

Eva
salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

DESIGN

Come arredare
una mansarda

VIAGGI

Incantevoli week
end italiani

Speciale ESTATE

FASHION

LE ULTIME TENDENZE
DELLA MODA MARE

MAKE UP

DUE TRUCCHI ICONICI PER
LA STAGIONE CALDA

CAPELLI

PROTEGGI I TUOI CAPELLI
DA SOLE E SALSSEDINE

*Federica Pellegrini
& Luca Barbarossa*



**CAMPIONI DI TALENTO
E SIMPATIA**





LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

I SOLARI DERMOLAB SONO GLI ALLEATI PERFETTI PER LA PROTEZIONE E L'IDRATAZIONE DELLA PELLE DI TUTTA LA FAMIGLIA.

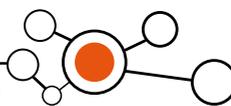
IL COMPLESSO BILANCIATO DI FILTRI OFFRE UNA **TRIPLA PROTEZIONE** ALTAMENTE EFFICACE CONTRO I RAGGI **UVA, UVB E IR.**

SENZA **OCTINOXATE-OXYBENZONE*** PER LA PROTEZIONE DELLA PELLE E IL RISPETTO DELL'ECOSISTEMA MARINO.



ACIDO IALURONICO

IDRATAZIONE MULTI-LIVELLO



PROTEGGE • IDRATA

EFFICACE, TESTATO.

- 06 | EVENTI**
Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere
- 10 | BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Stefania Orlando
pag. 12 – Il prodotto del mese: il siero per le sopracciglia
pag. 14 – Make up: incarnato o labbra? Scegli il focus!
pag. 16 – Capelli: impara a far splendere la tua chioma
- 18 | PROPOSITO DEL MESE**
Menopausa, un nuovo inizio che non fa più paura
- 24 | PERSONAGGI**
Federica Pallegri, la Divina si prepara per nuovi successi
pag. 28 – Luca Barbarossa, un artista eclettico
pag. 32 – Addio Carla Fracci, che incantò le platee mondiali
- 36 | MODA ESTATE**
Metti in valigia i capi più glam della stagione!
- 44 | BENESSERE**
Tieniti in forma divertendoti con la dance fitness
- 50 | DESIGN&OUTDOOR**
Tutti i consigli e le dritte per arredare una mansarda
pag. 66 – Per l'estate punta sulle rampicanti
- 56 | CUCINA**
Un pranzo all'aperto, dal barbecue fino al dessert
- 62 | VITA DA MAMMA**
Si parte! Ma in vacanza li mandiamo al miniclub oppure no?
- 68 | VIAGGI**
Il Paradiso dietro l'angolo: Tremiti, Alghero e Umbria
- 74 | SPECIALE BLOGGER**
Il blog di Kay
- 78 | ACQUA&SAPONE SOCIAL**
Le chicche più curiose... direttamente dai nostri profili!
- 80 | RUBRICHE**
pag. 80 – Le novità del mese in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle.

#EVASALUTE

DIRETTORE RESPONSABILE
Silvia Santori
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: Mauro Cassandra

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Aldo Baran, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
[facebook.com/evalute](https://www.facebook.com/evalute)

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL
via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



COPYRIGHT Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte della rivista può essere riprodotta in qualsiasi forma o rielaborata con l'uso di sistemi elettronici o riprodotta o diffusa senza l'autorizzazione scritta dell'editore. Testi e foto, anche se non pubblicati non vengono restituiti. La redazione si è curata di ottenere il copyright delle immagini pubblicate, nel caso in cui ciò non sia stato possibile, l'editore è a disposizione degli aventi diritto per regolare eventuali spetanze.

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI
PUNTI VENDITA



TCF TCF Paper & 100% carta riciclata

Il procedimento Totally Chlorine Free comporta la completa assenza di cloro e di conseguenza l'azzeramento dei residui tossici.



FELCE AZZURRA

Crea la tua
Fragranza



FELCE
AZZURRA

Dal 1° giugno al 30 settembre 2021 acquista 2 confezioni di bagnodoccia Felce Azzurra, vai sul sito www.creatatuafragranza.it, componi il tuo bagnodoccia preferito e **prova a vincere** uno dei premi in palio

OGNI GIORNO
UN BUONO SPESA DA **100€**

Inoltre **fai votare la tua fragranza**
puoi vincere così il

SUPER PREMIO FINALE

1 FIAT 500* HYBRID



Per partecipare al concorso conserva lo scontrino e scopri come fare su www.creatatuafragranza.it

Concorso valido dal 01/06/2021 al 30/09/2021. Montepremi presunto € 30.115,00 IVA compresa. Conserva lo scontrino fino al 30/11/2021. Regolamento completo su www.creatatuafragranza.it
*IMMAGINE A SCOPO ILLUSTRATIVO. FIAT non è affiliata né associata in alcun modo al presente concorso.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



PRIMA PERSONALE DI ELISA FILOMENA EDEN in mostra a Roma

L'artista torinese Elisa Filomena, per la sua prima personale a Roma, ha rivestito di pittura ogni superficie di Casa Vuota, lo spazio espositivo indipendente di via Maia 12 al Quadraro, trasformando l'appartamento dismesso in un'unica "camera picta" in cui la pittura diventa un'esperienza da abitare. La mostra Eden, curata da Francesco Paolo Del Re e Sabino de Nichilo, si può ancora visitare su prenotazione fino al 31 luglio. Per visitarla è necessario prenotarsi al numero di telefono 3928918793 oppure all'email vuotacasa@gmail.com.



FESTIVAL PIERO MASCAGNI www.mascagnifestival.it

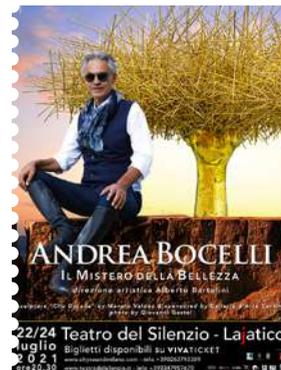
Partirà domenica 25 luglio nella suggestiva cornice delle Secche della Meloria (Livorno), per concludersi giovedì 16 settembre dalla Terrazza Mascagni sul lungomare della città, luogo dedicato proprio al compositore labronico, il Festival Internazionale Pietro Mascagni. Filo conduttore dell'evento sarà "#Musicasalmastra". Il cartellone del Festival prevede una serie di concerti e quest'anno prevede anche il progetto #terremascagnane, che intende creare un fil rouge tra il Mascagni Festival e i luoghi mozzafiato della provincia livornese. www.mascagnifestival.it

Ph. Agostino Osio



FAUSTO MELOTTI IN MOSTRA fino al 30 luglio a Milano

Fino al 30 luglio Fausto Melotti, quello più privato e inaspettato, è in mostra alla Galleria Christian Stein di Milano. L'esposizione accende i riflettori su una serie di opere figurative, vedute realizzate a Zoagli, sul Levante ligure, nella casa sulla via Aurelia, dove Melotti trascorreva i periodi estivi. In mostra ci sono anche tre opere tridimensionali realizzate in quegli anni.



Manolo Valdés TEATRO DEL SILENZIO 2021

Dopo il dovuto annullamento della scorsa edizione a causa della pandemia, torna il Teatro del Silenzio. La 15esima edizione dell'esclusivo evento che ogni anno prende vita sulle colline nate di Bocelli, a Lajatico, si terrà il 22 e 24 luglio. L'evento sarà dedicato a un gigante della scultura mondiale, Manolo Valdés che onorerà "Il Mistero della Bellezza", questo il titolo del concerto-evento di Bocelli. L'artista spagnolo lo farà con la sua "Clío Dorada": una monumentale scultura realizzata in ottone patinato d'oro e acciaio inossidabile.



Eventi Audio/video AVP SUMMIT

Si svolgerà a Matera la prima edizione dell'Audio-Visual Producers Summit, un evento dedicato all'industria audiovisiva e alla produzione di serie e film per la tv e le piattaforme digitali. L'appuntamento è dal 7 al 10 luglio con una serie di incontri con esponenti di primo piano del settore. Il Festival si concluderà con una cerimonia di premiazione. Presenti all'evento prestigiosi produttori internazionali, i vincitori del Maximo Award e i professionisti dell'industria audiovisiva.

collutori quotidiani

parodontax

PROTEZIONE GENGIVE

FORMULAZIONE MICELLARE

ideata per essere
delicata sulle gengive

Senza alcool



Collutori cosmetici
di igiene orale quotidiana

SCIENTIFICAMENTE PROVATO

CHE AIUTANO A MANTENERE LE GENGIVE SANE

favorendo il controllo della placca batterica



**Milano Marittima
VIP MASTER DI TENNIS**

Due anni dopo l'ultima edizione, torna il "Vip Master di Tennis" di Milano Marittima, organizzato da Mario Baldassari e dal figlio Patrick. L'evento è giunto alla sua edizione numero 30 e si svolgerà venerdì 23 e sabato 24 luglio a Milano Marittima, verde incantata frazione del comune di Cervia. La sede è la solita: il Circolo Tennis Milano Marittima, nell'oasi verdissima in cima a via Jelenia Gora. Come sempre la kermesse sportiva porterà a Cervia moltissimi personaggi celebri dello sport, della cultura e dello spettacolo.



**Dal 28 luglio al 1 agosto
LA VALIGIA DELL'ATTORE**

Ci siamo: torna "La valigia dell'attore". L'appuntamento annuale di approfondimento sull'arte della recitazione intitolato a Gian Maria Volontè si svolgerà dal 28 luglio al 1 agosto sull'isola di La Maddalena. A presentare le serate, sul palco della Fortezza I Colmi, saranno Pierfrancesco Diliberto, meglio noto come Pif, e il giornalista e critico Fabio Ferzetti. Sarà invece Isabella Ragonese, con la collaborazione del Professor Fabrizio Deriu, a condurre l'undicesima edizione del ValigiaLab, il laboratorio residenziale gratuito sulle tecniche di recitazione, che avrà luogo a Caprera.



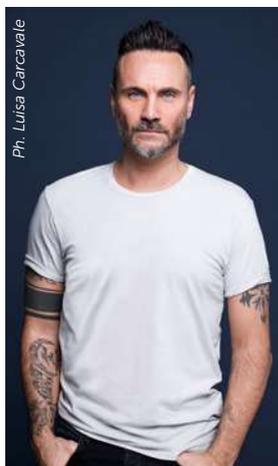
GIGI D'ALESSIO

MANI E VOCE - TOUR ESTATE 2021

"È stato difficilissimo stare in silenzio e lontani, e questo ritorno sul palcoscenico lo sento come un nuovo inizio, con l'emozione e l'entusiasmo di tutte le prime volte", ha affermato Gigi D'Alessio, annunciando l'atteso ritorno dei suoi live. Ecco le prime date del tour Mani e Voce, il calendario è in continuo aggiornamento:

- 9 luglio: ROMA – Cavea
- 17 luglio: VIGEVANO – Castello Sforzesco
- 19 luglio: NICHELINO (TO) – Stupinigi Sonic Park
- 27 luglio: CASERTA – Real Belvedere Di San Leucio
- 14 agosto: CATTOLICA (RN) – Arena della Regina
- 22 agosto: FORTE DEI MARMI (LU) – Villa Bertelli
- 28 agosto: CAMPOBELLO DI MAZZARA (TP) Cave di Cusa

Biglietti disponibili su ticketone.it e friendsandpartners.it



Ph. Luisa Carcavale

NEK

LIVE ACUSTICO 2021

In estate, NEK tornerà a suonare dal vivo con "LIVE ACUSTICO 2021". Queste le prime date ma il calendario è in continuo aggiornamento:

- 8 luglio: NICHELINO (TO) – STUPINIGI SONIC PARK
- 10 luglio: VIGEVANO (PV) – CASTELLO SFORZESCO
- 13 luglio: VICENZA – PIAZZA DEI SIGNORI
- 16 luglio: MILANO – CARROPONTE
- 23 luglio: ROMA – CAVEA
- 30 luglio: TREVISO – ARENA DELLA MARCA
- 2 agosto: UDINE – PIAZZALE CASTELLO
- 5 agosto: LA SPEZIA – PIAZZA EUROPA
- 5 settembre: FIRENZE – ULTRAVOX FIRENZE, ANFITEATRO DELLE CASCINE

Biglietti disponibili su www.ticketone.it

RIPRENDONO GLI APPUNTAMENTI LIVE

NICCOLÒ FABI TORNA IN TOUR

Nonostante le complicazioni di un periodo che si trascina nell'incertezza da oltre un anno e mezzo, il cantautore romano Niccolò Fabi è tornato in tour, riprendendo così gli appuntamenti live che aveva sospeso nel 2020.

- 9 LUGLIO 2021 – BOLOGNA – Sequoie Music Park (recupero concerto del 10 luglio 2020 al Sequoie Music Park di Bologna).
- 10 LUGLIO 2021 – VILLAFRANCA DI VERONA (VR) – Castello Scaligero (recupero concerto del 27 giugno 2020 e del 27 giugno 2021 al Teatro Romano di Verona).
- 16 LUGLIO 2021 – CESENA (FC) – Rocca Malatestiana (Acieloaperto).
- - 18 LUGLIO 2021 – GARDONE RIVIERA (BS) – Anfiteatro del Vittoriale (Tener-A-Mente, recupero concerto del 26 luglio 2020).
- 23 LUGLIO 2021 – SARZANA (SP) – Piazza Matteotti (Moonland Festival) (recupero concerto del 24 luglio 2020).
- 24 LUGLIO 2021 – FIRENZE – Piazza SS Annunziata (Musart Festival, recupero concerto del 26 giugno 2020 e del 26 giugno 2021 al Teatro Romano di Fiesole).
- 30 LUGLIO 2021 – PRATA D'ANSIDONIA (AQ) – Area Archeologica di Pelutium (Paesaggi Sonori).
- - 31 LUGLIO 2021 – LOCOROTONDO (BA) – Locus Festival (recupero concerto dell'8 agosto).



Ph. Chiara Mirelli

Leocrema

Amati nella tua pelle

48h IDRATAZIONE
INTENSA



Leocrema ha creato per te le Creme Corpo con nuova formula che idrata fino a 48 ore. Perché tu possa stare bene nella tua pelle in ogni momento, ancora di più.

Scopri il progetto

**LEOCREMA
PER LE DONNE**



insieme a **PIANO C**
a sostegno del **talento**
e dell'**occupazione femminile**



STEFANIA ORLANDO

Nella Casa di "GF Vip", la conduttrice ha conquistato tutti: bellissima, ma anche autentica e sempre fedele a se stessa

“D

edico tempo a bellezza, skincare e cura del corpo, ma nei limiti. Sono della scuola 'by myself': faccio tutto da sola": a parlare così è Stefania Orlando. La conduttrice, reduce dal successo di *GF Vip* e pronta a sbarcare in Rai, dove si vocifera che farà parte del cast di *Tale e Quale Show*, non rinuncia a prendersi cura della sua bellezza. "Mi ritaglio del tempo per la cura del mio corpo ogni giorno, prima di dormire e quando mi sveglio. È importante per noi donne per mantenere la pelle elastica e compatta", ha confidato.

Quali strategie utilizzi per essere bellissima anche nei momenti più critici?

Ci sono momenti critici anche per me e la strategia migliore è quella di non farsi vedere da nessuno! (Ride, ndr). Scherzi a parte, penso che quando abbiamo il viso stanco non dobbiamo eccedere con il trucco: adottare un make up leggero ci consente di alleggerire la stanchezza. Si a un po' di fard in più sulle guance, per darci un po' di salute, ma poco trucco su bocca e occhi.

Qual è il tuo "mai più senza"?

La crema da notte: è essenziale. Molte non la usano, invece è fondamentale perché le cellule si rigenerano mentre dormiamo. E poi la protezione solare, che uso anche in inverno per evitare le macchie. Per quanto riguarda il trucco, invece, il mio "mai più senza" è il mascara: anche quando sei struccata, ne basta un velo e sei perfetta.

Ti piace mettere lo smalto? Quali sono i colori che ami di più?

Per la prima volta nelle scorse settimane ho fatto il semipermanente: devo am-

Conduttrice, showgirl e cantautrice, Stefania Orlando (54) ha condotto numerosi programmi di successo in Rai.



mettere che non sapevo quanto fosse comodo! Di solito uso il rosso bordeaux, sia in estate che in inverno. È un colore scuro che mi piace molto.

In fatto di bellezza segui le mode oppure sei fedele al tuo stile? E qual è il tuo stile?

Provo a seguire le mode, ci provo sempre, ma torno sempre al mio stile: lo smokey eye è il mio trucco. Qualche giorno fa ho provato a mettere solo l'eyeliner, ad esempio, ma non sono abituata. Le amiche mi hanno detto che sto benissimo, ma sono già tornata al mio make up! Anche con i capelli è così: torno sempre alla riga in mezzo!

Per il corpo usi dei trattamenti specifici?

Uso creme idratanti ed elasticizzanti. E poi, un prodotto fondamentale per me è l'olio di mandorle, perché lascia la pelle liscia e vellutata, si assorbe subito e ha un profumo meraviglioso. Spesso lo

ferisco un trucco naturale e non metto nemmeno il fondotinta. Preferisco una cipria in polvere compatta, il correttore per le occhiaie e faccio un chiaroscuro col fard. Credo che il contouring sia più adatto alle modelle che si vestono con il make up. Io seguo i miei lineamenti, facendo un trucco che mette in evidenza gli occhi e lascia il resto molto naturale.

Sei fedele ai prodotti che utilizzi o ami testare le novità?

Sono fedele! Uso sempre gli stessi prodotti perché ormai so quanto si assorbe un determinato correttore, quanto colora un certo fard e così via. Per le creme, invece, ne ho tre o quattro di riferimento e le cambio ciclicamente per evitare che la pelle si abitui e non facciano più effetto.

Quali sono, secondo te, i colori che ti donano maggiormente?

Per gli ombretti, vario tra il marrone e il prugna, per le labbra il rosa e il color carne ma a volte oso con una bocca più accesa. Se esalto la bocca, però, metto solo il mascara sugli occhi. Per me, comunque, è essenziale truccare le sopracciglia: le enfatizzo molto, usando la matita e lo spazzolino.

In che modo ti prendi cura dei tuoi capelli?

Applico tutti i giorni, prima di spazzolarli, delle gocce con cristalli liquidi. Ogni sera, prima di andare a letto, li spazzolo, come suggerivano le nostre nonne. Li lavo a giorni alterni e utilizzo prodotti specifici per il mio tipo di capello. Di tanto in tanto faccio maschere ristrutturanti e d'estate li proteggo dal sole con schermi come oli, creme e anche con dei cappelli. Un consiglio: dopo il bagno al mare, vanno subito risciacquati, non li faccio mai asciugare con l'acqua salata. È una cosa essenziale per non arrivare a settembre con la chioma rovinata.

Hai mai pensato a un cambio di look netto e deciso?

Lo faccio spesso: sono stata rossa, coi capelli molto lunghi, col caschetto sotto l'orecchio. Ho osato in questi anni, però poi ritorno sempre alla mia chioma con la riga in mezzo.

In vista delle vacanze estive, cosa non manca nel tuo beauty case?

La protezione 50 e la protezione solare per i capelli. E, ovviamente, l'olio per il corpo shining sul tono del dorato che enfatizza l'abbronzatura!

QUAL È IL TRUCCO CHE TI RIESCE MEGLIO?

