EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO X - N.8 AGOSTO 2021 - € ~~1,00~~

8 021470 003423

Eva salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

Roberto Mancini
& Orietta Berti

L'INARRESTABILE SUCCESSO DEI NUMERI UNO

DESIGN
Rendi multifunzionale la tua casa

PSICHE
La vita (ri)comincia a 40 anni

Speciale

CONTATTO CON IL MARE

VIAGGI
VACANZE IN BARCA A VELA

MAKE UP
IL TRUCCO PER VALORIZZARE L'ABBRONZATURA

MODA
PORTA LA SPIAGGIA SU ABITI E ACCESSORI

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA & SAPONE®

DEBORAH
MILANO

NUOVA COLLEZIONE NAIL CARE

8 TRATTAMENTI
PER UNGHIE
VISIBILMENTE
SANE E CURATE

#EveryDayDiva

DEBORAH
MILANO

SMALTO
GEL EFFECT
COLORE EXTRA BRILLANTE

SMALTO
10 DAYS LONG
SMALTO TENUTA
E BRILLANTEZZA
ESTREMA

MAXI PENNELLO

#EveryDayDiva

SOMMARIO AGOSTO 2021

|06| **EVENTI**
Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere

|10| **BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Anna Falchi
pag. 12 – Il prodotto del mese: il solvente per lo smalto
pag. 14 – Make up: ecco il trucco che valorizza la tintarella
pag. 16 – Capelli: arrivano dalla Francia gli hairlook più trendy!
pag. 18 – Sana e luminosa, la pelle è in primo piano

|22| **PROPOSITO DEL MESE**
La vita (ri)comincia a 40 anni

|26| **PERSONAGGI**
Roberto Mancini: è lui il vero vincitore
pag. 28 – Orietta Berti, la donna del momento
pag. 30 – Raffaella Carrà, addio alla più amata dagli italiani

|34| **MODA ESTATE**
Sugli abiti spuntano conchiglie, coralli e pesciolini

|42| **BENESSERE**
Al mare o in piscina il nuoto è lo sport migliore che ci sia

|46| **DESIGN&OUTDOOR**
Rendi la tua casa più fluida con gli ambienti multifunzionali
pag. 64 – Con le piante repellenti allontani gli ospiti sgraditi

|52| **CUCINA**
Un viaggio dal mare alla tua tavola: con il pesce non sbagli mai

|58| **VITA DA MAMMA**
I giochi migliori per i tuoi figli? Sono sempre i più semplici

|62| **AMICI A 4 ZAMPE**
In spiaggia con Fido, tutto quello che c'è da sapere

|68| **VIAGGI**
Una vacanza in barca a vela è un'esperienza indimenticabile

|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

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI PUNTI VENDITA

Eva salute
In esclusiva da ACQUA&SAPONE oltre la Convenienza

#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/evasalute

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 spettanze.

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.

Pasta del Capitano®

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

PROTEGGE IL TUO SORRISO

Con **Sulfetal Zn®** molecola a base di **Zinco**

- NO TRICLOSAN
- NO PARABENI
- NO SLS

CON MENTA BIO CERTIFICATA

www.pastadelcapitano.it

GLI APPUNTAMENTI **DA NON PERDERE**

MUSICA LIVE A LOCOROTONDO

LOCUS FESTIVAL

Fino al 30 agosto Locorotondo e dintorni si vestono di musica live con la XVII edizione del Locus Festival. Numerosi gli appuntamenti in calendario di cui prendere nota. Eccone alcuni:

- Sabato 7 AGOSTO, Parco Archeologico Egnazia, Fasano: COLAPESCE DIMARTINO / ANY OTHER
- Domenica 8 AGOSTO, Parco Archeologico Egnazia, Fasano: DIODATO / GRETA ZUCCOLI
- Mercoledì 11 AGOSTO, Masseria Ferragnano, Locorotondo: COMACOSE / KEIYAA / STUDIO MURENA
- Domenica 15 AGOSTO, Masseria Ferragnano, Locorotondo: M¥SS KETA / LICIA LANERA / POPULOUS
- Martedì 17 AGOSTO, Piazza Ciaia, Fasano: WILLIE PEYOTE / WHITEMARY
- Mercoledì 18 AGOSTO, Piazza Ciaia, Fasano: SAMUELE BERSANI / EMMA NOLDE

Info: info@locusfestival.it - Infotel. / Whatsapp: +39 393 9639865

OMAGGIO A CARLA FRACCI

A Cervia, in Piazza Garibaldi

Giovedì 26 agosto alle ore 21:00 in Piazza Garibaldi a Cervia, si terrà uno spettacolo dedicato all'ètoile Carla Fracci. Tra i ballerini che si esibiranno anche la neo vincitrice della ventesima edizione del talent show *Amici di Maria De Filippi*, Giulia Stabile. Per info: tel. 030 6365692 lun - ven dalle 14:00 alle 19:00, email: kledidance.desenzano@gmail.com

LABORATORIO SULLA VOCE

Nella Maremma toscana

Imparare a conoscere la propria voce per avvicinarsi al mondo dell'essere umano, della sua capacità vibratoria e di risonanza con il mondo esterno: è questo lo scopo del laboratorio "Immersione nell'universo della VOCE" che si terrà a Podere Perucci di Sopra - Montorgiali, Scansano (Grosseto) nella Maremma toscana, da mercoledì 11 a domenica 15 agosto. Il laboratorio, condotto da Claudia Bombardella, si divide in lavoro di gruppo e individuale e affronta vari argomenti che coinvolgono livello fisico, emotivo e mentale, attraverso esercizi e stimoli vari.

Tra chef e grandi vini
DUE MARI WINEFEST

A Villa Peripato a Taranto, dal 19 al 22 agosto c'è il Due Mari WineFest "Il Bistrot", una serie di appuntamenti condotti da alcuni dei più grandi chef e accompagnati dai migliori vini delle cantine pugliesi. I commensali saranno guidati da un esperto sommelier in un viaggio tra terra e mare. I produttori avranno la possibilità di raccontare la storia della loro azienda e ogni serata sarà animata dai talenti locali con lo scopo di sostenere gli artisti e le loro musiche, che rappresentano da sempre per Due Mari WineFest un collante fortissimo. Info: duemariwinefest@gmail.com

La Festa dei Libri
SALENTO BOOK FESTIVAL

Prosegue la XI edizione del Salento Book Festival diretta da Gianpiero Pisanello: una vera e propria festa dei libri con ospiti d'eccezione del calibro di Serena Dandini, Teresa Ciabatti, Mario Calabresi, Michele Santoro, Francesca Mannocchi, Giancarlo de Cataldo, Orietta Berti e Luca Barbarossa. Tutti gli appuntamenti sono a ingresso libero e gratuito fino a esaurimento posti (obbligatorio l'uso della mascherina). Per partecipare è necessario prenotarsi sul sito www.salentobookfestival.it Info: 348/5465650.

SilverCare® Plus

ANTIBACTERIAL FORMULA

CLICK & CHANGE

GREEN ENERGY

ANTIBATTERICO **INTERCAMBIABILE** **ECOLOGICO**

TESTINA IN ARGENTO INTERCAMBIABILE

silvercareone.com

MADE IN ITALY

Puglia
PASSEGGIATA ENOGASTRONOMICA

Il contatto con la natura, la serenità di una passeggiata, le tradizioni enogastronomiche e culturali, i luoghi più belli della Puglia: questo è "Tra le torri del Primitivo di Manduria". Un'occasione per conoscere un patrimonio artistico e vitivinicolo famoso in tutto il mondo per i suoi litorali, la sua cultura e i suoi vini. Si tratta di esperienze che permetteranno di scoprire anche i monumenti più nascosti e i sentieri naturalistici meno battuti. Per info e date inviare un'email a: comunicazione@consorziotutelaprimitivo.com

Dal XX secolo a oggi
MOSTRA ARTE E NATURA

Nell'ambito dell'iniziativa "Back to Nature 2021" il Museo Carlo Bilotti – Aranciera di Villa Borghese ha riaperto al pubblico con la mostra *Arte e Natura. Opere dalle collezioni capitoline di arte contemporanea*. La mostra, visitabile fino al 19 settembre, propone una selezione che abbraccia un ampio arco temporale dai primi decenni del XX secolo fino ai nostri giorni. Il tema del rapporto tra arte e natura è affrontato accostando tra di loro opere che dialogano per rimandi formali e tematici, con l'intento di fornire un'ulteriore occasione di valorizzare e far conoscere dipinti, fotografie, video.

AL VIA LA SESTA EDIZIONE

FESTIVAL PRATO È SPETTACOLO

La sesta edizione del *Festival Settembre Prato è Spettacolo* si svolgerà dal 28 agosto al 7 settembre in Piazza Duomo. I concerti e gli spettacoli saranno ovviamente adattati ai protocolli atti a prevenire il contagio da Covid-19, con posti esclusivamente a sedere, suddivisi in tre settori, distanziati e assegnati in fase di acquisto. Il festival partirà con Max Gazzè con il suo *La matematica dei rami TOUR* e proseguirà con Samuele Bersani, La Premiata Forneria Marconi, Willie Peyote e Colapesce e Di Martino. In cartellone anche Antonello Venditti, che si esibirà il 4 settembre, e Giorgio Panariello che torna sul palco nell'estate 2021 con *Story*, un lungo monologo dove Giorgio, da solo sul palcoscenico, racconta come è nato "Panariello", dai suoi esordi ai più prestigiosi palchi italiani. L'attore si esibirà in Piazza Duomo nella sera dei 6 settembre. Biglietti disponibili su https://www.ticketone.it

GRAALCULTFEST 1° EDIZIONE
Nell'Alta Garfagnana

Fino al 3 settembre, nella magia dell'Alta Grafagnana, il *GraalCultFest* propone un viaggio alla ricerca del Graal in più di 60 eventi: cinema, teatro, incontri, tango, escursioni, giochi di ruolo, poesia, degustazioni e stage en plein air, tra storia e mistero. Tra gli appuntamenti, l'esplorazione della natura con Pittura Ninfa/Dipingere nel bosco e un corso di pittura tenuto dal maestro del metodo Martenot Loris Liberatori. Ancora, le cave di marmo delle Alpi Apuane il 13 agosto saranno meta di un'escursione con grande spettacolo. In piazza Ariosto a Castelnuovo di Garfagnana andranno in scena i 4 episodi dello spettacolo "Orlando Furioso / Femmine Amate, Armate, Ammaliatrici... tutte o quasi le donne dell'Ariosto".

MOSTRA TOILETPAPER & MARTIN PARR
Un repertorio stracolmo di colori

Appuntamento all'Accademia di Francia a Roma — Villa Medici in Viale della Trinità dei Monti, 1 - con la mostra *Toiletpaper & Martin Parr* sotto la direzione artistica di Sam Stourdzé e Cookies (Alice Grégoire & Clément Périssé). La mostra riunisce per la prima volta il fotografo britannico Martin Parr e i due ideatori del magazine *TOILETPAPER*, Maurizio Cattelan e Pierpaolo Ferrari, per un itinerario ipnotico nel cuore di un repertorio visivo stracolmo di colori. Il percorso espositivo si presenta sotto forma di un'installazione di oltre quaranta fotografie che occupa una parte dei giardini rinascimentali di Villa Medici. La mostra è visitabile fino al 31 ottobre. Infoline: +39 06 67611

GARNIER

Ultra DOLCE

NUOVO

SHAMPOO SOLIDO

94% ORIGINE VEGETALE

CONSIGLIATO fattoremamme DALLE MAMME

Scopri la nuova famiglia Delicatezza d'Avena

da GARNIER Naturalmente!

DI SONIA RUSSO

ANNA FALCHI

Icona sexy degli anni Novanta, l'attrice e conduttrice italo-finlandese conserva un fascino immutato. Ecco i suoi segreti!

Attrice e conduttrice, Anna Falchi (49) è nata a Tampere, in Finlandia da mamma finlandese e papà italiano.

Volto di punta dell'estate targata Rai, al timone di *Uno Weekend* con Beppe Convertini, Anna Falchi è un'icona della bellezza anni Novanta: in quegli anni, infatti, era considerata un vero e proprio sex symbol. Il suo fascino, però, non è affatto sbiadito, anzi: con gli anni è diventata una bellissima donna, simbolo di sensualità, femminilità ed eleganza.

Quali sono i segreti della tua bellezza?
L'unico vero segreto, che condivido sempre con le donne che mi seguono e che consiglio a tutti di mettere in pratica, è quello di non prendere il sole! O, meglio, di evitare le esposizioni intensive proteggendo in particolar modo il viso dai raggi UV.

E come ti proteggi quando vai al mare?
Sto sotto l'ombrellone, semplice! (Ride, ndr). Ne approfitto per rilassarmi, d'estate amo molto leggere quindi non vado mai in spiaggia senza un buon libro leggero. Ho iniziato la biografia di Kamala Devi Harris, la politica statunitense Vicepresidente degli Stati Uniti d'America. Mi piace curiosare nelle vite delle donne di successo, io amo le donne e sono sempre dalla loro parte.

Tu sei un'icona per molte donne. Chi è invece il tuo idolo?
Ammiro molto donne del calibro di Margaret Thatcher.

Hai delle cose imprescindibili legate alla tua beauty routine?
Il viso è il migliorativo di tutti, per questo lo curo molto. Sto molto attenta alla pelle, non manco mai di struccarmi la sera e investo molto su questa parte del corpo. Non bisogna fare chissà che cosa, bastano pochi accorgimenti. Inoltre mi piace tenermi in forma senza strafare: anche in questo caso bastano piccole furbizie, come spostarsi a piedi quando

CON IL COMPAGNO ANDREA RUGGIERI

si può, preferire le scale all'ascensore, mangiare tutto ma non troppo.

Ti piace dedicarti dei momenti di benessere o preferisci una beauty routine veloce?
Il bagno è uno dei locali della casa che uso di più: mi chiudo lì dentro e ci passo delle ore! Faccio tutto da me e lo preferisco, inoltre sono diventata brava a fare tutto, dalle maschere all'epilazione, dalla manicure alla pedicure, fino al trucco.

Qual è il segreto per essere bellissima anche nei momenti più critici?
Sinceramente non ho delle strategie e, anzi, se sono troppo a pezzi semplicemente non esco: non è il caso, rimando al giorno dopo! (Ride, ndr).

Per contrastare i piccoli inestetismi che si fa?
Quando occorre, basta un po' di correttore.

E nella vita di tutti i giorni?
Il mio look quotidiano è un jeans e una maglietta! In inverno prediligo anche i pantaloni con la coulisse.

QUALI SONO I LOOK CHE PREFERISCI QUANDO SEI IN ONDA?
MI PIACCIONO GLI ABITI SEMPLICI, FRESCHI, ADATTI ALLA MATTINA. UN PO' IN STILE COUNTRY, CON CAMICETTE A QUADRETTI ABBINATE A JEANS E SCARPE CON LA ZEPPA. A VOLTE MI VESTO COSÌ ANCHE PER ANDARE A BALLARE IL SABATO SERA.

In alto
Legati sentimentalmente
dal 2012, l'attrice e il deputato di Forza Italia sono molto riservati.

sopra
Nel corso delle puntate *di "Uno Weekend", condotto con Beppe Convertini, Anna si è divertita a girare per mercati.*

Quanto al make up, invece?
Sia quando sono in onda, che nella vita di tutti i giorni, amo il trucco leggero. Sicuramente non rinuncio mai alla base con protezione 50: applico la crema solare e poi anche il fondotinta con la protezione 50. Poi un velo di cipria, rimmel, lucidalabbra e un tocco di colore sulle guance per far finta di essere un po' abbronzata!

Oggi si presta molta attenzione alla body positivity: tu hai sempre vissuto bene il rapporto col tuo corpo?
Assolutamente sì, l'ho sempre accettato. Anche quando in gravidanza ho preso qualche chilo, l'ho vissuta serenamente perché fa parte del percorso di una donna: ci sono momenti in cui si è più in forma e momenti in cui lo si è di meno.

E qual è il segreto per accettarsi?
Non fissarsi, non stare lì a soffermarsi davanti allo specchio: guarda e passa.

Ci suggerisci i prodotti must have da tenere sempre in borsetta?
Il lucidalabbra in quest'ultimo periodo, a causa delle mascherine, lo abbiamo usato poco, ma io non ho mai rinunciato al burrocacao. Poi indispensabile è la crema per le mani, soprattutto per via dei tanti igienizzanti che utilizziamo.
E, infine, una buona cipria protettiva.

