

MORE
THAN
PRINT

magazine
LOGO
MORE THAN PRINT

n.2, luglio 2021

Ciao a tutti!

Eccoci tornati con la seconda edizione del LOGOmagazine. Dopo sei mesi, siamo pronti a raccontarvi come sta andando Logo e quali sono le novità. In questa edizione vi faremo un breve aggiornamento sulla situazione finanziaria del gruppo e sugli investimenti più importanti, vi presenteremo nuove persone, vi faremo fare un'immersione nella cultura ed infine vi ricorderemo come mantenervi in salute durante questi mesi estivi.

Lanciamo, in questa breve prefazione (come in quella successiva), un appello per chiunque volesse partecipare, con un articolo, una vignetta, un disegno, un commento, un'idea, etc.

Se avete il desiderio impellente di dare sfogo alla vostra creatività, non esitate a contattarci al seguente indirizzo email: maria.girardel@gruppologo.it

Grazie e buona lettura!

RISULTATI

Il gruppo LOGO chiude il 2020 con un bilancio consolidato (la somma dei bilanci di tutte le società) di **24,192 milioni di euro di ricavi**, complessivamente **in leggera crescita rispetto al 2019**, dimostrando che c'è stata un'ottima reazione alla situazione di emergenza che si era venuta a creare nel corso dell'anno.

La società **LOGO con 18,383 ml/€**, registra una diminuzione di quasi 2 ml/€ in parte per l'epidemia COVID-19 e in parte per effetto delle fusioni, che hanno eliminato molte operazioni infragruppo che portavano a gonfiare i fatturati;

Distribuzione Ufficio 3,324 ml/€ è in crescita rispetto all'anno precedente perché ha saputo prontamente entrare nella distribuzione di materiale sanitario;

Papergraf International 2,255 ml in grande crescita perché sostanzialmente è il primo anno vero di attività nel gruppo;

CDC 0,23 ml/€ in diminuzione a causa degli effetti della pandemia che ha bloccato le nuove edizioni di libri per la scuola.

Il calo della produzione nei mesi di marzo-giugno 2020 ha comportato una diminuzione dell'utile, con impatto mitigato dalla riduzione dei costi effettuata nel corso dell'anno. Senza le misure prese, tra cui la chiusura degli stabilimenti di Ciserano e Piazzola sul Brenta, infatti, i risultati dell'esercizio sarebbero stati decisamente compromessi.

L'utile del gruppo ammonta a 1,382 ml/€ ed ha consentito di continuare a sostenere gli investimenti che non si sono mai fermati.

Il patrimonio netto del gruppo si è attestato a **10,568 ml/€** confermando la solidità e permette di guardare al futuro con una certa serenità.

Il primo semestre del 2021 registra un importante recupero sia in termini di ricavi che di efficienza. Naturalmente per far fronte ad un mercato volatile e a volte poco prevedibile succede che, in questo periodo, la struttura possa andare sotto stress. Per ovviare a queste difficoltà l'azienda sta cercando di inserire nuove persone, nuove attrezzature e nuove procedure.





L'azienda ha continuato anche quest'anno ad effettuare importanti investimenti per fornire ai nostri operatori i migliori strumenti per un miglioramento generale della qualità e dell'efficienza.

È stato previsto un **aggiornamento del parco macchine** (punto metallico offset, macchina per bugiardini, nuova taglierina per le bobine, fascicolatore reparto kit, plastificatrice per reparto digitale, ecc.), **miglioramento della struttura** (aspirazione sfridi cartotecnica, impianto condizionamento reparto digitale, nuovo filtro aspirazione rifili, ecc.), **l'efficientamento energetico con installazione di nuovi pannelli solari e la costruzione di una cabina Enel** (vicino allo stabilimento offset), che permetterà più stabilità ed efficienza nella gestione dell'energia elettrica.

LOGO inoltre ha deciso di cambiare faccia! La sede di Borgoricco sarà infatti presto investita da un'ondata di fre-

schezza, data dal **rifacimento delle facciate dei capannoni, e dalla sostituzione di alcuni infissi**. Tali infissi ed alcuni vetri verranno infatti cambiati al fine di migliorare l'isolamento termico, ed assicurare un clima interno migliore.

Il nuovo design dei capannoni è stato ideato dal **pittore Aldo Rebuli**. L'abbiamo intervistato, per comprendere il processo creativo.

Cosa ti ha ispirato nel realizzare questo progetto?