LO SMOKEY EYES È IL MIO PREFERITO.
PER TRUCCARMI CI METTO MASSIMO UN QUARTO
D'ORA, PERCHÉ MI CONOSCO PERFETTAMENTE E
SONO ANNI CHE MI TRUCCO



utilizzo mischiato alla crema. Una volta a settimana, inoltre, faccio uno scrub corpo che elimina le cellule morte.

Quali sono, se li hai, i piccoli inestetismi sui quali focalizzi le tue attenzioni? E come li contrasti?

Come tutte le donne, ho una leggera buccia d'arancia che contrasto bevendo molto, ma piccoli sorsi diluiti nel corso della giornata e non tutto insieme. In più cammino tanto, sono molto dinamica e poco sedentaria. Anche l'alimentazione è importante, ma io non sono una fanatica dell'alimentazione corretta e non rinuncio al mio cornetto, al gelato e alla cioccolata!

Utilizzi creme e oli specifici?

Metto sempre la crema per le mani perché sono esposte e vanno curate. Ne uso una che nutre anche le cuticole. Oltre che delle mani, bisogna avere cura anche del décolleté.

Sei brava a realizzare il contouring?
Sì, ma non lo faccio su di me. Io pre-

I prodotti must-have di STEFANIA ORLANDO

- CREMA PER LA NOTTE
- OLIO DI MANDORLE
- MASCARA
- MATITA PER SOPRACCIGLIA
- PROTEZIONE SOLARE



IL SIERO PER LE SOPRACCIGLIA

La cornice naturale del tuo sguardo ha bisogno di qualche attenzione per farti apparire più seducente che mai. Prenditene cura con i prodotti giusti!



Le sopracciglia? Sono una cornice nella cornice: vestono il viso, esaltano gli occhi e sono fondamentali per vederci belle. Eppure non tutte possono contare sull'effetto benefico di Madre Natura e tante combattono con sopracciglia non proprio in formissima. Colpa nostra che, il più delle volte, **le trascuriamo e non ce ne prendiamo abbastanza cura.** Eppure i prodotti ad hoc per coccolarle e renderle bellissime ci sono. Ecco perché nel tuo beauty kit d'ora in poi non potrà più mancare il siero dedicato a loro!

COS'È?

Non ne avevi mai sentito parlare? Eppure esiste ed è un vero e proprio elisir di bellezza. Si tratta di un trattamento ad **azione infoltente, densificante e fortificante** che va ad agire sulle sopracciglia favorendone la crescita e la salute... anche laddove, forse a causa di un'epilazione selvaggia, oppure perché la natura ti ha fatto così, faticosi a dar loro un aspetto accettabile. Prima

di acquistarlo, però, leggi l'etichetta: per un risultato ottimale, infatti, deve contenere cheratina e le proteine della soia. La prima è un principio attivo costituente di unghie, capelli e peluria e serve a irrobustire i peletti presenti; le proteine della soia, invece, stimolano la crescita della peluria sottile, favorendone l'ispessimento.

COME SI USA?

Utilizzare il siero per le sopracciglia è semplicissimo e **il segreto risiede nella costanza**, esattamente come per tutti gli altri sieri del tuo beauty case. Applicalo al mattino e alla sera per almeno un mese. Il siero va distribuito sulle sopracciglia con un leggero massaggio: al mattino va messo subito dopo la detersione e prima di truccare le sopracciglia; la sera, invece, va applicato prima di andare a dormire e dopo esserti struccata. Per applicarlo puoi utilizzare il dito o, più semplicemente, lo spazzolino applicatore. Il siero, infatti, è venduto in confezioni simili a quelli dei gloss o del mascara.



Ada Chieffallo,

Estetista professionista e look maker presso Centro Estetico Kosmeo - Località Comuni Condomini, Maida CZ

In armonia con il tuo volto

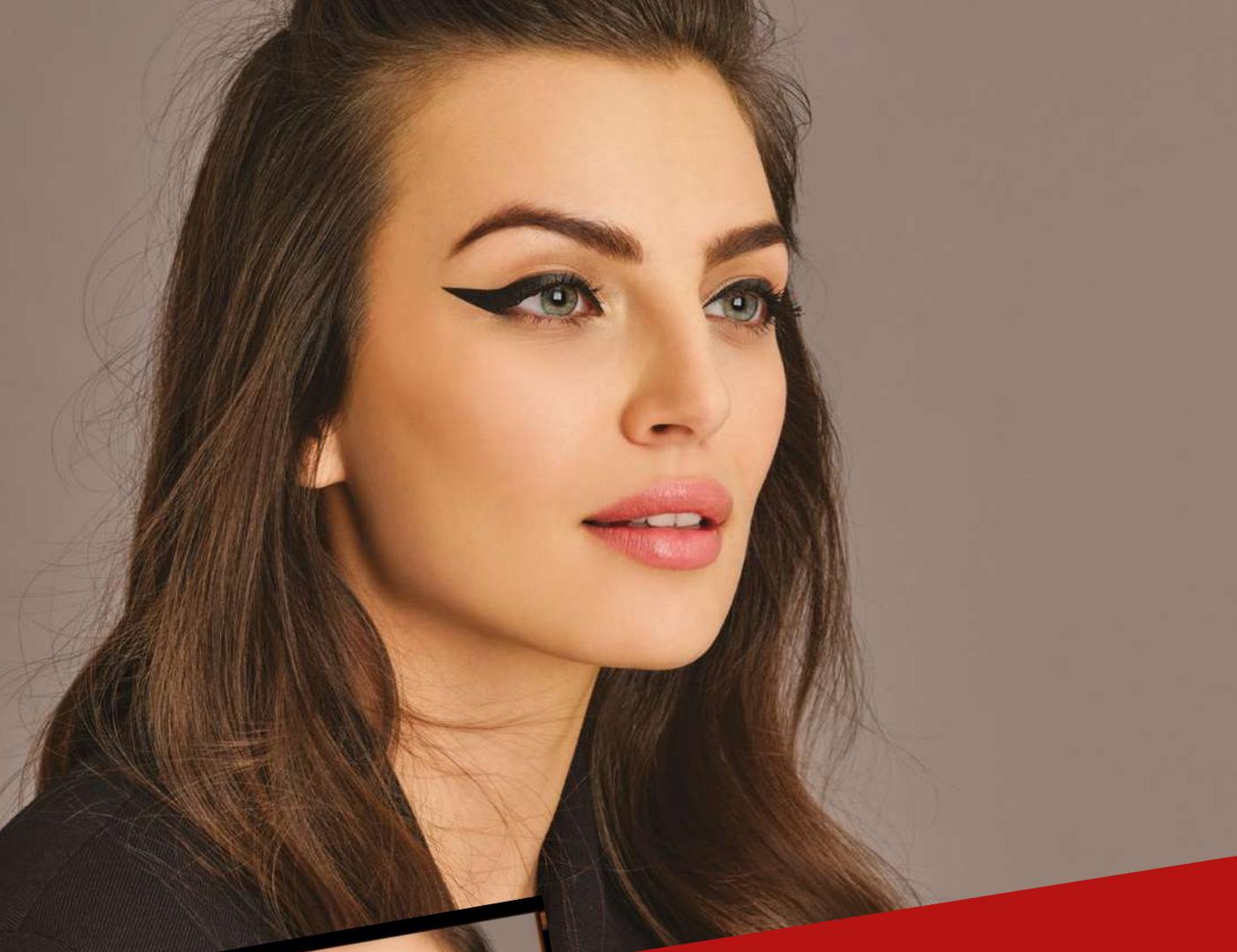
Le sopracciglia sono fondamentali nella costruzione della bellezza femminile, perché già da sole bastano a vestire il viso. Affinché ciò avvenga, però, è importante che siano in armonia con i lineamenti del volto. Ma come si fa a trovare la forma giusta per il proprio viso?

- **Il tutorial:** prendi una matita e allineala tra la narice e l'angolo interno dell'occhio: l'intersezione rappresenta il punto di inizio dell'arco. Per trovare l'arco, occorre segnare il punto più alto dell'arcata sopraccigliare. Per farlo, allinea la matita tra la narice e il centro della pupilla. L'estensione indicherà il punto da segnare. A questo punto resta da capire quale debba essere la fine. Allinea quindi la matita tra la narice e l'angolo esterno dell'occhio: questa è la lunghezza perfetta.
- **Microblading:** il trucco permanente è la soluzione ideale per correggere le imperfezioni delle sopracciglia. Il microblading è un trattamento estetico simile al tatuaggio che va a "disegnare" i peletti laddove mancano attraverso piccoli graffi in cui viene inserito il pigmento. La durata è soggettiva ma, con la dovuta cura e i necessari ritocchi, regala sopracciglia perfette per mesi.



UN MASSAGGIO SPECIALE

Per un trattamento d'urto, aiuta il siero ad aiutarti! In che modo? Ogni volta che applichi la crema sul viso, cogli l'occasione per mettere in atto una strategia beauty utile a rendere più bella l'arcata sopraccigliare. Bastano un paio di minuti per fare un leggero massaggio sulle sopracciglia, il quale, agendo sui tessuti sottostanti, favorisce un maggior apporto di nutrimento al follicolo pilifero aiutandone la crescita.



DEBORAH
MILANO

EYELINER
**24ORE INSTANT
LINER**

FLESSIBILE PUNTA A PENNELLO
PRECISIONE ESTREMA

EYELINER
**24ORE EXTRA &
24ORE
WATERPROOF**

LUNGHISSIMA TENUTA
EFFETTO MAT



#EveryDayDiva



FOCUS SULL'ESTATE: SCEGLI IL TUO LOOK!

con la consulenza di **Luigi Rizzello**, esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up adatto all'estate



L'estate è finalmente arrivata! Tieni il ritmo della bella stagione sfoggiando i make up più cool del mo-

mento. Quali? Te ne proponiamo due che hanno il focus sulle tendenze estive più amate dalle fashion addicted. Qual è il tuo preferito?

Per non sbagliare, punta su un incarnato perfetto. Senza però dimenticare di rapire gli sguardi con labbra morbide e a prova di bacio

MAKE UP 1: PELLE DI RUGIADA



Come ogni anno, la pelle torna protagonista del trucco estivo. Al bando i make up elaborati e complessi, in estate ci piace stupire sfoggiando un viso puro e minimale, natural glam. Per farlo occorre realizzare una base super luminosa, effetto cristallo, molto di tendenza in questo periodo!

La preparazione è fondamentale, soprattutto per le pelli con imperfezioni. Pulisci il viso con un detergente a base di acido glicolico, che svolge la funzione di esfoliare e illuminare. È vietato utilizzare polveri, che andrebbero ad appesantire. Per questo, dopo aver applicato il tonico e idratato la pelle, devi utilizzare uno stimolante antiossidante agli oli, che dona alla pelle il suo naturale splendore. A questo punto applica un illuminante liquido sullo zigomo e nella zona T, fondendolo con l'incarnato attraverso un delicato massaggio. Quindi metti il primer opacizzante nelle zone in cui tendi a lucidarti. Passiamo al fondotinta: sceglilo uno idratante! Applica un velo di correttore agli angoli degli occhi e, per tonalizzarne un po', picchiettane un pizzico mischiato all'illuminante sullo zigomo e nella parte esterna dell'occhio fino alla tempia per allungare lo sguardo. Con un correttore leggermente più secco, copri le piccole imperfezioni in maniera delicata per non alterare la base. Quindi fissa il contorno occhi con una cipria trasparente. A questo punto ripeti l'operazione iniziale con un illuminante cremoso che dona una radiosità naturale: non temere di salire verso il contorno occhi. È il momento del blush, rigorosamente in crema, da applicare sullo zigomo sfumandolo bene. Completa il look definendo delicatamente le sopracciglia con una polvere e un fissante.

MAKE UP 2: IL ROSSO È GLAM



Le abbiamo coperte a lungo e chissà ancora per quanto dovremo nasconderle con le mascherine, ma nelle occasioni in cui possiamo sfoggiarle, perché non accendere le labbra con il colore più amato della stagione? Il rosso mela è il rossetto più glam dell'estate ma applicarlo in modo perfetto non è affatto così semplice come sembra, ancor di

più se vogliamo farlo durare a lungo.

Tanto per cominciare, è fondamentale applicare il burrocaao sulle labbra e lasciarlo in posa per tutto il tempo che impiegherai a realizzare la tua base make up preferita e il trucco occhi, che deve essere quanto più naturale possibile per lasciare le labbra in primo piano. A questo punto, prima di procedere all'applicazione del rossetto, elimina l'eccesso e la parte untuosa del burrocaao con una velina. Con il pennello con cui hai precedentemente applicato il fondotinta, passa il contorno labbra. Ripeti l'operazione con il pennello sporco di cipria. A questo punto con la matita labbra inizia a disegnare il contorno. L'importante, se devi operare una correzione, è non uscire dal contorno naturale per più di un millimetro. Una dritta: per rendere più facile l'operazione, inizia a disegnare l'arco di Cupido e il centro del labbro inferiore per poi procedere unendo i laterali. Il consiglio è quello di tirare una prima linea tenendo la bocca normalmente chiusa, quindi di perfezionarla allungando leggermente la bocca. È il momento del rossetto: utilizzando un pennellino, pigmenta bene le labbra. Per prolungare al massimo la durata del rossetto, con un pennello morbido tampona poi una cipria trasparente sulle labbra, spolvera via l'eccesso, quindi applica un nuovo strato di rossetto: la cipria farà da fissante e da collante.



deBBY
girls know why

100%volume&LENGTH
EXTRA MASCARA
CIGLIA EXTRA **VOLUMINOSE**
E STRAORDINARIAMENTE
LUNGHE

100%eyeliner
MAT WATERPROOF
NERO INTENSO
FINISH **MAT**
WATERPROOF





IMPARA L'ARTE DI FAR SPLENDERE LA TUA CHIOMA!



Non solo shampoo... per sfoggiare capelli da fare invidia al mondo, ci sono alcuni segreti che dovresti proprio conoscere

Capelli lunghi sani e belli, da sfoggiare con orgoglio? Non è impossibile, neppure d'estate. Se però vuoi arrivare a settembre con una chioma ancora in salute, allora meglio prendere nota di queste imprescindibili dritte.

IL LAVAGGIO PERFETTO

Lavare i capelli non è semplice come credi. Tanto per cominciare, sapevi che l'ideale è allungare lo shampoo con un po' d'acqua? Un altro diktat è suddividere una noce di prodotto sull'intera chioma avendo l'accortezza di metterne una parte sul davanti, una parte sulla nuca e suddividere la rimanente sulle zone laterali della testa. Quanto al lavaggio, abbi cura di massaggiare la cute e le lunghezze con movimenti rotatori, decisi ma delicati. Ricorda di fare sempre due passate di shampoo: la prima serve per togliere tutto lo sporco, la seconda per idratare e lucidare.

Il consiglio in più: risciacqua sempre i capelli con acqua fredda, che chiude le cuticole facendoli apparire più belli e contrastando l'effetto crespo.

MASCHERE... A STRATI!

Per ottenere una chioma sana, bella e luminosa, è necessario applicare una maschera almeno una volta a settim-

na. Ma per capelli davvero in forma c'è un piccolo passaggio in più da tenere a mente: bisogna stratificare le maschere ristrutturanti. Questo significa che la cura del capello deve seguire degli step ben precisi che, ovviamente, richiedono tipologie di maschere differenti, da applicare in sequenza, una tipologia a settimana. Si parte con una proteica, che rinforza i capelli fragili e ripara quelli danneggiati. Si procede poi con una idratante, che contrasta la secchezza della chioma, quindi si conclude con una specifica per capelli colorati, per conservare la brillantezza.

Il consiglio in più: prima di applicare la maschera, tampona bene i capelli con un asciugamano per eliminare tutto l'eccesso di umidità, perché l'acqua respinge il prodotto contrastandone la penetrazione nelle fibre.

100 COLPI DI SPAZZOLA

Hai presente i famosi cento colpi di spazzola? Ecco: diciamo che sono fondamentali. Ma il numero, in realtà, è irrilevante. Quel che davvero conta è mettere in atto una tecnica di spazzolamento adeguata per far funzionare al meglio il matrimonio tra la spazzola e i tuoi capelli. Spazzolando sia i capelli che la cute, si riattiva la circolazione e, districando i capelli, si eliminano le impurità residue. I capelli andrebbero spazzolati non più di due volte al giorno e, per non fare danni, è importante farlo solo quando sono completamente asciutti, per non rischiare di spezzarli e danneggiarli. Se hai necessità di districarli da bagnati, evita le spazzole e preferisci un pettine a denti larghi.

Il consiglio in più: sostituisci le vecchie spazzole, piccole o troppo rigide, con modelli più grandi e confortevoli come la Paddle Brush, una spazzola piatta dall'alto potere districante.



Claudia Ferri,

consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice. www.ferriclaudia.com e Instagram: [claudiaferrimakeup](https://www.instagram.com/claudiaferrimakeup)

Le acconciature cool

- I capelli lunghi d'estate fanno sempre un certo effetto. Per poterli acconciare con facilità, però, **meglio optare per pieghe lisce o mosse.** Quanto al taglio, è preferibile quello scalato, meglio ancora se portato con la frangia.
- E chi ha i capelli ricci? Per una testa al top deve esaltare al meglio le onde **sfoggiando un riccio definito e curato,** ovviamente aiutandosi con prodotti specifici volumizzanti che li fanno sembrare ancora più vaporosi.
- **Si ai tagli cool** che sembrano caschetti ma mantengono la lunghezza sotto.
- La classifica delle acconciature più trendy dell'estate vede sul gradino più alto **le intramontabili beach waves** che danno alla chioma un aspetto fresco, giovane e naturale.
- In voga, ma soprattutto per le occasioni più particolari, sono **le Bubble Braids, ovvero le trecce con le bolle:** un'ottima alternativa alla classica coda di cavallo che, però, richiede un po' di manualità per realizzarla.
- Evergreen apprezzatissimo per la sua eleganza senza tempo sono i torchon, che si realizzano **attorcigliando i capelli su se stessi** oppure attorno a un supporto, per ottenere delle acconciature meravigliose. La più cool per l'estate? Legarli sulla testa così da lasciare libera la nuca e non soffrire il caldo.



no digital
distortion

CAROLINA / AMIRA / LAURA



RICOSTRUZIONE INTENSIVA PER CAPELLI BELLISSIMI, PIENI DI VITALITÀ.

Con Tecnologia Smart Repair*,
identifica con precisione e ripara i danni
più comuni e frequenti dei tuoi capelli.