I prodotti must-have di **ANNA FALCHI**

- PROTEZIONE SOLARE VISO
- FONDOTINTA
- CIPRIA
- MASCARA
- LUCIDALABBRA

DI SAFIRIA RICCI

C'È UN MONDO INTERO DIETRO AI SOLVENTI!

Fanno parte della quotidianità di ognuna e spesso ne sottovalutiamo peculiarità e funzioni specifiche

Anche questa estate è all'insegna della smalto-mania! Sono tanti i colori e le tendenze più cool da sfoggiare ma, per provarle tutte, non puoi certo fare a meno di un prezioso aiuto: il solvente per unghie! Sembra banale, e spesso lo diamo per scontato, invece c'è un universo da scoprire intorno a questo magico prodotto che ci consente di avere unghie perfette e bellissime.

CON O SENZA ACETONE?

Quando si parla di solventi occorre fare una distinzione tra quelli con o senza acetone. L'acetone è un composto chimico che agisce sulla rimozione dello smalto. La sua funzione, però, ha anche dei contraccolpi sulla salute delle mani poiché, alla lunga, tende a distruggere la struttura cheratinica dell'unghia e a disidratarla rimuovendo parzialmente anche gli oli naturali e l'acqua di cui è composta. Per questo oggi l'acetone è stato sostituito dai **solventi per unghie meno aggressivi**. L'ideale è preferire questi ultimi o, quantomeno, utilizzarli con maggiore frequenza rispetto ai solventi con acetone. Nella formulazione dei solventi, inoltre, sono stati spesso aggiunti ingredienti come Aloe, Vitamina E ed estratto di Equiseto che, oltre a renderli più naturali, **hanno una funzione salutare sulle unghie** rendendole più sane e belle.

OLEOSI E PROFUMATI

Un'altra importante distinzione da fare è tra solventi oleosi e non. Alcuni prodotti contengono nella loro formulazione anche un olio emolliente, solitamente di mandorle. Si tratta di una coccola in più per le proprie mani poiché, oltre a garantire un'azione ancora più delicata nella rimozione dello smalto, aiuta a nutrire e idratare le unghie agendo anche sulle cuticole. E se anche tu dai prodotti di beauty routine pretendi sempre il top, allora i solventi profumati fanno al caso tuo: sempre più brand, infatti, hanno deciso di aggiungere **aromi profumati floreali** alle loro formulazioni per smorzare l'odore forte delle sostanze solventi.

SCEGLI IL FORMATO CHE FA PER TE

Qual è il tuo solvente preferito? C'è l'imbarazzo della scelta! In commercio, infatti, si trovano in diversi formati. Il più classico è quello liquido, in boccetta, da utilizzare con l'ausilio di un dischetto di cotone. Esistono poi dischetti pre-imbevuti, più pratici da portare con sé. Comodo e semplice da usare è anche il solvente con spugnetta a immersione: basta infilare il dito nella boccetta, rotearlo nella spugnetta e il gioco è fatto.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Ada Chieffallo,
Estetista professionista e look maker presso Centro Estetico Kosmeo – Località Comuni Condomini, Maida CZ

Tendenze nail art per l'estate 2021

- ***French manicure colorata.*** *Torna la french manicure, ma stavolta in versione super colorata e vivace: al posto del bianco, promossi l'oro, i colori pastello, azzurro, giallo, verde e lilla. E per le vacanze più frizzanti, via libera ai glittter!*
- ***Mismatched Manicure.*** *Sei un'eterna indecisa? L'estate 2021 è il tuo momento! Se ci metti sempre un'eternità a scegliere il colore da indossare, allora sfoggiali tutti! È infatti di gran moda la nail art mismatched, ovvero la tendenza di passare un colore diverso su ogni unghia.*
- ***Geometrica e colorata.*** *I grafismi sono un must già dalla primavera e in estate continuano a trionfare sulle unghie più stilose: via libera a giochi di forme geometriche, righe verticali, orizzontali e trasversali, da sfoggiare in versione bicolor o con tre colori a contrasto.*
- ***Colori Pantone.*** *I colori Pantone dell'anno sono il giallo e il grigio, due nuance da portare con orgoglio sulle mani. Sì al colore pieno, alla finitura lucida od opaca, da portare da soli o insieme in un gioco di tinte di gran moda.*
- ***Degradé.*** *La manicure sfumata è una delle tendenze più frizzanti dell'estate: può essere a tinta unita, prediligendo i colori pastello, o si può optare per un degradé che abbracci le varie sfumature di una nuance.*

deBBY
girls know why

smalto gelPLAY

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

Color me happy!

crueltyfree

DI LUCREZIA GIORDANO

ABBRONZATA SEI PIÙ BELLA, E IL TRUCCO TI VALORIZZA

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 un perfetto make up estivo.*

Metti in risalto quel meraviglioso colorito ambrato conquistato in vacanza! Bastano alcune dritte semplici ed efficaci per risplendere ancora di più

Dopo ore e ore passate sotto il sole per regalarci la tintarella che tanto amiamo, realizzare un trucco che la esalti non è un optional: è un dovere! Perché, diciamolo, il riflesso dello specchio dovrà quantomeno ripagarci della fatica fatta per poter sfoggiare questo incarnato dorato che ci piace così tanto! La verità, però, è che **quando si è abbronzate truccarsi non è così semplice:** intanto perché la variazione del colore della pelle rimette in discussione tutte le nostre certezze in fatto di nuance che ci donano e ci valorizzano.
E poi perché il caldo e l'afa rendono più pesante il make up, quindi occorre mediare alla perfezione la portabilità del trucco con l'effetto finale che vogliamo regalarci.
E come si fa? Semplice, si chiede l'aiuto da casa: e il nostro esperto Luigi Rizzello ci renderà bellissime con pochi semplici tocchi!

PAROLA D'ORDINE: LESS IS MORE

È una fortuna che le tendenze estive mettano in primo piano la pelle.

Perché questo significa che possiamo sposare pienamente il motto "less is more". Che, in estate, è un vero mantra di bellezza. "Con l'abbronzatura non è necessario utilizzare il fondotinta – spiega Rizzello – e questo consente di lasciar risplendere l'incarnato naturalmente". Per farlo, però, è bene enfatizzare il colorito ambrato: "Per mettere in risalto l'abbronzatura, avrai bisogno di due magici alleati: l'illuminante e la terra. L'illuminante – suggerisce il lookmaker – va applicato sull'arco di cupido e sulle sporgenze del viso come zigomi, dorso del naso, centro della fronte e del mento. Un tocco di highlighter sull'angolo interno dell'occhio e appena sotto le sopracciglia, inoltre, allarga lo sguardo e illumina il viso. A questo punto – dice Rizzello - applica una terra di un tono più scuro della tua pelle abbronzata in alcuni punti strategici: sotto lo zigomo, sotto il mento, all'attaccatura dei capelli. Il contrasto renderà ancora più evidenti i punti luce, accendendo così la tua tintarella".

ESTATE SIGNIFICA SPERIMENTAZIONE

L'estate 2021 è la stagione della sperimentazione, del colore, della libertà.

E non c'è modo migliore di questo per far risaltare il colorito ambrato delle tue vacanze. Parola di Luigi Rizzello che afferma: "Dimentica gli ombretti che hai sfoggiato finora: con l'abbronzatura cambiano le cromie e questo è il momento migliore per osare col colore". Il famoso lookmaker, infatti, non ha dubbi: "Gli ombretti giusti per far risaltare la tintarella? Il giallo, il blu e il verde: il giallo si sposa alla perfezione con le carnagioni medie e olivastre, il blu – in particolare quello elettrico e quello cobalto - tira fuori lo sguardo accendendo gli occhi scuri che, altrimenti, si perderebbero nell'abbronzatura, e il verde rende brillante al meglio la pelle scura". Inutile dirlo, anche tutti i colori fluo sono i protagonisti dell'estate ma, garantisce Rizzello, "sono soprattutto le tonalità metallizzate come bronzo, platino, oro e argento le nuance che, più di tutte, illuminano il viso abbronzato".

LABBRA LUCIDE

Per mettere in risalto l'abbronzatura il trucco deve essere armonioso nel suo insieme. Le labbra devono essere vivide, brillanti, lucide, ma non eccessive: "Ecco perché – consiglia il nostro esperto – suggerisco di usare rossetti dai colori brillanti declinati in nuance estive come il corallo, l'arancio e i rosati, che enfatizzano l'abbronzatura. Per una bocca più naturale, invece, il consiglio è di puntare su gloss e rossetti nude".

boreal

HAIR AND BODY CARE

#WeCareYourHair

Spazzola piana pura setola

Rullo termico Ø 45 mm

Spazzola pneumatica gigante

PRODOTTO
IN ITALIA

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl
Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086
www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on

"Professionale" è una gamma di spazzole realizzate con i migliori materiali che, combinati con un design ergonomico, danno vita a una linea raffinata e funzionale. La caratteristica di tutte le spazzole è la finitura opaca che garantisce una presa sicura unita ad un design moderno e piacevole. Tutti i prodotti della linea sono accompagnati da opuscoli illustrativi con istruzioni per l'uso e la manutenzione. Nella linea "Professionale" puoi trovare vari tipi di spazzole: da quelle pneumatiche con morbido cuscinetto in gomma, a modelli ideali per districare i nodi o con setole naturali per una spazzolatura delicata, spazzole monofilo che possono facilmente sostituire il pettine e sono facili da pulire, finendo con i rulli termici per un'asciugatura più rapida.

DI SONIA RUSSO

UNA CHIOMA ALLA FRANCESE, CHE PIÙ CHIC NON SI PUÒ!

In fatto di hairstyle, i cugini d'oltralpe per l'estate 2021 dettano legge

Se le ragazze francesi hanno quel quid in più, il merito è anche della loro chioma, che è un concentrato di stile e di classe senza tempo. È per questo che i diktat in fatto di hairstyle, questa estate, arrivano direttamente da oltralpe. Ti segnaliamo due tra le tendenze più amate dalle appassionate di moda capelli: si tratta della frangia lunga alla francese e del french bob. E tu, quale sceglierai?

FRANGIA LUNGA ALLA PARIGINA

L'ingrediente magico per una testa al top continua a essere la frangia che, questa estate, racchiude tutte le vibes parigine. La frangia lunga alla francese è infatti la più stilosa da sfoggiare: è una via di mezzo tra quella lunga a tendina e quella a ciuffetti. Il risultato è un look sofisticato che sembra seguire alla lettera il mantra "massima resa, minimo sforzo". Sembra, appunto, perché in realtà quell'effetto easy è decisamente studiato! La frangia francese va portata in modo spensierato, ma ha bisogno di alcune accortezze: deve essere leggermente aperta nella parte centrale, con le estremità appena più lunghe. La cosa bella è che **sta bene proprio a tutte**, a prescindere dalla forma del viso. Unico neo: necessita di parecchia manutenzione con spuntatine frequenti e regolari.

FRENCH BOB

Il caschetto di tendenza? È quello corto, detto anche "french bob". Si tratta di un taglio sofisticato che si adatta bene a qualunque tipo di capello: è infatti un hairlook perfetto sulle chiome lisce o ricce e diventa very cool anche sui capelli mossi. Il caschetto à la française fonde eleganza e ricercatezza in un unico taglio, **regalando stile e carattere alla tua testa**. Per questo è uno dei tagli più femminili dell'estate, ma anche una vera esaltazione di grinta e personalità. Versatile e duttile, può essere realizzato nelle varianti più diverse dandogli una forma più piena o più o meno scalata, adattandolo a tutti i tipi di volto.

INSIEME SONO IL TOP

French bob + frangia alla francese e il look più trendy è servito! La frangia lunga e moderatamente spettinata è, infatti, il perfetto complemento per il caschetto corto à la française. Sia che lo si porti in versione liscia, riccia o mossa, infatti, la frangia riequilibra questa acconciatura. L'accoppiata è vincente soprattutto se si ha il viso allungato o una fronte prominente. Ma paradossalmente aiuta anche nel senso opposto: lasciando la frangia più aperta, potrai allungare otticamente la silhouette del viso.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Claudia Ferri,
consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice. www.ferriclaudia.com e Instagram: claudiaferrimakeup

Parola d'ordine: capelli super brillanti!

- *Il must dei capelli d'estate? È il colore! Per essere supercool, scegli le nuance di tendenza che sono generalmente **molto calde e brillanti**.*
- *Il trend della bella stagione è quello di **schiarire la chioma**. Rispetto al passato, però, non ci si limita più solo alle punte ma, ad esempio, a tutta la frangia.*
- *I colori devono essere molto luminosi. Le more, per esempio, con il bayalage, possono avere **riflessi molto più chiari**.*
- *Un'altra tendenza molto amata è quella di **schiarire le due ciocche davanti**, che si raccordano poi con altri ciuffi più chiari intorno alla testa.*
- *Le nuance che vanno maggiormente di moda sono: **grano, vaniglia e camelia**.*
- *Anche il rosso è un colore che detta legge sui capelli d'estate, soprattutto **il rosso chiaro**.*
- *Il nero ha sempre il suo perché: fa scena e non passa mai di moda. Questa estate, però, deve essere **glossy e luminoso**.*
- *L'estate 2021 è briosa: vogliamo una stagione semplice con **capelli naturali, super brillanti, chiari, giocosi e divertenti**. È di questo che abbiamo bisogno dopo i difficili mesi passati.*

PERSONAL
BIOPOINT

Curly Elastic
TECHNOLOGY

SCEGLI I RICCI CHE VUOI

Con **Biopoint Control Curly** puoi decidere ogni giorno come disciplinare i tuoi ricci. **Gel** Anti-crespo per un effetto definito ed elastico. **Cera Mousse** Anti-crespo per un riccio brillante e disciplinato. **Crema Attivaricci** Anti-crespo per un risultato morbido e naturale. Sfoggia ogni giorno ricci che incantano.

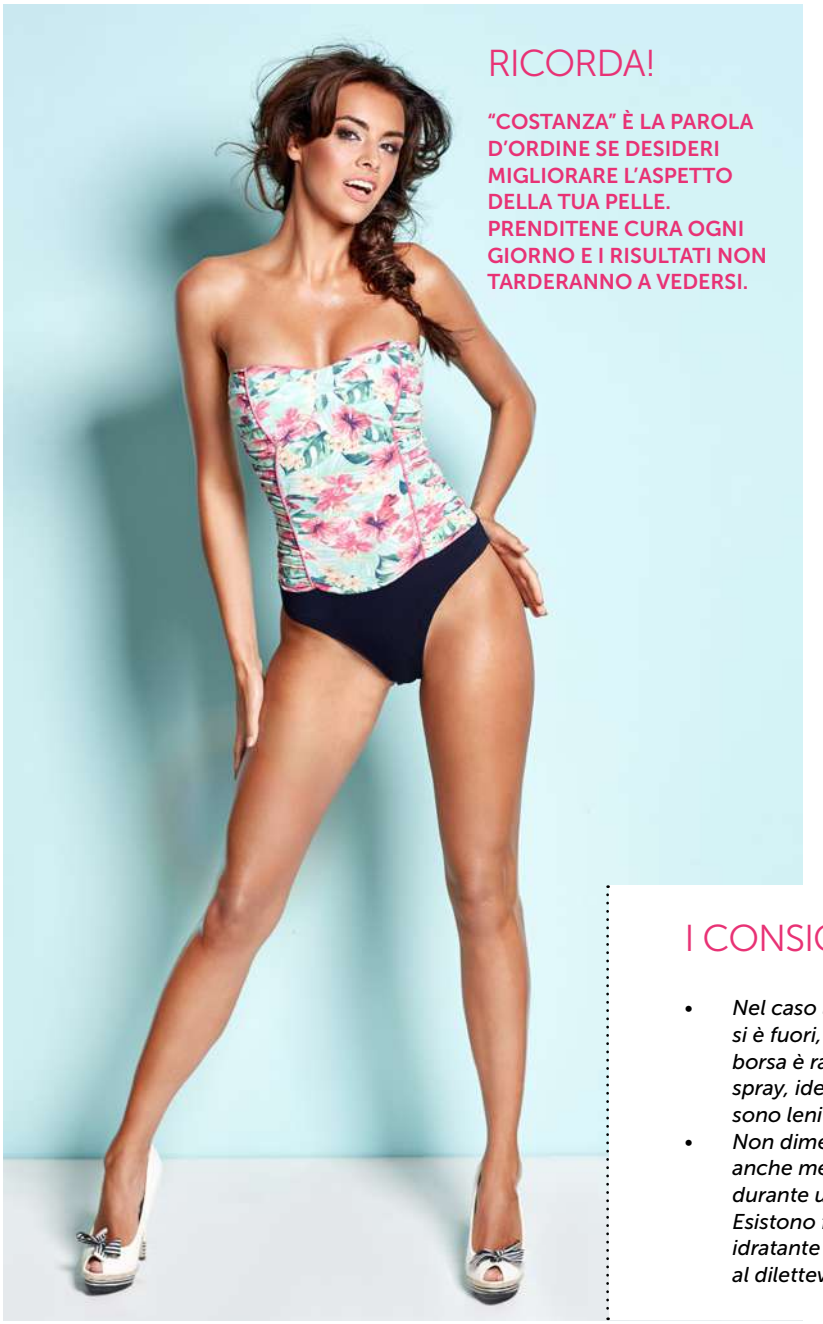
Biopoint. Mi piace piacermi.

