

## Incontriamoci. Per star bene

Un'App con oltre mezzo milione di follower. E ora, i ritiri di benessere. Una "healthy lifestyle influencer" si racconta



### Una piccola guida

completa per una vita sana, a portata di smartphone. Così è nata "Cherry App": «un'applicazione al femminile che serve ad aiutare le donne a prendersi cura di sé, a tutto tondo» spiega la sua inventrice, Giada Todesco, classe 1996. Che si definisce healthy lifestyle influencer, tradotto: «Un'amica che sa sempre quale sia il consiglio giusto da darti per stare bene». L'applicazione propone più di 1.500 ricette sane ma gustose (la cucina è la grande passione di Giada), più di 200 dritte per rimanere in forma e un diario digitale dello stile di vita. «Un supporto concreto, anche se virtuale, quotidiano».

che le mie "cherrine", così mi piace chiamare chi fa parte della community, possano ritagliarsi delle giornate soltanto per sé. Parliamo non solo di ciò che mangiamo, di come ci alleniamo, ma anche del modo di pensare, delle persone di cui ci circondiamo, delle nostre abitudini. Grazie all'amicizia che si crea durante l'esperienza, impariamo tantissimo anche dalle altre. Gli incontri aiutano a lavorare sulla fiducia in se stesse».

### Chi è Giada

Todesco si racconta: «Sono nata e cresciuta in campagna, dove il verde aiuta a restare te stessa, sportiva sin da piccola. Ho praticato danza per tantissimi anni, poi Pilates e Yoga». Che pratica quotidianamente: «Amo sentir lavorare il mio corpo, allungarmi, riuscire a eseguire sempre nuovi Asana. Con i giusti insegnanti, ci si può aiutare a raggiungere nuovi livelli e nuove forme di benessere, con più consapevolezza. Ricordandoci che il benessere è un viaggio lungo tutta la vita».

### Un bel motto

Su Instagram, Giada scrive: «Non è mai troppo tardi per cambiare la tua vita». «Si può cominciare a stare bene a qualsiasi età, ogni volta che si decide di provare a farcela. Siamo a questo mondo per vivere e sperimentare al massimo, per sentirci felici, appagate e serene. Fare della propria vita un capolavoro è il bello del percorso, compresi gli errori. Ascoltate i vostri cambiamenti, i desideri, voi stesse!».

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### Dal digitale al reale

«Dopo anni di esperienza digitale mi sono resa conto che il solo progetto sui social non era sufficiente: da qui sono nati i miei *wellness retreat*. Esperienze dal vivo di tre giorni durante cui ciò che insegno via App viene messo in pratica, insieme». Incontri stagionali, in posti da sogno. L'ultimo è stato a ottobre al Grand Hotel Alassio Beach & Spa Resort, aperto fino all'8 gennaio. Precedentemente, sul Lago di Garda, in Trentino Alto Adige, prima ancora, ad Assisi. Il 2025 ne riserverà altri: «Li annuncerò sulle mie pagine social @giada\_todesco e @Mycherryapp».

### Un format "phygital"

«Dalla spiritualità alla cucina passando per lo sport e la meditazione, con il plus di escursioni e laboratori in hotel e location speciali: ecco il bello dei miei ritiri. Voglio

**GIADA TODESCO**  
Healthy lifestyle e wellness influencer, 27 anni, con la sua "My Cherry App" insegna uno stile di vita sano ed equilibrato, tra ricette, fitness e buone abitudini.



Ottieni il meglio da te stessa con MyCherry Appl

- Monitora il tuo stile di vita con
- +1000 ricette sane e deliziose
- +100 consigli per allenarti sempre
- Personalizza le tue diete con My Meal Plan
- Crea abitudini positive con My Routine

MyCherry