NUOVO

*con l'uso combinato e continuo di shampoo e balsamo Dove Ricostruzione Intensiva



MENOPAUSA, UN NUOVO INIZIO CHE NON FA PIÙ PAURA

con la consulenza di **Giorgia Belardini**, psicologa/psicoterapeuta laureata in Psicologia della Salute, Clinica e di Comunità. Da anni si occupa del benessere a 360°. Ha un'attitudine nel trovare nuove e creative soluzioni per promuovere la propria unicità e libertà di scelta, lavorando sui pensieri, sulle emozioni e sulla comunicazione. giorgia.belardini@gmail.com



È un'occasione per diventare più consapevole di te stessa e dei tuoi bisogni, per imparare ad ascoltare il tuo corpo e, soprattutto, per metterti finalmente al primo posto

“**C**redo che la menopausa sia l'inizio di una nuova e meravigliosa fase della vita di una donna. È arrivato il momento di sintonizzarci con i nostri corpi e abbracciare

questo nuovo capitolo. Io mi sento me stessa e amo molto di più il mio corpo oggi a 58 anni, di quanto abbia mai fatto prima d'ora". Le illuminanti parole di Kim Cattrall, che interpretava Samantha Jones - spregiudicata mangiauomi-

ni in *Sex and the City* - sono emblematiche di **una nuova presa di coscienza al femminile**. Oggi, menopausa non fa più rima con vecchiaia e rughe, anzi... coincide piuttosto con un momento di passaggio in cui si diventa più consapevoli di se stesse, del proprio corpo e dei propri bisogni. Eppure, non proprio tutte vivono serenamente questo momento di transizione. Da un recente sondaggio effettuato tra le pazienti del Centro Medico Santagostino di Milano, è infatti emerso che una percentuale, seppur piccola, di donne (il 2,9 per cento) prova addirittura vergogna a parlarne apertamente. Ma ormai la maturità è sempre più associata alla percezione personale, più che all'età anagrafica. E affrontarla con leggerezza, cura di sé e - perché no? - un pizzico di ironia, non può che aiutarci.

ni in *Sex and the City* - sono emblematiche di **una nuova presa di coscienza al femminile**. Oggi, menopausa non fa più rima con vecchiaia e rughe, anzi... coincide piuttosto con un momento di passaggio in cui si diventa più consapevoli di se stesse, del proprio corpo e dei propri bisogni. Eppure, non proprio tutte vivono serenamente questo momento di transizione. Da un recente sondaggio effettuato tra le pazienti del Centro Medico Santagostino di Milano, è infatti emerso che una percentuale, seppur piccola, di donne (il 2,9 per cento) prova addirittura vergogna a parlarne apertamente. Ma ormai la maturità è sempre più associata alla percezione personale, più che all'età anagrafica. E affrontarla con leggerezza, cura di sé e - perché no? - un pizzico di ironia, non può che aiutarci.

no di Milano, è infatti emerso che una percentuale, seppur piccola, di donne (il 2,9 per cento) prova addirittura vergogna a parlarne apertamente. Ma ormai la maturità è sempre più associata alla percezione personale, più che all'età anagrafica. E affrontarla con leggerezza, cura di sé e - perché no? - un pizzico di ironia, non può che aiutarci.

MENOPAUSE

UN CAMBIAMENTO ANNUNCIATO

Quando le ovaie, non possedendo più ovociti, giungono al loro esaurimento funzionale, termina la produzione degli estrogeni (gli ormoni sessuali femminili) e si entra in menopausa. Questo momento è in genere preceduto dalla cosiddetta "premenopausa" durante la quale si assiste a irregolarità mestruali conseguenti al declino dell'attività ovarica.

“LA MATURITÀ È SEMPRE PIÙ ASSOCIATA ALLA PERCEZIONE PERSONALE, PIÙ CHE ALL'ETÀ ANAGRAFICA”

L'ORÉAL
PARIS



Eva Longoria



NUOVO

REVITALIFT
FILLER [+Acido ialuronico]

**TRATTAMENTO RIVOLUMIZZANTE
PROFONDO ANTI-RUGHE SPF 50**

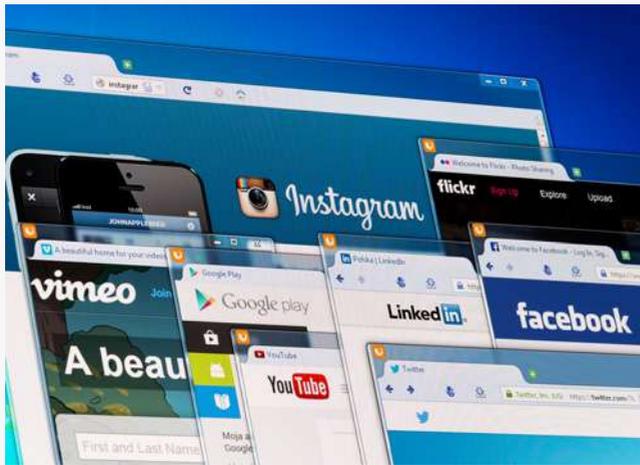
**RITROVA IL VOLUME
DI 10 ANNI FA****

Potenziato con Acido ialuronico Micro-Filler: 50 volte più piccolo del Macro Acido ialuronico. Azione rimpolpante profonda e intensa.

In 4 settimane, la pelle appare rimpolpata e tutte le rughe sono riempite.***

PERCHÉ TU VALI.

*Dati IRI, Italia, Mass Market (Iper + Super + LSp + Casa Toilette + Discount), Anti-rughe/Anti-età, dati a valore/volume, Maggio 2020 a Maggio 2021.
** Punteggio clinico - 59 donne - 4 settimane - equivalente in anni di miglioramento del volume della pelle. *** Punteggio clinico - 42 donne.



BASTA CON I PARAGONI!

“I social hanno probabilmente una responsabilità – spiega la psicologa Giorgia Belardini – in rete, infatti, troviamo solo momenti istantanei e modificati della realtà. Ciò comporta un paragone non adeguato che può influenzare significativamente il vissuto di ciascuna donna. Stress, condizionamenti sociali e culturali possono dare origine a emozioni come imbarazzo e vergogna, senso di inadeguatezza e bassa autostima. È fondamentale correggere le convinzioni negative legate a questo periodo come quella di non essere più donna, di non avere più uno scopo e acquisire piuttosto delle strategie efficaci per gestire i cambiamenti fisici e umorali. Come tutti i cambiamenti, se accettati e gestiti adeguatamente, possono portare a recuperare il piacere di piacersi, mettendo in primo piano i propri bisogni e desideri”.

Tutti i cambiamenti, se accettati, possono portare a un miglioramento personale



IL SEGRETO? METTERE AL CENTRO SE STESSA

“La menopausa viene vista come un inevitabile cambiamento, reale o percepito, che necessariamente produce conseguenze negative – ci ha spiegato la psicologa -. Socialmente coincide con il raggiungimento dell’età matura e spesso, per cause anagrafiche, si può venire a contatto con i lutti, i figli ormai fuori casa, la difficoltà ad assumere altri ruoli sociali e familiari, la necessità di fare i conti con i risultati raggiunti e le prospettive di vita; molte donne, infatti, cominciano ad avere sintomi ansiosi, depressivi, sbalzi d’umore, irritabilità, astenia, legati solo in un primo momento ai cambiamenti ormonali, quanto più alle conseguenze psicosociali.

È una fase di transizione in cui assistiamo a cambiamenti del corpo, della mente e del ruolo sociale, e muta anche l’idea che ogni donna attribuisce al significato di benessere. Ciò dipende dal livello di consapevolezza e accettazione di sé e dal tipo di informazioni ricevute e/o dal modo in cui persone vicine l’hanno affrontata e gestita. Vampate di calore, eccessiva sudorazione, difficoltà del sonno, altera-

CALO DEL DESIDERIO? NON È DETTO



Uno dei miti da sfatare è anche uno dei cambiamenti che le donne temono di più durante questo passaggio, ovvero la diminuzione del desiderio sessuale, causata dall’inevitabile cambiamento ormonale. In realtà, il calo del desiderio, per molte donne, inizia assai prima della menopausa, già intorno ai 40 anni. E non è detto che in seguito crolli: “Il desiderio sessuale è diverso da persona a persona anche prima della menopausa e, per fare un paragone, bisognerebbe analizzare la singola situazione – chiarisce Belardini -. Le implicazioni urogenitali e sessuali dovute a questo cambiamento ci sono, ma è necessario riscoprire la propria sessualità, anche trasformandola, nel modo che più si desidera”. Mantenere dunque il dialogo con il proprio partner, condividere i propri stati d’animo, preservare la complicità e l’intimità aiuteranno a mantenere una vita sessuale appagante e soddisfacente, a ogni età.

Charlie™

Un nome, una fragranza,
una storia

OGGI
TI SENTI
PIÙ...



FEMMINILE?

Charlie Blue EDT

Esprime sicurezza e femminilità per
la donna libera e anticonformista



SENSUALE?

Charlie Red EDT

Sinonimo di sensualità e passione per la
donna consapevole del proprio fascino

zioni del tono dell'umore possono arrecare una intensa sofferenza psicologica che produce a sua volta un aumento dei sintomi precedenti, in un circolo che si autoalimenta. In più, la carenza di estrogeni porta difficoltà nelle funzioni cognitive: disturbi della concentrazione e della memoria possono generare

a loro volta stress e preoccupazione. Probabilmente i sintomi negativi legati a questa fase sono un segnale di un malessere più profondo e occuparsene adeguatamente significa mettere al centro se stesse e il proprio benessere, senza lasciarsi travolgere da cambiamenti inevitabili”.

CINQUE CONSIGLI PER VIVERE LA MENOPAUSA AL MEGLIO

È una fase della vita che si può vivere con gioia:

1. Accettare il cambiamento.
2. Ritrovare il significato che attribuiamo al concetto di benessere.
3. Imparare a gestire situazioni esterne che possono influire sulle nostre preoccupazioni e il nostro stress.
4. Riscoprire un nuovo desiderio sessuale.
5. Lavorare sulla propria autostima.



I SINTOMI PIÙ COMUNI

Le vampate di calore e la sudorazione notturna sono tra i sintomi più caratteristici. Una sensazione improvvisa di calore si diffonde dal petto e raggiunge il collo e il volto e nel corso della notte può causare sudorazione. Per ovviare a questi inconvenienti si possono seguire alcuni consigli, tra cui prediligere un'alimentazione a base di frutta e verdura, diminuire i cibi piccanti, le spezie, i cibi grassi. L'attività fisica, inoltre, aiuta molto anche nel mantenimento del peso, che – con il naturale cambiamento del metabolismo basale – tende ad aumentare.



MAX FACTOR X
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NOVITÀ

**SMALTO EFFETTO GEL IN 2 STEP
TENUTA FINO A 14 GG**



FEDERICA PELLEGRINI

La Dea delle nostre acque



È la più grande nuotatrice della storia azzurra, oltre che tra le più forti e longeve. Eppure si prepara alle Olimpiadi di Tokio con incredibile umiltà

È

la capitana instancabile del nuoto azzurro, la Divina, come la chiamano i fan. Che sono tutti d'accordo su una cosa: Federica Pellegrini è "da clonare". Quando glielo dicono, però, lei si commuove, un segno di umiltà che la rende ancora più amata. Perché Federica, che alle Olimpiadi di Tokyo terrà alta la bandiera italiana, è concentrata soprattutto su una cosa: portare a casa il risultato. Per questo non si è fermata neppure quando ha fatto il vaccino anti-Covid, tornando immediatamente a nuotare: "Bisogna tenere alta l'attenzione, perché a Tokyo il livello mondiale sarà altissimo", ha spiegato.

GLI ESORDI E IL SUCCESSO

Specializzata nello stile libero, Federica è considerata la più forte nuotatrice della storia del nuoto azzurro. Del resto, a soli 32 anni, vanta un ricco palmares con 11 medaglie mondiali e due medaglie olimpiche, oltre a essere stata la prima nuotatrice italiana a "laurearsi" campionessa olimpica e la prima e unica nuotatrice italiana in grado di vincere 50 medaglie internazionali tra Olimpiadi, Mondiali

ed Europei. Ha esordito giovanissima, in un crescendo di successi e riconoscimenti. Aveva solo 15 anni quando ha iniziato nuotando come staffettista della 4 x 100 stile ai mondiali di Barcellona del 2003. È stata sua madre, grande appassionata di questo sport, a indirizzarla verso il mondo del nuoto e ci ha visto lungo. L'anno successivo ha gareggiato in tutte le specialità, dai 50 ai 400m stile libero, conquistando in ognuna di queste distanze il primato nazionale. È così che è nata, sportivamente parlando, la nuotatrice più in gamba di tutti i tempi. La Divina, ma anche la Fenice, perché come l'uccello che ha tatuato sul collo, Pellegrini è stata capace di risorgere dalle sue ceneri lasciandosi alle spalle le difficoltà e le delusioni. Adesso l'attende Tokyo, quella che qualcuno sostiene che sarà la sua ultima grande sfida prima del ritiro.

INFLUENCER CONTROTENDENZA

Oltre a essere una stella del nuoto, Federica ha conquistato una fetta di popolarità che le ha permesso di esplorare nuovi mondi. Così l'abbiamo vista giurata a *Italia's Got Talent*,



Federica Pellegrini (32)
vanta 11 medaglie mondiali e 2 medaglie olimpiche.

TAMPAX

LIBERA DI FARE **OGNI COSA**



USA TAMPAX ANCHE:



CON IL COSTUME
Tampax è sicuro e discreto anche in acqua.



QUANDO FAI SPORT
Grazie al pratico applicatore lo indossi correttamente e sei libera di muoverti come vuoi.



IN TUTTE LE OCCASIONI
È facile da utilizzare in maniera igienica anche quando sei fuori casa grazie all'applicatore pronto all'uso.

PROVA

TAMPAX
& GO



IL TAMPAX
+ FACILE DA INSERIRE
GRAZIE ALL'ESCLUSIVO
APPLICATORE





PASSIONE A 4 ZAMPE

L'amore vero la nuotatrice azzurra lo conosce bene e sono i suoi amici speciali, i cani. Federica possiede, infatti, due bulldog francesi, Rocky e Vanessa, che nelle scorse settimane l'hanno resa "nonna". La campionessa azzurra si è mostrata sui social circondata dai cucciolotti e dalla famiglia canina al completo: "Poppate coccolose", ha scritto.



Statuaria e bellissima, Federica Pellegrini ama indossare abiti favolosi che sottolineano la sua perfetta forma fisica da sportiva professionista.



Giurata a "Italia's Got Talent", Federica è stata molto apprezzata nel suo ruolo. In foto sorride accanto ai "colleghi" Claudio Bisio, Lodovica Comello, Mara Maionchi e Frank Matano.

CURIOSITÀ

1. Il nonno materno di Federica Pellegrini era un ex campione italiano di lotta greco-romana.
2. Non entra mai in vasca senza il mascara waterproof: sportivissima, sì, ma sempre super-femminile!
3. La sua più grande paura? Nuotare a largo al mare!
4. Nel 2004, per via dell'ottima stagione, Federica viene insignita del titolo di Ufficiale dell'Ordine al merito della Repubblica Italiana, diventando il più giovane "Cavaliere" del tricolore. Nel 2008 è stata insignita del titolo di Commendatore.



Dall'alto, con Luca Marin, con Filippo Magnini e infine con Matteo Giunta, cugino di Magnini, suo attuale allenatore e, pare, compagno di vita.

ma anche modella in passerella e influencer sui social. Perché la Kikka, come si chiama su Instagram, ha carattere da vendere e una personalità che la fa brillare di luce propria. Con la moda, poi, ha sempre avuto un rapporto deciso: lei non la segue, la fa. Sin da quando era una ragazzina e cercava di imporre il suo stile, a volte persino mettendo in soggezione chi le stava attorno. Oggi lo stile di Federica è così apprezzato che non ha nascosto il desiderio di creare una collezione di scarpe, sua grande passione: ne possiede più di 500 paia!

GLI AMORI

A proposito di passioni, di certo non si possono non citare quelle amorose che **per anni hanno riempito le pagine dei rotocalchi**. I suoi amori, infatti, sono stati sempre travolgenti e passionali. Nel 2008 si innamorò del nuotatore Luca Marin, all'epoca fidanzato con la francese Laure Manaudou. Tra i due nacque una bella storia, finita però a causa di un tradimento di Federica con il collega Filippo Magnini: era il 2011 e Marin, che le

aveva appena chiesto di sposarlo, li colse sul fatto. Oggi i due sono tornati in buoni rapporti: "Non rinnego nulla del mio amore con Federica. Credo che dopo un determinato periodo di tempo due persone che si sono molto amate possano riuscire ad avere un rapporto normale", ha detto Luca. La storia con Magnini fu sicuramente una delle più importanti per Pellegrini: è durata fino al 2017 ed è stata segnata da una convivenza a Verona. Poi, però, i due hanno cominciato ad avere obiettivi diversi: lui sognava le nozze e un figlio, lei voleva concentrarsi sulla carriera, così la fine è arrivata inesorabile. "È stata una bellissima storia, durata tanto, in anni importanti – aveva rivelato Re Magno – Fede ha seguito la sua strada nel nuoto. Non era più sicura dell'amore". Oggi Federica sembrerebbe essere legata a Matteo Giunta, cugino di Filippo Magnini e suo allenatore. La coppia si è conosciuta nel 2014, il sentimento è nato piano piano e il loro è un amore vissuto lontano dai riflettori. Una riservatezza che serve a proteggere questa relazione dalle ingerenze del gossip forse. Sarà dunque Matteo l'amore della vita?

LINEA ALOE SOLARI EQUILIBRA® I DIFENSORI DELLA TUA PELLE

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA



Cecilia Salvai
Calciatrice della Nazionale Italiana

Scelti da Cecilia e dalle Nazionali di Calcio Italiane



ALTA% DI ALOE VERA



WATER RESISTANT*



CON COMPLESSO FILTRANTE*



FOTO DERMATOLOGICAMENTE TESTATI*

Tutta la delicatezza, la protezione e l'efficacia dell'Aloe Vera, impiegata in alte quantità, in una linea completa di prodotti pensati per la protezione al sole e doposole della pelle di tutta la famiglia.

*protezioni solari



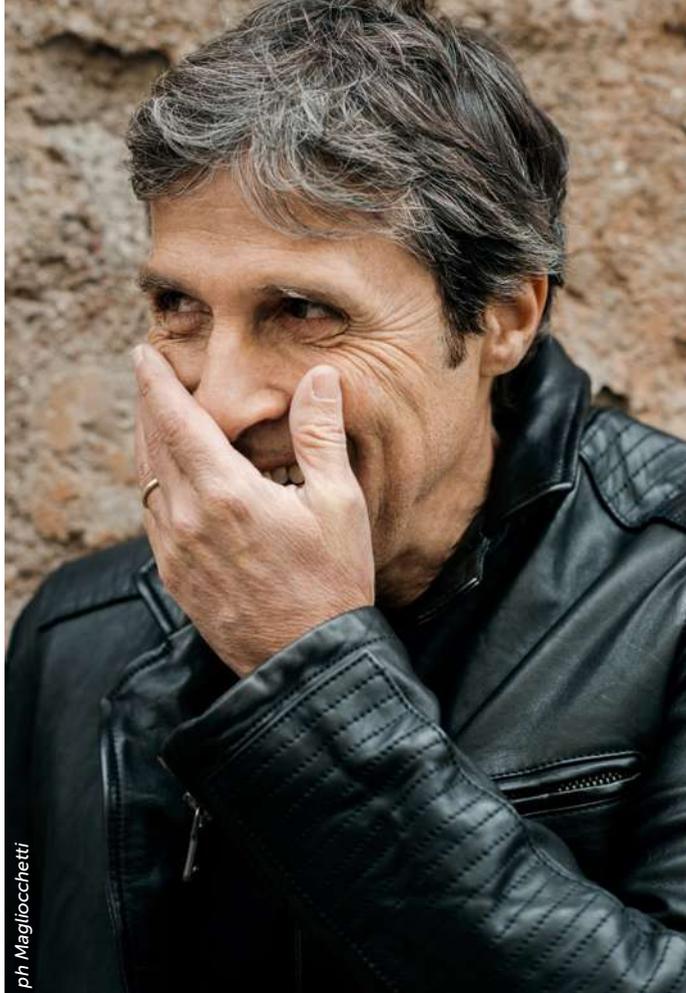
equilibra®

OFFICIAL PARTNER

LUCA BARBAROSSA

«Faccio quello che mi piace»

Overo la musica, innanzitutto. Primo, grande amore della sua vita. E poi la radio, dove conduce con successo "Radio2 Social Club". Senza smettere mai di divertirsi



ph Magliocchetti

Era il 1980 quando debuttò a "Castrocaro", dove arrivò primo.

