettati dei vecchietti

VITTORIO FELTRI

L'Italia è un Paese stravagante e talvolta imbecille. Da quando ha adottato con spirito religioso il politicamente corretto con l'intento di onorare tutte le categorie di umani, non si capisce più niente. Parlare, così come scrivere, è diventato un esercizio pericoloso, comporta addirittura il rischio di finire in tribunale e di ricevere una condanna.

È ormai vietato definire coloro che hanno la pelle scura "negri", termine caricato abusivamente di significati offensivi, e non se ne comprende la ragione, visto che dalle nostre parti, a differenza che negli Stati Uniti, le persone di colore non sono mai state maltrattate, nel senso che non è esistito il Ku Klux Klan, nota associazione segreta dedicata alla persecuzione degli afroamericani. Non importa. Per imitare i nostri alleati degli States abbiamo assunto, non richiesti di giungere a tanto, le loro stesse responsabilità per quanto riguarda le violenze perpetrate ai danni degli individui che presentano una pigmentazione (...)

segue → a pagina 18

Slogan smentiti dalla realtà
Illusoria la retorica del «ce la faremo»

GIORDANO TEDOLDI

Slogan di incoraggiamento, di speranza, di fiducia, di consolazione. Ne sono stati conati tanti in questi tempi di pandemia e, almeno all'inizio, sembravano davvero riuscire a scaldare i cuori. Purtroppo la situazione (...)

segue → a pagina 18

Prova
Sustenium Bioritmo 3
 Con Vitamina C e Zinco



oltre 70 benefici* per il tuo benessere fisico e mentale.

- MUSCOLI
- OSTEA
- FUNZIONE CARDIACA
- SISTEMA IMMUNITARIO
- MENTE
- BELLEZZA DI PELLE, UNGHIE E CAPELLI

*Indicazioni sulla salute approvate per le vitamine e i minerali contenuti nel prodotto. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Il pornodivo Trentalance: perché le amanti durano più delle mogli
L'amore svanisce dopo quattrocento amplessi

ALESSANDRA MENZANI

Scrittore, mental coach, ex pornodivo, personaggio tv. Franco Trentalance dona il suo sapere in fatto di sesso e seduzione al sito *Escort Advisor*, lo spazio di recensioni di escort più visitato in Europa con oltre 2 milioni di utenti. Attraverso (...)

segue → a pagina 20

LO HA TENUTO IN SENO 35 GIORNI

La donna che ha covato un uovo

SIMONA BERTUZZI

C'era una volta un'anatra. Ma non ridete e non voltate pagina perché quella che stiamo per raccontare è la favola

straordinaria e forse vera (la riporta il *Guardian* e nell'impossibilità di verificarla ve la proponiamo per la sua bellezza) di un'anatra (...)

segue → a pagina 14

FRANCO TRENTALANCE

«L'amore dura solo 400 amplessi»

L'ex pornodivo svela la sua ricetta sessuale: «Perché le amanti durano più della moglie»

segue dalla prima

ALESSANDRA MENZANI

(...) quattro video, uno alla settimana, Franco dà consigli su come vivere l'intimità in periodo di quarantena. E ovviamente noi lo interrogiamo su questo.

Ci dica la verità. La quarantena uccide la libido o la favorisce?

«È soggettivo, come in tutte le cose. Questo istinto può essere messo in freezer e lasciato lì. Oppure no. Sappiamo che, a furia di non fare una cosa, si perde la voglia. Faccio spesso parallelismi tra il sesso e lo sport: se inizi a giocare a tennis e ti allenai, senti che non ne puoi fare a meno. Il sesso vive di stimoli. Se rimani allenato, ritorni a fare il tuo match».

Nei suoi video tratta il tema dell'autoerotismo. Perché è importante?

«Conosce uno sportivo al mondo che fa solo partite? No. Io l'autoerotismo l'ho sempre vissuto così. E vale anche per le donne. Una delle ossessioni maschili è la durata. Vogliamo tutti arrivare a un minutaggio dignitoso e il metodo per raggiungerlo è l'allenamento quotidiano».

Una volta? O di più?