DI LUCREZIA GIORDANO

SANA E LUMINOSA, PELLE IN PRIMO PIANO

con la consulenza di **Mariella Milazzo,** *specialista in dermatologia e medicina estetica. Esercita a Roma e Palermo. Per info: dott.milazzo@libero.it*

Costumi da bagno e abitini leggeri ci invitano a sfoggiare un'epidermide che sia naturalmente splendida e in salute. Un obiettivo raggiungibile in poche mosse



RICORDA!

"COSTANZA" È LA PAROLA D'ORDINE SE DESIDERI MIGLIORARE L'ASPETTO DELLA TUA PELLE. PRENDITENE CURA OGNI GIORNO E I RISULTATI NON TARDERANNO A VEDERSI.

Se nei mesi passati potevamo crogiolarci nel fatto di essere coperte da vestiti e tessuti pesanti, con l'arrivo dell'estate non abbiamo più scuse: vestitini leggeri e costumi mettono in primo piano la pelle che, quindi, deve essere bellissima e in salute perché pelle sana significa anche pelle luminosa! Ma quando il caldo picchia forte anche **l'epidermide, che tende a disidratarsi, rischia di risentirne.** E allora come si fa ad assecondare la nostra naturale voglia di esibire un incarnato splendente, anche nel mese più caldo per eccellenza?

LA BELLEZZA COMINCIA A TAVOLA

"Il segreto per ottenere una pelle bellissima anche in estate – dice Mariella Milazzo, specialista in dermatologia e medicina estetica - non è poi così segreto: un errore che fanno molte pazienti è considerare la pelle un organo a parte, distaccato dal resto del corpo". Se si cambia prospettiva, invece, appare chiaro che "la prima regola per avere una pelle tonica ed elastica è l'alimentazione", assicura Milazzo. "La pelle, non dimentichiamolo, **è costituita in buona parte da proteine** che quindi vanno ap-

I CONSIGLI IN PIÙ

- *Nel caso la pelle dovesse "tirare" mentre si è fuori, un valido alleato da tenere in borsa è rappresentato dalle acque termali spray, ideali nei giorni di calura, poiché sono lenitive e idratanti.*
- *Non dimenticare mai la fotoprotezione, anche mentre fai sport all'aperto o durante una semplice passeggiata. Esistono fotoprotezioni che hanno potere idratante e tonicizzante, così unirai l'utile al dilettevole.*

OMIA
LABORATORI ECOBIO

DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO,
UNA NUOVA IDEA DI BELLEZZA.

CERTIFICATO ICEA ECO BIO COSMESI

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.**

omialab.it

portate con l'alimentazione. Questo è vero – continua l'esperta - soprattutto per chi pratica sport o ha eseguito delle diete drastiche: l'estate in questo ci aiuta, perché si può seguire una dieta equilibrata ricca di legumi nelle insalate, salmone con avocado, con contorno di hummus di ceci, freschi yogurt con frutta secca e tanto pesce, ricco di prezioso Omega 3".

IDRATARE PER BRILLARE

L'alimentazione, però, va di pari passo con una buona idratazione: "Il caldo e la conseguente sudorazione portano a una perdita di liquidi. Per contrastare quindi la disidratazione è necessario bere molto: **non solo acqua ma anche thè detossificanti, succhi di frutta e tisane**. Anche mangiare tanta frutta e verdura consente di apportare la necessaria acqua all'organismo e, quindi, all'epidermide". Ma non basta: al bando la pigrizia, per avere una bella pelle bisogna letteralmente... sudarsela! "Sì, è buona norma fare sport, la mattina presto o al calar del sole, evitando le ore più calde, poiché il colpo di calore è sempre dietro l'angolo! Un muscolo tonico – spiega Milazzo - rende la pelle più compatta e omogenea".

Il caldo e la sudorazione, però, ci portano a fare docce frequenti. "La conseguenza – dice la dermatologa - è la rimozione di quello che è il nostro vero alleato: il sebo, capace da un lato di proteggerci dagli agenti esterni e dall'altro di trattenere l'acqua contenuta nella pelle stessa. Quando applichiamo oli e creme, non facciamo altro che applicare sostanze che mimano la sua azione. Ecco perché è bene utilizzare detergenti oleosi o cremosi capaci di idratare ma anche lenire, soprattutto dopo una giornata di esposizione al sole e alla salsedine. Tali prodotti, però – suggerisce la nostra esperta - vanno alternati, durante la settimana, a detergenti a ph acido per contrastare l'alcalinità del cloro". Un altro consiglio di Milazzo è quello di **usare acqua fredda quando facciamo la doccia**, per favorire la vasocostrizione e migliorare il tono della pelle. Ancora, ricorda, "è bene asciugarsi tamponando e non sfregando".

LE CREME AL TOP

Una skin routine ben consolidata è fondamentale per poter mantenere la pelle elastica e idratata durante il mese più caldo dell'anno. "Purtroppo il caldo ci porta ad abbandonare le creme troppo ricche e consistenti, alcune delle quali contenenti sostanze che con il sole potrebbero interagire, causando ustioni o macchie. Occorre però optare per formule leggere, magari spray, o per olii secchi. Le creme più corpose sono consigliabili la sera: vanno applicate sempre dopo una bella doccia, utile a rimuovere le impurità accumulatesi di giorno". Mariella Milazzo aggiunge: "Gli ingredienti naturali come l'olio d'oliva, l'olio di mandorle e l'olio di avocado rimangono il must, poiché sono ricchi di antiossidanti ed elasticizzanti". Tra le altre creme al top, la dottoressa consiglia quelle "contenenti acido ialuronico o glutammina ed elastina".

LIU·JO

Fragrance Mist Collection

DI SILVIA AMENDOLA

SENSUALI, REALIZZATE, FELICI… SONO SPLENDIDE LE NUOVE QUARANTENNI

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

Il fascino di una donna non si misura con la giovinezza del volto o la tonicità del corpo, ma passa attraverso l'autoconsapevolezza e l'accettazione del proprio percorso

A quest'età sai bene cosa ti rende felice e cosa non desideri più nella tua vita

Che la vita, per molte donne, cominci a quarant'anni, non è affatto un luogo comune, né una pia illusione per confortare chi si accinga a spegnere quel fatidico numero di candeline. Oggi è davvero così. Basta guardarsi intorno per realizzare quanto spesso capiti di notare, in un volto che si avvicina all'età matura, quella bellezza consapevole di sé che ha un che di irresistibile. Se a vent'anni abbiamo dalla nostra la freschezza del volto e la tonicità del corpo, a quaranta abbiamo ben chiaro cosa ci valorizza e cosa ci mortifica, cosa sia il meglio per noi, cosa non vogliamo più intorno a noi e nella nostra vita. Tutto ciò si riflette anche all'esterno e il risultato è una femminilità più luminosa e vera, più intensa, più sicura, insomma: **un concentrato di sensualità**. E se pensiamo che fino a pochi decenni fa, una donna a quarant'anni talvolta era già nonna e, provata da sacrifici e fatiche appariva sfiorita e spenta, oggi alla stessa età si è al culmine dello splendore: un cambio di prospettiva sociale realmente significativo. "Certamente le tappe evolutive, rispetto all'età, si sono allentate – commenta la psicologa Giorgia Belardini -. A trent'anni, fatte le prime esperienze, qualcuno è pronto a mettere radici (acquistare una casa, creare una famiglia), o investe nella propria carriera, o ancora, capisce di voler continuare a scoprire il mondo. Alla soglia degli

"GLI 'ANTA' SONO UN GIRO DI BOA: FACCIAMO I CONTI CON QUANTO ABBIAMO INVESTITO"

VIDAL

Accendi la tua Vidalità

Vidal è il bagnodoccia **100% made in Italy**, perfetto per tutta la famiglia. Le sue formulazioni, arricchite con il complesso idratante HydraDermal, avvolgono dolcemente la tua pelle regalandoti una sensazione di pura energia e vitalità.

Le crisi che colpiscono molte di noi a quest'età sono in realtà cambiamenti che possono rivelarsi positivi

ECCO 5 CONSIGLI PER SPEGNERE 40 CANDELINE CON ENTUSIASMO

E non dimenticare: questo è il tuo momento!

1. Mettiti al primo posto, prendi tempo per te stessa e per i tuoi bisogni.
2. Accetta il cambiamento, ogni età ha il suo fascino.
3. Scopri una nuova te, la versione migliore, quella più vera.
4. Accogli le paure e i limiti per raggiungere una maggiore consapevolezza.
5. Elimina il superfluo e abbi cura di fortificare i legami solidi.

"anta" si arriva al giro di boa: se tutto è andato secondo i piani, abbiamo costruito le basi del nostro futuro, ci siamo stabilizzati e siamo dunque pronti a fare i conti con quanto abbiamo investito.

UN PASSAGGIO, UNA RINASCITA

La donna a questo punto della sua vita ha un vero e proprio cambiamento: aumentano le abilità mentali, soprattutto a livello sociale e di interazione; gli ormoni si stabiliscono autoregolandosi e tutto ciò permette di concentrarsi maggiormente su se stessa. Effettivamente, il passaggio all'età matura rappresenta una rinascita e forse non è un caso che molti matrimoni finiscano proprio dopo i 40 anni, quando **la donna comincia a capire cosa è meglio per sé**, rimettendo in discussione tutti i ruoli sociali". A proposito di crisi dei quarant'anni, lungi dall'essere un cliché, in effetti è un fenomeno che riguarda più le donne che gli uomini, probabilmente per l'innata capacità dell'animo femminile di indagare più profondamente all'interno di se stesse e ha a che fare con i rimpianti, con le aspettative deluse, con tutto ciò che avrebbe potuto essere e non è stato. Perché accade? Quali sono le motivazioni più comuni che spingono a sentire improvvisamente come destabilizzante ciò che fino a ieri sembrava una certezza? "Crisi significa cambiamento improvviso – osserva Belardini -, è una perturbazione che può avere un esito positivo o negativo. La mezza età è il momento di massima fioritura, ma è anche visto come l'inizio della seconda metà della vita: aver assolto tutti i compiti e i doveri bio-sociali permette di poter indirizzare le energie per un soddisfacimento personale e una riscoperta di sé.

"LE ENERGIE SI INDIRIZZANO VERSO IL SODDISFACIMENTO PERSONALE"

"DA QUESTO MOMENTO COMINCIAMO A PORRE NOI STESSE AL CENTRO DELLA NOSTRA VITA"

LA NUOVA VERSIONE DI SÉ

Un cambiamento positivo rispetto a questa crisi è permesso sicuramente dall'**accettazione del percorso fatto** fino al momento presente, ma anche dall'accettazione del passare del tempo: per fare questo dobbiamo ascoltare le nostre paure, riscoprirci e accettare i nostri limiti e le nostre debolezze, costruendo la nostra nuova versione di noi stesse". Da dove partire, dunque? Forse proprio dalla presa di coscienza dei punti di forza che si raggiungono proprio a quest'età: "E sono tanti – conferma la psicologa - a cominciare dalla consapevolezza di sé, di ciò che abbiamo costruito, di chi vogliamo essere, di dove vogliamo andare, di chi vogliamo tenere al nostro fianco, della necessità di potare i rami secchi, dare voce ai nostri bisogni, aspettative e desideri. Tutto ci dice che, da questo momento, faremo i conti con il passato, con il presente e con il futuro ponendo noi stesse al centro della nostra vita".

#policelifestyle

"HA PUNTATO MOLTO SUI GIOVANI E CI HA REGALATO UN SOGNO"

LA COPPA IN ITALIA DOPO 53 ANNI DI ASSENZA

Era dal lontano 1968, *che la nostra nazionale non conquistava un campionato europeo. Dopo 53 anni, la coppa è tornata in Italia grazie a un gruppo straordinario.*

ROBERTO MANCINI

Il vero vincitore

Schivo, riservato, alle parole preferisce i fatti. Ed è soprattutto merito suo se gli Azzurri sono volati sul tetto dell'Europa, emozionandoci

Se questa estate siamo arrivati sul tetto dell'Europa, sognando ed emozionandoci, il merito è suo: di Roberto Mancini. Lui ci ha fatto vivere le notti magiche che hanno un po' il sapore della rivalsa. Il commissario tecnico della Nazionale Italiana ci ha regalato un sogno: ha riportato a Roma la Coppa trionfando agli Europei contro l'Inghilterra. L'ultima volta risaliva al 1968. Resteranno per sempre indelebili gli occhi pieni di lacrime e la voce rotta dall'emozione. Ma più di tutto resterà indelebile l'abbraccio, non appena Donnarumma ha parato il rigore decisivo, tra Mancini e Gianluca Vialli.

L'AMICIZIA CON VIALLI

Quell'immagine è simbolo di amicizia vera e di fratellanza e racconta il sogno di un ragazzino che ha realizzato il desiderio più grande con il suo migliore amico. Di più: con suo fratello. Vialli e Mancini, infatti, hanno condiviso tanto. Erano soprannominati i Gemelli del Gol: uno preparava, l'altro finalizzava. "Tra me e Vialli c'è un'amicizia speciale, per noi si è chiuso un cerchio a Wembley", ha detto il ct. Che a Wembley, nel 1992, insieme all'amico e collega perse, con la Sampdoria, la finale di Coppa dei Campioni contro il Barcellona. Ma in quell'abbraccio c'era anche di più: c'era la rivalsa, ma soprattutto la gioia di condividere insieme un'altra vittoria, dopo i lunghi mesi in cui Mancini è rimasto accanto all'amico nella partita più dura, quella contro il cancro al pancreas che era stato diagnosticato a Vialli nel 2017 e con il cui spettro dovrà convivere ancora qualche anno. "Quando ci sentiamo è solo per cazzeggiare, ma è sempre in cima ai miei pensieri. Si è ammalato un fratello, ma anche in questa storia Gianluca ha dimostrato la sua forza. Possiamo continuare a cazzeggiare", aveva detto Roberto a questo riguardo. Lui, che nel valore dell'amicizia ci ha sempre creduto, anche al timone degli Azzurri ha voluto fare

I festeggiamenti *della squadra e dei tecnici, subito dopo i calci di rigore che hanno decretato la vittoria degli Azzurri a Wembley, grazie soprattutto alle straordinarie parate di Donnarumma (in foto con la coppa).*

L'arrivo del c.t. *all'aeroporto e l'assalto gioioso al portiere.*

L'amicizia fraterna *tra Mancini e Gianluca Vialli ex "gemelli del gol" nella Sampdoria, ha commosso tutta l'Italia.*

leva in primis sui rapporti interpersonali. "Roberto ha un grande merito – aveva detto il padre del ct Aldo Mancini a un passo dalla finale -. Aver dato importanza a tutti. Ha valorizzato ogni singolo, puntando specialmente sui giovani. I ragazzi hanno sentito la sua fiducia e perciò stanno facendo così bene. Senza quella non si va da nessuna parte". E in effetti questa è stata un'Italia formata da giocatori che **si sono divertiti e hanno dato il massimo**, una grande famiglia che ci ha portato, alla fine, alla vittoria.