L

uca Barbarossa è sempre più in vetta. Al timone di *Radio2 Social Club* con Andrea Peroni, l'artista romano in questa stagione ha raggiunto risultati davvero pazzeschi, tanto che oltre all'appuntamento quotidiano, dal lunedì al venerdì, dalle 10.35 alle 12 su Rai Radio2, il programma è sbarcato anche in televisione, su Rai2, dalle 8.45 del mattino oltre che in radiovisione su RaiPlay. Il successo di Barbarossa in Rai è sempre in ascesa e del resto non potrebbe essere diversamente: questo è il suo posto perché mette insieme tutte le sue anime, le sue passioni. Cantautore, intrattenitore, comunicatore. Ma Barbarossa è anche la spalla perfetta di comici, oltre che un talentuoso conduttore e intrattenitore. "È una sfida quotidiana, faccio quello che mi piace e quindi mi prendo dei rischi facendo alle volte sorridere chi mi ascolta, uscendo dalla 'comfort zone' della musica", aveva detto qualche tempo fa. Sono passati dodici anni dalla sua prima volta e non intende mollare il colpo: "Sono nel mio mondo, faccio musica da quarant'anni, conosco un po' tutti e i miei colleghi vengono sempre volentieri", dice.

GLI ESORDI E IL SUCCESSO

In effetti il cantautore mastica musica praticamente da sempre. Ha esordito negli anni Ottanta facendosi le ossa come musicista di strada in piazza Navona, dove suonava un repertorio folk americano oltre ai classici italiani. Fu Gianni Ravera a notarlo, invitandolo a partecipare al *Festival di Castrocaro*. Da lì la sua carriera è stata in ascesa: come vincitore di *Castrocaro* ha partecipato di diritto al *Festival di Sanremo 1981* con *Roma spogliata* e, gradino dopo gradino, è letteralmente esploso sul finire degli anni Ottanta. Non solo musica, però: nel curriculum di Barbarossa ci sono anche il teatro, con lo spettacolo *Attenti a quei due* portato in scena tra il 2008 e il 2010 con Neri Marcorè; la tv, con diversi programmi quali *Happy Hour* e *Il mondo a 45 giri*, la radio e la letteratura. In occasione del suo sessantesimo compleanno, lo scorso 13 aprile, si è infatti regalato il romanzo autobiografico dal titolo *Non perderti niente*.



Cantautore e conduttore,
Luca Barbarossa ha compiuto
60 anni lo scorso 15 aprile.



Alfa Romeo

LA NUOVA COLLEZIONE DI FRAGRANZE





LA FAMIGLIA

Un'energia che, oltre a dargli il suo pubblico, arriva anche dalla sua famiglia, porto sicuro nel circo mediatico che spesso è il mondo dello spettacolo. Ma non per lui, che non sa cosa significhi la parola gossip. Pur essendo uno dei volti più noti del mondo dello showbusiness, infatti, Barbarossa è da sempre estraneo agli scandali. Ha conosciuto sua moglie Ingrid Salvat 23 anni fa e non si sono più lasciati. Oggi hanno tre figli adolescenti: Margot, Flavio e Valerio. "Eravamo due gatti randagi, molto simili, andati via da casa entrambi, e ci siamo trovati", ha ricordato il cantautore. La famiglia è il suo punto di riferimento: "Siamo una famiglia molto unita, dove ci si ascolta e ci si capisce e rispetta. Per me è il motivo di successo più grande, un'occasione di crescita quotidiana. È la famiglia il mio punto di forza e fuori casa posso avere la serenità di affrontare le nuove sfide sapendo di avere le spalle forti dal punto di vista emotivo".

CURIOSITÀ

1. È nato a Roma il 15 aprile 1961.
2. È il capocannoniere della Nazionale Cantanti con 221 goal segnati in 259 partite giocate.
3. Nel 1992 ha vinto il Festival di Sanremo con il brano *Portami a Ballare*, dedicato a sua madre Annamaria Rossi.
4. Ha scritto il brano *Non è inutile*, dedicato a infermieri, medici e ricercatori impegnati nella lotta contro il Covid-19, per raccogliere fondi destinati all'Istituto Spallanzani di Roma.



ph Magliocchetti

Il cantante e l'attrice hanno duettato durante la quarta serata del "Festival di Sanremo" con il brano "Passame er sale".



CON ANNA FOGLIETTA

A "SANREMO 2018"

I SUOI PRIMI 60 ANNI

È anche autore di un libro, scritto in occasione del suo sessantesimo compleanno, dal titolo "Non perderti niente".



ph Magliocchetti

Nato e cresciuto a Roma, ha iniziato la gavetta come musicista di strada, suonando in piazza Navona.

Barbarossa ha spiegato così com'è nata l'idea di scrivere un libro: "La scorsa estate ero a pranzo con il mio manager e stavamo pensando a cosa fare per i sessant'anni. 'Possibilmente niente' gli

ho risposto io. Dopotutto, ho sempre cercato di non lavorare nella vita, non vedevo perché cominciare in quel momento – ha detto con la sua solita ironia - Poi ho pensato che ho sempre scritto canzoni, ma mai un libro: l'idea di non seguire una costruzione metrica e di condividere le avventure che mi sono capitate ha iniziato a intrigarmi. Volevo fare questo viaggio". Nel libro racconta dei suoi viaggi, della sua infanzia, della musica e, anche, della sua ansia: "Ci ho combattuto tutta la vita:

"LE PAURE VANNO AFFRONTATE PRENDENDOLE DI PETTO"

l'ansia non passa mai del tutto, ogni tanto si ripresenta in modo subdolo proprio quando pensavi di averla superata. Non sono mai stato disposto, però, a rinunciare a niente per l'ansia: le paure vanno affrontate, ogni volta che le prendi di petto hai solo da guadagnare", ha detto. L'artista ha poi ammesso di essersi rivolto a un professionista: "Uno psicologo mi ha insegnato a guardarmi da fuori, e lì ho imparato l'arma dell'ironia: uscivo dai miei labirinti mentali dicendomi che stavo andando a suonare per della gente che mi voleva bene, e non per un plotone d'esecuzione come pensavo le prime volte che salivo sul palco. Quando capisci che quelle persone sono lì per amore, ritrovi qualcosa in te stesso, un'energia tutta particolare".



NOVITÀ SPRAY ECCO*deo*



ZERO GAS PER PROTEGGERE
DI PIÙ L'ARIA CHE RESPIRI

ZERO SALI DI ALLUMINIO
PER LASCIAR RESPIRARE LA TUA PELLE

**EROGAZIONE
GENTILE E ASCIUTTA**

FORMULA CON INGREDIENTI
98% DI ORIGINE NATURALE

**FLACONE
100% RICICLABILE**

Acquista 3 deodoranti della gamma Neutro Roberts

TU SEI GENTILE CON LA TUA PELLE E CON IL PIANETA

NOI TI RIMBORSIAMO

QUANTO HAI SPESO*

Attività di cashback "LA FORZA DELLA GENTILEZZA" valido dal 22/06 al 08/09/21 nei punti vendita della GDO e Drugstore che espongono il materiale pubblicitario/volantino. Conserva il documento d'acquisto (unico) e la confezione dei prodotti con il codice EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto, vai su www.labellezzaipremia.it/laforzadellagentilezza, leggi "Termini&Condizioni" e "Privacy Policy", registrati e completa tutta la procedura. * Puoi chiedere n. 1 rimborso per tutto il periodo fino ad un massimo di € 8,00. Ogni documento d'acquisto (unico) dà diritto a 1 solo rimborso.

CARLA FRACCI

«Ho avuto una gran bella vita»

Si è spenta a 84 anni la leggenda del balletto, la più amata delle étoile che, con la sua divina leggiadria, ha incantato le platee di tutto il mondo

Il poeta Eugenio Montale la definì: “Eterna fanciulla danzante”, Charlie Chaplin, dopo averla vista ballare, le disse senza troppi giri di parole “You are wonderful”. E ancora, Maurizio Costanzo ha detto di lei: “Era straordinaria, sempre sorridente. Era soave”. Potremmo andare avanti per ore a elencare il plauso che Carla Fracci ha ricevuto in vita e dopo la sua morte da letterati, artisti, addetti ai lavori. Perché, e non esageriamo a dirlo, lei era la regina del balletto. L'iconica étoile, la più amata di tutti i tempi, si è spenta lo scorso 27 maggio nella sua Milano. Era malata di un tumore che l'aveva colpita già da tempo ma che lei aveva vissuto nel massimo riserbo e con la grinta che solo una ballerina di danza classica, che sa cosa sono la fatica e il sacrificio, può conoscere. Basti pensare che, seppur la malattia l'ha portata via, non era mai riuscita a spegnerla: soltanto poche settimane prima della sua morte, il 28 e 29 gennaio scorso, Carla aveva tenuto una masterclass con i protagonisti del balletto *Giselle* andata in streaming sui profili della Scala e disponibile anche su Raiplay.

FIERA DELLE SUE ORIGINI

Di sé diceva orgogliosa: “Sono cresciuta tra i contadini, nelle campagne vicino Cremona, libera, tra molti affetti e necessità concrete. E proprio lì, ben piantate nella terra, ci sono le mie radici”. La diva della danza era figlia di un tranviere e di un'operaia. Da bambina sognava di fare la parrucchiera e il suo primo approccio con la danza non fu dei più meravigliosi. Da piccola, infatti, accompagnava sempre i genitori in una sala da ballo e, su suggerimento di un'amica di famiglia, la madre decise di iscriverla in una scuola di danza. Poté farlo perché era gratuita: aveva dieci anni ed era la scuola di ballo del teatro la Scala. Le prime lezioni furono noiose per la bambina, che pensava di ballare musica divertente, invece faticava con gli esercizi alla sbarra, ma ben presto **si innamorò di questa disciplina** diventandone negli anni la regina indiscussa. Ha calcato i palcoscenici più importanti di tutto il mondo, portando sulla scena oltre 200 ruoli: tra le sue interpretazioni indimenticabili *Romeo e Giulietta*

ICONICA NEI SUOI

ABITI SEMPRE BIANCHI

Nata Carolina Fracci, è considerata una delle più grandi ballerine del ventesimo secolo. Nel 1981 il “New York Times” la definì “prima ballerina assoluta”.

*così idratante,
così fresca,*



così soft SULLA PELLE!

CREMA CORPO, VISO E MANI

NIVEA Soft è la crema idratante che rinfresca la tua pelle: è multiuso e può essere utilizzata per corpo, viso e mani.

La sua formula leggera è arricchita con prezioso **Olio di Jojoba**, per nutrire la pelle, e **Vitamina E** per proteggere la naturale struttura cutanea.



Attiva fino all'ultimo, la ballerina, solo poche settimane prima della sua scomparsa, si era recata al Teatro alla Scala di Milano per incontrare il corpo di ballo impegnato nelle prove di "Giselle", il balletto che la fece entrare nella leggenda.



Con il marito Beppe Menegatti, accanto a lei per tutta la vita.

di Prokofiev, *Pelléas et Mélisande*, *La Sylphide* e *Il lago dei cigni*. Ha conquistato la scena mondiale **danzando con altri grandi artisti** del suo calibro: da Nureyev a Vassiliev. Versatile come poche, però, Carla è riuscita a rendere pop anche la danza classica ballando in diverse occasioni con artiste del calibro di Heather Parisi o delle gemelle Kessler, delle quali si considerava la terza gemella, essendo nate nello stesso giorno.

LA MATERNITÀ

Qualcuno ha sostenuto che Carla Fracci avesse uno spi-

rito ribelle, poco affine al mondo della danza classica. In effetti lei ha sovvertito tutte le regole del balletto, non solo portandolo in tv, quando era sempre stato relegato solo al teatro, ma anche per alcune scelte della sua vita personale nettamente in controtendenza. Tra queste, la decisione di diventare mamma. In passato era difficile conciliare il balletto con la maternità. Molte ballerine rinunciavano. Ma lei no: era il 1969 e Carla **ha danzato fino al sesto mese di gravidanza**. Per lei il figlio Francesco, come ha più volte ribadito, è stato il più grande successo. Un secondo figlio lo aveva sempre desiderato ma, a causa dei troppi impegni, non era mai arrivato. In compenso, Francesco l'ha resa nonna di due nipoti, Giovanni e Ariele. Sul suo rapporto con loro, la ballerina aveva raccontato: "Certo, con Francesco ero più severa, le nonne tendono a essere meno esigenti. Ma cerco di convincere anche i miei nipoti a comprare pochi giocattoli e mi oppongo a un ec-

cesso di televisione. Capisco che siano interessati al computer e ai giochi dell'iPad, ma faccio di tutto affinché non perdano il contatto con la natura. A Firenze, dove abbiamo una casa immersa nel verde, corrono attorno al laghetto e tra i rami del pino regalatomi da papà".

L'AMORE PER IL MARITO

Carla si è spenta a 84 anni, oltre 50 dei quali trascorsi accanto a Beppe Menegatti. I due si sono conosciuti alla Scala: Menegatti era l'assistente di Luchino Visconti e stavano cercando una figura per *Mario il drago* quando la notò. Il loro fu un matrimonio d'amore, ma fu anche uno spozializio professionale. Menegatti, infatti, non ha solo supportato la moglie nel corso della sua carriera, ma l'ha curata con solerzia permettendole di brillare ancora di più: sua fu, ad esempio, l'idea che si vestisse sempre di bianco. È anche merito di Beppe se Carla ha vissuto danzando tra i successi.

CURIOSITÀ

1. Carla Fracci è nata a Milano il 20 agosto del 1936 sotto il segno del Leone.
2. Ha studiato alla scuola di ballo del Teatro alla Scala con Vera Volkova diplomandosi nel 1954. Nel 1958 è diventata prima ballerina.
3. Ha iniziato a vestirsi di bianco nel 1969, mentre era incinta di suo figlio Francesco.
4. Eugenio Montale le ha dedicato la poesia "La danzatrice stanca".
5. Ha scritto l'autobiografia "Passo dopo passo", che ora diventerà una fiction con Alessandra Mastronardi a interpretarla.



PER CAPELLI WOW BASTA 1 MINUTO!



NOVITÀ

SCOPRI IL NUOVO TRATTAMENTO INTENSIVO AD AZIONE ULTRA-RAPIDA

seguici su @Sunsilkitalia



#1MinuteWOW



Tendenze glamour da spiaggia

Parti con il piede giusto e regalati un'estate davvero al top mettendo in valigia gli imperdibili di stagione!

È

arrivata l'estate e, con l'allentamento delle misure anti-Covid e l'attivazione del Green Pass, finalmente è tornata una parvenza di normalità nel settore vacanze. Allora cosa c'è di meglio, per festeggiare, di una valigia carica di capi all'ultima moda e un biglietto per il paradiso? Se anche tu sei in partenza per il

mare, quindi, non perdere la nostra wishlist per creare i tuoi look da spiaggia più glamour. Il costume più cool, abbinato a parei, sandali, borse e cappelli, sono tutto ciò di cui hai bisogno per partire col piede giusto e regalarti un'estate che sia davvero al top. Prendi nota, poi riempi il bagaglio e buon viaggio!

COSTUMI PER IL MARE E IL LAGO

Colorata ed eclettica sotto il sole

Mai come quest'anno, dopo un anno e mezzo di pandemia, sogniamo un'estate che sia davvero rilassante per ricaricare le pile in vista di un nuovo anno che non sappiamo ancora bene cosa ci riserverà. Ecco perché, che la tua meta sia il mare o il lago, è importante scegliere il costume giusto che ti faccia entrare subito nel mood. La moda SS 21 promuove sia il bikini che il costume intero. L'unico imperativo è che sia coloratissimo, per sprigionare energia e vitalità. Si ai colori del mare e della terra, ma anche alle tinte rainbow e alle fantasie tie-dye. Promosse anche le stampe floreali e un passepartout: il nero, sempre super sexy.



Costume intero con borchie e laccetti. **PINKO**



Bikini a righe multicolor. **Yamamay**



Costume sportivo in Lycra. **Alberta Ferretti**



Un look da imitare

Fisico

Il costume intero nero, con borchie termosaldate è un capo cult di beach couture, da sfoggiare con pareo e cappello a falda larga.

www.fisico.it



Gillette® Venus

Basta un
gesto

P&G per l'Italia



In collaborazione
con Gillette Venus
per sostenere il
centro di recupero
del WWF di
Polcoro per la
salvaguardia delle
tartarughe marine





Coloratissimo

Paul Smith

È un'esplosione di colore il costume due pezzi di Paul Smith con triangolo (80 euro) e slip (75 euro).
www.paulsmith.com



Flower power

Verdissima

Top con ferretto (69 euro) e slip (50 euro) con fantasia floreale. E l'estate si colora di allegria.
www.verdissima.it



Al mare con stile

Yamamay

Costume a vela impreziosito da conchiglie vere, che sostiene bene anche le coppe più importanti. Il costume è realizzato con fibre riciclate.
www.yamamay.com



H&M Innovation Colour Story

Il costume intero in poliesteri riciclati di H&M, declinato in fantasia tie-dye nei colori della terra, è la soluzione glamour e sporty-chic per qualunque tipo di vacanza. Abbinato al berretto in cotone griffato Levi's e agli short in denim tie-dye di Stella McCartney, è il protagonista assoluto di un outfit perfetto sia per il mare che per il lago o la montagna.
<https://www2.hm.com/>

ANGSTROM PROTECT

#colsoleaddosso

PELLE PROTETTA ABBRONZATURA PERFETTA





GUESS JEANS

Vestiremo alla marinara

Con l'estate torna sulla scena modaiola l'intramontabile stile marinara. Se vuoi sposare la tendenza più calda dell'anno, puoi farlo con questo costume intero in tessuto sintetico con stampa all over che richiama uno dei simboli cult delle vacanze, l'ancora. L'allacciatura sulla schiena e il dettaglio della catena sotto il seno rendono il modello graffiante e trendyissimo, l'ideale per un look femminile e super chic. Puoi abbinarlo a un berretto alla pescatora white&blue e alle infradito gioiello per creare una mise in stile Capri. E ti senti già in vacanza.

www.guess.eu



Sensuale e vintage

Dolce&Gabbana

Drappeggiato e patchwork con stampa floreale: è il costume perfetto anche per le curve più morbide.

www.dolcegabbana.com

Per l'aperitivo

Moschino

Con il copricostume monospalla con cintura, dalla fantasia animalier, sei perfetta in spiaggia e per l'aperitivo.

www.moschino.com



deBBY
girls know why

smalto gelPLAY

RISULTATO **BRILLANTE**
E LUMINOSO **EFFETTO GEL**

Color me happy!