«Arrivo anche a tre, ma devo avere la giornata libera. Se uno vuole arrivare a un'ora, o 45 minuti, deve applicarsi. Se se la sbriga in cinque minuti diventa uno sfogo, un ripiego. Io invece lo vivo come una disciplina, una scienza. La mia gloriosa carriera di pornodivo è stata una conseguenza del mio approccio».

Capitolo coppie. Come fare a mantenere la passione?

«Ho notato che, proprio con chi si ama, di solito si tende ad agire con il freno a mano tirato a livello sessuale. Si è meno inibiti con un partner occasionale o sconosciuto, e questa è una follia. Motivo: timidezza, pudore di base».

DRITTE A LUI

«Primo: raccogliere più informazioni possibili su di lei. Due: gli uomini con più interessi sono più appetibili. Come il menù di un ristorante: se ha solo un piatto è meno invitante».

DRITTE A LEI

«Non abbiate la paura del rifiuto. Spesso più sono belle più sono bloccate. Anche a letto. Aspettano sia lui a gestire tutto: deve essere potente, perverso, fantasioso, duraturo».

E quindi?

«Nel sesso, come nella vita in generale, bisogna accorciare la forbice tra ciò che vorresti fare e ciò che fai. Più la forbice è stretta più sei felice. Non bisogna avere paura del giudizio. Ed ecco dunque il fenomeno delle escort: la donna disinibita, libera. Molti uomini a livello inconscio vogliono la donna così, ma poi se la hanno davvero la reputano impegnativa. Meglio lasciare tutto a livello onirico, pensano. Questo a livello generale, poi c'è la mia esperienza personale».

Non sia timido: la racconti.

«Ho avuto tre storie importanti negli ultimi tempi, ero innamoratissimo ma sono tutte finite dopo un anno e mezzo. Dopo tale data, il desiderio scompariva, interruttore spento. Viceversa, ho amanti storiche da dieci anni con cui pratico ancora. Qualcosa non tornava. Dunque ho fatto un calcolo».

Quale?

«Ne parla anche un film di Francois Truffaut. Con una donna ho 400 prestazioni sessuali a disposizione».

Prego?

«Sì, finite quelle, si spegne la luce. Si esaurisce il desiderio. Con tutte loro è finita a quel punto, magari la storia si è trascinata un po', ma non credo nelle coppie bianche. E dunque una persona dovrebbe chiedersi: quanti colpi ho a disposizione? Quante frecce ho?».

Bella domanda. Uno dei temi dei video di Escort Advisor è la seduzione. Consigli per lui e per lei?

«La donna è avvantaggiata, perché la sessualità maschile è molto visiva. Si truca, va dall'estetista: l'uomo da questo punto di vista è molto recettivo. Siamo già 1 a 0. L'uomo alle prime battute si deve impegnare di più. La parola magica non c'è, ma da questo punto di vista mi sento di dare due consigli che erano anche contenuti nel manuale *Seduzione magnetica* (Ultra edizioni). Primo: raccogliere più informazioni possibili su di lei. Due: gli uomini con più interessi sono più appetibili. Come il menù di un ristorante: se ha solo un piatto è meno invitante rispetto al locale che ha tante pietanze tutte diverse».

Alle donne, invece, cosa consiglia?

«Di avere meno paura del rifiuto. Credo che le donne siano terrorizzate da un "no" e per colpa di questo perdano tante occasioni. Dovrebbero essere più sportive. Spesso più sono belle più sono bloccate. Anche a letto. Aspettano che sia lui a gestire tutto: deve essere bravo, potente, perverso, fantasioso, duraturo. A volte le cose non funzionano perché lei non ha dato le dritte giuste. Non si può sempre capire tutto».

Secondo lei dopo la quarantena ci saranno tanti divorzi?



«Temo di sì. A meno che la crisi economica sia talmente potente che ti fa restare in un matrimonio anche se vorresti chiudere, e dunque imponga di stare uniti».

Lei come passa l'isolamento, solo o in compagnia?

«Solo. Dunque mi "alleno" molto. Ma lo faccio anche quando sono accompagnato, non è un ripiego, ma un'attività parallela, come le dicevo».