<<Nella prima bozza avevo pensato al costruttivismo nell'arte, movimento culturale nato in Russia ai primi 900 con l'obiettivo di creare un'arte funzionale a livello sociale. I costruttivisti ritenevano di dover assumere uno sguardo creativo sull'attività cognitiva, su quella materiale e su ogni aspetto della spiritualità umana. Gli artisti creavano opere che potessero portare il pubblico oltre le strutture

tradizionali, rendendolo parte attiva del processo artistico.

Cercando di farla breve, sono partito da quel movimento mettendolo in relazione alla pittura murale contemporanea, con l'obiettivo di rinnovare la struttura architettonica esistente attraverso un'opera artistica, valorizzandone l'estetica e rafforzando l'identità aziendale.

La sfida è stata quindi quella di trasformare la struttura esistente, nata in un periodo storico in cui non si dava valore all'aspetto architettonico nelle zone industriali, reinterpretando il costruttivismo mediante l'inserimento di elementi grafici tridimensionali a livello pittorico per dare un aspetto molto più gradevole.

Ovviamente, per aggiungere un elemento di complessità ulteriore, il tutto deve armonizzarsi perfettamente con il contesto circostante (e quindi le altre imprese)! >>



Con grande soddisfazione di tutto il reparto, segnaliamo che a fine luglio ci sarà il trasferimento degli **uffici amministrativi** nella nuova sede di Santa Giustina Bellunese.

Una grande novità anche per **Distribuzione Ufficio** che si vede protagonista di un eccezionale investimento che, dopo aver acquistato e ristrutturato a inizio anno un piccolo capannone da adibire a magazzino, ha appena acquisito un bellissimo immobile commerciale, in centro di Campodarsego, di oltre 1.300 mq per il nuovo D.U MEGASTORE che diventerà il centro dell'attività commerciale della società.

Nel primo semestre è stato effettuato il passaggio ad un **nuovo software per il CRM** (customer relationship management), che permette una raccolta di informazioni molto più precise dei clienti, nonché un'integrazione decisa con la produzione: gli agenti saranno ora in grado di vedere lo stato di avanzamento lavori accedendo nel loro account in Zoho (il software). Questo ci permetterà una semplificazione nei rapporti interni e di avere un'idea precisa delle dinamiche di vendita, in modo da poterle monitorare ed agire sui punti deboli.

FORMAZIONE

La formazione diventa sempre più fondamentale in LOGO, si intende infatti avviare un processo di apprendimento che permetta ad ognuno di beneficiarne.

In questi mesi è continuata la formazione con **Luigi Negretto**, nei moduli gestione di e-mail, telefonate, relazioni e appuntamenti dal vivo. Abbiamo chiesto a Luigi di parlarci della sua esperienza con il gruppo LOGO, che ci ha deliziato con questo prezioso commento:



<<Investire sulle persone, il capitale più prezioso per ogni tipo di azienda. Si legge da tutte le parti che il miglior investimento per un'azienda è sulle persone che la compongono. Interviste, editoriali, conferenze e discorsi dal pulpito di un qualche evento aziendale.

Poi però, tra il dire e il fare... le aziende che investono davvero non sono così tante. Molte assolvono alla formazione obbligatoria, altre ricorrono alla formazione finanziata (che altrimenti non farebbero) e, poche, le più virtuose decidono di mettere in atto un vero e proprio progetto formativo volto a migliorare le competenze delle proprie persone.

È un piacere constatare di aver incrociato la strada di un'azienda virtuosa. Un'azienda che nonostante la Pandemia ha deciso di investire in un progetto serio e strutturato.

È il caso di "Gruppo LOGO" che ha deciso di potenziare le capacità commerciali della propria rete vendita.

Hanno scelto di andare oltre la semplice "giornata d'aula", ed hanno messo i venditori, nella condizione di avere un supporto continuativo per poter mettere in pratica i nuovi concetti alla realtà lavorativa di tutti i giorni. Così, da una parte i venditori possono ricevere assistenza via email in modo continuativo e una volta al mese si ritrovano tutti assieme in un'aula virtuale a scambiarsi le differenti difficoltà e a mettere a fattor comune le azioni migliori per conquistare nuovi clienti oppure gestire quelli esistenti.

Un ambiente collaborativo e formativo in cui poter condividere idee e consolidare le nuove conoscenze grazie alla presenza del Trainer che guida e rende possibile l'applicazione dei concetti a casi aziendali veri.