Cappello Panama. Doria 1905 per **Officina del Poggio**



Ciabatta in nappa. **Christian Louboutin**



Cappello in lino. **Zimmermann**



Borsa mare tie-dye. **Calvin Klein**

IL COSTUME? ABBINALO COSÌ!

Gli accessori cool dell'estate

Anche se il costume è senz'altro il protagonista assoluto della moda mare, la verità è che non può prescindere da tutto il resto. Ergo: se vuoi essere una vera Queen on the Beach occorre studiare attentamente il tuo look. Perché i costumi si fanno notare, ma anche i sandali, le borse, gli occhiali e i copricostumi non passano certo inosservati! Se il bianco e i colori pastello continuano a essere tra i trend più amati, l'estate 2021 si tinge dei colori vitaminici anche per quanto riguarda gli accessori e il beachwear. E per le it girl che non hanno paura di osare, la moda promuove anche gli abbinamenti di nuance solitamente azzardati. Mai, però, più di tre colori insieme.



Il tocco in più
Moschino

L'infradito rosa Love Moschino è comoda, glamour e originalissima: il tocco in più ai tuoi look da spiaggia.

www.moschino.com

I CONSIGLI DELL'ESPERTA



Emilia Scaccia, conosciuta nell'ambiente dell'alta moda romana per aver vestito le più belle donne di spettacolo con le sue creazioni haute couture, la stilista Emilia Scaccia si distingue per le linee semplici e sofisticate dei suoi abiti.

Sì allo stile, anche in riva al mare

Ecco arrivate le tanto sospirate vacanze: finalmente siamo libere di andare al mare, nel rispetto delle norme. Le proposte della moda sono svariate: dai caftani al kimono, dai parei a cortissimi short di jeans con top altrettanto corti. Non sono da meno i parei da indossare con i costumi interi o con il bikini. La regola è che bisogna avere sempre stile, anche per andare in spiaggia.

- **Lo chemisier lungo** con spacchi, o corto con cintura abbinato ad accessori in paglia e dei sandali in corda è davvero un look elegante.
- Stiloso anche **l'abito di pizzo in stile boho chic** con sandali alla schiava e cappello di paglia a tesa larga.
- **Il caftano esotico e fresco**, in tessuti di voile di cotone o georgette con le classiche infradito ti fa apparire sofisticata.
- **Anche la jumpsuit** trova spazio nel look per il mare, comoda e pratica può essere indossata con un top, le espadrillas e un cappello in paglia stile panama.
- Per le più giovani **lo short si fa sempre più corto**, ma a vita alta con un crop top, dei sandali o delle sneaker.
- La scelta dei colori, per la moda summer, ricade principalmente sul bianco, ma è di tendenza anche **optare su colori più accesi** come l'arancione, il verde, il rosso, il turchese e il giallo.

PIZ BUIN®

GODITI IL SOLE



Abbronzatura bellissima
Protezione efficace
ad ampio spettro*

Tecnologia
con Illumitone
che **aumenta**
l'abbronzatura
del **47%****



Goditi il sole in tutta sicurezza! Visita pizbuin.it



*Protezione dai raggi UVA e UVB
**Studio clinico su 25 volontari dopo una esposizione giornaliera
ai raggi UV per 21 giorni. Applicabile solo alle lozioni.



IN FORMA... A RITMO DI DANZA

Conquistare un corpo snello e tonico ballando, non solo è possibile, ma è anche incredibilmente divertente. Scegli la tua musica preferita e... lanciati!

Sacrificio, impegno, costanza e soprattutto... noia! A volte di noi - è impossibile negarlo - sono queste le prime parole che vengono in mente quando si parla di discipline sportive o sessioni in palestra. Ecco perché, per quanto il desiderio di rimetterci in forma o mantenerci toniche possa essere allettante, rischiamo di spaventarci al punto da rinunciare del tutto. Ma - non ci stancheremo mai di ripeterlo - l'esercizio fisico è fondamentale a ogni età, per mantenere in salute non solo il corpo, ma anche la mente. E se, invece, ritrovare la forma, dimagrire e mantenersi in salute fosse facile, alla

A OGNI ETÀ

Persino con l'avanzare degli anni e degli inevitabili acciacchi, la danza resta una delle attività più indicate e ricche di benefici per uomini e donne. Tango, liscio, balli latini, sono tutte attività adatte anche a chi ha difficoltà motorie, utili anche per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

portata di tutte e soprattutto entusiasmante? Scegliere la danza significa proprio questo: un allenamento efficace unito al divertimento: ecco la formula che saprà coinvolgere anche le più pigre! Ballare tonifica il corpo, rinforza i muscoli, migliora la postura e dona un corpo longilineo e armonioso. Non ci avevi mai pensato? Be', allora è arrivato il momento di prendere in considerazione... il fitness a ritmo di danza!

*Così migliori la
postura, il buonumore,
le relazioni e la
socializzazione!*

OMIA

LABORATORI ECOBIO

DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO,
UNA NUOVA IDEA DI BELLEZZA.



Ecobiologico

NUOVA LINEA CORPO CON ALOE DEL SALENTO

Frutto di una terra che racchiude la forza di due mari: è l'**Aloe Vera del Salento**. Lavorata a freddo entro due ore, contiene il doppio dei polisaccaridi mediamente presenti negli estratti di Aloe. **Più alta è la concentrazione di polisaccaridi, maggiore è il potere idratante.**

FIT BALLET, PER SENTIRTI UN'ÉTOILE

Se hai visto *Il cigno nero* avrai notato l'incredibile grazia e bravura di Natalie Portman, la protagonista. Ebbene, sappi che l'attrice si è avvicinata alla danza classica solo in età adulta, proprio per calarsi al meglio nel suo ruolo. E i risultati, straordinari, li abbiamo visti tutti. Quindi, sfatiamo il mito che al balletto ci si approcci solo da piccole, non è così ed è proprio il Fit Ballet a dimostrarcelo: si tratta di un allenamento total body che ha la particolarità di unire il lavoro aerobico alle tecniche tipiche della danza classica. Si lavora alla sbarra cosicché, guardandosi allo specchio, è possibile acquisire pieno controllo dei propri movimenti. Tra *port de bras*, *arabesque*, *pliés* e *dégagés* si acquisiscono tonicità e coordinazione, ma a differenza del balletto classico, le sonorità che fanno da sfondo a questa nuova disciplina spaziano dalla musica classica al pop e a molte altre: il ritmo si fa dunque a volte più lento, a volte più incalzante, così non si rischia di annoiarsi!



*Saperi che ballare
aumenta l'autostima?*

DANCE FITNESS, UN IRRESISTIBILE MIX&MATCH

Se vuoi provare l'ebbrezza di fare un giro del mondo attraverso la musica e il ballo, in un'atmosfera allegra e festosa, questa è la disciplina giusta! Puoi iniziare a ogni età, non importa quale sia il tuo livello di allenamento, gli istruttori sono altamente specializzati e riusciranno a farti sentire a tuo agio anche se non hai dimestichezza con i passi. L'importante è muoversi e con la Dance Fitness ti scateni al ritmo di musiche diverse e varie, che spaziano dalla salsa alla bachata, fino al rock e addirittura al reggaeton. E mentre ti diverti e ti impegni a ricordare le coreografie, scolpisci e tonifichi il tuo corpo e alleni il sistema cardiovascolare, senza neppure andare in affanno poiché i movimenti più ritmati e veloci si alternano sempre ad altri più lenti, che consentono di riprendere fiato.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO



Daniele Tarozzi,

Lifestyle e Trainer Coach è ideatore di BePerfect Lifestyle (bepperfectlifestyle.com), il programma on line dedicato alla remise en forme delle donne, specie over 40. Con questo metodo riesce a dimostrare ogni giorno che si può essere in forma anche quando si è messe a dura prova dalla menopausa.

Un'attività sportiva vera e propria

Chi ama la danza e non è un assiduo frequentatore della palestra, potrà iniziare ad allenarsi ballando. A patto di rispettare alcuni semplici consigli che renderanno un hobby un'attività fitness vera e propria.

Stare in soglia brucia grassi

Chi balla a ritmo sostenuto come in "Flash Dance" non ha nulla da temere: sta già eseguendo un work out a tutti gli effetti. In ogni caso, quello che conta è stare in zona brucia grassi. Specie per chi è fuori allenamento, è sconsigliabile un'attività violenta, è bene invece che sia monostrutturale, ovvero che preveda la ripetizione di un unico movimento. E nel ballo questo avviene già normalmente. Ma come calcolare la propria zona brucia grassi?

Il calcolo personale

Quando s'intraprende un'attività brucia grassi bisogna avere ben chiare la frequenza e la durata. Esiste una formula per calcolare la frequenza: sottrarre da 180 la propria età. Quindi, ad esempio, chi ha 50 anni dovrebbe mantenere una frequenza di 130. Per la durata di 50 minuti, massimo un'ora. Dal momento in cui si raggiunge la propria soglia si inizia a calcolare il tempo. Basterà quindi ballare con un cardiofrequenzimetro al polso e il gioco è fatto!

Crea armonia

Il ballo, proprio perché ha ritmo e movimenti fluidi, lavora per l'armonia



Schwarzkopf

GLISS

HAIR REPAIR



7sec

EXPRESS REPAIR

UNA NUOVA LINEA DI TRATTAMENTI
PER CAPELLI PIÙ RESISTENTI,
MORBIDI E BRILLANTI
in soli 7 secondi!

4in1 POWER TREATMENTS

4 UTILIZZI IN 1 SOLO PRODOTTO

**FORMULE VEGANE E PROTEICHE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI**



Fai ciò che ami. Con Gliss.

*Il tuo corpo diventa
più longilineo e
femminile*

UN'ATTIVITÀ COMPLETA

Il ballo, in tutte le sue declinazioni, è una delle attività fisiche più complete, perfetto per chi aspira a uno stile di vita complessivamente più salutare. Ballando, infatti, si stimola la produzione di endorfine: ecco perché avvertiamo quella sensazione di benessere capace di allontanare lo stress. Inoltre l'attività aerobica ha molteplici benefici per i muscoli, intervenendo positivamente anche sul cuore e la circolazione.



e la bellezza del corpo. È inoltre un potente antistress che riduce il rischio di farsi male. Crea simmetria, scioltezza e fluidità e, a differenza di discipline come il crossfit o il body building, rende le forme delle donne più femminili.

Crea abitudine

È un'attività molto divertente, crea una sorta di dipendenza e facilita l'abitudine a muoversi. Infatti, certamente, si vorrà tornare a ballare il prima possibile. Se lo si fa in coppia, inoltre, la presenza di un partner invoglierà a ballare anche nei giorni in cui l'entusiasmo non sarà proprio al top. È questo il ruolo del buddy.

Un toccasana per l'umore

Dopamine, serotonina ed endorfine: sono questi gli ormoni che si producono quando si danza. Con conseguenze positive sull'umore e in generale sul benessere dell'intero organismo. Se si balla in coppia poi, il contatto fisico genera anche ossitocina, utile per la chimica del cervello. Non resta quindi che scendere in pista e iniziare a muoversi a ritmo di musica.



ZUMBA & ACQUA ZUMBA, SAPORE CARAIBICO

Con il suo irresistibile mix di movimento aerobico e balli caraibici, lo Zumba Fitness è probabilmente l'allenamento a ritmo di danza più amato e praticato nel nostro Paese. Nato negli anni '90 da un'idea del ballerino colombiano Alberto Perez, unisce in modo armonioso danze tra loro molto diverse come hip-hop, samba, salsa, merengue e mambo, inserendo sapientemente, tra un passo e l'altro, qualche esercizio di squat e alcuni affondi. Così, mentre balli, aumenti il tono muscolare, riduci il grasso corporeo e abbassi la pressione sanguigna senza nemmeno accorgerti di tutti i benefici che consegui giorno dopo giorno. Niente male, non credi? Durante una lezione di Zumba alleni i muscoli di tutto il corpo, ma i benefici li noterai soprattutto sui muscoli dei glutei, delle gambe, delle braccia, del tronco e dell'addome. Senza tralasciare i vantaggi psicologici che derivano dall'aumento delle capacità empatiche e di socializzazione che si sviluppano durante le lezioni di gruppo. E adesso che fa caldo, hai un'opzione ancora più allettante: l'Acqua Zumba, che puoi svolgere in mare o in piscina. Si tratta semplicemente della versione acquatica di una lezione classica, ma con un beneficio in più: la resistenza dell'acqua, infatti, oltre a tonificare la muscolatura del corpo, migliora anche la circolazione sanguigna e agisce efficacemente contro la ritenzione idrica e la cellulite.

BIOPPOINT
Body Care



NUOVE CREME CORPO IN VASO

Tre speciali trattamenti per nutrire, idratare e tonificare la pelle.

Texture specifiche ed ultra sensoriali donano intenso benessere alla pelle idratandola fino a 48 ore.

Scegli tra Crema Corpo Burro Rassodante, Fondente Idratante, Sorbetto Tonicante.

Nickel Tested*, senza Oli minerali e Alcool. Dermatologicamente testate.

Biopoint. Mi piace piacermi.



IRRESISTIBILE MANSARDA

È accogliente, romantica, suggestiva... ma con la sua particolare struttura non sempre è facilissima da arredare. Se però saprai sfruttarne i punti di forza e attenuarne le debolezze, realizzerai una casa fiabesca!



Con il suo intramontabile fascino bohémien, la mansarda è un tipo di abitazione cui è difficile resistere in fase di acquisto. L'ambiente, decisamente diverso da un normale appartamento, è già di per sé visivamente scenografico e dal grande impatto estetico, caratteristiche accattivanti per molti. A ciò si aggiunge che il prezzo di tali abitazioni è di norma inferiore rispetto a quello di un appartamento classico, oltre al fatto che essendo la mansarda più isolata dal resto dell'edificio e lontana dai rumori della strada, risulta anche silenziosa. Se dunque ti sei innamorata di un delizioso sottotetto o hai deciso di rendere più funzionale il tuo, ecco qualche consiglio che potrà aiutarti.

NOVITÀ

**LYSO
+
FORM**

**EFFICACE
ANCHE A BASSE
TEMPERATURE**



**POTERE
SMACCHIANTE**



**DETERSIVO
IGIENIZZANTE**



**CON
TECNOLOGIA
ANTI ODORE**



**DETERSIVO
IGIENIZZANTE**





Cabina armadio per mansarda by Riva

Armadio mansardato by Ferri mobili

VANTAGGI E SVANTAGGI

Come dicevamo, eleggere una mansarda ad abitazione principale, presenta certamente dei vantaggi: si tratta di un ambiente solitamente molto luminoso, che garantisce molta privacy e silenzio. L'atmosfera indiscutibilmente romantica, inoltre, le conferisce un'aria accogliente e intima. In più, date le sue caratteristiche intrinseche, come il soffitto spiovente, si presenta fin da subito come un luogo suggestivo ed esteticamente molto gradevole. Ma naturalmente, vivere in questo tipo di abitazione presenta anche lati meno gradevoli, quasi tutti, fortunatamente, risolvibili con soluzioni ad hoc. Il primo aspetto da tenere in considerazione è la temperatura interna: è necessario accertarsi sempre che il tetto sia stato coibentato per non ritrovarci a vivere estati torride e inverni gelidi in casa propria. Il secondo è, naturalmente, relativo alla zona di gronda inclinata: chi è particolarmente alto troverà difficile, a lungo andare, doversi abbassare spesso per raggiungere un determinato luogo della casa, per non parlare dello spazio sfruttabile, che è naturalmente inferiore a quello di un normale appartamento.



Armadio mansardato by Asta del mobile



Cucina su misura by Fabbrika

SOLUZIONI FURBE

Come accennavamo, molte difficoltà relative a una conformazione mansardata possono essere risolte con soluzioni ad hoc, che vanno studiate per ogni singola abitazione. Ciò che vale per tutte, però, è decidere dettagliatamente la disposizione degli ambienti: essendoci, naturalmente, zone più alte e altre più basse, bisognerà sfruttare al meglio le diverse altezze cercando di predisporre, nelle zone che presentano un'altezza normale, tutti quegli ambienti che si utilizzano maggiormente durante il giorno, come la cucina e il living. Nelle zone più basse potrai invece prevedere la camera da letto, i bagni e gli ambienti di servizio come i ripostigli o la lavanderia.



dal 1870
ci sta a Cuove
la vostra casa

made in
ITALY



ROSA ENZO e figli s.r.l.

Via Fabio Filzi, 46 • 46019 CICOGNARA (MN) • Italy • Tel. + 39 0375 88136 • Fax + 39 0375 88320 •   + 39 349 6263501
minerva@rosaenzo.net • www.rosaenzo.net



UN CLIMA SEMPRE PIACEVOLE

L'idea di trascorrere in casa propria estati bollenti e inverni gelidi è ciò che maggiormente scoraggia dall'acquisto di un sottotetto. Ma è un vero peccato, perché si tratta di un problema risolvibile: basterà dotarsi di un sistema di climatizzazione e integrarlo con una soluzione di isolamento. I climatizzatori di classe A, per esempio, consentono di risparmiare molto e possono essere posti strategicamente, per raggiungere e rinfrescare ogni angolo della casa. Coperture intelligenti per finestre e lucernari, inoltre, proteggeranno dal sole battente e dal calore eccessivo. Parlando di isolamento, invece, si può attuare una coibentazione termica sia per quanto riguarda il tetto, sia predisponendo un cosiddetto "muro a cassetta", costituito da due pareti separate fra loro da un'intercapedine e da un materiale isolante. Nell'intercapedine è presente anche una camera d'aria: questa serve a eliminare umidità e vapore, a resistere alle infiltrazioni dell'acqua e a favorire una corretta traspirazione del muro.



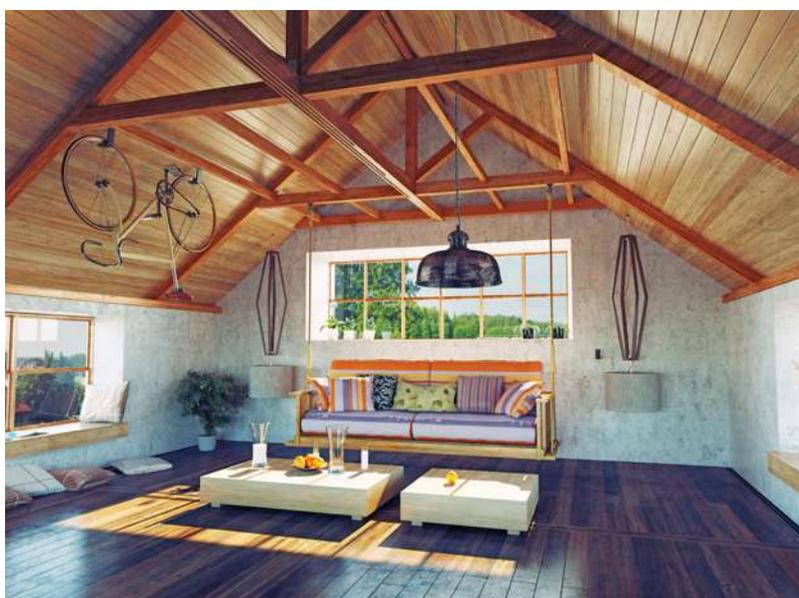
Giulia Naspì,

architetto di origine romana, esercita da anni la libera professione e si occupa di ristrutturazioni "chiavi in mano". www.facebook.com/architettojulianaspi

Colori chiari e luce naturale

Le mansarde per le loro particolari caratteristiche spaziali sono a volte ambienti difficili da arredare. Ecco qualche consiglio.