E poi cosa fa?

«Sistemo casa. Sono mentalmente ordinato e bravo a lavorare il legno, faccio mensole. Guardo i film western: grandi paesaggi, praterie. Tenga presente che, da giovane, dopo un incidente in moto, avevo le gambe maciullate e sono stato nove mesi chiuso in casa. E che avevo anche fatto il reality *La Talpa*: due mesi senza pc e telefono. Quindi la quarantena mi va. Sto anche scrivendo il mio nuovo libro».

RAI UNO

6.00	RaiNews24
6.15	Rai Parlamento
	Punto Europa
6.45	Unomattina. Condotto da Valentina Bisti e Roberto Poletti
7.00	Dalla cappella di casa Santa Maria Santa Messa celebrata da Papa Francesco
7.50	Unomattina. Condotto da Valentina Bisti e Roberto Poletti
10.30	Storie Italiane. Condotto da Eleonora Daniele
12.20	Linea Verde Best of "Dal Sannio alla Puglia"
13.30	TG1
14.00	La vita in diretta. Condotto da Loredana Cuccarini e Alberto Matano
15.40	Prima tv Il paradiso delle signore - Daily "Seconda stagione, 135a puntata" con Alessandro Tersigni
16.30	TG1 - TG1 Economia - Che tempo fa
16.50	La vita in diretta. Condotto da Loredana Cuccarini e Alberto Matano
18.45	L'eredità. Condotto da Flavio Insinna
20.00	TG1
20.30	Soliti ignoti - Il ritorno. Condotto da Amadeus
21.25	Il commissario Montalbano "Il giro di boa" con Luca Zingaretti
23.30	Prima tv Frontiere. Condotto da Franco Di Mare
0.30	S'è fatta notte (Repl.)
1.00	RaiNews24

RAI DUE

7.05	Heartland "In cerca di libertà" "Trasloco con sorpresa"
8.30	TG2
8.45	Un caso per due "Un favore ricambiato" con Claus Theo Gärtnner
9.45	Diario di casa
10.00	TG2 Italia
10.55	TG2 Flash
11.00	I Fatti Vostri
13.00	TG2 Giorno
13.30	TG2 Costume e Società
13.50	TG2 Medicina 33
14.00	Prima tv Il mistero delle lettere perdute "Affrontare la paura" con Eric Mabius
15.30	Il nostro amico Kalle "L'amore è nell'aria" "In campeggio con gli amici"
17.00	Diario di casa
17.10	Squadra Speciale Cobra 11 "Vita o morte. 1a parte"
17.55	TG2 Flash L.I.S.
18.00	RaiNews24 - Meteo 2
18.50	Blue Bloods
19.40	Instinct "Senza cuore"
20.30	TG2 - 20.30
21.00	TG2 Post
21.20	Stasera tutto è possibile "Quinta edizione, 6a puntata - Tra gli ospiti Francesco Pannofino, Biagio Izzo, Ariadna Romero. Guest star Mara Venier"
	Condotto da Stefano De Martino (Repl.)
0.00	Patrie. Condotto da Annalisa Bruchi con Alessandro Gili e Aldo Cazzullo
1.25	Casi d'amore "La confessione"

RAI TRE

7.00	TGR Buongiorno Italia
7.40	TGR Buongiorno Regione
8.00	Agorà
10.00	Mi manda Raitre. Condotto da Salvo Sottile
11.00	RaiNews24
11.10	Tutta salute "Come affrontare la Fase 2". Condotto da Pier Luigi Spada, Michele Mirabella. Con la partecipazione di Carlotta Mantovan
11.55	Meteo 3 - TG3
12.25	TG3 Fuori TG
12.45	Quante Storie "Le formule giuste per descrivere la paura del covid". Condotto da Corrado Augias
13.15	Passato e Presente
14.00	TG Regione - TG Regione Meteo
14.20	TG3 - Meteo 3
14.50	TGR Leonardo
15.05	TGR Piazza Affari
15.10	TG3 L.I.S.
15.15	Rai Parlamento TG
15.20	Rai Cultura presenta #Maestri "Prima puntata"
16.00	Aspettando Geo
17.00	Geo
18.55	Meteo 3 - TG3
19.30	TG Regione - TG Regione Meteo
20.00	Blob
20.20	Novità - Prima tv La scelta. I partigiani raccontano
20.45	Un posto al sole (R)
21.20	Report. Condotto da Sigfrido Ranucci
23.15	Prima tv Lessico civile "La libertà". Condotto da Massimo Recalcati
0.00	TG3 Linea notte
1.00	Meteo 3

