



THEDIARYOFSONIA



SONIAPALADINI

Spunti e appunti per vivere meglio

Sonia

Sono milanese di nascita ma emiliana di adozione, quando mi sono sposata mi sono trasferita nella provincia di Parma, patria del Prosciutto e del Parmigiano Reggiano. Fin da piccola, nel periodo estivo, andavo in campagna a trovare mia nonna, rimanendo a contatto con la natura e le cose semplici. Ho sempre avuto la passione per il buon cibo, la vita sana e la fotografia.

Nel 1995, insieme a mio marito Stefano, abbiamo aperto un ristorante in aperta campagna, ristrutturando un piccolo casale di famiglia.

Dopo tre anni e due bimbe piccole da crescere, ho deciso di fare la mamma a tempo pieno!

In questi anni ho coltivato la mia passione per la fotografia comprando la mia prima reflex e frequentando i primi corsi di base.

Nel 2005 ho iniziato un rapporto di lavoro come libero professionista in uno studio grafico, potendo così sfruttare gli studi e le conoscenze che avevo acquisito da ragazza, e nel 2013, è iniziata una nuova avventura con l'inizio della stesura del libro, che verrà pubblicato nel 2014.

“Ho gli anni che dimostro”, un manuale che racconta uno stile di vita sano e naturale: esce contemporaneamente su quasi cinquanta online store grazie ad una piattaforma editoriale tutta italiana! Da qui poi l'idea di aprire un mio blog!

Sonia Paladini... spunti e appunti per vivere meglio, nasce a maggio del 2014.

Contemporaneamente apro la pagina Fan Fb e Instagram con il nome @thediaryofsonia.

Nel mio blog e sui miei canali parlo di cose naturali, semplici, pratiche ed economiche; pubblico post con consigli, ricette, fotografie, viaggi, pensieri... Uno spazio in divenire aperto a chiunque voglia dare un'occhiata.

La cucina e uno stile di vita sano e naturale abbinati alla fotografia, sono diventate una passione sempre in crescita e mi hanno portato ad avere belle soddisfazioni attraverso collaborazioni editoriali e con i brand del settore.



Stefano

A fianco a me, come socio del blog, c'è mio marito ex chef con esperienze in diversi ristoranti italiani e francesi.

Insieme siamo sempre alla ricerca di abbinamenti semplici che ci diano piacere e ci permettano di migliorare per far stare meglio noi stessi e la nostra famiglia, ma tenendo sempre ben presenti le tradizioni e le nostre origini.

Abbiamo una cucina in città e una nella campagna Emiliana circondata dal verde, con un orto di aromatiche e qualche albero da frutto... qui cuciniamo piatti con ingredienti freschi di stagione. Le ricette sono cucinate, testate, fotografate e scritte con cura.

Non c'è nulla che ci dà più soddisfazione del sapere che una nostra ricetta è piaciuta, che è entrata a far parte del quotidiano delle persone.

Abbiamo trasformato una semplice passione in un vero e proprio lavoro.

La cucina e uno stile di vita sano e naturale abbinati alla fotografia, sono diventate una passione sempre in crescita che ci hanno portato ad avere belle soddisfazioni con i brand del settore nella creazione di contenuti per le campagne pubblicitarie attraverso collaborazioni per il web e gli editoriali.



Mission

La vera scoperta non consiste nel trovare nuovi territori,
ma nel vederli con nuovi occhi
(Marcel Proust)

Sul Blog e sui canali social (Instagram/Facebook) trattiamo temi trasversali: principalmente Food e Lifestyle, ma anche Benessere e viaggi, passando da Eventi e Recensioni.

Il Target a cui ci rivolgiamo è composto da un pubblico principalmente femminile. Formato da donne impegnate, consapevoli, esigenti, mamme e lavoratrici. Lettrici che sanno quello che vogliono e cercano sempre il meglio per la loro famiglia e stare bene nella loro quotidianità.

Personalmente comunico con un linguaggio semplice, diretto e comprensibile a tutti, cercando di creare empatia nei miei lettori.



RICONOSCIMENTI

IL BLOG:



Nel 2106 vinco il Food Blog Award Malvarosa nella categoria Cooking Slow: miglior blog per affidabilità - originalità - veridicità

Nel 2017 vinco il FOODBLOGAWARD - OFF - PIZZA VILLAGE nella categoria "Pizza leggera"



Nel 2020 vengo premiata tra i migliori blog di LIFESTYLE

INSTAGRAM: @thediaryofsonia

A novembre 2019 vengo eletta al 3° posto come Top Micro Food Influencer italiana sotto i 100K follower.



Focus on

Lifestyle

Food

beauty

Video

Travel



SOCIAL e NUMERI



20k visualizzazioni / mese



+ 26k Facebook



+ 52k Instagram



+ 1,4k Twitter



+ 10K visualizzazioni / mese



170 Youtube



Alcune delle tante aziende che hanno scelto
www.soniapaladini.it
[@thediaryofsonia](https://www.instagram.com/thediaryofsonia)



ROTARI
TRENTODOC



FALCONERI
Cashmere e filati naturali



Contatti



Mail: sonia.paladini71@gmail.com



Indirizzo di spedizione:
Sonía Paladini
Borgo Garimberti, 2 - 43121 - Parma



Mobile: 3270391050