E quando l'ambiente è sano le persone danno il 100%. Infatti la rete commerciale di Gruppo LOGO ha dimostrato un impegno fuori dal comune e una partecipazione encomiabile. Nessuno dei venditori ha fatto il minimo indispensabile, ma tutti hanno dato qualcosa in più. Straordinario, inoltre, l'impegno e il supporto verso le altre persone del gruppo di lavoro. Cosa non facile da trovare in ambienti così competitivi come le vendite.

Complimenti quindi a Gruppo LOGO per la determinazione nel creare il giusto ambiente di lavoro e ai venditori per ripagare l'azienda dimostrando impegno e applicazione.>>



PERSONE

Italgraf è una realtà di Rubiera (RE) operativa nel mercato della litografia-cartotecnica dal 1981, che dopo 37 anni di attività, nel 2018 ha deciso di intraprendere un'aggregazione con LOGO. Negli ultimi mesi del 2020 Rubiera è stata acquisita al 100% da LOGO, ed è stata presto incorporata, tramite fusione, nelle nostre schiere. Per questo cogliamo l'opportunità di presentarvi i nostri nuovi colleghi.

La nostra squadra Emiliana: ITALGRAF



Agnese Pesce

Ciao sono Agnese e lavoro nella sede di Rubiera dal 2000. Con l'ingresso nel gruppo Logo ho iniziato a seguire ancor più da vicino la gestione del cliente occupandomi di preventivi, commesse e di ogni necessità legata alle vendite.



Anna Roselli

Ciao, mi chiamo Anna, ho 50 anni e lavoro presso l'Italgraf da 36 anni, mi occupo del reparto produttivo, amo i lavori di precisione e confezione.



Carla Giraulo

Ciao a tutti, sono Carla e lavoro qui dal 2012, fin dall'inizio mi sono alternata tra produzione e ufficio, negli ultimi anni sto trovando la mia stabilità nell'ufficio commerciale, ma occhio, c'è sempre il rischio di incontrarmi sul muletto!



Laura Maggi

Ciao, mi chiamo Laura e ho lavorato per anni in Italgraf sia come commerciale sia saltuariamente nel reparto confezione, finalmente da Settembre sono entrata a far parte ufficialmente del team nel reparto produttivo e consegne.



Marco Zannoni

Ciao, sono in azienda dal 1982, ho iniziato come tipografo compositore con i caratteri di piombo, e durante questi anni, ho vissuto tutte le evoluzioni del nostro mestiere fino alla stampa digitale!!



Sara Parmeggiani

Ciao, mi chiamo Sara, dopo un breve passaggio in Italgraf nel 2000, sono tornata a novembre 2020. Mi occupo di grafica, pre stampa, stampo in digitale e su plotter e quando c'è bisogno aiuto la confezione.



Sandra Baccarani

Ciao, mi chiamo Sandra ho lavorato per 30 in Italgraf occupandomi della gestione contabilità a 360° e delle paghe. Ora, con l'ingresso in LOGO, mi occupo esclusivamente della gestione paghe. Amo il mio lavoro e questo lo ritengo una fortuna.

NEWS!

Nel 2021 è stata internalizzata ufficialmente la gestione delle paghe nell'ufficio di Rubiera, grazie alla collaborazione di Sandra, questo permette di valorizzare il personale e di avere una gestione più efficiente e più vicina alle esigenze dei dipendenti di tutto il gruppo.

Assicurazione Sanitaria

Per spiegare l'assicurazione sanitaria di LOGO, abbiamo chiesto a Sandra, che ha già utilizzato lo strumento in passato, di illustrarcelo brevemente:

<<Mensilmente l'azienda versa una quota per tutti i dipendenti a tempo indeterminato e per gli apprendisti al Fondo Salute Sempre. Si può richiedere il rimborso di tutti i ticket pagati per visite mediche ed esami di laboratorio. Ogni anno viene offerta una pulizia denti presso uno studio convenzionato. Basta iscriversi al fondo, scaricarsi l'app oppure collegarsi direttamente da computer, caricare le spese che si sostengono e nel giro di pochi giorni si riceve l'accredito di quanto speso sul c/c.

Chi l'ha utilizzato lo trova molto utile, conveniente e di facile utilizzo.

L'ufficio paghe si rende disponibile per chiarimenti, aiutando chi non ha mai utilizzato lo strumento, in quanto se si impara ad utilizzarlo offre un risparmio interessante.>>

Lasciamo qui sotto i contatti, per ulteriori informazioni basta richiedere la brochure dove è tutto illustrato e spiegato nel dettaglio!