CANALE 5

6.00	Prima pagina TG5
7.55	Traffico - Meteo.it
8.00	TG5 Mattina
8.45	Mattino Cinque. Condotto da Federica Panucci e Francesco Vecchi
10.55	TG5 - Ore 10
11.00	Forum. Condotto da Barbara Palombelli
13.00	TG5 - Meteo.it
13.40	Beautiful
14.10	Una vita
14.45	Uomini e Donne
16.10	Il segreto
17.10	Pomeriggio Cinque. Condotto da Barbara d'Urso
18.45	Avanti un altro! Condotto da Paolo Bonolis con la partecipazione di Luca Laurenti
19.55	TG5 Prima Pagina
20.00	TG5 - Meteo.it
20.40	Striscia la Notizia - La voce della resilienza. Condotto da Gerry Scotti e Michelle Hunziker
21.20	Il Signore degli Anelli - La Compagnia dell'Anello (Fantastico, 2001) con Elijah Wood, Ian McKellen, Ian Holm. Regia di Peter Jackson.
0.35	TG5 Notte - Meteo.it
1.15	Striscia la Notizia - La voce della resilienza. Condotto da Gerry Scotti e Michelle Hunziker
1.40	Uomini e Donne
3.00	CentoVetrine

ITALIA UNO

7.30	Magica, magica Emi
8.00	L'isola della piccola Flo
8.25	Kiss me Licia
8.55	Wild Planet: North America
9.50	The Flash "Noi siamo Flash!" "Nora"
11.40	Upgrade
12.25	Studio Aperto - Meteo
13.00	Sport Mediaset - Anticipazioni
13.05	Sport Mediaset
13.40	I Simpson
15.00	I Griffin
15.25	The Big Bang Theory "La catalizzazione del benessere" con Johnny Galecki
15.55	Thunderbirds (Fantascienza, 2004) con Brady Corbet, Debora Weston, Soren Fulton. Regia di J. Frakes.
17.40	La vita secondo Jim "Lo scapolo"
18.00	Camera Café "Statua vivente" "Doppio cellulare" "Flash mob"
18.20	Studio Aperto Live
18.30	Studio Aperto - Meteo
19.00	The O.C. "I sentimenti" "La coppia perfetta"
20.45	C.S.I. "Niente di umano"
21.30	Così è la vita (Commedia, 1998) con Aldo Baglio, Giovanni Storti, Giacomo Poretti. Regia di Massimo Venier, Aldo Baglio, Giovanni Storti, Giacomo Poretti.
23.40	Tutto molto bello (Commedia, 2014) con Paolo Ruffini, Frank Matano, Nina Senicar. Regia di Paolo Ruffini.
1.05	The 100

RETE QUATTRO

6.00	Media shopping
6.20	Finalmente soli "Falsi allarmi" con Gerry Scotti
6.45	TG4 - L'ultima ora mattina
7.05	Stasera Italia Weekend
8.00	Hazzard "Una rivale pericolosa" con Tom Wopat
9.05	Everwood "Arrivano gli alieni" con Treat Williams
10.10	Carabinieri 3 "Bella di giorno" con Alessia Marcuzzi
11.20	Ricette all'italiana
12.00	TG4 - Meteo.it
12.30	Ricette all'italiana
13.00	Detective in corsia "L'abito non fa il monaco" con Dick Van Dyke
14.00	Lo sportello di Forum Speciale
15.30	Solo una mamma "Manuela"
15.40	Hamburg Distretto 21 "Questioni di tatto" con Sanna Englund
16.30	L'uomo che sapeva troppo (Thriller, 1956) con James Stewart, Doris Day, Bernard Miles. Regia di Alfred Hitchcock
19.00	TG4 - Meteo.it
19.35	Tempesta d'amore
20.30	Stasera Italia
21.25	Quarta Repubblica. Condotto da Nicola Porro
0.45	Insomnia (Drammatico, 2002) con Al Pacino, Robin Williams, Martin Donovan. Regia di Christopher Nolan.
2.45	TG4 - L'ultima ora notte