LA FAMIGLIA

E la prima esultanza è stata quella della famiglia di Mancini: la moglie e i tre figli. L'allenatore della Nazionale è stato sposato fino al 2015 con Federica Morelli, un matrimonio dal quale sono nati Andrea e Filippo, che hanno seguito le orme del papà tentando la strada da calciatori professionisti, e Camilla. Poi, nel 2018 - stesso anno in cui ha assunto la guida degli Azzurri - ha sposato la sua attuale moglie, l'affermata avvocatessa Silvia Fortini. Il loro è descritto come "un amore silenzioso ma immenso". Le uscite pubbliche sono ridotte ai minimi termini e i due cercano sempre di restare lontano da occhi indiscreti. Nonostante il ruolo di spicco nel mondo dello sport lo porti a essere sempre sotto la luce dei riflettori, Mancini ci ha sempre tenuto molto a proteggere la sua privacy. Riservato e schivo per quel che concerne la vita privata, però, è per lui inevitabile dover fare i conti con la notorietà, anche se quando si trova tra le mura di casa, è solo Roberto e non più Roberto Mancini. "Nella mia visione io sono una figlia come tutte. E lui è un padre come tutti – ha detto infatti sua figlia Camilla -. L'unica differenza è che fa un lavoro che lo espone a livello mediatico e lo fa essere un personaggio pubblico e di conseguenza anche noi siamo esposti. Quindi la privacy che hanno la maggior parte delle famiglie noi l'abbiamo meno".

LA MODA

Oltre al calcio, il Mancio ha anche altre due grandi passioni: quella per il mare e quella per la moda. Quanto alla prima, in pochi sanno che negli anni è divenuto anche imprenditore nautico. La seconda, invece, è ben più evidente. Del resto la sua impeccabile eleganza a bordo campo tradisce in maniera eloquente questa sua vena glamour. Ma si tratta di un vezzo che arriva da lontano, sin da quando Mancini era solo un ragazzo. Basti pensare che quando giocava con la Sampdoria disegnava personalmente le divise sociali della squadra. L'attenzione allo stile non è mai passata, tanto che, da allenatore, ha introdotto la moda della sciarpa, rigorosamente di cachemire.

CURIOSITÀ

1. Il suo soprannome ai tempi della Sampdoria era Cucciolo, in riferimento alla cricca dei "Sette Nani", come si facevano chiamare i leader dello spogliatoio. Con lui, tra gli altri, c'era anche l'amico fraterno Gianluca Vialli.
2. Ha debuttato in Serie A col Bologna ad appena 16 anni, segnando ben nove gol.
3. Possiede uno yacht di trenta metri, battezzato "Firefly".
4. Il suo hobby è il paddle.

DI SONIA RUSSO

ORIETTA BERTI

La sua barca va... e non si ferma più

È la donna del momento: con la sua "Mille", cantata con Fedez e Achille Lauro, ha scalato le hit diventando la regina dei tormentoni e nuovo idolo dei giovanissimi

"Finché la barca va, lasciala andare", cantava Orietta Berti. E lei lo ha fatto davvero: la sua barca l'ha portata dritta in cima alle hit dell'estate. Lei, la regina del belcanto, colei che incarna alla perfezione la musica italiana nel senso ideale del termine, è diventata... la regina dei tormentoni. In *Mille* canta assieme a Fedez e Achille Lauro, due artisti amati dai giovanissimi e, a ben guardare, parecchio distanti dallo stile musicale di Orietta, che all'ultimo *Festival di Sanremo* si era presentata con il brano classico *Quando ti sei innamorato*. Eppure il ritornello scritto per lei dal rapper sposa perfettamente la nuova Orietta, che non ha mai nascosto la sua voglia di mettersi in gioco. Con *Mille* l'esperimento è riuscito. La hit è stata certificata disco di platino ed è uno dei brani più suonati dell'estate, **catapultando Berti nell'Olimpo dei nuovi idoli**: "Fa delle serate con le ragazzine in delirio per lei: è pazzesca!", ha detto di lei Amadeus. Il singolo è un vero e proprio successo, grazie anche al balletto, una coreografia semplice e frizzante che sta spopolando anche su Tik Tok e YouTube. "Non avrei mai pensato un giorno di essere la più vista su YouTube — ha detto divertita la cantante —, ma nemmeno Fedez e Achille si aspettavano che questa canzone avesse un impatto così grande su generazioni così diverse. A Fedez l'ho detto: avessero preso una ventenne a cantare con loro era una cosa normale, invece con me fa tutto un altro effetto, ha un altro sapore. Anche il trio, rispetto al duetto, è stato una scelta più originale. Una volta si vendevano i dischi fisici, adesso si vendono in un'altra forma, però oh... va bene così".

"NON AVREI MAI PENSATO UN GIORNO DI ESSERE LA PIÙ VISTA SU YOUTUBE!"

UNA VITA IN MUSICA

E lei di vendite ne sa qualcosa, visto che **ha tagliato il traguardo dei 55 anni di carriera**. Il suo esordio risale agli anni Sessanta con il primo posto alle *Voci nuove disco d'oro* del 1961, dove canta *Il cielo in una stanza* di Gino Paoli. Ben presto arrivano i primi successi e *Sanremo*: ne ha fatti dodici, il primo nel 1966. Di sicuro uno dei brani che maggiormente rappresenta l'usignolo di Cavriago è *Finché la barca va*, un brano che, in realtà, non è certo tra i suoi preferiti. "Non mi piaceva. O, meglio, non volevo cantarla perché io volevo una canzone d'amore. La verità è che incidevo per una multinazionale e noi cantanti in ogni manifestazione facevamo dei provini. I dipendenti di questa multinazionale, poi, erano

A "SANREMO" HA COLLEZIONATO DODICI PRESENZE

CURIOSITÀ

1. Il suo vero nome è Orietta Galimberti.
2. È nata a Cavriago il 1° giugno 1943.
3. È un'icona sexy: in passato ha anche rifiutato di apparire su *Playboy*.
4. Ha lo stesso stilista di Achille Lauro.
5. Non ha mai vinto *Sanremo* pur avendo collezionato dodici presenze sul palco dell'Ariston.
6. Colleziona bambole e acquasantiere.
7. Si è classificata al secondo posto alla seconda edizione di *Celebrity Masterchef Italia*.

Orietta Berti (78), *nel corso della sua carriera ha venduto oltre 16 milioni di dischi, ottenendo cinque dischi d'oro, due di platino e due d'argento. I suoi dischi sono stati pubblicati anche in diversi Paesi del mondo.*

chiamati a esprimere un giudizio, quindi ho sempre cantato canzoni che non avevo scelto io, ma il pubblico", ha detto. Dal debutto in poi la sua carriera è stata in ascesa: ha venduto oltre 16 milioni di dischi, ottenendo cinque dischi d'oro, due di platino e due d'argento, ha partecipato per dieci volte al *Disco per l'estate* e nel 2010, in occasione dei suoi primi 45 anni di carriera, ha ricevuto il premio Mia Martini. "Il mio segreto – ha detto – è avere collaboratori buoni e dar retta a chi ne sa più di me! Poi c'è da dire che ho lavorato sodo, dando il massimo. E sono stata fortunata, anche per aver avuto un marito che mi ha aiutato molto: è stato marito, amico, manager, produttore, consigliere. Ho sempre apprezzato molto i suoi consigli".

L'AMORE CON OSVALDO

In effetti quando si parla di Orietta non si può non parlare del suo compagno di vita, il mitico Osvaldo Paterlini, suo marito dal 1967. "Sono stata fortunata a incontrarlo. L'ho conosciuto che avevo appena perso il papà. Lui era un ragazzo giovane ma sembrava già uomo. Protettivo lo è sempre stato e lo è tutt'ora. Io sono vulcano di idee e lui mi consiglia sempre nel modo migliore". Incontrarsi è stata una fortuna, ma l'amore lo hanno coltivato: "Abbiamo due caratteri completamente opposti: io sono estroversa, tiro fuori tutto, posso anche offendere e poi mi pento in un attimo come niente fosse; lui è Capricorno, testone, permaloso. Ci siamo amalgamati. Facevamo tante piccole litigate, ma da giovani si fa presto: un bacetto e una carezza e si diventa più amici di prima", ha detto la cantante a proposito del loro rapporto. Insieme hanno condiviso tanto, gioie e dolori, successi e difficoltà. Hanno combattuto l'uno a fianco all'altra anche il Covid e dal loro amore sono nati Omar e Otis. Otis l'ha resa una nonna felice: "La piccola Olivia ci ha riempito la vita - ha ammesso -. La vedo poco perché loro abitano in paese e da quando c'è il Covid si esce poco". Nonostante sia una delle artiste più amate e apprezzate in Italia e all'estero, Berti ha trovato la sua massima realizzazione nella famiglia ma non rinuncia al lavoro e, dopo 55 anni, non intende fermarsi. "La mia forza è nel ricominciare da capo ogni giorno perché c'è entusiasmo e voglia di fare". E con una capacità come la sua di mettersi in gioco e reinventarsi, di traguardi da tagliare "gliene restano... *Mille*!".

Nel video di "Mille" *(in alto) con Fedez e Achille Lauro. Il brano è il tormentone dell'estate con cui l'inedito ma spettacolare trio ha conquistato tutte le classifiche.*

RAFFAELLA CARRÀ

La più amata dagli Italiani

La credevamo immortale, ma la più straordinaria tra le donne di spettacolo ci ha salutati per sempre

"Raffaella ci ha lasciati. È andata in un mondo migliore, dove la sua umanità, la sua inconfondibile risata e il suo straordinario talento risplenderanno per sempre". Con queste parole Sergio Japino, suo compagno di lavoro e di vita per lunghissimo tempo, ha annunciato la scomparsa di Raffaella Carrà. Con la showgirl, che si è spenta a 78 anni dopo la lotta con un tumore al polmone che si era ben guardata dal rivelare, è andato perso un grosso pezzo della storia della tv. Il caschetto biondo più amato di tutti i tempi, infatti, era una vera e propria icona dello spettacolo: è stata showgirl, cantante, ballerina, attrice, conduttrice televisiva e radiofonica oltre che autrice televisiva in Italia e in Spagna.

Il caschetto biondo *più famoso d'Italia era un'artista completa e straordinaria.*

L'INFANZIA IN ROMAGNA

Nacque a Bologna, Raffaella, ma con solide radici a Bellaria, dove trascorse i suoi primi anni di vita: qui suo padre gestiva un bar e sua nonna una gelateria e alla sua terra l'artista rimase sempre legata. Tanto che nel 2010 Bellaria le dedicò persino il festival *Milleluci* con spettacoli, incontri e una mostra degli abiti indossati dall'artista in alcuni suoi spettacoli. Quando però iniziò a lavorare nel mondo dello spettacolo, Raffaella divenne ben presto "di tutti": non più solo la sua Romagna la considerava una stella, ma **la sua luce aveva cominciato a brillare ovunque**. Nei suoi lunghi anni di carriera, Carrà ha collezionato oltre 50 album, decine di premi e riconoscimenti fra dischi d'oro, di platino, Telegatti e microfoni d'argento, e ha calcato palcosceni-

Spuma di Sciampagna

È naturale volersi bene

Tu.

E la tua Spuma.

A te che ami prenderti cura del tuo corpo con delicatezza e che cerchi prodotti di qualità,
Spuma di Sciampagna dedica la sua gamma di prodotti studiata per rispettare il benessere della tua pelle.

Sapone liquido, bagnoschiuma e i nuovi idratanti corpo: crema, latte e burro.

Una linea completa, 100% italiana, arricchita con ingredienti di origine naturale, pensata per idratare e profumare la tua pelle e perfetta per accompagnarti ogni giorno nel tuo rituale di bellezza.

www.spumadisciampagna.it

PRODOTTO 100% ITALIANO

BONCOMPAGNI E JAPINO

GLI AMORI

Sono stati due i grandi amori che hanno fatto battere il cuore di Raffaella e che sono rimasti indelebili nella memoria della showgirl fino al suo ultimo giorno. Uno è, appunto, Gianni Boncompagni, con il quale Carrà fece coppia per undici anni, dal 1969 al 1980. Insieme erano inseparabili, una coppia vincente nella vita e nel lavoro e il pubblico li amava. "Non abbiamo mai litigato, l'ironia e il gioco ci hanno uniti da subito", aveva ricordato qualche tempo fa Raffaella. L'altro è il coreografo Sergio Japino, che la showgirl e cantante conobbe in Spagna e con il quale l'amore non finì mai davvero: è stato infatti proprio Sergio a dare il doloroso annuncio della sua dipartita.

CURIOSITÀ

1. Il suo vero nome era Raffaella Maria Roberta Pelloni.
2. Nacque a Bologna il 18 giugno del 1943.
3. Tiziano Ferro nel 2006 le dedicò il brano *Raffaella è mia* e la showgirl prese parte al videoclip.
4. Nel 2018 venne insignita Dama dell'Ordine al merito civile da Alfonso Dastis, ambasciatore spagnolo in Italia che fece le veci del Re Felipe VI.
5. Era una tifosa della Juventus.

LA REGINA DELLO SPETTACOLO

Icona della musica e della tv, *Raffaella Carrà diede scandalo quando, nel 1970 a "Canzonissima", mostrò l'ombelico scoperto in tv.*

L'OMBELICO CHE CAMBIÒ LA TV

Soltanto pochi mesi fa Raffaella aveva ricevuto l'ennesimo riconoscimento: era stata eletta dal *Guardian* "icona sexy e culturale d'Italia". Il perché è presto detto: Carrà è "la popstar italiana che ha insegnato all'Europa la gioia del sesso": parole importanti, arrivate in concomitanza dell'uscita del musical *Explota Explota!*, titolo in inglese *My heart goes boom*, ovvero una commedia musicale che ruota attorno alle sue canzoni. "Quando la Svezia aveva gli Abba, l'Italia aveva la Carrà" aveva sottolineato il giornale inglese. "Sono sorpresa, non mi aspettavo un tale riconoscimento... mi ha davvero colpita!": questo il commento di Carrà, che si era detta "onorata" del fatto che Nacho Alvarez avesse scelto proprio le sue canzoni per la sua Opera Prima. L'ombelico di Raffaella, che faceva girare la testa ai telespettatori già negli anni Settanta, ha davvero cambiato l'intrattenimento in tv, come aveva sottolineato il *Guardian*: merito di trasmissioni quali *Canzonissima"* e brani pop del calibro di *Come è bello far l'amore*, *Tuca tuca*, *A far l'amore comincia tu*, remixata persino da Bob Sinclar.

Dalla fine degli anni Sessanta *fino alla sua morte, è stata sempre presente nei palinsesti televisivi, una garanzia di successo anche all'estero.*

ci, recitato in decine di film, presentato show e varietà di notevole successo conquistando Italia, Spagna, Svizzera e Argentina. Come se non bastasse è stata anche scrittrice di libri.

FEMMINISTA PRIMA DEL FEMMINISMO

Ma oltre a essere un'icona sexy, Raffaella è stata anche un'icona culturale, una femminista prima ancora che il femminismo prendesse piede. Un esempio? Quando negli anni '80 capì che i conduttori uomini guadagnavano più di lei, quando lei con "Pronto... Raffaella?" raggiungeva dieci milioni di telespettatori, chiese la sua parte... e l'ottenne! Non solo: aveva le idee chiare sulla visione delle donne e più volte aveva sottolineato come la sua maggiore realizzazione fosse proprio nel lavoro e non nella maternità, che le era mancata. Lei mamma, infatti, non lo è mai diventata: quando a quarant'anni si sentiva finalmente pronta a mettere al mondo un figlio, la natura glielo aveva impedito e lei lo aveva accettato. Di figli, però, ne ha avuti tanti: sono 150 mila i bambini adottati a distanza grazie al suo programma Amore e lei stessa ne ha adottati a distanza ben 12 in tutto il mondo aiutandoli a vivere e studiare. Raffaella era inoltre molto legata ai nipoti Federica e Matteo, e a Barbara, Paola e Claudia Boncompagni, figlie di uno dei suoi più grandi amori, Gianni.

Acque Profumate Perlier
e ti senti sempre in vacanza...

RICETTE NATURALI

PERLIER

DI LUCREZIA GIORDANO

Il mare da indossare

Dalle spiagge ai nostri armadi: sono pesci, coralli e stelle marine i protagonisti dell'estate più trendy!