- Per ampliare otticamente l'altezza degli ambienti, per il soffitto meglio utilizzare **colori molto chiari** e luminosi.
- Non scegliere **arredi molto ingombranti, alti e scuri** per evitare di dare la sensazione di uno spazio più piccolo di quello reale o troppo pieno.
- Sfrutta tutta la **luce naturale** possibile con lucernari e finestre e punta su una illuminazione studiata ad hoc.
- Per dividere gli ambienti meglio utilizzare **elementi divisori trasparenti** o con elementi bifacciali a giorno che permettano alla luce di filtrare senza lasciare punti bui.
- Se la tua mansarda è un ambiente unico ma abbastanza ampio, scandisci le diverse funzioni degli spazi con **elementi decorativi leggeri** (piccoli cambi di colore, quinte particolari, pareti o porte scorrevoli in vetro).
- Scegli **almeno un punto per un tocco scenografico a effetto**. Con un arredo particolare, una tinta o una carta da parati puoi creare **interessanti effetti ottici** per ampliare, alzare o allungare lo spazio personalizzando anche gli ambienti.



Sfrutta le altezze con intelligenza!

SU MISURA PER TE

In una mansarda, i mobili dovranno necessariamente assecondare la struttura, ecco perché realizzarli su misura è decisamente l'opzione più pratica, per quanto non sempre la più economica. Tuttavia, in tal modo i metri quadrati collocati nelle zone più basse non andranno "perduti", ma potranno diventare altamente funzionali: forma e profondità adeguate e mobili contenitori che sappiano sfruttare tutto lo spazio disponibile permetterebbero di non lasciare inutilizzato nemmeno un centimetro di volume utile. I contenitori ricavati negli spazi più bassi, saranno ancora più funzionali se avranno le ante scorrevoli e magari a specchio per allargare la percezione dell'ambiente. Un'altra soluzione è quella di collocare nelle zone di gronda tutti gli ambienti destinati al relax, come l'angolo lettura, la camera dei giochi dei più piccoli o la camera da letto. Per ottimizzare ancora di più l'effetto relax, in camera da letto potresti utilizzare un futon da porre nella parte più bassa, lasciando la zona più alta a disposizione degli armadi. Naturalmente è possibile anche utilizzare i mobili standard da acquistare, privilegiando quelli bassi, profondi e larghi modulari e a sviluppo orizzontale.

NUOVO

Coccolino



**PRO-FIBRE
TECNOLOGIA**



**COLORI
BRILLANTI**

**FIBRE
PROTETTE**

**FRAGRANZA
CHE DURA
A LUNGO**



#LUNGA VITA AI VESTITI



BBQ: LA RICETTA DEL PERFETTO HAMBURGER



VIA LIBERA ALLA CREATIVITÀ

I veggie burger sono sempre più diffusi: si possono acquistare già pronti, ma anche - come nel caso della nostra ricetta - preparare da sé. L'impasto di un veggie burger può contenere diversi ingredienti, tra cui legumi, cereali, verdure.



NON IL SOLITO PANINO

Accostare al classico hamburger di manzo il pomodoro, la mozzarella e il prosciutto, trasforma questo panino in un originale trionfo di sapori.

Veg burger

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_50 MIN +30raff*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 gr di bulghur, 500 ml di acqua, 250 gr di barbabietola rossa precotta, 4 cucchiai di pangrattato, 2 cucchiaini di semi di lino, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe q.b., prezzemolo q.b.
Per il panino: 150 gr di fave surgelate, 6 cucchiai di formaggio spalmabile vegetale, 4 panini multicereali (senza latte, senza uova), 4 zucchine piccole, bietina novella q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a bollire in una pentola l'acqua, sala leggermente e, una volta a bollore, versa il bulghur. Lascia cuocere per circa 15 minuti, poi scola eliminando tutta l'acqua.
- In un mixer metti la barbabietola a pezzetti, i semi di lino, tre cucchiaini di acqua di cottura, uno spicchio di aglio, un pizzico di pepe, il prezzemolo, aziona il mixer fino a ottenere un composto omogeneo, regola di sale.
- Riponi in una ciotola il bulghur, aggiungi il composto del mixer e mescola con un cucchiaino, aggiungi un po' di pangrattato, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Metti in frigo per *30 minuti.
- Nel frattempo, cuoci le fave in acqua bollente salata, scola e passale subito sotto l'acqua fredda, poi toglila la pellicina esterna, mettile in una ciotola e aggiungi il formaggio spalmabile, mescola bene.
- Prendi l'impasto dal frigo e, con l'aiuto di un coppapasta, forma i burger pressando bene il composto. Metti in un piatto il pangrattato e pana i burger.
- Lava le zucchine, taglia a fettine sottili e fai grigliare sopra una bistecchiera calda per 1-2 minuti per lato, poi metti in un piatto e condisci con un pizzico di sale e pepe e con un filo d'olio.
- Cuoci i burger in una padella con poco olio evo per un paio di minuti per lato.
- Quando tutto è pronto taglia i panini a metà, metti sulla parte inferiore un po' di fave con il formaggio vegano, aggiungi 3-4 fette di zuccina, poi il burger e infine la bietina, aggiungi un filo d'olio e un pizzico di sale, chiudi con la cupola, ferma tutto con uno stecco e servi.

Burger caprese

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di mozzarella di bufala, 150 gr di prosciutto crudo, 100 gr di insalatina mista, 4 hamburger di manzo, 4 panini per hamburger, 1 pomodoro grande da insalata, 1 cipollotto rosso di Tropea, basilico q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava il pomodoro e l'insalatina, taglia la mozzarella a fettine, metti tutto in ciotole divise.
- Cuoci gli hamburger in una padella calda con un filo d'olio fino alla cottura desiderata, poi regola di sale e pepe.
- Taglia i panini a metà, aggiungi all'interno poco olio per lato e mettili in una padella calda.
- Pronti gli hamburger, mettili nei panini, adagia sopra 2-3 fettine di mozzarella, poi un paio di fettine di pomodoro tagliato fine, il prosciutto e, per finire, l'insalatina, condita con il cipollotto a fettine, olio, sale e qualche foglia di basilico.
- Chiudi e servi.

a Pranzo con Vert



Acquista 10€ di prodotti Vert,
di cui almeno un Ecodetergente Spray*,
conserva lo scontrino e vai su
vertdichanteclair.it per ricevere
in omaggio



un set BORSA TERMICA + CONTENITORE



*a scelta tra Sgrassatore, Multiuso, Vetri e Bagno.

Operazione a premi "A pranzo con Vert" valida dal 01/05/2021 al 31/08/2021 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni dall'acquisto vai su www.vertdichanteclair.it e completa la procedura per richiedere il premio. Regolamento su www.vertdichanteclair.it



RICETTE ALTERNATIVE PER L'ANGURIA:



LEGGERA E FRESCHISSIMA

L'anguria è il frutto estivo dell'orto, ideale da mangiare nei periodi caldi, in frigo si conserva anche per 20 giorni.



LA "BISTECCA" DEI VEGETARIANI

L'halloumi è un famoso formaggio cipriota a base di latte di pecora e latte di capra, cotto alla griglia o sulla piastra, non fonde e presenta una consistenza compatta e un gusto saporito. È conosciuto anche come la bistecca dei vegetariani.

Insalata di anguria e feta

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette di anguria, 150 gr di feta greca, 80 gr di insalatina gentilina, 12 olive nere, 1 cetriolo, 1 cipolla rossa di Tropea, foglioline di menta fresca q.b., sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Spunta il cetriolo, lavalo, asciugalo e taglialo prima a metà per la lunghezza, poi a fettine formando delle mezze lune.
- Lava l'insalatina, asciugala con una centrifuga, taglia a fettine la cipolla, mettile in una pirofila in ceramica capiente, aggiungi anche il cetriolo, le olive, condisci con un filo d'olio e poco sale, mescola bene.
- Togli la buccia all'anguria, tagliala a fettine dello spessore di 1-2 centimetri e mettila sopra l'insalata, aggiungi la feta tagliata a cubetti, completa con le foglioline di menta e servi.

Spiedini di anguria e halloumi

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di formaggio halloumi, 500 gr di anguria, 10 foglie di basilico fresco, 1 limone con buccia edibile, 1 cipolla rossa di Tropea, aceto balsamico q.b., olio evo q.b., cumino in polvere q.b., sale e pepe q.b., germogli freschi q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia il formaggio e l'anguria a cubetti della stessa grandezza, infila i cubetti sugli spiedini, alternandoli.
- Grattugia la buccia del limone, mettila in una ciotolina oblunga, aggiungi un cucchiaino di aceto balsamico e due di olio evo, un pizzico di cumino, sale e pepe.
- Bagna gli spiedini con la marinata e griglia su una griglia ben calda, per 2-3 minuti per lato.
- Nel frattempo, taglia la cipolla a fettine, mettila in una ciotola, condisci con un filo d'olio, del basilico a pezzetti e un pizzico di sale.
- Una volta pronti gli spiedini, servi subito con la cipolla condita e germogli freschi.

IO SONO BELLO,
IO SONO BIO!

my
SAC

eco
UMIDO

UNA FESTA DI COLORE! PER LA TUA
PATTUMIERA

Scopri i nuovissimi sacchi per la raccolta differenziata dell'umido, colorati e con pratiche maniglie shopper. Colora la tua pattumiera con MYSAC!



SACME

www.sacme.it

DOLCI AL BICCHIERE:



SENZA SENSI DI COLPA

Le pesche sono ricche di vitamine e antiossidanti, aumentano il senso di sazietà e, grazie soprattutto alle fibre che contengono, sono ottime per chi vuole perdere peso.



CONQUISTA TUTTI

Un dessert freddo, facile e veloce, perfetto per concludere un pasto estivo. Il gusto insuperabile dei biscotti Oreo gli conferisce un sapore che saprà conquistare tutti!



Bicchieri alla crema di yogurt e pesche

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_20 MIN *+30raffr

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di yogurt greco, 4-5 pesche medie, 2 cucchiaini di zucchero semolato, 2 cucchiaini di zucchero di canna, 1 cucchiaino di miele millefiori, menta q.b.

PROCEDIMENTO

- Sbuccia le pesche, togli il nocciolo e tagliele a spicchi.
- Mettitele in una ciotola, aggiungi il miele millefiori e lo zucchero di canna, mescola bene, copri la ciotola con della pellicola da cucina e riponi in frigo.
- In un'altra ciotola con la frusta elettrica amalgama lo yogurt con lo zucchero di canna.
- Riprendi le pesche dal frigo, disponi 2-3 fette sul fondo del bicchiere, aggiungi un cucchiaino di yogurt, poi altre pesche e altro yogurt, finendo con ulteriori pesche.
- Metti in frigo per *30 minuti, poi servi con un ciuffo di menta.

Mini Oreo cheesecake

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_20 MIN+raff*

INGREDIENTI PER 4 PICCOLE CHEESECAKE

Per la base biscotto: 8 biscotti Oreo, 2 noci di burro

Per la crema: 250 ml di panna fresca, 250 gr di formaggio Philadelphia, 4 cucchiaini di zucchero semolato, 4 gocce di succo di limone, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Per guarnire: scaglie di cioccolato q.b., 4 biscotti Oreo

PROCEDIMENTO

- Sciogli il burro nel microonde o a bagnomaria.
- Trita i biscotti in un mixer, mettili in una ciotola e aggiungi il burro sciolto.
- Dividi il composto in 4 coppette, schiaccia leggermente con un cucchiaino, livella bene e metti in frigo a rassodare per circa 30 minuti.
- Nel frattempo, monta in una ciotola la panna a neve ferma.
- In un'altra ciotola, mescola il formaggio Philadelphia ammorbidito, la vaniglia, lo zucchero e il succo di limone fino a ottenere una crema liscia.
- Metti la crema ottenuta nelle coppette sopra la base di biscotto e ricopri con la panna montata.
- Metti in *frigo, tira fuori poco prima di servire, guarnisci con piccole scaglie di cioccolato e biscotti Oreo tritati a mano.



Pulito igienizzato impeccabile



Tenere fuori dalla portata dei bambini.

© A.I.S.E.

SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu



SI PARTE! MA IN VACANZA LI MANDIAMO AL MINICLUB OPPURE NO?

con la consulenza di **Tata Roberta Cavallo**, family-coach del programma tv "Quattro Mamme". È l'autrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia



Con i coetanei i bambini hanno modo di socializzare e divertirsi... ma non dimenticare di ritagliarti anche un po' di tempo da trascorrere con loro

Torna l'estate e, con essa, l'organizzazione delle agognate vacanze! Il dubbio, però, quando si hanno figli piccoli, rimane sempre lo stesso: miniclub sì o no? Perché, diciamolo: da un lato l'istinto è quello di affidarli alle cure di educatrici e animatori per garantirgli attività a misura di bambino (e anche per avere un po' di tempo per se stessi!), ma dall'altro i sensi di colpa e le preoccupazioni ti assalgono. Allora che si fa?

UNA BELLA AVVENTURA

Abbiamo chiesto a Tata Roberta, family-coach di "Quattro mamme" e fondatrice di BimbiVeri, come comportarci quando ci troviamo di fronte al dilem-

ma più grande dell'estate. "Sì, perché i bambini si divertono: hanno modo di **incontrare i propri pari, socializzare, fare attività** adatte alla loro età e, perché no, imparare tante cose nuove. Allo stesso tempo, i genitori possono rilassarsi, riposarsi e avere modo di staccare davvero dalla routine familiare", dice l'esperta di educazione. Ci sono però

Si ai giochi e alle attività pensate per l'età di ciascuno

"VOGLIO ANDARCI! ANZI, NON MI VA PIÙ"

Aspettavi il momento in cui lo avresti iscritto al miniclub, ne avevate anche parlato, e invece adesso tuo figlio si rifiuta di andarci. Che fare?

"Innanzitutto – dice Tata Roberta – occorre chiedersi perché ha detto no". I motivi, infatti, possono essere tanti: "Se è un problema di timidezza, ha solo bisogno di un aiuto iniziale: fai tu stessa amicizia con gli animatori, per i primi giorni resta con lui in una sorta di inserimento iniziale, e vedrai che piano piano si scioglierà. Se invece tuo figlio sente che 'vuoi liberarti di lui' – spiega Cavallo – allora è ovvio che farà resistenza: per i primi giorni non pensare al miniclub concedendovi del tempo di qualità e vedrai che poi sarà lui stesso a chiederti maggiore indipendenza. Se invece non vuole andare perché il suo fratellino più piccolo o più grandicello non partecipa alle attività del miniclub, in questo caso occorre un approccio graduale, con un'organizzazione diversa delle routine familiari". In che modo? Magari potreste passare dei momenti tutti insieme e poi ognuno si dedicherà alle proprie attività individuali.

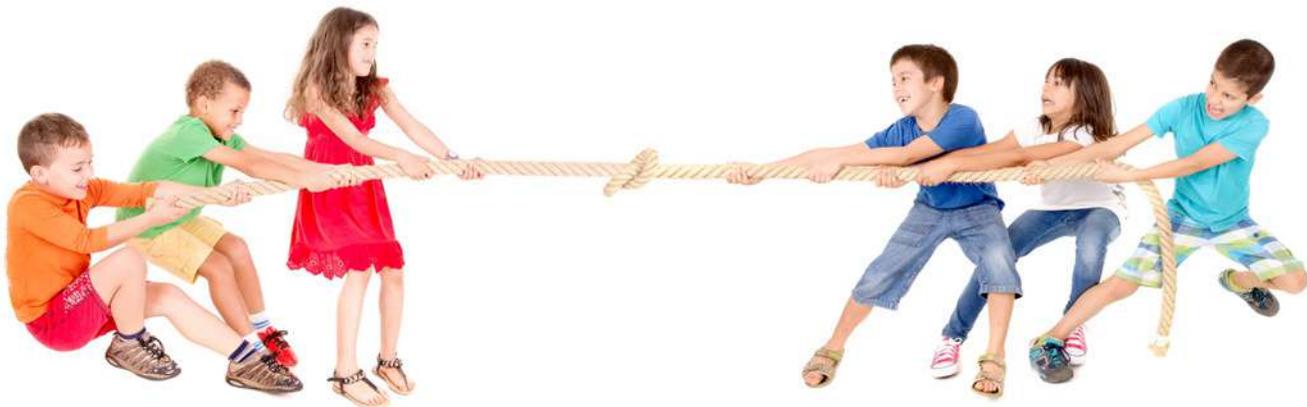
by
AIR-VAL

PRONTI PER IL BAGNO?..
CON LA LINEA DI SAPONTI E SHOWER-GEL DI
AIR-VAL VI ASPETTA UN MONDO DI DIVERTIMENTO,
VENITE A SCOPRIRLI TUTTI!



www.air-val.com @airvalinternational

©IMC TOYS ©MARVEL ©EAU MY UNICORN ©SMARTSTUDY. ©2020 Viacom.



MEGLIO INIZIARE A 4 ANNI

A che età è giusto lasciare andare i piccoli al miniclub? "Se frequentano la scuola dell'infanzia – dice Tata Roberta – già dai quattro anni possiamo sentirci tranquilli a mandarli, perché sono abituati a stare con altri bambini. Meglio evitare, però, se i nostri figli sono più piccoli. Se, invece, sono più grandicelli, ad esempio dagli undici anni in poi, possiamo lasciar decidere loro se frequentare il miniclub o dedicarsi ad altri interessi che li soddisfano di più".

degli aspetti da valutare. Dice Tata Roberta: "Personalmente non approvo i miniclub incentrati sulle gare e sulla competizione, quelli in cui ci sono le stelline da guadagnare, degli obiettivi da raggiungere. Quelli, cioè, incentrati sulla performance del bambino: è, purtroppo, una costante della loro vita, a cominciare dalla scuola dell'infanzia. Almeno al miniclub lasciamoli liberi!". Cavallo, dunque, consiglia di individuare quei miniclub un po' più spensierati,

dove semplicemente ci si diverte. "Si ai giochi di squadra e ai piccoli premi, ma solo se il premio lo vincono tutti!".

RALLENTIAMO CON LORO

C'è però un altro lato della medaglia da considerare. Tata Roberta fa notare: "I nostri bimbi, per via dei tanti impegni quotidiani legati al lavoro, sono già scarrozzati tutto l'anno tra baby sitter, nonni, tate e attività sportive ed extrascolastiche. Dal loro punto di vista la domanda inevitabile è: neppure in vacanza posso stare con mamma e papà? Nell'ultimo anno e mezzo, inoltre, a causa dell'emergenza sanitaria, i più piccoli hanno assorbito ancora più stress, ansia e paura. L'estate – sottolinea – sarebbe il momento migliore per dissolvere le negatività del periodo appena trascorso". Tata Roberta evidenzia: "Siamo in vacanza, non dobbiamo correre per andare a lavorare né

per gestire tutti gli impegni della solita routine quotidiana: **approfittiamone per rallentare**, per stare con i nostri figli e 'conoscerli' davvero. Sfruttare questi momenti di calma per osservarli e conoscerci meglio, è il modo migliore per costruire una relazione di fiducia tra genitore e figlio, una relazione sana e bella. E, ammettiamolo, tutti ci meritiamo di vivere un rapporto felice con i nostri bambini".