LA 7

6.00	Meteo - Traffico - Oroscoopo
7.00	Ombibus - News (Dir.)
7.30	TG La7
7.55	Ombibus Meteo
8.00	Ombibus - Dibattito (Dir.)
9.40	Coffee Break. Condotto da Andrea Pancani
11.00	L'aria che tira. Condotto da Myrta Merlino (Dir.)
13.30	TG La7
14.15	Tagadà - Tutto quanto fa politica. Condotto da Tiziana Panella (Dir.)
16.30	Tagadà Doc
17.15	Speciale TG La7. Condotto da Enrico Mentana (Dir.)
19.00	Drop Dead Diva "Popstar assassina" con Brooke Elliott
20.00	TG La7
20.35	Otto e mezzo. Condotto da Lilli Gruber (Dir.)
21.15	Cinema La7 U-Boot 96 (Guerra, 1981) con Jürgen Prochnow, Klaus Wennemeyer, Herbert Grönemeyer. Regia di Wolfgang Petersen.
1.00	TG La7
1.10	Otto e mezzo. Condotto da Lilli Gruber (Repl.)
1.50	Camera con Vista (Repl.)
2.15	L'aria che tira. Condotto da Myrta Merlino (Repl.)
4.35	Tagadà - Tutto quanto fa politica. Condotto da Tiziana Panella (Repl.)

ANTONIO ORNANO

L'unico comico sopravvissuto al virus

Mentre gli umoristi latitano, lui impazza sui social e prende in giro il Corona e i luoghi comuni

FRANCESCA D'ANGELO

■ I musicisti non suonano. Gli attori non recitano. E, fino a qui, lo capiamo: hanno le mani legate dal Covid-19. Ma cosa c'entrano i comici? Da quando l'epidemia ha iniziato a dilagare, i mattatori della risata si sono ammutoliti.

È scattata una sorta di auto-reclusione della battuta, che ha spazzato via dalla tv persino la satira politica più militante (e dire che gli spunti non mancherebbero). Della serie: niente risate, siamo in quarantena. L'esempio più eloquente è Maurizio Crozza: il nostro era in onda su canale Nove, con Fratelli di Crozza, proprio quando l'emergenza ha travolto tutto e tutti. Dopo due sole puntate, ha preferito fermarsi cedendo il passo alle repliche dello show.

La sua scelta era comprensibile: quando è successo eravamo all'inizio della pandemia e scherzarsi su non era certo di buon gusto. Per non parlare della difficoltà di far ridere uno studio vuoto. Adesso però abbiamo un disperato bisogno di sdrammatizzare: è passato più di un mese e mezzo, la conta dei morti ha rallentato la sua salita e la fase 2 è alle porte. Peccato che nessun comico sembra essere disponibile: sono tutti tappati nelle proprie case, in silenzio.

Tutti tranne uno: Antonio Ornano. Il celebre comico di *Zelig* e *Quelli che il calcio* sta sbancando su Facebook con una serie di video comici che prendono di punta proprio l'emergenza Coronavirus. Le battute sono tanto geniali quanto carognose. Ci vuole infatti fegato a demolire, colpo su colpo, le nuove,

granitiche, filosofie nate in seno alla quarantena, che trovano i propri capisaldi negli slogan *#andratuttobene* e *#neusciremogliori*. Ornano però ha sempre amato essere politicamente scorretto e, per nostra fortuna, non si lascia intimorire: va giù a testa dritta, esternando tutta la sua (e nostra) esasperazione per le derive retoriche di questa pandemia.