Per tutte le prestazioni previste dal Piano sanitario diverse dal Ricovero consulti:

www.unisalute.it

Per tutte le prestazioni dell'Area Ricovero è OPPORTUNO contattare preventivamente il:

Numero Verde 800-009605
orari: 8.30-19.30 dal lunedì al venerdì



Tessera Sconti

LOGO ha dato un segno di attenzione verso tutti quelli che lavorano per il gruppo, anche come riconoscimento della professionalità e della disponibilità che la maggior parte di noi manifestata verso l'azienda.

È stata consegnata una tessera personale che consente a tutti i collaboratori di avere delle condizioni agevolate negli acquisti presso:

- **Distribuzione Ufficio** (società del gruppo), per gli articoli di cartoleria (sconto del 15%);
- **Spaccio Occhiali Vision**, per gli acquisti di occhiali e materiale ottico (sconto 10%);
- **Iperdental**, per cure odontoiatriche (sconto 8%).

Si tratta di un primo esperimento di generazione di benefit reali, e se l'iniziativa risconterà apprezzamento, potrà diventare l'inizio di un percorso verso un welfare aziendale più strutturato: la collaborazione e i suggerimenti di tutti sono essenziali per poter implementare un sistema che funzioni e sia utile!



L'EVOLUZIONE DEL NOSTRO LOGO



1998



2008



2014



2016

Nel corso degli anni LOGO ha cambiato la sua veste grafica quattro volte. L'evoluzione del nostro logo è espressione di come LOGO sia cambiata nel corso degli anni, ad ogni rinnovamento corrisponde una variazione significativa all'interno dell'azienda.

Nel **2016**, l'agenzia pubblicitaria "Menabò" ha progettato il logo attuale e conseguentemente è stata definita la nostra veste grafica. È stato delineato il nostro font istituzione, il **Cera Basic**, utilizzato anche nelle scritte del logo. I colori scelti sono il blu (pantone BLUE 072U) per la scritta **LOGO** e il grigio (COOL GRAY 5U) per il pay off **MORE THAN PRINT**. Colori che vogliono esprimere professionalità e serietà.

La linea grafica decisa da LOGO è pulita e semplice perchè crediamo che un valore importante, per una corretta comunicazione, sia la semplicità e la chiarezza.

MORE THAN PRINT, è il nostro pay off che riconduce ai servizi a **valore aggiunto** che vanno al di là della semplice stampa.

LOGO PER L'AMBIENTE

Nella scorsa edizione abbiamo parlato di come LOGO investe nell'efficientamento energetico, cercando di incrementare la sua produzione di energia sostenibile che provenga da fonti rinnovabili.

In questa edizione invece vogliamo parlare dell'importanza della **scelta di partner che siano attenti alle tematiche ambientali**. La materia prima lavorata in LOGO è la carta che, come è noto, è ottenuta da processi di trasformazione della cellulosa, pertanto è direttamente collegata al problema della deforestazione.

Questo fenomeno è portatore di conseguenze drammatiche, in quanto sono gli alberi i principali agenti che si occupano della pulizia dell'aria attraverso la trasformazione dell'anidride carbonica in ossigeno, oltre ad occuparsi di altre contingenze quali, tra le altre, la solidità del terreno nelle

zone montante (aiutano ad evitare le frane).

LOGO cerca di privilegiare le materie prime sostenibili, a partire dalla **carta a marchio FSC®**, che identifica i prodotti realizzati con il **legno delle foreste gestite responsabilmente**.

La certificazione FSC (Forest Stewardship Council) è una certificazione internazionale, indipendente e di parte terza, specifica per il settore forestale e i prodotti - legnosi e non legnosi - derivati dalle foreste. Esistono due tipi di certificazione FSC: la certificazione di Gestione forestale, per proprietari e gestori forestali, e la certificazione di Catena di custodia, per imprese di trasformazione e/o commercio di prodotti forestali.

LOGO cerca di selezionare, come fornitori, le migliori cartiere protagoniste in progetti di rimboschimento e attente alla scelta

delle fibre migliori, come la cellulosa di eucalipto.

La gestione e la scelta responsabile dei fornitori permette di incoraggiarli ad assumere un atteggiamento virtuoso, cercando quindi di migliorare la propria propensione alle tematiche ambientali.

Questo spingerà tutti i fornitori ad avvicinarsi a tali tematiche, in quanto la loro competitività e capacità di resistere nel mercato, dipenderà anche dall'impegno nei confronti dell'ambiente, che verrà giudicato dal cliente stesso.