LA GIUSTA VIA DI MEZZO

"La via di mezzo è sempre quella vincente", assicura Tata Roberta. "L'ideale è concedersi e concedere ai propri figli i giusti tempi. Quindi un po' di miniclub ogni tanto, ma ritagliandosi anche del tempo di qualità da trascorrere con i bambini". Lasciandoli qualche ora al giorno, spiega la nostra esperta, non solo si combatte contro il senso di colpa che ci fa sentire quasi di averli abbandonati, delegando la loro gestione ad animatori ed educatrici, ma **ci consente anche di ricaricarci** per poter vivere al meglio, poi, il tempo con i figli. Perché se noi stessi non riusciamo a ricaricare le pile, dove troviamo l'energia necessaria da dare ai nostri piccoli terremoti?

Tutti insieme, anche la routine è più divertente!



VAPE®



Protezione amica





PER IL TUO SPAZIO ESTERNO PUNTA SULLE RAMPICANTI

Scenografiche e suggestive, valorizzano al meglio giardini e terrazzi e rallegrano la bella stagione



Bignonia

Bouganvillea

È il momento perfetto per coltivare le meravigliose piante rampicanti, un must senza tempo ideale per abbellire tutti gli spazi outdoor donando un che di suggestivo anche agli ambienti più basic. Sono inoltre le piante perfette per chi sogna un angolo di verde ma non gode di ampie zone, poiché le rampicanti **tendono a valorizzare gli spazi in altezza**, piuttosto che in ampiezza.

SEMPREVERDI

Le rampicanti perenni sono perfette per rallegrare tutto l'anno i tuoi spazi esterni, come giardini e balconi, poiché mantengono le foglie in ogni stagione, evitando così quel triste effetto spoglio in cui spesso si incappa in inverno. Per questo motivo, inoltre, sono le piante ideali per creare dei separé laddove sei a caccia della tua privacy. Tra le rampicanti perenni, le più diffuse sono senz'altro l'**Edera**, il **Gelsomino**, la **Bignonia** e il **Clematis**. Per una resa maggiore, soprattutto in questo periodo di massima fioritura, puoi mixare le rampicanti sempreverdi con altre fiorite, come ad esempio le rose rampicanti, che, con una buona esposizione solare, potranno regalarti tocchi di colore quasi tutto l'anno.

A CRESCITA VELOCE

Ti sei ridotta all'ultimo momento e adesso sei impaziente di regalarti quel tocco di verde che hai sognato tutto l'anno? O, magari, hai bisogno di riempire quel buco con un po' di urgenza? Niente paura, le rampicanti a crescita veloce sono quello che ti ci vuole. Impiegano, infatti, tempi rapidissimi a crescere, quindi anche le più impazienti troveranno in loro validi alleati per una allegra vita outdoor. Tra queste ci sono la **Vite Americana**, caratterizzata da foglie palmate a ventosa che si arrampicano anche su pareti lisce, il **Glicine**, che però ha bisogno di un supporto per arrampicarsi, e lo **Stephanotis**, ideale per riempire piccole superfici.

IN VASO

E se non hai troppo spazio ma non vuoi rinunciare al tocco delle rampicanti? Ci sono alcune specie che sono ideali per crescere in vaso, come la **Passiflora**, il **Caprifoglio** e il **Pisello Odoroso**. Si tratta di piante che necessitano di una buona esposizione, possibilmente a sud, in modo da sfruttare al meglio la luce e il calore del sole. Per avere dei bei fiori è meglio prediligere i terreni acidi e per mantenerle in ordine è opportuno parlarle almeno due volte l'anno.



Antonio Torcasio,
Manager presso Agriverde –
esperto nella scelta e nella vendita
di prodotti per l'agricoltura e il
giardinaggio. Lamezia Terme (CZ) –
antoniotorcasio.1984@libero.it

Dai muri ai pergolati

Manutenzione

La gran parte delle piante rampicanti è versatile, resistente e non necessita di particolari cure. Bisogna annaffiarle regolarmente e **non dimenticare di concimarle con costanza** per stimolare la vegetazione. Spesso diventano invasive quindi è necessario intervenire con frequenti potature.

Cura

Come per tutte le piante, anche per le rampicanti si consiglia di controllare la presenza di insetti che potrebbero arrecare danni. Nel caso fossero presenti, si suggerisce di **utilizzare prodotti bio** che li allontanano, salvaguardando la salute della pianta.

Utilizzo

Quando si decide di piantare una rampicante, va scelto con cura il posto, avendo l'accortezza di prevedere un sostegno, quale un muro o un arco alla pianta, al quale si aggrapperà per crescere:

- **Peonia**, (detta anche rosa senza spine): si presta bene per abbellire terrazzi, muri di ingresso, porticati.
- **Bouganvillea**, ama le esposizioni soleggiate, ideale per dare un tocco di colore al tuo giardino.
- **Gelsomino**, pianta dai fiori molto profumati, va benissimo per creare dei separé o per limitare gli spazi o decorare le recinzioni, visto che le sue foglie sono molto fitte.
- **Glicine**, pianta dai fiori a grappolo violaceo, viene usata spesso per creare dei pergolati.

ORPHEA®

LA LINEA COMPLETA DI INSETTICIDI PER PROTEGGERE
LA CASA DAGLI INSETTI VOLANTI E STRISCANTI



STRISCANTI



MULTI INSETTO



VOLANTI



SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT



Il Paradiso è dietro l'angolo

È il momento di pensare a te stessa. Abbandona lo stress e parti alla conquista delle bellezze nostrane

“CONCEDITI UNA VACANZA CHE TI RIPORTI AL TUO CENTRO”



San Domino è l'isola più grande dell'arcipelago, nonché la più importante.



San Nicola oltre a San Domino, è l'unica isola abitata delle Tremiti.

PUGLIA: ISOLE TREMITI

Natura rigogliosa

Selvagge e bagnate da un mare cristallino e incontaminato, circondate da un alone di leggenda e storia, le Isole Tremiti un tempo erano conosciute per un monastero-roccaforte che si trovava nel mezzo del mar Adriatico; oggi invece attirano per la natura rigogliosa e generosa, vero paradiso per chi cerca oasi di tranquillità. Di questo piccolo arcipelago composto da cinque isolotti, solo due sono abitati: San Domino e San Nicola. La prima è la più estesa, ricoperta da una rigogliosa pineta e abitata da residenti e turisti; la seconda, invece, è la memoria storica dell'arcipelago, con i suoi racconti che narrano di monaci guerrieri, pirati saraceni, detenuti coloniali e confinati politici. Il consiglio è di evitare il “tutto in un giorno” e di esplorare queste isole con i tuoi ritmi. Alle Tremiti ti muoverai a piedi, le distanze sono relativamente brevi, l'unico consiglio che ti diamo è quello di servirti di un mezzo di trasporto trovato al porto, se al tuo arrivo avrai un bagaglio pesante. Il resto del soggiorno trascorrerà tra cibo delizioso (rigorosamente a base di pesce), mare verde smeraldo, immersioni (se sei un'appassionata, qui vedrai tantissime specie di pesci), fiori e arbusti lussureggianti. Una chicca: Lucio Dalla era legatissimo alle Isole Tremiti. Qui scrisse tre delle sue canzoni più belle: *4 marzo 1943*, *Piazza Grande* e *Com'è profondo il mare*.

L'estate (per fortuna) è esplosa in tutti i suoi colori, odori e... calori, e tu sei finalmente entrata nel mood giusto per lasciarti gradualmente alle spalle lo stress dei mesi passati. Per staccare i pensieri da tutto quello che hai vissuto nel corso dell'ultimo anno e per ritrovare te stessa, i tuoi ritmi e il tuo respiro, l'ideale sarebbe concederti una vacanza che ti riporti

al tuo centro. Le ferie non sono ancora vicine oppure non puoi permetterti lunghi soggiorni fuori casa? Niente paura: ciò non significa che tu non possa goderti brevi ma rigeneranti fughe in luoghi meravigliosi e... dietro l'angolo! Il nostro Paese, del resto, pullula di eccellenze da visitare, scoprire e rivedere. Ecco allora qualche idea per vivere dei bellissimi week end tutti italiani.



I colori ineguagliabili del mare rendono le Tremiti una meta imperdibile.

SpeedyClean

PANNI DETERGENTI SUPERFICI

IGIENIZZANTI



Adatto a tutte le
superfici lavabili
dentro e fuori casa



- ✓ Potere sgrassante
- ✓ Senza risciacquo
- ✓ Non lascia aloni
- ✓ Dermatologicamente testate
- ✓ Fresca profumazione di pulito

 **MADE IN ITALY** 

OPAC

CREATE TO INNOVATE

www.opac.it brand@opac.it



Alghero e la sua tavolozza di colori: il blu spazia dal cielo al mare.



Capo Caccia, imperdibile e suggestivo promontorio roccioso.



Grotte di Nettuno, raggiungibili via terra o via mare.



Alghero e il suo lido, l'arenile più esteso di tutto il litorale: una lunga distesa di sabbia bianchissima.



SARDEGNA: ALGHERO

Irresistibile mix di culture

Questo splendido borgo, per anni colonia catalana, è veramente facile da raggiungere: è a pochissima distanza dal centro, infatti, che si trova l'aeroporto di Alghero - Fertilia. Il posto ideale per soggiornare è di certo il centro storico, racchiuso tra imponenti bastioni color miele costruiti dagli aragonesi, dove potrai passeggiare tra le vie acciottolate e i palazzi in gotico spagnolo, ammirando le vetrine delle botteghe artigiane che producono soprattutto monili e oggetti in corallo e filigrana e articoli in cuoio. È sempre all'interno delle mura che potrai trovare tanti ottimi ristoranti dove assaggiare una cucina saporita e ricercata, frutto del mix di culture che hanno influenzato Alghero. Dopo aver consumato l'aperitivo, non rinunciare, all'ora del tramonto, a una passeggiata lungo i bastioni che affacciano sul mare, da cui potrai ammirare un paesaggio mozzafiato, che si estende fino all'inconfondibile Capo Caccia. Degni di nota il Campanile della Cattedrale di Santa Maria e la Chiesa di San Francesco. Ammirata la città, sali a bordo della macchina e dirigiti a nord, dove potrai esplorare il litorale di Fertilia, di cui non devi perdere la Spiaggia delle Bombarde e la Spiaggia del Lazzaretto. Proseguendo sulla strada, raggiungerai la baia di Porto Conte e infine il meraviglioso Capo Caccia, promontorio roccioso celebre per le incredibili Grotte di Nettuno. Attenzione: per arrivare alle Grotte di Nettuno via terra c'è un gran numero di scalini da percorrere, se non te la senti raggiungibile via mare!



Per un futuro
senza plastica



Quarto d'Italia per estensione, il Lago Trasimeno è un vero e proprio paradiso naturale.

UMBRIA: LAGO TRASIMENO

Uno specchio d'acqua tra il verde e i borghi più belli

Non solo mare! Per trascorrere un week end all'insegna della natura e del relax, ti proponiamo anche un soggiorno sulle sponde del bellissimo Lago Trasimeno, quarto d'Italia per estensione. Immerso nel verde delle colline umbre, questo specchio d'acqua bagna borghi di una bellezza mozzafiato, come Castiglione del Lago, Passignano sul Trasimeno, San Feliciano, Tuoro sul Trasimeno, Castel Rigone. Non solo, nel lago si trovano tre isole: Isola Maggiore, Isola Minore e Isola Polvese (la più grande delle tre). Tranne l'Isola Minore (detta anche isoletta), che è privata e attualmente disabitata, potrai liberamente visitare le altre due. Dedicati poi all'esplorazione delle località che si affacciano sul lago, riservando particolare attenzione a Castiglione del Lago e a Passignano, che sono a dir poco incantevoli. Meritano una visita i castelli del lago, dalla Rocca del Leone di Castiglione del Lago alla Torre dei Lambardi di Magione fino ai ruderi del Castello di Zocco. La natura rigogliosa e la cucina lacustre (da non perdere il brustico) faranno il resto e renderanno questo soggiorno degno di una favola.



Isola Maggiore delle tre isole, è la più ricca di luoghi d'arte.



Castiglione del Lago e il suo splendido centro storico medievale.



Passignano, tra i borghi umbri più belli, si arrampica su una collina.



Cercali sugli scaffali
Acqua & Sapone

Biophura, la prima linea completa **IGIENIZZANTE DERMOCOMPATIBILE**

5 nuovissimi detersivi realizzati pensando a te!

Biophura igienizzante dermocompatibile mette al centro la tua salute con prodotti formulati per tutelare il delicato equilibrio della pelle e per minimizzare i rischi di allergie da contatto o respiratorie garantendo naturalmente efficacia pulente.

DAI VITA ALLA TUA PELLE CON L'ESSENZA DELLE HAWAII



Gesti responsabili

Ognuno di noi può, nel suo piccolo, contribuire alla salvaguardia del mare. A cominciare da un acquisto più responsabile.

PRODOTTO CONSIGLIATO



HAWAIIAN TROPIC* di Aloha Care

*Raccomandata dalla Skin Cancer Foundation

In questi due anni in assenza di vacanze, sui social media vengono postate spesso foto di viaggi in località esotiche. Premettendo che non sono una fan dei post “amarcord” mi sono ritrovata anche io a riguardare foto di spiagge lontane. In particolare, la Micronesia è per me uno dei paradisi dell'Oceano Pacifico. Se vi ricordate il cartone animato *Flo la Piccola Robinson*, vi potete fare un'idea di che cosa stia parlando. Purtroppo, anche in quei mari i coralli stanno subendo lo sbiancamento dovuto ad acidificazione delle acque e aumento delle temperature. Senza contare l'effetto dannoso dell'**ossibenzone** e dell'**ottinossato** contenuto in molte creme solari. Per farla breve, molti tratti sono un cimitero di coralli bianchi. Per questa ragione, a partire da quest'anno, diversi Paesi, dalle Hawaii ai Caraibi, stanno vietando l'uso di creme solari che contengano ossibenzone o ottinossato. Ma anche se in programma non abbia-

mo viaggi in quei Paesi, possiamo comunque fare qualcosa per salvaguardare l'ecosistema dei mari, tutti i mari.

Scegliendo le creme solari **senza ossibenzone o ottinossato**, ad esempio, non solo aiuteremo la nostra pelle a sentirsi al meglio proteggendola dai danni dell'esposizione solare, ma la nutriremo con prodotti amici delle barriere coralline. Se poi facciamo attenzione che siano anche cruelty-free e che abbiano un packaging con almeno il 45 per cento di materiali riciclati, ancora meglio. Ad esempio, se ci affidiamo ai valori hawaiani, abbracciando lo spirito delle isole: **mālama (cura)**, **kuleana (responsabilità)**, **lokahi (armonia)**, **'ohana (comunità)**, troveremo un modo per vivere il mare rispettando il pianeta e di conseguenza noi stessi. Questa estate quindi perché non proviamo lozioni, oli, doposole e lipbalm protettivi che racchiudano ingredienti scelti accuratamente per le loro pro-

prietà, in modo da garantire protezione dal sole (UVA/UVB) ma anche idratazione e freschezza? Io scelgo prodotti che offrano i piaceri sensoriali e i profumi di ingredienti esotici: una sensazione di vacanza infinita all'interno di ogni prodotto. Ad esempio:

- Guava: idratante con vitamina C
- Mango: idratante con vitamina C ed E
- Cocco: idrata e rende morbida la pelle. Contiene anti-ossidanti
- Papaya: idratante. Contiene vitamina A, B, C ed E
- Eucalipto: rinfresca la pelle

Attenzione però, non vi dimenticate di scegliere un fattore SPF adeguato: SPF 15 o SPF 30 per il corpo e SPF 30 per il viso. Io poi non amo sentirmi impiastriata, per cui scelgo prodotti con una texture che non unga, ma che crei un effetto “pelle nuda” e, *ça va sans dire*, che si applichi facilmente.

UN SENSO DI BENESSERE



GENERA

CREME MANI, VISO E CORPO

Piacevoli nell'utilizzo, con estratti vegetali e gradevoli fragranze fresche e fruttate.

ACQUE MICELLARI

Un unico prodotto per detergere e tonificare in modo delicato la pelle del viso.

SAPONI

Saponi Liquidi dalle profumazione piacevoli e delicate, in vari formati e pratiche confezioni dispenser e ricarica.

GEL IGIENIZZANTI

Gel Igienizzanti pratici ed efficaci dove necessita una pulizia istantanea.

ACQUE PROFUMATE

Ottima alternativa al profumo, in tante fragranze fiorite, frizzanti, delicate, speziate.



GENERA



è un marchio FAIRNESS srl, azienda ITALIANA
che produce in ITALIA prodotti ITALIANI.

BYE BYE MEDUSA!

Il bello di avere amiche di lunga data è che ci si può prendere in giro liberamente senza creare attriti o senza che ci si offenda. Già alle medie c'eravamo affibbiate nomignoli non troppo lusinghieri che ancora oggi ci portiamo appresso e che ritiriamo fuori quando vogliamo sottolineare i nostri piccoli difetti: Caos, Furia e Medusa. Se io da sempre sono Caos per la mia disarmante inabilità nell'organizzazione o a qualsiasi tipo di ordine, la mia amica S. è Furia per la sua tendenza a perdere troppo facilmente le staffe, mentre M. è Medusa a causa dei suoi capelli ricci totalmente ingestibili. E proprio dei capelli di Medusa vi voglio parlare.

Per farla breve, i capelli molto ricci di M. racchiudono non solo le qualità di Medusa ma allo stesso tempo si potrebbero definire anche come Caos e Furia. Si increspano, si arruffano, perdono volume, insomma, un vero disastro. Per non parlare del loro effetto con l'umidità! Per questo motivo li tiene spesso legati in chignon tiratissimi che non solo la invecchiano, ma che di certo non esaltano la capigliatura. Medusa ha in realtà una chioma folta e molto bella, basta solo prestare la cura adeguata con prodotti che trattino i capelli per esaltare le naturali onde dei suoi ricci. Grazie ai consigli delle mie amiche di *Acqua&Sapone* le ho suggerito di provare un balsamo e uno shampoo studiati apposta per domare la chioma e rendere i ricci più definiti e ordinati.

Alcune linee di shampoo e balsamo studiate per capelli mossi e ricci, ad esempio, sono arricchite con estratti derivati da frutti e piante e arricchite con vitamina B3 e B6, per nutrire, definire, donare elasticità e movimento anche alle chiome più "dispettose". In particolare, quelle che combinano l'olio di pistacchio con la pectina della frutta, noti appunto per le loro proprietà intensamente nutrienti, definiscono i ricci senza effetto crespo. Inoltre, l'effetto anti-crespo di alcuni prodotti ha una



Ricci senza capricci

Bastano poche accortezze per sfoggiare ricci perfetti: ricorda, ad esempio, di asciugarli all'aria ogni qualvolta sia possibile.

durata fino a 4 giorni anche con l'80 per cento di umidità*.

E visto che l'estate si avvicina e a tutti piace lasciare asciugare i capelli all'aria, le ho portato un trattamento senza risciacquo da utilizzare dopo lo shampoo e il balsamo. Questo trattamento non lascia residui visibili, non appesantisce e si può applicare sui capelli umidi o asciutti anche senza l'utilizzo del phon. Facile!

Ora che grazie ad *Acqua&Sapone* e a prodotti di haircare mirati abbiamo sistemato la chioma di M., potremmo chiamarla "riccioli d'oro", peccato che sia mora!