Partiamo dal Primo Principio Universale del contagio che recita: ora state male ma poi andrà tutto bene. Ce lo ripetono continua-

di pensiero è una risorgimentale cacata totalmente priva di qualsiasi fondamento? Non ci credo che, finiti questi arresti domiciliari, mia moglie possa sviluppare nei miei confronti quelle doti di sensibilità, empatia e misericordia che non le sono mai appartenute da quando è arrivata a questo mondo. Per bene che mi possa andare manterrà questo regime e continuerò a essere io l'unico sacrificabile al contagio per andare al supermercato».

Già che c'è Ornano dà anche una spallata al mito dei medici eroi: «non è che prima non fossero degli eroi: lavoravano già in condizioni inaccettabili solo che noi ce ne fregavamo perché, per pura fortuna, non avevamo questo disperato bisogno di loro. Da oggi in avanti dovremmo portarli sul palmo della nostra mano ma, sai com'è, se non l'abbiamo fatto prima che due spiccioli ce li avevamo, non sono così sicuro che nella prossima Finanziaria arriveranno carolate di euro per la sanità pubblica. Andrà tutto quasi come prima, anche per i ricercatori che magari salveranno l'intera umanità: dovranno continuare a scegliere se lavorare in Italia, in

uno scantinato a Grottaferrata a 800 euro, oppure essere adeguatamente retribuiti a Reykjavik a -20 gradi, con tre ore di sole al giorno». E così via, demolendo un luogo comune dietro l'altro Ornano ci dice che il re è nudo. Morale: chi, meglio dei comici, può esorcizzare le paure collettive permettendoci di ammettere che c'è ancora molto da fare? Un popolo spaventato non può ricostruire un Paese. Abbiamo dunque bisogno che i comici tornino a sorridere. E a farci sorridere.



Antonio Ornano si è fatto le ossa a «Zelig» e «Quelli che il calcio»

mente, lo scrivono persino sui lenzuoli stesi fuori al balcone. Un supplizio al quale Ornano risponde così, nel suo ultimo video pubblicato domenica scorsa, sottolineando il «futuro indeterminatissimo» di quel andrà.

Il comico è anche molto scettico sull'altro sacro principio, in funzione del quale «dopo questa piaga mondiale di proporzioni bibliche ci sarà sicuramente un rinascimento culturale, sociale, antropologico». Senza girarci intorno ammette: «vogliamo dirlo che questa consolatoria, nonché peregrina, corrente

Sul sesso?

«No. Con il professore Attilio Cavezzi parleremo di "ormesi", come vivere il più a lungo possibile in salute, e sottolineo in salute. Parleremo di come vivere qualitativamente bene, di alimentazione, corpo e mente che non sono entità separate. Io sono anche mental coach e mi occuperò dell'aspetto psicologico».

Ma cos'è l'ormesi?

«Negli Usa se ne parla dagli anni Settanta. Deriva dal greco *ormeo*, stimolare. È una filosofia che insegna ad essere un po' più scomodi. Mi spiego: lo stress prolungato fa invecchiare prima e male. Tanti stress brevi e acuti fanno reagire meglio. Esempi: se sei rancoroso da mattino a sera, male; se ti arrabbi cinque minuti, urli e sbotti, bene. Un po' di digiuno, il caldo, il freddo: a piccole dosi vanno bene. A grandi dosi sono deleterie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SKY

FILM

- 19.10 Rendel - Il vigilante**
Con Kristofer Gummerus **SC1**
- 19.25 Lo specchio della vendetta**
Con Kelly Packard **SCS**
- 19.30 Suocero scatenato**
Con Emile Hirsch **SCC**
- 19.30 Spy Kids**
Con Antonio Banderas **SCF**
- 19.30 Creed - Nato per combattere**
Con Michael B. Jordan **SCCO**
- 21.00 Ma cosa ci dice il cervello**
Con Paola Cortellesi **SCC**
- 21.00 Hotel Transylvania 3 - Una vacanza mostruosa**
Con Brian Cox **SCD**
- 21.00 Perché te lo dice mamma**
Con Diane Keaton **SCR**
- 21.00 L'angelo del male - Brightburn**
Con Elizabeth Banks **SCS**
- 21.00 Rollerball**
Con Chris Klein **SCA**
- 21.15 A mano disarmata**
Con Claudia Gerini **SC2**
- 21.15 Rambo - Last Blood**
Con Sylvester Stallone **SC1**
- 21.45 Rambo - Last Blood**
Con Sylvester Stallone **SCCO**
- 22.35 Welcome Home - Uno sconosciuto in casa**
Con Aaron Paul **SCS**
- 22.40 Una canzone per te**
Con Emanuele Bisi **SCF**