Pronta a tuffarti in un mare di tendenze davvero supercool? Allora indossa le pinne perché la moda dell'estate 2021 ci porta tutte... in fondo al mar! Dalle passerelle ai nostri armadi, i protagonisti indiscussi del guardaroba femminile **sono capi e accessori a tema marino** con fantasie ed elementi decor che richiamano il mood delle sirene. Via libera quindi alle stampe con pesci, alghe, stelle marine e coralli. Promossi anche cinture, collane, orecchini, scarpe e vestiario che si rifanno all'iconografia del mare per sposare con gusto uno stile fresco e sbarazzino, perfetto per vivere alla grande il mese più caldo.

DAL MINIDRESS ALL'ABITO A PORTAFOGLIO

Il mood che si presta a ogni occasione

Il mese più caldo dell'anno coincide con un unico grande desiderio: tuffarsi nel mare cristallino. E se la dolce sensazione del naufragare in un oceano di vacanze ce la portassimo dietro anche fuori dall'acqua? Basta sposare la tendenza dell'estate e indossare letteralmente pesci e fondali marini. Dal minidress con i pesciolini all'abito in tulle con alghe, coralli e tartarughe, passando per il vestito a portafoglio nei toni del mare con l'irresistibile fantasia estiva, il mood marino si presta perfettamente per ogni occasione, più o meno formale. E per le serate più glamour, punta sul minidress con stampa Trésor de la Mer di Versace.

Abito a portafoglio ***POM AMSTERDAM***

Abito in tulle ***& OTHER STORIES***

Minidress ***LHD***

Un look da imitare

Twinset

Allure couture dall'eleganza inaspettata per il costume intero con cut-out e stampa a tema mare in stile barocco. Per un look da spiaggia imbattibile, indossalo con il caftano in coordinato.

www.twinset.com

ALAMA
PROFESSIONAL

CAPELLI IDRATATI E LUMINOSI

ANCHE D'ESTATE!

ALAMA Professional Hair Care

@alamaprofessionalhaircare

www.alamaprofessional.com

Elegante e giocoso
Prada
L'abito midi di Prada con sirene e pesciolini fonde una silhouette elegante con stampe spigolose e divertenti. Abbinalo a sandali o décolleté.
www.prada.com

Conchiglie style
Jill Stuart
È attualissima la t-shirt con conchiglie di Jill Stuart, rilanciata dall'ormai iconico abito indossato a Sanremo da Orietta Berti con le conchiglie sul seno!
www.facebook.com/JillStuartIntl

Informali e glam
Oysho
Le ciabattine con conchiglie firmate Oysho sono glamour e chic per il mare e per le occasioni più informali.
www.oysho.com

Di giorno e di sera
Versace
L'audace minidress con stampa Trésor de la Mer di Versace celebra la natura e l'armonia con gli elementi. L'orlo vaporoso ricorda le onde del mare e la stessa iconica fantasia con stelle marine, fiori e conchiglie colora di raffinata freschezza anche il costume da bagno, da sfoggiare con un pareo in tinta e gli shorts, un capo d'impatto sia di giorno che di sera.
www.versace.com

Veet

GLI SPECIALISTI DELLA MORBIDEZZA

Veet il tocco vellutato

NOVITÀ

ARTEMISIA

Neutre e stilose, le borse sono irrinunciabili

Immancabile nella wish list dell'estate è la borsa mare per portare in spiaggia tutto il necessaire di cui hai bisogno. E, anche in questo caso, non puoi rinunciare al mood marino per essere una regina di stile anche in vacanza. Le borse di Artemisia sono un must have: grandi, in tela di cotone, con manici in nappa o in corda, sono comode e capienti e sono declinate nei colori neutri e naturali di gran moda questa estate. La chicca in più? Le diverse stampe: conchiglie, stelle marine, tartarughe e coralli. Insomma, sono l'accessorio più cool da sfoggiare con parei e infradito.
www.artemisiashop.it

Un tuffo nel blu

Fish

Stampe marine campeggiano su questo meraviglioso bikini celeste con cavallucci marini.
www.net-a-porter.com

Al collo e sul polso

Versace

La parure formata da collana e bracciale neri con conchiglie regala un tocco glamour al tuo look.
www.versace.com

UN OMAGGIO AI FONDALI

Gli accessori glam dell'estate

La tendenza dell'estate abbraccia anche i gioielli più cool. Pesciolini, stelle marine, coralli e conchiglie diventano charms glamour con cui arricchire i propri bijou. Sono diversi infatti i brand che hanno voluto omaggiare il tema marino con le loro creazioni, lasciandosi ispirare dai fondali e dalle creature che il mare lo vivono per regalare un tocco di estate anche ai look più basic. Dai bracciali agli orecchini, fino ad arrivare alle collane, fare un tuffo nel blu più profondo non è mai stato così glamour. I gioielli nati dal mare sono perfetti per le donne sofisticate e decise ma anche per le più giovani, che vogliono un look frizzante e sbarazzino.

Bracciale con charms. ***SWAROVSKI***

Orecchini con coralli.
SAINT LAURENT

Orecchini a forma di stella marina.
TOPSHOP

Orecchini a forma di pesce. ***ZARA***

ACQUA & SAPONE

INNOVAZIONE
FORMULA CON PROBIOTICI

PARODONTITE
NON BASTA CONTRASTARE IL SANGUINAMENTO!

Biorepair®
ORAL CARE
PERIBIOMA®

DENTIFRICI E COLLUTORIO IN MORBIDA MOUSSE

PER PREVENIRE LE CAUSE DI
SANGUINAMENTO, PARODONTITE E ALITOSI
RIEQUILIBRANDO IL MICROBIOTA ORALE.

L'UNICO CON **L'INNOVATIVO**

microRepair®BIOMA

RIPARA-SMALTO E GENGIVE

ANA PAULA VALADARES PER OTP

Quando la forma evoca i ritmi della vita

"Continuità progressiva", collier in argento con pietra preziosa, che evoca nelle forme una conchiglia marina. La cosa più affascinante della storia è che tende a ripetersi sempre e la paura è una guida incompetente, perciò l'ammonite rappresenta i ritmi ciclici della vita, l'energia, l'equilibrio nello squilibrio e il sole la salute psicofisica, forza vitale, positività e ottimismo.
www.officine-di-talenti-preziosi.it

Charm pendente Pesce blu. ***Pandora***

Charm pendente Stella marina e conchiglia. ***Pandora***

Anello a fascia Conchiglie con sfere. ***Pandora***

Collana con corallo e pietre naturali. ***Salvatore Collaro***

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.

La moda ai tuoi piedi

Bellissime e portabilissime, le scarpe estive proposte per questa stagione invogliano a riempire la scarpiera di sandali, ciabattine ed espadrillas! I modelli sono diversi, tutti glam e luminosi.

- ***I sandali minimal chic**, nei colori tenui e pastello sono di gran moda, versatili e adatti per ogni occasione. Potrai sceglierli anche metallizzati o glitterati, con il tacco o senza: saranno adatti sia sotto gli abiti da sera, sia di giorno abbinati a un paio di pantaloni in lino o denim.*
- ***Anche le ciabattine** sono una scelta estiva comoda e fresca, da sfoggiare sia al mare che in città. Che siano con la zeppa o senza, con dettagli coloratissimi e persino in stampe fantasia, sono sempre una scelta vincente. Nella versione gioiello o glitterata si abbinano alla perfezione con gli chemisier, le gonne ampie o i pantaloni palazzo in tessuti leggeri.*
- ***Per quanto riguarda le intramontabili espadrillas**, puoi trovarle sia in versione classica, ovvero basse, sia con la zeppa, che con il plateau, con i lacci alla schiava o senza. Quelle con la zeppa, accostate a un abito a balze stile gitano o boho-chic, puoi indossarle sia per andare in ufficio che nel tempo libero. La versione bassa, invece, è perfetta da abbinare a pantaloni, bermuda o salopette. Anche nelle giornate più torride, insomma, è possibile essere sempre stilosa!*

Fabuloso®

Ogni Giorno può essere Favoloso

SÌ, NUOTARE! OVUNQUE E A QUALSIASI ETÀ

Che sia al mare in estate o in piscina in inverno, regalati l'opportunità di praticare uno sport che non solo ti diverte, ma è anche il più salutare

Quante volte, fin da piccola, ti sei sentita dire che: "Il nuoto è uno sport completo"? Be', mamma e papà non avevano torto quando insistevano perché tu lo praticassi e ogni studio in proposito continua a confermarlo: nuotare è l'attività fisica salutare per antonomasia. Come il semplice atto di camminare, anche muoversi nell'acqua è istintivo per ogni essere umano, che viene al mondo dopo nove mesi trascorsi all'interno del confortante liquido amniotico materno. E quando all'acqua decidiamo di tornare, che sia al mare d'estate o in piscina d'inverno, ci sentiamo rinascere. Agosto, con il caldo torrido che ci invita a rinfrescarci, è il mese più adatto per riscoprire una volta ancora tutti i benefici che il nuoto apporta al corpo e alla mente. Ma una volta tornati in città, non abbandoniamo quest'abitudine tanto positiva: basterà spostarci in piscina per continuare a godere dei numerosi risultati che abbiamo ottenuto sguazzando nel mare!

COINVOLGE TUTTO IL CORPO

A differenza di tanti altri sport, il nuoto non va solo a beneficio di determinati muscoli o articolazioni, ma il movimento si distribuisce in modo uniforme su tutto il corpo, sollecitando alcune fasce muscolari – come il collo e i dorsali - che generalmente non vengono coinvolte durante altre tipologie di allenamento. Inoltre – e anche questa è una differenza sostanziale rispetto ad altre discipline – nuotare non sovraccarica mai le articolazioni poiché, mentre siamo immersi, la percezione del nostro peso si dimezza dal momento che è l'acqua a sostenerci. Questa particolare condizione lo rende lo sport ideale non solo per chi è poco allenato, ma anche per tutti coloro che hanno molti chili in eccesso, per chi ha disabilità motorie, per gli anziani, per le donne in gravidanza e, naturalmente, per i bambini di qualsiasi età.

Il dolce massaggio dell'acqua fa bene anche al buonumore!

NUOVO DEODORANTE FELCE AZZURRA.

Idrata come una crema, *assorbe* come il talco.

NUOVA LINEA FELCE AZZURRA CON IDRA-TALC.
EFFICACIA DEODORANTE, EQUILIBRIO SULLA PELLE.

Formula IdraTalc per una **pelle morbida, asciutta e protetta**, grazie all'azione combinata di agenti idratanti e del talco potenziato con nutrienti.

- 48H EFFICACIA — EFFICACIA ANTITRASPIRANTE.
- 0% ALCOOL — FORMULA SENZ'ALCOOL.
- NO MACCHIE — NON LASCIA MACCHIE E ALONI.

UN'OTTIMA NOTIZIA

Seno alto e decolleté tonico, gambe prive di cellulite e lato B ben sodo... un sogno? No, sono i risultati a cui giunge il corpo delle donne che scelgono il nuoto come sport! Nessun'altra attività risulta tanto efficace per contrastare la ritenzione idrica e la buccia d'arancia e il massaggio dell'acqua è particolarmente benefico non solo per le gambe, l'addome e le braccia, ma anche per i glutei, che si rassodano e – nel caso siano svuotati – nell'arco di breve tempo tornano a riempirsi, modellandosi. Bastano due o tre volte a settimana, inoltre, per conquistare, con il tempo, un seno di gran lunga migliore: attraverso la tonificazione dei muscoli pettorali e dorsali, assumerà un aspetto più giovane, così come tutto il décolleté, grazie al nuovo sostegno muscolare. Naturalmente, anche il lavoro cardio fa la sua parte, attivando il metabolismo e aiutandoti a bruciare più in fretta grassi e calorie. Insomma, cosa chiedere di meglio?

SAI CHE TI RENDE PIÙ FELICE E POSITIVA?

E non soltanto perché, come tutte le attività cardio, provoca il rilascio di endorfine (gli ormoni del benessere), ma anche perché – come accertato da uno studio del 2015 condotto dalla "United States Water Fitness"- nuotare ha la capacità di indurre un atteggiamento mentale positivo in chi lo pratica. Inoltre, bastano già due vasche per aiutarti a riordinare i pensieri in un momento di stress o confusione mentale e, poiché nuotare richiede una grande capacità di attenzione e concentrazione, alla lunga incrementa anche l'autostima e la fiducia in te stessa. Fattori che, sommati tra loro, contribuiscono a renderti una persona più ottimista, resiliente, propositiva e felice.

PER I PIÙ PICCOLI

Persino i neonati oggi possono approfittare per fare un tuffo in piscina, grazie ai tanti corsi di acquaticità che si organizzano ormai in quasi tutte le piscine del Paese dove, tra le braccia dei genitori, i più piccoli – a partire dai 3 mesi di età - possono (ri)prendere confidenza con l'acqua fin da subito. E se è vero che prima si comincia a nuotare e meglio è, è anche vero che qualsiasi età è giusta per iniziare: durante l'infanzia, però, la muscolatura e l'apparato scheletrico – in forte fase di sviluppo – ne beneficeranno in modo particolare, aiutando a scongiurare i più comuni disturbi alla schiena, tipici dell'età adulta. Senza dimenticare che nuotare aiuta molto a tenere sotto controllo il peso corporeo e a combattere l'obesità infantile, vera piaga del mondo occidentale. Che sia un maschio o una femmina, poi, assumerà comunque quel portamento slanciato ed elegante, tipico di chi pratica assiduamente questo sport.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

Daniele Tarozzi,
Lifestyle e Trainer Coach è ideatore di BePerfect Lifestyle (beperfectlifestyle.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.

Quante belle attività puoi fare in acqua!

In acqua non solo nuoto. *Il nuoto è uno sport fantastico, che permette un movimento completo e fa lavorare tutto il corpo. Ma non è la sola attività da poter fare al mare.*

Usa l'acqua come resistenza. *Al mare si può anche camminare o fare ginnastica. In questo caso l'acqua agisce da resistenza, rendendo il movimento più efficace. Nel mentre poi, esercita un massaggio interessante sui tessuti, che agisce soprattutto a livello linfatico. In questo modo si facilita il drenaggio dei liquidi e si dà un buon aiuto alla circolazione.*

Caviglie, ginocchia o vita? *Se scegli di camminare in acqua puoi farlo mantenendo l'acqua a livello delle caviglie, dove si trova la prima centrale linfatica. In alternativa puoi immergerti fin sopra il ginocchio, sede della seconda centrale linfatica, o meglio ancora fino alla vita, coinvolgendo così ben tre centrali linfatiche. Se a questo aggiungi l'uso di un cardiofrequenzimetro e ti muovi all'interno della tua zona brucia grassi avrai fatto bingo.*

Occhio alla temperatura dell'acqua. *Se l'acqua è fresca, è vaso costringente e facilita la circolazione venosa e arteriosa. In più l'acqua di mare è piena di sale, un elemento che aiuta il drenaggio dei liquidi, perché richiama l'acqua che ristagna in superficie. Per completare l'allenamento e coinvolgere anche la parte superiore del corpo, perché non fare una bella nuotata?*

Nuvenia®

Pure Sensitive®

LINEA PER PELLI SENSIBILI

0% ALLERGENI COMUNI* PROFUMI COLORANTI

ELETTO PRODOTTO DELL'ANNO
I Consumatori Premiano l'Innovazione
2021 **

*Abbiamo testato gli allergeni più comuni che possono creare irritazioni cutanee utilizzando il metodo di test da laboratorio NF EN 16274 con limite di rilevamento di 2 ppm. In questo test non abbiamo riscontrato la presenza rilevabile dei seguenti allergeni: D-limonene, Benzyl alcohol, Linalool, Methyl 2-octynoate, Citronellol, Citral, Geraniol, Cinnamal, Anisyl alcohol, Hydroxycitronellal, Cinnamyl alcohol, Eugenol, Coumarin, Isoeugenol, Alpha-isomethyl ionone, Butylphenyl methylpropional, Amyl cinnamal, Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde, Farnesol, Amylcinnamyl alcohol, Hexyl cinnamaldehyde, Benzyl benzoate, Benzyl salicylate, Benzyl cinnamate.

**Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. assorbenti.

DI SILVIA AMENDOLA

Penelope 2, sistema trasformabile a doppia funzione, ***Clei***

AMBIENTI MULTIFUNZIONALI, VERSATILI E FLUIDI

È la tendenza decor 2021, in linea con le ultime trasformazioni sociali: ripensare ogni zona della casa affinché assolva contemporaneamente a più funzioni, per non rinunciare al confort che desideri

Spesso le tendenze nascono dalle necessità e dalle contingenze ed è proprio questo il caso degli ambienti casalinghi multifunzionali, ultimissimo trend dell'interior design 2021. L'ultimo anno ha costretto un po' tutti a fare i conti con le proprie abitazioni che, improvvisamente, si sono trasformate anche in postazioni di lavoro e in aule scolastiche. Tra smartworking e didattica a distanza, la casa tuttavia ha dovuto conservare le sue funzioni principali di luogo nel quale si cucina, si consumano i pasti, si riposa. Dunque, in molti casi la conseguenza è stata un **dover ripensare nuovamente gli spazi**, trasformando gli ambienti affinché potessero assolvere a diverse funzioni contemporaneamente. E, come dicevamo all'inizio, dalla necessità è nata la tendenza: ora gli ambienti più richiesti e più trendy sono proprio quelli multifunzionali. Una scelta vincente soprattutto per chi possiede abitazioni di metratura relativamente contenuta, ma concretizzabile per tutti. Ecco qualche idea.

Tavolino da salotto pieghevole e trasformabile con struttura in acciaio cromato, by ***Morfosi***

2021
ATTACCO ALLA POLVERE

Emulsio

MANGIAPOLVERE VETRI

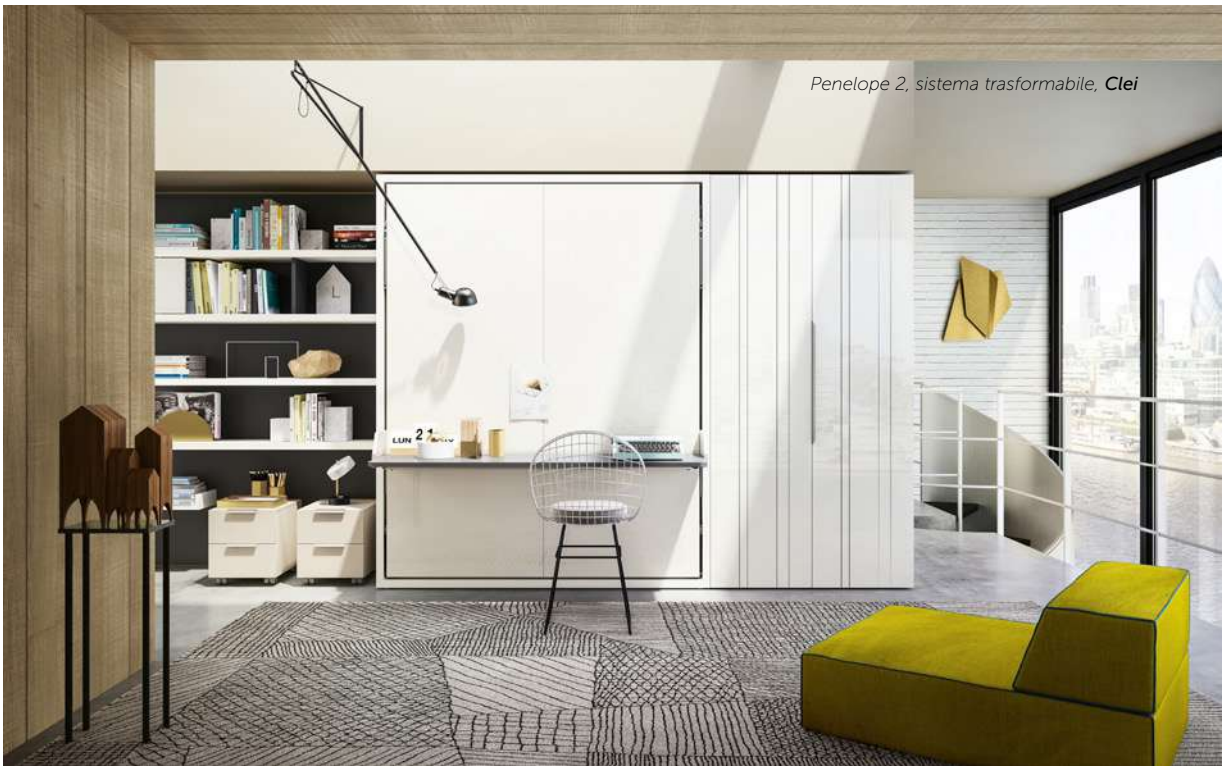
MangiaPolvere da oggi è la soluzione anche per i tuoi vetri! Una formulazione unica che unisce, nella soffice ed efficace Mousse Detergente, tre funzioni indispensabili per avere vetri, specchi, e lampadari perfetti

NOVITÁ

1 **AUTOPULENTE**
Rimuove lo sporco senza bisogno di strofinare.

2 **BRILLANTANTE**
Illumina le superfici di vetri, specchi e cristalli.

3 **ANTIPOLVERE**
Rallenta il depositarsi della polvere per giorni.



Penelope 2, sistema trasformabile, ***Clei***

EFFICACIA ED ESTETICA, UN BINOMIO VINCENTE

Diverso invece è il caso dei mobili salvaspazio e multifunzionali, concepiti proprio con l'intenzione di sfruttare al meglio la metratura dell'abitazione e risultando quindi sia efficaci che esteticamente impeccabili. Nel living, la presenza di pareti attrezzate è ormai un must: questo tipo di arredo si rivela essenziale quando combina al suo interno i ripiani dove disporre i libri, moduli chiusi dove riporre piatti e bicchieri, la zona tv e musica e – perché no? – un piano estraibile che si trasformi all'occorrenza in una scrivania. Un tavolo allungabile, così come anche una consolle che, normalmente posta all'ingresso, possa diventare un tavolo da pranzo, sono anch'esse soluzioni intelligenti e molto praticate. Ultimo, ma non in ordine di importanza, il divano trasformabile in letto. Anche la cucina si presta bene alla multifunzionalità: quanti di noi si sono ritrovati a lavorare (anche comodamente, a dire il vero) al pc sul bancone in cucina? L'ideale, in questo ambiente, è prevedere una penisola o un'isola a scomparsa, che possa diventare velocemente un piano d'appoggio in più per lavorare oltre a dividere – anche idealmente – la zona, quando condivisa con il soggiorno. E non dimentichiamo la camera da letto! Generalmente si tratta di un ambiente piuttosto ampio, ma abbiamo davvero bisogno di tanto spazio per dormire? Se la risposta è no, ecco la stanza giusta in cui ricavare un angolo dedicato allo studio, al lavoro o al proprio hobby. Un esempio: nell'area dove solitamente si colloca il cassettone o il comò, può essere aggiunta una mensola profonda, che diventerà una strategica scrivania o scrittoio. In conclusione, la fluidificazione degli spazi permette di utilizzare un ambiente sia come zona in cui lavorare e concentrarsi, sia, con poche mosse, come zona conviviale o adibita al riposo e al relax.

Cucina con tavolo a scomparsa, ***Dibiesse***

Tavolo consolle allungabile, ***Bendik***

5 SuperFive

Max Risparmio

INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI

4 scope in 1!

Mia

la scopa in silicone

- fantastica catturapeli
- perfetta su ogni pavimento
- la risciacqui e torna nuova
- ottima sui tappeti

KIT PAVIMENTI

BLACK mop

SUPER MICROFIBRA

ULTRACOMPATTO E LEGGERO

FACILISSIMO DA USARE

Sistema **lava** e asciuga

PIATTINA RETTANGOLARE entra perfettamente negli angoli

La consolle diventa un tavolo da pranzo, ***Bendik***

Cucina a scomparsa con isola, ***Boffi***

RIPENSARE GLI SPAZI

Ciò di cui avrai bisogno è sicuramente un po' di ingegno. Ripensare gli ambienti per renderli multifunzionali, infatti, implica un modo di pensare nuovo e diverso, rispetto a prima. Quali sono dunque le soluzioni di arredo che possono rivelarsi pratiche e che possono migliorare la qualità degli spazi in cui viviamo? Un modo semplice, economico e inaspettato, per esempio, è l'utilizzo di un separé, una soluzione easy e intelligente per dividere – di volta in volta e a seconda delle necessità - gli ambienti della casa. Non solo: i divisori pieghevoli sono oggetti decorativi, in grado di dare un tocco interessante all'arredo e dunque di assolvere anche alla funzione estetica, oltre che a quella pratica. Potrai utilizzarli, nel caso vivessi in un open space, per creare una temporanea divisione tra cucina e soggiorno o – all'interno del soggiorno stesso – per ricavare un angolo ufficio, una zona hobby o un piccolo ambiente dedicato allo studio di uno strumento musicale: insomma, un luogo dove lavorare con una discreta privacy. L'idea in più: il divisorio, dipinto con una pittura lavagna, diventa anche un'utilissima bacheca dove appuntare idee, messaggi o scrivere la lista della spesa!

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Giulia Naspi,
architetto di origine romana, esercita da anni la libera professione e si occu- pa di ristrutturazioni "chiavi in mano". www.facebook.com/architettogiulianaspi

Soluzioni intelligenti

Ecco qualche utile consiglio per organizzare un ambiente multifunzionale.

Flessibilità*. Ci permette di vivere gli ambienti in maniera fluida, cambiandoli all'occorrenza in modo rapido e funzionale. Un esempio di arredo flessibile sono le pareti modulari scorrevoli, che creano spazi chiusi (anche insonorizzati) solo quando serve.*

Mobili integrati. *Alcuni arredi possono ospitare più funzioni. È il caso delle pareti/mobili divisori utilizzati per separare gli spazi senza chiuderli del tutto. Sulle facce opposte possono avere funzioni diverse. Un esempio: da una parte camino/porta tv, dall'altra ante a dispensa per la cucina.*

Mobili trasformabili. *Si può scegliere questa soluzione nel caso in cui lo stesso ambiente funga da zona giorno e notte o quando alcune funzioni sono sporadiche e con un semplice gesto un mobile può trasformarsi in altro per poi tornare alla sua funzione principale. L'esempio più classico: il divano letto.*

Tutto nascosto. *Avere molte funzioni in uno stesso ambiente può generare disordine, soprattutto se parliamo di una postazione di lavoro. Si possono scegliere arredi smart con soluzioni a scomparsa. Quando sono chiusi tutto è nascosto alla vista.*

Home working. *Non sempre è possibile avere uno studio in casa, ma le scrivanie a scomparsa o richiudibili possono essere collocate in un ingresso, in camera da letto, in cucina o in un corridoio.*

ACE CANDEGGINA PIÙ

NOVITÀ

PROVA LA NUOVA GAMMA ACE CANDEGGINA PIÙ

+ DENSA
+ POTENTE
+ FACILE DA USARE

RIMUOVE GERMI E BATTERI

UN VIAGGIO DAL MARE ALLA TUA TAVOLA

Il gusto è raffinato e prelibato, l'esecuzione è semplice. Il risultato? Eccezionale. Ecco perché con un menù a base di pesce non sbagli mai

IL TOCCO IN PIÙ
La variante? L'aggiunta di capperi da rosolare con l'aglio!

Spaghetti con alici e pomodorini

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***45 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr di spaghetti, 150 gr di pomodorini, 16 alici, 8 cucchiai di pangrattato, 2 spicchi di aglio, prezzemolo q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO
- Pulisci le alici, togliendo la testa con gli intestini, la coda e le pinne, apri a metà, togli la lisca centrale e tieni da parte.
- In una casseruola capiente, metti a soffriggere uno spicchio di aglio con 5 cucchiai di olio.
- Aggiungi i pomodorini tagliati in 4 e regola di sale. Soffriggi il tutto a fiamma medio-alta per 4-5 minuti.
- Prendi le alici e aggiungile ai pomodorini, soffriggi per 2 minuti, poi spegni.
- Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata.
- Nel frattempo, mentre gli spaghetti cuociono, metti in una padella 6 cucchiai di olio, aggiungi gli spicchi d'aglio a pezzettini, fai rosolare leggermente poi aggiungi il pangrattato e il prezzemolo tritato, mescola e fai tostare bene il pangrattato.
- Scola gli spaghetti al dente, ripassali nel sughetto e metti nei piatti, aggiungi il pangrattato tostato e servi.

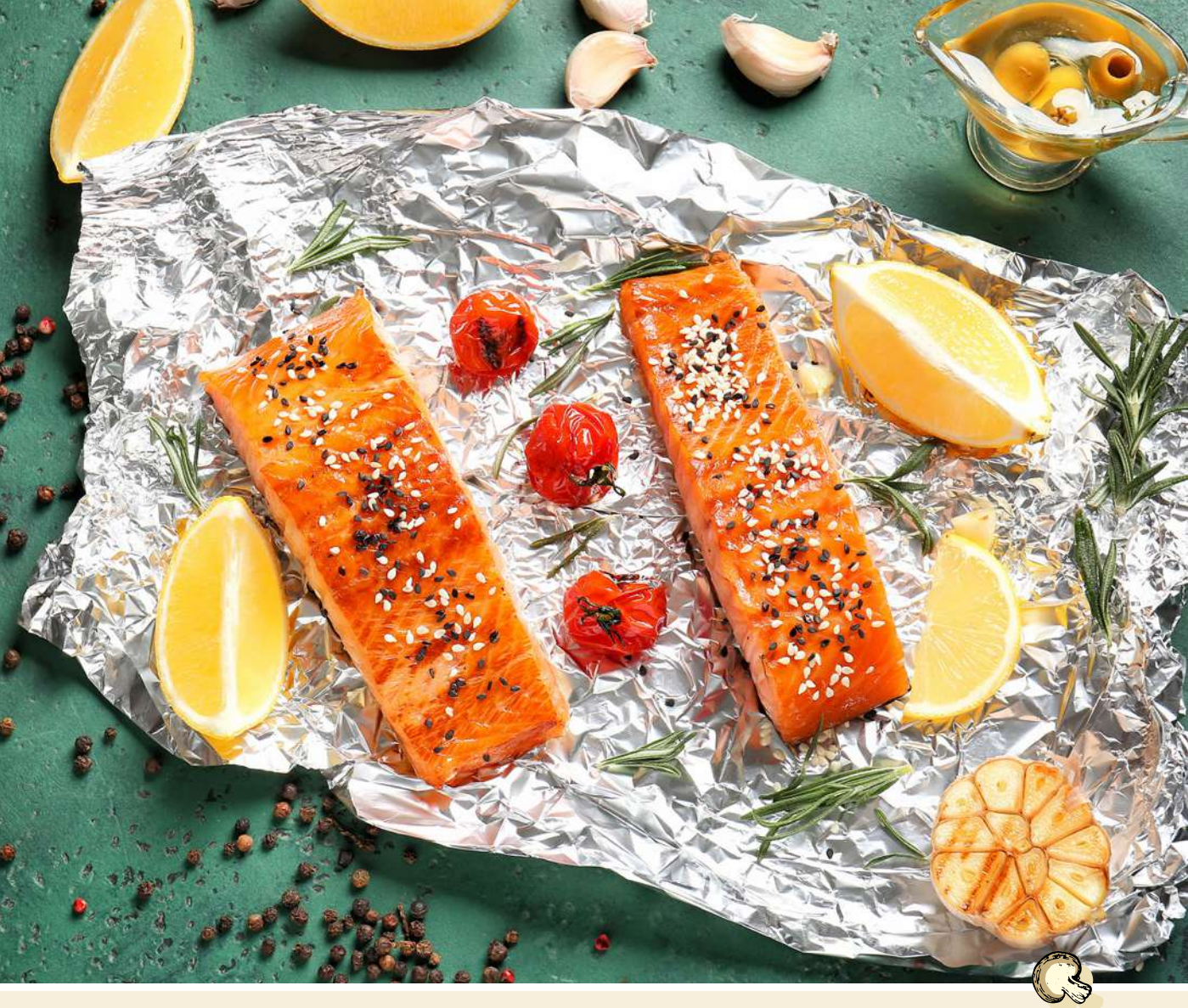
TANTE VARIANTI GUSTOSE
La Calamarata è un primo piatto tipico partenopeo con un tipo di pasta a forma di anelli di calamaro. Una ricetta di pesce gustosa, che ha moltissime varianti anche con frutti di mare.