IL CRISTO VELATO

a cura di Andrea Baesso

È conosciuto per essere il volume più completo sul Museo Cappella Sansevero di Napoli che custodisce il "Cristo Velato", capolavoro scultoreo di Giuseppe Sanmartino del 1753.

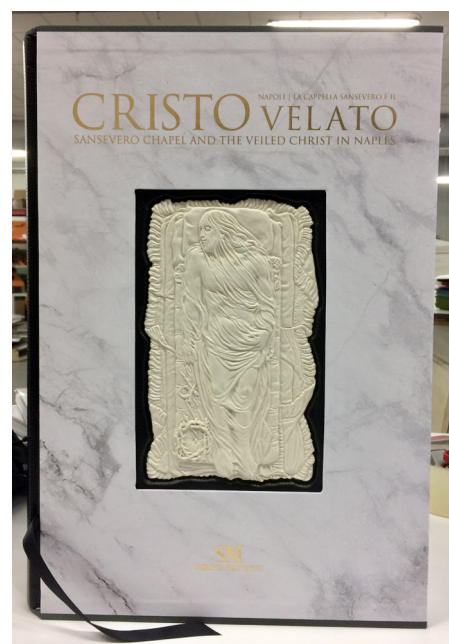
È un volume fotografico in f.to 31x45 con molti particolari e dettagli delle opere presenti nel museo; la stampa che abbiamo fatto in carta tatami white da 170 gr supporta e mette in risalto la bellezza delle opere.

Il volume è una bodoniana con piatti di spessore 5 mm con taglio diamante: tutto rivestito in pelle primo fiore nera. La stampa su copertina e dorso è in oro a caldo. La particolarità che troviamo nella copertina è la riproduzione (in pochi mm di spessore) proprio dell'incredibile opera del "Cristo Velato". Per far questo ci siamo affidati ad un maestro scultore che ha riprodotto l'opera nei minimi particolari e

nella misura in scala da noi richiesta. Avendo così la riproduzione siamo passati alla realizzazione di un calco dal quale poi sono stati ottenuti gli stampi per le successive colate in resina (materiale che visivamente più si avvicina al marmo originale).

Successivamente con la sagoma esterna di questa è stato ricavato uno sfondamento nella copertina per fare in modo che la sottile scultura risultasse così incastonata nella pelle della copertina.

Il cofanetto che contiene infine il volume è rivestito in testa e piede in tela e stampato anch'esso in oro a caldo ed ha un nastro in raso a scomparsa all'interno che permette la facile estrazione del volume stesso. La caratteristica distintiva di questo cofanetto è che ha una finestra nel lato frontale che lascia visibile il bassorilievo incastonato nel libro.



bassorilievo madre



risguardi con giuntura in pelle



particolare interno

ORGANIGRAMMA SICUREZZA

In linea con i corsi tenuti a giugno sulla sicurezza aziendale, abbiamo pensato di riportarvi gli organigrammi che indicano i preposti a cui fare riferimento in tema di sicurezza, specificati per ogni reparto. Abbiamo notato che non sono chiari e noti a tutti, pertanto abbiamo deciso di condividerli e di integrarli con la fotografia di ciascuno, in modo da renderli facilmente individuabili e riconoscibili.