SPORT

- 9.00 Softball, WBSC Softball Italia - G. Bretagna** **SPA**
- 11.30 FIFA World Cup 2006 Francia - Svizzera (Girone G 1a g., da Stoccarda, Germania)** **SP1**
- 12.00 Rugby, Super 15 2015 Hurricanes - Highlanders (Finale)** **SPA**
- 13.30 Calcio, Europei 2000 Francia - Italia 02/07/00 (Finale)** **SPF**
- 16.45 FIFA World Cup 2006 Brasile - Croazia (Girone F 1a g., da Berlino)** **SP1**
- 18.30 FIFA World Cup 2006 Angola - Portogallo (Girone D 1a g., da Doha, Germania)** **SP1**
- 20.00 Tennis, Grande Slam 2007 Wimbledon finale maschile: Roger Federer - Rafael Nadal** **SPA**
- 20.15 FIFA World Cup 2006 Argentina - Costa d'Avorio (Girone C 1a g., da Amburgo)** **SP1**

DOCUMENTARI

- 20.55 Prima tv Titanic: ritorno negli abissi** **NGC**
- 21.00 Dual Survival** **D**
- 21.00 La storia segreta del D-Day** **THC**
- 21.55 Dual Survival** **D**
- 21.55 Prima tv Cosmos: Odisea nello spazio** **NGC**
- 22.40 Annibale: mistero sulle Alpi** **THC**
- 22.50 Avventure impossibili con Josh Gates** **D**

TELEFILM

- 20.10 Bones "Il corpo nel condizionatore"** **FL**
- 20.10 The Big Bang Theory "L'esaltazione dei vegetali cruciferi"** **F**
- 20.35 The Big Bang Theory "L'alternativa del surrogato felino"** **F**
- 21.00 Prima tv Station 19 "Qualcosa di quello che succede quando si parla"** **FL**
- 21.00 Prima tv Homeland "Canto funebre"** **F**
- 21.05 N.C.I.S.: Los Angeles "Finché morte non ci separi"** **FC**
- 21.15 Versione originale - Prima tv Westworld "Passed Pawn"** **SKA**
- 21.50 Modern Family "I nuovi arrivati"** **F**
- 21.55 N.C.I.S.: Los Angeles "Il fuggitivo"** **FC**
- 22.00 Prima tv Grey's Anatomy "L'amore della mia vita"** **FL**

RAGAZZI

- 20.20 I Casagrande** **NCK**
- 20.30 Lo straordinario mondo di Gumball** **CN**
- 20.40 Lo straordinario mondo di Gumball** **CN**
- 20.55 Power Players** **CN**
- 21.05 Power Players** **CN**
- 21.20 DC Super Hero Girls** **CN**
- 21.30 DC Super Hero Girls** **CN**
- 21.45 Teen Titans Go!** **CN**

LEGENDA

- CN** Cartoon Network **FCR** Fox Crime Fox Life **SCCO** Cinema Collection **SP1** Sky Sport Uno
- D** Discovery Chan. **NGC** Nickelodeon **SCC** Cinema Action-Drama **SPA** Sport Arena
- NY** Disney Channel **NGC** National Geo. **SCF** Cinema Comedy-Family **SPF** Sky Sport Football
- ES** Eurosport **SKA-SKU** Sky Atlantic - Sky 1 **SKS** Cin. Romance-Suspense **SSA** Sky Sport Serie A
- F** Fox **SC1-2** Cinema 1-Cinema 2 **SP1** Sky Formula 1 **THC** The History Channel

CANALI FREE DIGITALE TERRESTRE

Rai 4

- 21.20** Prima tv Siren
- 22.05** Prima tv - Finale di stagione Siren
- 22.50** Lupin III - Il Film (Avventura, 2016) con Shun Oguri. Regia di Ryuhei Kitamura.