*test strumentale: dopo l'applicazione di shampoo e balsamo.

PRODOTTI CONSIGLIATI



FRUCTIS HYDRA
RICCI e HYDRA
RICCI AIR-DRY
CREAM
di Garnier



DALLA NATURA, PER LA NATURA

Ogni giorno, un passo verso
la sostenibilità



Da 20 anni, ci stiamo impegnando **per un mondo più pulito e sostenibile**, scegliendo di vendere in Italia solo bastoncini cotonati in carta, **biodegradabili e compostabili**.

Oggi, lo sviluppo di ogni prodotto parte proprio dalla salvaguardia della Natura.

Come Cotoneve **MOTIV BOX** con bastoncini in carta riciclata, un prodotto di design che ci permette di risparmiare il 70% della plastica rispetto ad una confezione standard.

Scegliendo questo prodotto contribuisce a prenderti cura delle foreste del mondo.

Scopri di più su www.fsc.org (FSC-C138871)

www.cotoneve.it





MAKE-UP OCCHI: IL MASCARA PERFETTO

D'estate si sta più all'aria aperta, si esce più spesso (e anche più volentieri) e si passano lunghi pomeriggi al mare. Nei mesi più caldi la crema solare e il doposole non possono mancare in ogni borsa, zaino o bag da spiaggia che si rispetti e nell'armadietto del bagno lo spazio dedicato ai prodotti di make-up va via via rimpicciolendosi. Con passaggio alla bella stagione il fondotinta sparisce dalla trousse proprio perché, vista l'abbronzatura, smette di essere indispensabile come durante i mesi più freddi.

Il mascara, però, non va mai dimenticato. Considerato da gran parte della popolazione femminile l'accessorio beauty irrinunciabile, il mascara è il trucco più leggero e semplice da portare con sé. Ci

assicura ciglia voluminose ed incurvate, intensifica e apre lo sguardo e allo stesso tempo salva tutto il look anche quando non abbiamo voglia di truccarci.

Ma quale mascara scegliere? Ovviamente in circolazione ce n'è per tutti i gusti: ciglia allungate, volume ed effetto naturale per occhi che non possono passare inosservati. Nella vasta gamma dei mascara ideati da **L'Oréal Paris** è facile trovare quello perfetto per le proprie esigenze. Ad esempio se si hanno ciglia non troppo lunghe c'è un prodotto studiato appositamente per valorizzarle al meglio. Stiamo parlando di **Lash Paradise**, il mascara paradisiaco ideale per dare intensità allo sguardo, volumizzare le ciglia e sentirsi subito più femminili e sicure. Ma non è l'unico da provare. Il nuovo Air Volume Mega aumenta il volume, avvolgendo le ciglia con leggerezza grazie all'esclusiva formula mousse ipoallergenica.

Bisogna di rinforzare e infoltire? C'è **Voluminous**, il prodotto perfetto che, senza formare grumi, **separa le ciglia** e conferisce loro maggiore definizione per intensità e vigore senza precedenti.

Sguardi da cerbiatta ne abbiamo? Per ottenerli basta provare **Bambi Eye**: con il suo effetto ciglia finte e a lunga durata, migliora la forma dell'occhio definendo le ciglia e sta davvero bene a tutte!

Tanti mascara differenti ma utili in ogni occasione e per ogni esigenza. L'importante è sapere che tipo di risultato si vuole ottenere, scegliendo tra volume, occhi da cerbiatta, più lunghezza e ciglia ancora più resistenti. Tante possibilità per poter trovare finalmente il proprio alleato inseparabile oppure scegliere di alternare tutte le varianti per infinite e possibili soluzioni.

Insomma: ad ognuna il suo mascara per uno sguardo da "standing ovation"!

**ISCRIVITI AL NUOVO SITO
ACQUAESAPONE.IT**

**SONO IN ARRIVO
INTERESSANTI NOVITÀ**



TIKTOK MANIA

Lo sapevi che ci siamo anche noi?

Seguici ora su [acquaesaponeofficial](https://www.acquaesaponeofficial.com)





ACQUISTA
REGINA CARTACAMOMILLA,
PUOI VINCERE

TANTI PREMI PER
LA TUA SCUOLA!

Scopri come su www.micurodite.regina.eu



IN PALIO OGNI
SETTIMANA

3 BUONI SPESA da **1.000 €***



PER LE PRIME 20 SCUOLE
IN CLASSIFICA

BUONI SPESA
da **1.000 €** e da **1.500 €***



ESTRAZIONE FINALE

14 BUONI SPESA da **650 €***

*per l'acquisto di materiale didattico

"MI CURO DI TE" Attività promozionale (Manifestazione Esclusa dalla normativa sui concorsi a premio ai sensi dell'art.6 comma 1 lettera e) D.P.R. 430/2001) con premi destinati alle scuole primarie e secondarie di I grado, valida dal 01/03/2021 al 31/07/2021. Estrazione finale entro il 13/08/21. Regolamento completo su www.micurodite.regina.eu.

MI
CURO
DI TE



IL PERCORSO "MI CURO DI TE" PER GLI STUDENTI

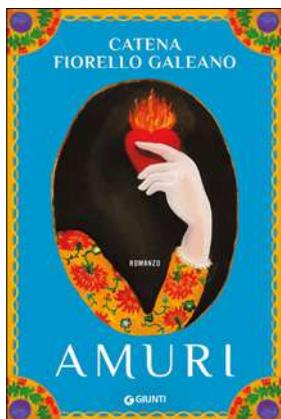
"Mi Curo di Te" è anche il percorso educativo promosso da WWF e Regina per scoprire, conoscere e amare il nostro Pianeta, a partire dall'Agenda ONU 2030.

Il progetto è rivolto alle scuole primarie e secondarie di primo grado d'Italia, ai docenti, agli studenti e alle loro famiglie, allo scopo di sensibilizzare le nuove generazioni verso la tutela dell'ambiente. È una proposta gratuita, ricca di approfondimenti e attività analogiche e digitali che si integra con le nuove linee guida ministeriali sull'insegnamento dell'Educazione Civica.

Scopri di più su www.micurodite.it



Paper for people

LETTURE PER **LUGLIO**

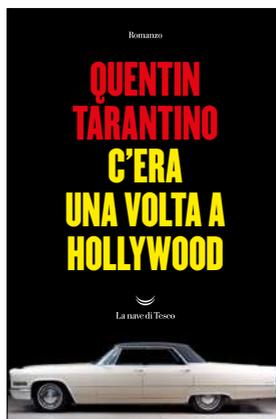
AMURI
di Catena Fiorello Galeano
| Ed. Giunti

A trentacinque anni, un matrimonio in crisi con Giulio, e troppi perché alle spalle, Isabella vuole raggiungere quel luogo lontano in cui è stata davvero serena per l'ultima volta. Con gli occhi socchiusi riesce a ritrovare la lei bambina, a casa dei nonni. Arriva il giorno tanto atteso, quello in cui riceve la prima bicicletta. Sono tutti in giardino, ma poche ore dopo in quel quadro armonioso si rompe un equilibrio. Senza un motivo apparente i suoi decidono di rientrare in città. Lacrime, urla, e rabbia nel cuore. Perché è accaduto? Gli adulti non rispondono e la famiglia intera deflagra, fino alla separazione dei genitori. E con questo bagaglio che Isabella parte, dopo venticinque anni, alla volta di Arcudi.



OGNI MOMENTO È PREZIOSO
di Raphaëlle Giordano
| Ed. Garzanti

A volte bisogna accettare di perdersi per ritrovarsi. Lo sa bene Giulia che sul lavoro non riesce più a dare il meglio e a casa deve fare i conti con un figlio adolescente, indisciplinato e arrabbiato con il mondo. Finché, dopo l'ennesima mattinata storta, si ritrova a entrare in una singolare bottega. Un negozio pieno zeppo di oggetti strambi: orologi con dodici clessidre che segnano l'ora esatta, ma anche il tempo che fugge; fiori capaci di leggere e verbalizzare le emozioni; diffusori di profumi dei momenti speciali. Basile, il proprietario, le promette di insegnarle a usarli per ritrovare la felicità e il benessere perduti. Giulia stenta a crederci. Poi, ripensandoci, decide di stare al gioco...



C'ERA UNA VOLTA A HOLLYWOOD
di Quentin Tarantino
| Ed. La nave di Teseo

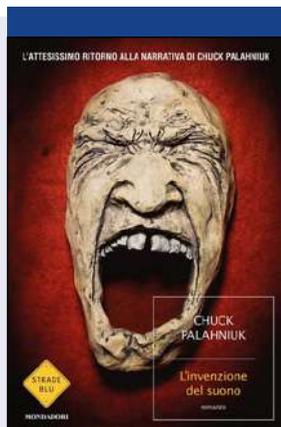
Rick Dalton è un attore con alle spalle una luminosa carriera nel cinema in bianco e nero, ma a Hollywood negli anni '60 si invecchia molto in fretta e ora Dalton deve lottare per un ruolo in una serie tv commerciale. La spalla di Rick è Cliff Booth, un veterano di guerra che gli fa da controfigura nei film. La vita di Rick e Cliff a Cielo Drive è scandita dalle feste a casa di Roman Polanski, il regista del momento, dalla rivalità con Steve McQueen e con Bruce Lee, e dalla ricerca ossessiva di un ruolo importante. Mentre un giovane carismatico, arrabbiato con Hollywood per avere infranto i suoi sogni, progetta la sua vendetta violenta, Rick è distratto dall'attrice che recita con lui nella serie tv...



LE VITE NASCOSTE DEI COLORI
di Laura Imai Messina
| Ed. Einaudi

Non sempre nascere con un dono è un vantaggio, di certo è una responsabilità. Mio è una giovane donna dallo sguardo speciale: i suoi occhi sono capaci di cogliere ogni minima sfumatura. Nell'atelier dove la sua famiglia cuce e ricama kimono nuziali, ha imparato fin da piccola la potenza dei dettagli. Ma a custodire un segreto, in questa storia, non è la sola. Aoi possiede la sensibilità rara di capire a prima vista chi ha di fronte: la sua agenzia organizza cerimonie funebri, e lui sa sempre come accompagnare i vivi e i morti nel giorno più buio. Quando i loro destini s'incrociano in una mattina qualsiasi, Mio e Aoi si specchiano l'una nell'altro come due colori complementari.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



L'INVENZIONE DEL SUONO
di Chuck Palahniuk | Ed. Mondadori

Gates Foster ha perso sua figlia, Lucy, diciassette anni fa. Da allora non ha mai smesso di cercarla. All'improvviso, un nuovo scioccante sviluppo gli fornisce il primo indizio su quella drammatica vicenda. Questo potrebbe significare che finalmente è sul punto di scoprire la verità sulla sua sparizione. Nel frattempo, Mitzi Ives si è guadagnata una grande fama tra i rumoristi, gli artisti che, forgiando suoni sempre più coinvolgenti, conferiscono ai film di Hollywood la loro autenticità. Usando le stesse tecniche segrete di suo padre prima di lei, è diventata un'esperta nel settore dei suoni e ora è ricercatissima nel mondo degli studios. Ben presto Foster e Ives si troveranno in rotta di collisione e le conseguenze rischieranno di mettere a nudo tutta la violenza che si nasconde sotto la facciata di Hollywood.

Da Palahniuk una riflessione potente e sorprendente sul potere dell'arte.

RIMMEL

LONDON

SGUARDO XXL MEGA VOLUME

1+1



**VOLUME
E TRATTAMENTO**



**VOLUME
E DEFINIZIONE**



**VOLUME
ESTREMO**



**VOLUME
MODULABILE**



OMAGGIO
PRIMER CIGLIA
+VOLUME +LUNGHEZZA

OROSCOPO LUGLIO 2021



Ariete

AMORE: Single. Venere e Marte nel settore dei nuovi amori praticamente per tutto il mese, favoriranno i flirt, in modo particolare con il segno zodiacale del Leone.

In coppia. Mercurio ancora in terza casa fino all'11 faciliterà il dialogo: se ci sono dei problemi è consigliato parlarne.

BELLEZZA: Sei attraente già di nascita, ma durante questo mese lo sarai ancora di più grazie a Venere, Marte e, a partire dal 22, anche al Sole.

BENESSERE: La prima parte sarà un po' più difficile, ma dal 22 ti sentirai meglio. Lo sport ti aiuterà a non rimuginare troppo.



Toro

AMORE: Single. Se vuoi trovare l'amore cerca di moderare la selettività. Dal 22, Venere favorirà i flirt.

In coppia. Difficilmente accetti consigli e imposizioni, motivo per il quale nasceranno molte polemiche.

BELLEZZA: Durante questo mese potresti sentirti poco attraente e, visto che tieni molto all'estetica, ti consiglio di indossare qualche collana particolare. Dal 22 Venere e dal 29 Marte ti renderanno più sexy.

BENESSERE: Saturno ti rende piuttosto stressata: di solito ti sfoghi con il cibo, ma adesso cerca di scaricarti con lo sport.



Gemelli

AMORE: Single. Con il pianeta dell'amore in terza casa, è un mese ottimo per conoscere nuove persone, con le quali si può anche instaurare un flirt. Le giornate migliori sono quelle del 6 e del 7, con la Luna nel segno.

In coppia. Se ci sono questioni da risolvere, meglio agire prima del 22 perché Venere, che entrerà in aspetto difficile, potrebbe complicare le cose.

BELLEZZA: Un look sbarazzino potrebbe fare al caso tuo, soprattutto durante la prima parte del mese.

BENESSERE: Ti senti bene con te stessa in questo mese e sei energica come non mai.



Cancro

AMORE: Single. Mercurio, che l'11 entrerà nel tuo segno, agevolerà i nuovi incontri. Non essere timida!

In coppia. Gli ultimi giorni del mese sono i migliori, grazie a Venere e Marte favorevoli.

BELLEZZA: Con l'astro diurno nel tuo segno, per buona parte del mese, ti sentirai notevolmente attraente, ma lo sarai ancor di più alla fine, con Venere e Marte favorevoli.

BENESSERE: Durante questo mese di luglio sarai piuttosto energica e pimpante, soprattutto durante le giornate del 9 e del 10 con Sole e Luna nel segno.



Leone

AMORE: Single. Venere e Marte nel segno per quasi tutto il mese ti portano tanta fortuna negli incontri. Mettiti in gioco, soprattutto nella prima parte.

In coppia. Hai la tendenza naturale a voler dominare, ma le stelle ora ti consigliano di concentrarti maggiormente sui bisogni del partner.

BELLEZZA: Indossa qualche gioiello dorato: ti farà brillare e ti porterà fortuna.

BENESSERE: Saturno in opposizione ti porta problemi alla schiena, che è uno dei tuoi punti deboli. Quindi, se fai un lavoro fisico, attenzione a non portare carichi troppo pesanti.



Vergine

AMORE: Single. Mercurio, che dall'11 torna amico, ti porterà grande fortuna negli incontri e il consiglio delle stelle è quello di essere meno selettiva.

In coppia. Il tuo partner può sentirsi solo all'inizio del mese: non trascurarlo.

BELLEZZA: Durante la prima parte è meglio sfoggiare un look casual, ma nelle ultime giornate, con Venere e Marte nel segno, potrai indossare qualche abito più elegante.

BENESSERE: Mese piuttosto energetico, in modo particolare l'ultima parte, durante la quale Marte ti farà sprizzare energia da tutti i pori.



Bilancia

AMORE: Single. I più fortunati negli incontri saranno i nati nell'ultima decade, che nella prima parte del mese avranno Mercurio a favore.

In coppia. Il consiglio delle stelle è quello di darsi al romanticismo, perché Venere e Marte favorevoli donano una grande affettività.

BELLEZZA: Questa Venere che sarà in Leone praticamente per tutto luglio ti renderà più fiera e sicura di te.

BENESSERE: La prima parte ti vede un po' stanca, colpa del Sole dissonante che porta qualche acciacco, ma gli ultimi giorni si riveleranno migliori.



Scorpione

AMORE: Single. Cerca di non essere troppo diffidente perché durante la prima parte del mese potresti conoscere una persona con la quale, ad agosto, potrebbe nascere un flirt.

In coppia. Una Venere dissonante potrebbe far nascere qualche litigio o incomprensione.

BELLEZZA: Ti consiglio di indossare un look più dark perché, secondo l'astrologia, il tuo colore preferito è il nero.

BENESSERE: Marte e Saturno opposti nella prima parte del mese portano stanchezza. Il miglior modo per sfogarla è dedicarsi a uno sport.



Sagittario

AMORE: Single. Se ne hai la possibilità ti consiglio assolutamente di viaggiare, perché Venere in nona può far nascere degli amori al di fuori della propria città natale.

In coppia. Venere e Marte in un segno di fuoco ti renderanno più passionale e ti aiuteranno a risolvere i problemi.

BELLEZZA: Il consiglio delle stelle è quello di indossare qualcosa di color rosso porpora, che secondo l'astrologia è il tuo colore preferito.

BENESSERE: Negli ultimi tempi il tuo ottimismo è venuto meno, ma grazie a questo Marte particolare, tornerà.



Capricorno

AMORE: Single. Il Capricorno è il segno più selettivo in assoluto dello zodiaco, ma in questo mese ti consiglio di moderare un po' questa tua caratteristica perché potrebbe portarti un po' di problemi.

In coppia. Tendi a dire "ti amo" poche volte, ma il tuo partner da un po' di tempo si sente trascurato. Esponiti di più!

BELLEZZA: La tua vita è diventata molto frenetica, ma dal 22, con Venere in buon aspetto, le cose miglioreranno e ti sentirai più bella.

BENESSERE: Il Sole opposto nella prima parte del mese ti renderà piuttosto stressata.



Acquario

AMORE: Single. Devi valutare bene quali sfide vale la pena affrontare, perché Venere opposta porterà qualche complicazione.

In coppia. Il consiglio delle stelle è quello di ascoltare un po' di più le esigenze del tuo partner, te ne sarà grato.

BELLEZZA: Ultimamente potrebbe venirti spontaneo uscire in pigiama e pantofole. Cerca di evitare distrazioni del genere e cura un po' di più il tuo look.

BENESSERE: La grande mole di lavoro e impegni tende a stressarti, perciò ti consiglio di rilassarli quando puoi.



Pesci

AMORE: Single. Mercurio in trigono dall'11 e Giove vicinissimo al tuo segno ti porteranno fortuna negli incontri, l'importante è che tu non ti faccia influenzare dalla fantasia.

In coppia. Il mutismo non alimenta la comprensione nel rapporto anzi, la peggiora.

BELLEZZA: Il Sole e Mercurio in trigono ti rendono molto affascinante e potrai osare di più, anche con l'abbigliamento.

BENESSERE: Questo Sole e questo Mercurio in un segno amico ti rendono molto attiva sul piano professionale e mentale, oltre che fisico.

PANTENE

by Chiara Ferragni

ACQUA & SAPONE®
Oltre la
Convenienza



NUOVA EDIZIONE LIMITATA

SCOPRI L'INIZIATIVA **“FORTI INSIEME”**
A SOSTEGNO DELLE DONNE **IMPRENDITRICI**

Scopri di più su pantene.it

Dai vita alla tua pelle con l'essenza delle Hawaii.



 Cruelty-Free

COME
ALIVE
COME
ALIVE

**HAWAIIAN
Tropic®**
COME ALIVE™

Scopri di più su www.hawaiian-tropic.it