Calamarata

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***MEDIO** | *tempo_***50 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 gr di calamari, 380 gr di paccheri, 15 pomodorini maturi, 1 spicchio di aglio, 1 bicchiere di vino bianco secco, olio evo q.b., sale q.b., prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO
- Pulisci i calamari, togliendo gli occhi, le interiora e la cartilagine interna, togli la sacca dell'inchiostro, spellali.
- Lavali bene, tagliali ad anelli e i tentacoli a pezzettini.
- Metti a soffriggere in un tegame per una decina di minuti con un giro d'olio l'aglio a pezzettini e i pomodorini schiacciati.
- Aggiungi i calamari, lascia insaporire per 10 minuti, poi bagna il tutto con il vino bianco e fai evaporare, infine spegni.
- Metti a bollire in una pentola abbondante acqua salata, una volta a bollore versa i paccheri, scolali al dente, metti nel tegame con il sughetto di calamari, mescola, metti nei piatti e spolvera con del prezzemolo tritato finemente.
- Servi subito ben caldo.



DIAMO FORMA
alla tua creatività
IN CUCINA

RAPID

Rapid s.p.a. | Via Commercio n° 4/6 | 25011 Ponte San Marco
Calcinato Brescia, Italia | T. 030 9985044 | rapid@rapid.it

www.rapid.it

SEMPRE MORBIDISSIMO
Fai sempre cuocere il polpo partendo dall'acqua fredda e lascialo raffreddare sempre nella sua acqua se vuoi che rimanga morbidissimo.

Polpo con patate

*difficoltà_***MEDIA** | *costo_***MEDIO** | *tempo_***50 MIN** *+raff.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg di polpo, 6 patate a pasta gialla, 2 spicchi d'aglio, 1 limone, prezzemolo q.b., sale grosso q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO
- Lava il polpo, elimina il becco e le viscere con la sacca dell'inchiostro, mettilo intero in una casseruola con l'acqua, un pugnetto di sale grosso e lo spicchio di aglio schiacciato.
- Fai cuocere per circa 35 minuti coprendo la casseruola con un coperchio, spegni la fiamma e lascialo a *raffreddare nella stessa acqua.
- Nel frattempo, lessa le patate con la buccia in acqua bollente salata per circa 30-35 minuti, scola e, una volta tiepide, sbucciale e tagliale a cubetti, metti in una ciotola capiente.
- Quando il polpo sarà freddo, scolalo e taglialo a pezzi, mettilo nella ciotola con le patate e condisci con un filo di olio, sale, pepe e prezzemolo tritato a piacere.
- Aggiungi un po' di succo di limone e servi con qualche fettina di limone.

Sardine grigliate

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***25 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 gr di sardine, 3 spicchi di aglio, 1 limone, olio evo q.b., prezzemolo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO
- Pulisci le sardine togliendo le interiora.
- Prepara un'emulsione mettendo in una ciotola gli spicchi d'aglio a pezzettini, olio, sale e prezzemolo tritato.
- Infilza ogni sardina con uno spiedino, ungi una piastra di ghisa calda con un po' di olio.
- Metti sulla piastra gli spiedini con le sardine e cuoci fino a che, muovendo molto delicatamente, le sardine non si stacchino facilmente dalla piastra.
- Gira gli spiedini sull'altro lato.
- Continua la cottura delle sardine per altri 3-4 minuti.
- Una volta ben cotte, metti nei piatti e cospargi le sardine con l'emulsione di aglio, olio e prezzemolo.
- Servi subito belle calde.

QUALCHE PICCOLA DIFFERENZA

Conosci la differenza tra alici (o acciughe) e sardine? Le alici hanno un corpo piccolo e affusolato con sfumature dorate delle squame e non superano i 20 cm di lunghezza; le sardine hanno invece un corpo più tozzo con sfumature rossastre e possono raggiungere i 25 cm di lunghezza. La bocca della sardina ha la mascella inferiore più accentuata di quella superiore, mentre l'acciuga ha la parte superiore della mascella pronunciata e appuntita.

Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Questo mese su EVA CUCINA

- **PESTO**
  Tanti tipi diversi da preparare e conservare tutto l'anno
- **FRESCHI CARPACCI**
  Di carne, pesce o verdure? Scegliete quello che più vi piace
- **POMODORO**
  Il re dell'estate in versione tradizionale e innovativa
- **VONGOLE E TELLINE**
  Un menù al profumo di mare per un pranzo o una cena tra amici
- **3 IDEE CON... IL LIMONCELLO**
  Un ingrediente che arrichisce tante ricette, soprattutto dolci!
- **RIVIERA ROMAGNOLA**
  Itinerari enogastronomici per gli amanti del buon cibo

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA DAL 14 LUGLIO

E NELL'INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

- Estate 2021: abbronzati... sì, ma con le giuste protezioni
- Menopausa: seconda pubertà
- la tavola estiva
- Sedute di relax
- L'attività fisica aiuta a dimagrire

seguici su

novità

ACQUISTA DIRETTAMENTE L'ABBONAMENTO DIGITALE
www.evacucina.it

LE ORIGINI
Le sue origini appartengono alla cucina povera, poiché inizialmente era composta da soli tre ingredienti: pomodoro, olio d'oliva e acciughe; in seguito, sono stati aggiunti altri ortaggi, che rendono questo piatto gustoso e colorato.

Insalata nizzarda

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**60 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 gr di patate, 120 gr di tonno sott'olio, 60 gr di maionese, 8 pomodorini, 4 asparagi, 4 uova, 1 cucchiaio di aceto di mele, paprica dolce o piccante q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
- Lava bene le patate, tagliale a cubetti ben grandi e mettili in una teglia da forno con carta forno, condisci con olio, sale e pepe, mescola.
- Inforna in forno caldo a 200° per 30-35 minuti o fino a che le patate non siano ben rosolate, mescola e, a metà cottura, aggiungi gli asparagi a pezzi.
- Nel frattempo, cuoci le uova in un pentolino per 10 minuti dal bollore, poi passale sotto l'acqua fredda e sbucciale.
- Metti in una ciotola l'insalata lavata e asciugata, i pomodorini tagliati a spicchi, aggiungi infine le patate arrosto con gli asparagi e il tonno sgocciolato.
- Metti sopra l'uovo, aggiungi una spolverata di paprica, dolce o piccante come preferisci, un filo d'olio e maionese a piacere, servi.

UN FRUTTO RICCO DI PROPRIETÀ
L'anguria contiene vitamina A e C, fosforo, potassio e magnesio. È un frutto diuretico, rinfrescante e aiuta a combattere il caldo.

Smoothie all'anguria

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**15 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 gr di anguria, 300 gr di yogurt bianco al naturale, 10 cubetti di ghiaccio, 1 lime, menta q.b.

PROCEDIMENTO
- Taglia l'anguria a fette, togli tutti i semi e la buccia, poi taglia a pezzetti e mettili nel contenitore del frullatore, aggiungi lo yogurt e i cubetti di ghiaccio.
- Aziona il frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liquida e omogenea.
- Servi subito, guarnendo con una fettina di lime e un ciuffetto di menta fresca.

CONFEZIONE 100% RICICLABILE
PRODOTTA CON IL 30% DI PLASTICA RICICLATA

Il Tornado dell'igiene adatto a tutto e a tutti.

Per una pulizia e un'igiene pratica e sicura, scegli Foxy Tornado:
il rotolo universale 3 veli e 250 strappi
con vortici super assorbenti.

I GIOCHI PIÙ SEMPLICI SONO SPESSO ANCHE I PIÙ DIVERTENTI

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*

Per rendere felice un bambino, stimolandolo e arricchendo la sua esperienza, non c'è bisogno di strafare, anzi... leggi qui e prendi spunto!

Quando si parla di giochi educativi, spesso la mente corre veloce verso chissà quali marchingegni sonori e plasticosi, giocattoli che si trovano in commercio e che promettono di trasformare i nostri bambini in piccoli scienziati. Che sono utili, per carità. Ma in realtà esistono giochi educativi di tutt'altro genere: sono quelli da fare all'aria aperta, insieme, **per passare il tempo in allegria e divertirsi con semplicità**. Perché, come dice Tata Roberta Cavallo, "i bambini amano la semplicità". Allora ecco qualche idea che ci ha suggerito la nostra esperta, la quale ci invita a "cogliere l'opportunità di sfruttare queste occasioni per regalarci dei momenti che durante l'anno, a causa dei ritmi frenetici, difficilmente ci si può concedere". Perché, afferma Cavallo, "si può imparare tantissimo dall'esperienza".

Regaliamoci momenti da trascorrere tutti insieme

CACCIA AL TESORO

"Organizzare una caccia al tesoro – suggerisce Tata Roberta – unisce la componente del divertimento a quella del movimento. Non solo: c'è anche la parte dell'apprendimento che dà un valore aggiunto a questo gioco, che può essere realizzato tanto all'aperto quanto, ove non possibile, in luoghi chiusi". Cavallo infatti consiglia di non limitarsi a nascondere degli oggetti e cercarli in maniera banale, ma di dare un tocco più creativo alla caccia: "Per scovare gli indizi si possono inventare enigmi,

A TUTTO SPORT

L'estate è anche il momento per sperimentare nuovi sport, che non siano i soliti che si fanno con l'abbonamento durante l'anno, come il calcio, il nuoto o la danza. Lasciatevi ispirare dal posto in cui siete in vacanza, dalle offerte del vostro comune e dalle novità in circolazione per provare qualcosa di mai sperimentato prima, come ad esempio il tennis, il basket o la canoa.

Strabilia®

UNA MANO IN PIÙ

Novità

PROFUMO
BUCATO E CASA

Strabilia

Strabilia, una linea di prodotti completa, per la pulizia e l'igiene della tua casa.

www.milmil.it

Seguici su

Designed and Built by MilMil

CREARE, CHE PASSIONE!

Quando si parla di giochi educativi non si possono non citare le attività strutturate di tipo laboratoriale, con o senza l'ausilio di un educatore e di appositi strumenti. Diventa, ad esempio, divertente stimolare la creatività dei bambini lavorando la creta, facendo costruzioni con il legno, realizzando bracciali e collane con le perline o semplicemente facendo dei mosaici o degli origami con la carta. Gli oggettini realizzati potranno diventare preziosi ricordi oppure oggetti da scambiare con gli altri bambini sulla spiaggia. O, ancora, perché non realizzare un mercatino con offerte su base volontaria per andare a comprare con i soldini guadagnati un bel gelato tutti insieme?

utilizzare domande legate a quanto si è imparato a scuola oppure, per i bambini in età prescolare, si può giocare sulle forme, sui colori e su piccoli esercizi di logica".

PERCORSI

"I percorsi – spiega Roberta Cavallo – sono un'occasione per permettere ai bambini di qualunque età di mettersi alla prova in un gioco divertente che stimola al contempo **equilibrio, coordinazione, creatività, capacità di adattarsi** e tanto altro". Per realizzare un percorso funzionale basta un po' di fantasia e materiale di riciclo: gli hula hop diventano basi in cui saltare, le ruote dismesse di un trattore possono essere scavalcate arrampicandosi, una vecchia scaletta dovrà essere attraversata, i tronchi saranno assi su cui camminare in equilibrio e via dicendo.

NATURA

Curare un orto e prendersi cura degli animali è, secondo Tata Roberta, il modo migliore per educare i bambini di qualunque età al contatto con la natura ma anche alla responsabilità. "Si possono frequentare fattorie didattiche, concedersi dei week end in agriturismo o approfittare della fortuna di avere un pezzo di terra per creare un orto e prendersi cura di animali da fattoria come galline e pecorelle, oltre che dei classici cani e gatti. E se non si possiede un terreno? Basta organizzare **un piccolo orto in casa o sul balcone** piantando semini ed erbe aromatiche". Spiega Cavallo: "I bambini saranno portati a responsabilizzarsi bagnando le piante, levando le erbacce, curando gli animali". Ma il contatto con la natura ha anche un'altra valenza: "Stimola domande, creatività e curiosità. Si può, ad esempio, passeggiare nei giardini, nei prati e nei boschi per andare a caccia di insetti, farfalle, lombrichi. Non per catturarli ma per studiarli. Poi a casa mamma e papà potranno raccontare qualche curiosità su di loro, insieme si potranno cercare informazioni nei libri o fare dei disegni a tema".

HUGGIES

DryNites®

Notti asciutte

con le mutandine assorbenti DryNites® dai 3 ai 15 anni

Le mutandine Huggies DryNites®, assorbenti e molto discrete, aiutano bambini e genitori ad affrontare senza stress il problema della pipì a letto, garantendo notti asciutte e serene!

Scopri di più su drynites.it

®/™ Marchi di Kimberly-Clark Worldwide, Inc. o Sue Affiliate. © KCWW

DI LUCREZIA GIORDANO

PORTA FIDO A FARE UN TUFFO!

Dove? In spiaggia, naturalmente! Ce ne sono tante su misura proprio per lui. Ma prima leggi i nostri consigli...

Vacanze con o senza il cane? Con, ovviamente! Ma, attenzione, perché partire con il proprio pet non è così semplice come può sembrare. Ecco perché ci sono delle accortezze alle quali bisogna assolutamente badare. Prendi nota, per regalarti una vacanza bestiale... nel vero senso della parola!

SCEGLI UNA BAUBEACH

Non la solita spiaggia ma una baubeach. Ovvero una spiaggia per cani liberi e felici. Non si discute su questo: se vuoi portare il tuo cane in vacanza, devi fare in modo che anche lui possa divertirsi. Le baubeach ormai sono tante e in tutta Italia, quindi non avrai problemi a localizzarne una. Occorre però assicurarsi che si tratti di un lido ben attrezzato per i quattrozampe: punti d'acqua e possibilità di zone fresche, ad esempio, sono requisiti indispensabili. Così come la possibilità di fare la doccia al tuo cane subito dopo il bagno al mare per eliminare tutte le tracce di sale e sabbia, al fine di scongiurare il rischio di dermatiti e irritazioni. Assicurati anche che ci siano lettini su misura per i cani e un gancio "ad hoc" per poter mettere il tuo amico in sicurezza sotto l'ombrellone. Non indispensabili, ma sicuramente un valore aggiunto sono un'area giochi per i cani e un bar-ristorante pet-friendly.

OCCHIO ALLA SALUTE

Il troppo sole fa male, tanto a te quanto al tuo cane. Fido, infatti, non è in grado di espellere il calore in eccesso con la sudorazione e, per mantenere la giusta temperatura, aumenta la frequenza respiratoria. Il colpo di calore però è dietro l'angolo. È quindi fondamentale non solo rinfrescarlo spesso, ma garantirgli anche acqua fresca da bere in abbondanza. Bisogna stare molto attenti anche al bagno: i suoi tempi di digestione sono più lunghi dei nostri, quindi il bagno non va fatto subito dopo aver mangiato. Particolare attenzione va anche all'orologio: per godersi la spiaggia in serenità è meglio evitare le ore centrali della giornata.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Lodovica Corsini,
Terapeuta comportamentale cinofilo.
www.caniproblematici.it

Sei tu a decidere

Qualche tip per quanto riguarda la civile convivenza con gli altri bagnanti.

- *È necessario conoscere bene il proprio cane per sapere come cercherà di comportarsi una volta in spiaggia: è di indole tranquilla? Si scatena tra gli ombrelloni incurante dei tuoi richiami? Ama giocare in compagnia, ma ascolta le tue direttive?*
- *A seconda del tipo di temperamento, si potrebbe quindi suggerire una baubeach, ovvero una spiaggia a misura di pet nella quale, proprio in virtù della sua essenza, tutti i bagnanti **sono già di per sé più tolleranti verso i cani**.*
- *Se invece sei tranquilla e sicura del tuo animale, allora puoi optare per la solita spiaggia. Attenzione, però: **devi essere la base autorevole per il tuo cane** e lavorarci su per insegnargli che esistono momenti di gioco e momenti di rispettosa quiete, che tu detterai e a cui lui dovrà attenersi. E questo, ovviamente, è un lavoro che va iniziato ben prima di partire per le vacanze...*

ANCHE LUI SI DIVERTE!