AMMINISTRAZIONE

ALESSANDRO OSTO

datore di lavoro

dott DOMENICO GRAZIOLI

medico competente

geom. CRISTIANO RAMPIN

responsabile servizio
prevenzione e protezione

ANNALISA BRAGHETTO

MARIKA SIMIONATO

rappresentante lavori sicurezza



MONICA RENON

addetto all'evacuazione,
alla prevenzione incendi



MARINA VERGERIO

addetto al primo soccorso

REPARTO DIGITALE

ALESSANDRO OSTO

datore di lavoro

dott.ssa MARIA MUNNO

medico competente

geom. CRISTIANO RAMPIN

responsabile servizio
prevenzione e protezione

ANNALISA BRAGHETTO

MARIKA SIMIONATO

rappresentante lavori sicurezza



ANDREA BUFFA

addetto all'evacuazione e
alla prevenzione incendi



LUCA MOCCELLIN

addetto all'evacuazione e
alla prevenzione incendi



FRANCESCO BASILOTTA

addetto all'evacuazione e
alla prevenzione incendi



ANDREA VEDOVATO

addetto all'evacuazione e
alla prevenzione incendi



NICULAI MIHAI

addetto al primo soccorso



ENRICO RAIMONDI

addetto al primo soccorso

REPARTO OFFSET

ALESSANDRO OSTO

datore di lavoro

dott.ssa MARIA MUNNO

medico competente

geom. CRISTIANO RAMPIN

responsabile servizio
prevenzione e protezione

ANNALISA BRAGHETTO

MARIKA SIMIONATO

rappresentante lavori sicurezza



STEFANO LAJO

addetto all'evacuazione,
alla prevenzione incendi e
al primo soccorso



GIANLUCA PITTARELLO

addetto all'evacuazione,
alla prevenzione incendi e
al primo soccorso



GIUSEPPE RUBIN

addetto all'evacuazione,
alla prevenzione incendi e
al primo soccorso



FRANCESCO PASQUALATO

addetto al primo soccorso

PAPERGRAF

GABRIELE FRIDEGOTTO

datore di lavoro

dott.ssa MARIA MUNNO

medico competente

geom. CRISTIANO RAMPIN

responsabile servizio
prevenzione e protezione

DENISE BOLLETTA

rappresentante lavori sicurezza



MAURIZIO CALLEGARO

addetto all'evacuazione,
alla prevenzione incendi



DENNJ DE MARCHI

addetto al primo soccorso

SALUTE

Tutti noi sappiamo, o per lo meno abbiamo sentito dire, che è **importante bere almeno 2 litri di acqua al giorno**, specie d'estate. Nonostante sia chiaro a tutti, quanti di noi realmente bevono una dose giusta di acqua?

Innanzitutto, cerchiamo di capire perché è importante bere un quantitativo adeguato di acqua:

- Favorisce l'eliminazione delle sostanze di rifiuto dall'organismo in quanto aumenta l'escrezione di urina e sudore. Quando il livello di acqua del tuo corpo è basso i reni funzionano poco e questo permette l'accumulo di tossine;
- Favorisce lo sviluppo muscolare in soggetti che praticino attività fisica;
- Ha un effetto "estetico" in quanto l'acqua conferisce forma e rigidità ai tessuti;
- Consente di mantenere adeguatamente umide le superfici di: naso, occhi, orecchie;
- Favorisce una adeguata lubrificazione delle articolazioni tramite la produzione di liquido sinoviale;
- Aiuta a contrastare la ritenzione idrica;
- Aiuta il cuore: quando sei disidratato il volume del sangue si abbassa tanto che il tuo cuore deve fare più fatica per pompare il sangue e ossigenare le cellule. Così facendo anche le attività semplici e quotidiane, come fare le scale, diventeranno per te più faticose. Bere tanto ti permetterà di avere molta più energia durante la giornata;

- È fondamentale per l'intestino: bevendo molta acqua si mantiene l'intestino idratato rendendo il transito intestinale più facile e senza alcun effetto collaterale;
- Previene il mal di testa: non tutti sanno che la disidratazione è una delle cause più comuni del mal di testa. A volte, invece di assumere un farmaco, basterebbe bere un po' di più;
- Migliora le attività cerebrali.

Torniamo alla domanda iniziale: quanti di noi bevono abbastanza acqua? Se hai difficoltà ad idratarti esistono diversi stratagemmi per prendere l'abitudine di attaccarsi alla bottiglia, di acqua naturalmente!

1. **Metodo tecnologico:** esistono diverse app per lo smartphone che, talvolta anche fastidiosamente, ti ricordano di bere ad intervalli regolari di tempo. L'ideale è bere un bicchiere di acqua all'ora. Il nostro stomaco riesce ad assorbire poca acqua alla volta e se ne assumiamo troppo tutta assieme (cosa che succede quando si arriva ad avere tanta sete) l'acqua non viene assorbita e causa pesantezza e mal di stomaco. Questo è il motivo per cui a volte potresti trovare l'acqua pesante;

2. **Assumi verdura**, che contiene un grande quantitativo di acqua;

3. **Insaporiscila**, se proprio l'acqua non ti piace si può trovare una soluzione. Ovviamente l'acqua non può essere sostituita con nessun tipo di bevanda zuccherata (tè in bottiglia, succhi di frutta o bibite gasate, tutti ricchi di zuccheri) però è possibile insaporirla con qualcosa di poco calorico, come qualche goccia di limone o un po' di zenzero, esistono in commercio degli insaporitori con 0kcal, (ma non abusarne!);

4. **Usa bottiglie piccole**, infatti a volte il bottiglione da un litro e mezzo può spaventare perché sembra non terminare mai. Decidere di terminare la bottiglietta quando dentro c'è poca acqua è molto più facile!