Rai 5

- 21.15** L'altro '900
- 22.10** Nuovo Cinema Italia In un posto bellissimo (Drammatico, 2015) con Isabella Ragonese. Regia di Giorgia Cecere.

Rai Movie

- 23.50** LIVE@HOME
- 21.10** Bandolero (Western, 1968) con James Stewart. Regia di Andrew V. McLaglen.
- 23.05** Rio Conchos (Western, 1964) con Richard Boone. Regia di Gordon Douglas.

Rai Storia

- 21.10** Cronache dal mito
- 21.40** Cronache dal mito
- 22.15** Storia delle nostre città
- 23.10** Grandi donne
- 0.00** RaiNews24
- 21.05** Codice Mercury (Thriller, 1998) con Bruce Willis. Regia di Harold Becker.
- 23.15** The Departed - Il bene e il male (Thriller, 2006) con Leonardo DiCaprio. Regia di Martin Scorsese.

Iris

- 21.00** L'avvocato del diavolo (Drammatico, 1997) con Keanu Reeves. Regia di Taylor Hackford.
- 23.35** L'esorcista - Director's Cut (versione integrale) (Horror, 1973 - 2000) con Jason Miller. Regia di William Friedkin.

La5

- 21.10** Rosamunde Pilcher: L'amore ritrovato (Drammatico, 2006) con Barbara Wussow. Regia di Dieter Kehler.
- 22.55** Uomini e Donne. Condotto da Maria De Filippi
- 0.15** Obiettivo Bellezza
- 0.45** Pizza Girls
- 20.45** Affari di famiglia
- 21.15** The Guardian - Salvataggio in mare (Azione, 2006) con Kevin Costner. Regia di Andrew Davis.
- 23.45** Sex for 5 euro
- 21.30** Alessandro Borghese - 4 ristoranti
- 22.35** Italia's Got Talent - Best Of
- 0.20** Dark Barbieri - 4 Hotel

CANALI PREMIUM DIGITALE TERRESTRE

Pr. Cinema Energy

- 19.05** Quel treno per Yuma (Western, 2007) con Russell Crowe. Regia di J. Mangold.
- 21.15** 47 Ronin (Azione, 2013) con Keanu Reeves. Regia di Carl Rinsch.
- 23.20** Johnny Mnemonic (Fantascienza, 1995) con Keanu Reeves. Regia di Robert Longo.

Premium Cinema

- 21.15** Anche se è amore non si vede (Commedia, 2011) con Salvatore Ficarra. Regia di Salvatore Ficarra, Valentino Picone.
- 23.00** Croce e delizia (Com., 2019) con Alessandro Gassman. Regia di S. Godano.
- 0.45** Volver-Tornare (Dram., 2006) con Penelope Cruz. Regia di Pedro Almodóvar.

Action

- 20.25** The Last Ship "Verso casa"
- 21.15** Containment "Pecore tra i lupi"
- 22.05** Containment "Senza più regole"
- 22.50** Batwoman "La mia è una lunga e triste storia"
- 23.40** The 100 "La Regina Rossa"

Pr. Cinema Comedy

- 21.15** Cattivi vicini (Commedia, 2014) con Seth Rogen. Regia di Nicholas Stoller.
- 23.00** Cattivi vicini 2 (Commedia, 2016) con Seth Rogen. Regia di Nicholas Stoller.
- 0.40** Teste di cocco (Commedia, 2000) con Alessandro Gassman. Regia di Ugo Fabrizio Giordani.

Premium Stories

- 19.35** The Night Shift "Calore sulla città"
- 20.25** Suits "Completa rivelazione"
- 21.15** Prima tv Shameless "Il cittadino Carl"
- 22.10** God Friended Me "Amici del cuore"
- 23.00** The Night Shift "Calore sulla città"
- 20.25** 100 Code "Segreti"
- 21.15** Prima tv Prodigal Son "La porta della morte"
- 22.05** Veronica Mars "Una mente esplosiva"
- 22.55** Cold Case "Giorni di gloria"
- 23.45** Person of Interest "L'opzione giusta"
- 0.35** Dark Blue "Vecchie conoscenze"