I GIOCHI PIÙ PAZZI DA FARE INSIEME

Spesso le baubeach sono attrezzate anche per l'animazione dei cani. Tra i tanti giochi educativi che si possono fare in spiaggia, di gran moda sono Dog Dance e Yoga Dog, dei modi per addestrare i quattro zampe in maniera divertente e al ritmo di musica, con l'obbiettivo di rinsaldare il legame tra il cucciolo e il proprio umano. Divertente e di tendenza è anche il Doggy Surf, ossia il surf da fare con il proprio cane: consiste nel mantenersi in equilibrio su una tavola da surf mentre ci si sposta remando.

www.eurofil.it

Prodotto in Italia

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO SUPER ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri ODOR CONTROL

- Lo usi come toilette quando non è possibile portare fuori il tuo animale
- Per addestrare il cucciolo ad uno spazio proprio
- Comodo per trasporto animali in auto
- Comodo come fondo cuccia e trasportini

NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

Prodotto da: *Eurofil - Castilenti (TE)*
C.da Cancelli, 11 - Tel 0861.99971
eurofil@eurofil.it

DI SAFIRIA RICCI

CON LE PIANTE "FURBE" ALLONTANI GLI OSPITI SGRADITI

Colorano e arredano il tuo spazio esterno e, grazie ai loro profumi intensi, sono perfetti repellenti naturali

È davvero piacevole nel pieno dell'estate godersi la vita all'aria aperta... se non fosse che la serenità outdoor viene spesso minata dagli insetti, che il più delle volte **ti costringono a rinunciare a restare fuori** o a ricorrere a insetticidi chimici. Eppure l'alternativa c'è ed è decisamente green: piantare in giardino o sul balcone le piante "repellenti". In questo modo hai un duplice vantaggio: arredi lo spazio esterno e allontani i fastidiosi insetti!

"Spesso le serate trascorse all'aperto diventano un'occasione di banchetto per le zanzare!"

In terra o in vaso

ASSENZIO ROMANO

L'assenzio romano è una delle poche piante che riesce a tenere lontani anche gli ospiti più sgradevoli come vespe e calabroni. Questi insetti, infatti, odiano il suo odore e per questo si guardano bene dall'avvicinarsi. Si tratta di una pianta perenne, erbacea, che puoi coltivare anche in vaso e posizionare sul bordo del balcone o del terrazzo.

Tra le più efficaci

CITRONELLA

La citronella è l'ingrediente che sta alla base della gran parte degli anti-zanzare quindi, se la pianti in giardino o in vaso sul terrazzo, puoi stare certa che sarà altamente performante e terrà lontani i fastidiosi insetti. Tra i tanti punti a suo favore, anche il fatto che non richiede troppa manutenzione, oltre ad annaffiature regolari e frequenti, e che la sua fioritura dura a lungo, generalmente da marzo fino a settembre.

TULIP

nuovi guanti, nuova immagine.

TULIP, la marca che conoscevi ed apprezzavi, ha fatto un passo avanti rinnovandosi nei prodotti e nell'immagine.

GRIP EXTRA, BICOLOR, SAFE ULTRA i tre nuovi prodotti già disponibili sul mercato e presto in arrivo anche i classici felpati, satinati, il DURA-DURA in lattice e neoprene di qualità superiore e i ben noti monouso in dispenser-box.

Tutta la linea all'insegna della novità, del comfort e della praticità d'uso con un restyling del packaging che ottimizza estetica e informazioni per un uso più consapevole e motivato del prodotto.

La novità per la casa oggi, si chiama sempre TULIP.

più nuovi, più TULIP.

ICO Guanti

Addio mosche!

BASILICO

Il basilico è un perfetto anti-mosche poiché il suo profumo estremamente forte risulta fastidioso per questi insetti. Ecco perché tenerne una piantina nei punti strategici degli spazi esterni che utilizzi di più, ti permette di allontanarle senza fatica. Oltre a far desistere gli insetti dal farti visita, questa preziosa pianta ti permette anche di avere sempre a disposizione delle foglioline fresche per arricchire di profumo e gusto le tue pietanze. Cosa chiedere di più?

Temuta anche dagli afidi

CALENDULA

È l'ideale da coltivare in giardino o nell'orto, perché è efficace nel tenere lontane non solo le zanzare, ma anche afidi e altri insetti nocivi per te e per le altre piante. In compenso il suo profumo gradevole per gli umani e i suoi bellissimi fiori dai colori sgargianti che fanno anche da ornamento per l'outdoor, attirano insetti "buoni" come le coccinelle. La posizione ideale affinché la calendula cresca bella e in salute è una zona non troppo soleggiata. Ricordati di innaffiarla spesso, ma senza formare ristagni, e di concimarla ogni due settimane, preferibilmente con concime liquido da mescolare all'acqua di annaffiatura.

Bella e funzionale

LAVANDA

I suoi fiori sono bellissimi e il suo profumo delicato e piacevole: la lavanda è la pianta ideale da avere in giardino o in vaso sul balcone. Sia per un fatto puramente estetico che per la sua funzionalità: è un ottimo repellente contro mosche, zanzare, tarme e pulci che sono infastidite dal suo intenso profumo. Per avere un effetto maggiore, posizionala in zone molto soleggiate: il calore del sole intensificherà l'odore dei suoi oli essenziali.

DOVE POSIZIONARE LE PIANTE REPELLENTI?

Sicuramente i luoghi ideali saranno quelli dove trascorri la maggior parte del tempo libero all'aperto, ma non tralasciare di metterne alcune anche dove si creano i ristagni d'acqua

- Sul terrazzo e sul balcone, posizionale in vasi sul perimetro esterno e vicino all'ingresso di casa.
- Sui davanzali delle finestre per difendere tutti gli accessi all'abitazione.
- In giardino puoi creare delle vere e proprie bordure attorno ai luoghi in cui sosti più a lungo.
- Nell'orto, dove le zanzare si annidano maggiormente per via dell'umidità lasciata dall'acqua di innaffiamento, è bene predisporre più punti strategici, come ad esempio all'ingresso e ai vari angoli dell'orto.

INSETTICIDA

LA GUARDIA DEL CORPO

ZIG ZAG

Leggere attentamente le istruzioni d'uso e le avvertenze sulla confezione. Autorizzazione Ministeriale del 30/06/20

E TU? COME LA METTI CON GLI INSETTI?

ZIG ZAG RISOLVE!

VESPAIO

POTENTE CONTRO NIDI DI VESPE E CALABRONI

ZIG ZAG è un marchio di DEISA EBANO S.p.A. - Bologna

vespaio.ebano.com

CUORE ITALIANO DAL 1926

DI SILVIA SANTORI

In barca a vela assapori il gusto della libertà, ti metti in gioco, cambi punto di vista... in breve: impari a vivere pienamente. Parola di skipper

«Solcando i mari, sospinta dal vento»

Enrico Riccobene, *skipper*

Sei un'amante del mare, della libertà e di tutto ciò che sia vero e incontaminato? Allora la barca a vela potrebbe essere l'esperienza ideale per te. Intere giornate trascorse a piedi nudi, munita solo del costume e della tua voglia di esplorare; un contatto stretto con la natura, con i suoi ritmi, le sue dolcezze ma anche le sue asperità; la lontananza dalle sovrastrutture, da tutto ciò che non è strettamente necessario e utile al tuo benessere e la possibilità di conoscere le persone attraverso la condivisione, sono solo alcuni dei motivi per cui questo tipo di vacanza ecosostenibile **promette di regalarti momenti e scenari indimenticabili**. Non hai bisogno di molto per salire a bordo di una barca a vela: l'unico bagaglio indispensabile è la capacità di adattarsi, la voglia di conoscere e l'abilità di liberarti del superfluo. Ne abbiamo parlato con uno che di barca a vela se ne intende, tanto da essere considerato ormai uno dei punti di riferimento nell'arcipelago delle Egadi: lo skipper trapanese Enrico Riccobene. A lui abbiamo chiesto perché quella in barca a vela è una vacanza speciale, diversa da tutte le altre e che cosa deve sapere chi si appresta a imbarcarsi per la prima volta.

Enrico, com'è una vacanza in barca a vela?
È una vacanza in cui si assapora il gusto della libertà, a trecentosessanta gradi. Si vive il mare in qualsiasi suo aspetto: si sta tutto il tempo a contatto con la natura, scendendo sulla terraferma solo quando si ha voglia di visitare le isole e farsi una passeggiata. Insomma, cambia completamente il punto di vista: se di solito si soggiorna a terra e poi si va con calma al mare, quando si è in barca è l'opposto. Si è al mare e, quando si sente il bisogno, si va a terra.

Da quanto tempo sei skipper e come mai hai scelto questo tipo di vita?
Da 6 anni. Io sono nato in una città bagnata dal mare. E quindi il mare non poteva che coinvolgere la mia vita completamente. Dopo un'esperienza fatta in barca a vela con un amico, per me è cambiato un po' tutto. Mi sono avvicinato al mondo della vela e non ho potuto più allontanarmene. L'arcipelago delle Egadi fa parte di me in quanto io sono nativo di Trapani: è sbocciato un amore che ho cercato più volte di "ridimensionare", ma non ci sono mai riuscito perché mi coinvolge in pieno.

È vero che la vacanza in barca a vela porta con sé alcune scomodità? Quali?
Chi si imbarca per la prima volta, spesso non sa a cosa va incontro. Ognuno di noi è abituato alle comodità di casa propria: al frigorifero, alla luce, a usare tutta l'acqua che vuole, ad avere ampi spazi. La barca a vela insegna a fare più attenzione a quello che normalmente e quotidianamente si ha a disposizione. Bisogna fare più caso ai consumi di acqua e di elettricità, ad esempio. Ma se questo all'inizio può risultare più traumatico per chi non ha mai fatto questa esperienza, con il passare dei giorni le persone apprezzano questa vita, perché capiscono che in fondo basta mezzo bicchiere di acqua per lavarsi i denti e appena due litri per farsi una doccia. Con questo non voglio dire che sia una vacanza da persone poco pulite, ma che ci si rende conto che spesso si può stare bene facendo attenzione ai consumi.

"A BORDO SI RISCOPRONO LE PERSONE, SI COLLABORA, SI VIVE IN INTIMITÀ"

Si dice sempre che una vacanza in barca richieda un equipaggio molto coeso e in armonia, visti gli spazi ridotti e, quindi, la stretta vicinanza. Confermi?
Si è vero. Essendo gli spazi molto ristretti, non ci sono momenti di privacy. Forse l'unico è quando si va a fare una nuotata e ci si allontana un po' dalla barca. Date queste premesse, è ovvio che ognuno debba rispettare l'altro, collaborare e vivere in intimità. Trovo che sia molto bello, perché si riscoprono le persone, magari trascorrendo le serate in rada sotto i cieli stellati, facendo delle cene tutti insieme, suonando la chitarra e condividendo momenti che nella vita di tutti i giorni è difficile vivere. C'è da dire che chi approccia questo tipo di vacanza sa bene a cosa va incontro e sa che, se sceglie la barca a vela, deve mettersi in gioco. Persone con delle pretese particolari non decideranno di fare questo tipo di vacanza: già in questo modo si fa una selezione.

Puoi spiegare cosa è la rada?
Stare all'ancora in una baia e trascorrere lì la notte. Un'esperienza unica ed emozionante.

Qual è la differenza tra la barca a vela e quella a motore?
Sicuramente la propulsione: la barca a vela viene spinta dalla forza del vento, quella a motore utilizza il carburante. Anche il navigare a vela, nel silenzio, aiutati soltanto dalla forza della natura,

Se scegli una vacanza in barca *all'inizio ti sarà forse difficile abituarti a rinunciare a ciò che dai per scontato. Ma presto ti si aprirà un mondo fatto di contatto con la natura e ritmi lenti.*

dà un qualcosa in più, che fa assaporare la navigazione.

Quali sono le destinazioni più belle per fare una vacanza in barca a vela in Italia?
Per la barca a vela le isole Egadi, le Eolie, le Pontine e la Sardegna del sud sono le mete più gettonate e richieste. Alcune offrono tanti servizi sia in mare che a terra. Se si deve preparare una valigia per andare alle Eolie e una per andare alle Egadi, ad esempio, saranno diversissime, perché alle Egadi si vive principalmente il mare, alle Eolie il mare è bello ma si può indossare qualche vestito in più per trascorrere serate più divertenti tra Panarea, Lipari, Salina...

Che cosa non può mancare nella valigia di una persona che si accinge a fare una vacanza in barca a vela?
Deve mancare tutto, tranne il costume, un telo da mare, un asciugamano e un cambio per scendere a terra, andare a fare una passeggiata e sperimentare i ristoranti del luogo. È una vacanza in cui si sta tutto il giorno in libertà, a piedi nudi, in costume. Non si hanno orari, non esistono orologi. Non si fanno programmi ed è questa la cosa bella, perché la vacanza la decide il meteo. La vacanza in barca è un po' come la vita...

Cioè?
Magari ci si ripromette di visitare quattro isole, poi il meteo e il mare non ce lo permettono. A quel punto dobbiamo organizzare un piano b, essere abili nel cambiare la nostra mente ed essere pronti a vivere momenti che non erano quelli che ci eravamo immaginati. Faccio un esempio. Se sappiamo che in poco tempo aumenterà il vento e si gonfieranno le onde, dovremo sbrigarci a cambiare posto e metterci al riparo.

Cosa ti ha insegnato il mare?
Mi ha insegnato a vivere. A stare a contatto con gli altri. Mi ha insegnato che nel mondo esistono tantissime persone che la pensano ognuna a proprio modo. Soprattutto ho imparato che dobbiamo regolare le vele in base alla direzione del vento, non siamo noi a decidere quello che ci succederà, a volte la vita ci mette davanti situazioni che non immaginavamo. Ecco, noi dobbiamo essere pronti a orientare le vele a seconda di quello che dobbiamo affrontare.

I CONSIGLI DELLO SKIPPER

ISOLE EGADI

Mille sfumature di blu

L'arcipelago delle Egadi è composto da Favignana, Levanzo e Marettimo. Un paesaggio mozzafiato, che conquista con il colore turchese delle sue acque e la bellezza delle coste. Favignana, l'isola a forma di farfalla, è la custode della meravigliosa Cala Rossa, oltre a ospitare il bellissimo ex Stabilimento Florio, un tempo tonnara e oggi museo dedicato al mare. Levanzo è la più piccola delle tre e sembra quasi un presepe, composto dalle sue casette bianche e azzurre che così bene si armonizzano con i colori della natura da cui è circondata. A Levanzo si trova la Grotta del Genovese, con i suoi disegni preistorici. Marettimo è la più distante da Trapani: stordisce con la bellezza del mare blu cobalto e delle sue grotte, con i suoi profumi e le sue cime dolomitiche.

ALV®

BY ALVIERO MARTINI

EAU DE PARFUM

ISOLE EOLIE

Emozioni e paesaggi indimenticabili

Un antico paesaggio di zolfo, pomice e ossidiana emerge dalle acque del mar Tirreno, al largo della costa settentrionale della Sicilia. Le sette isole che compongono l'arcipelago hanno la morfologia tipica delle vulcaniche, plasmate negli anni dall'attività del mare e del vento e sono: Lipari, Salina, Stromboli, Vulcano, Panarea, Alicudi e Filicudi. Dal 2000 l'arcipelago, che prende il nome dal dio del vento Eolo, è Patrimonio dell'Umanità Unesco. Ognuna ha la propria specificità: acque cristalline, tramonti mozzafiato, sapori unici ed emozioni indimenticabili alla scoperta di spiagge vulcaniche, pittoreschi villaggi e paesaggi segnati da fuoco, acqua e vento è quello che ti aspetta se scegli di veleggiare tra le Eolie.

SARDEGNA MERDIONALE, TRA CHIA E CARLOFORTE

Natura selvaggia e incontaminata

La Sardegna del Sud è meno gettonata dal turismo mondano rispetto a quella settentrionale, ma forse proprio per questo è ancora più bella e incontaminata. Baie e calette magnifiche, mare cristallino e una terraferma fatta di natura più selvaggia, paesi e persone ancora genuini ti conquisteranno subito. La navigazione in questa parte di costa sarda sarà fatta di bellissime rade, spiagge e isole. Tra l'isola di San Pietro e Villasimius si trovano le cose più belle da vedere, come le Rovine di Nora, il Bastione di Saint Remy e il Parco Naturale di Villasimius, oltre a spiagge splendide come Chia. Carloforte, la cittadina dell'Isola di San Pietro, è un angolo ligure nel cuore della Sardegna, l'emblema di una minoranza linguistica che conserva gelosamente lingua, cucina e tradizioni. L'Isola, di origine vulcanica, offre paesaggi idilliaci dalle coste rocciose, dove nidificano i falchi della Regina e i gabbiani corsi, ma anche splendide grotte naturali e calette nascoste, impervie, ma mozzafiato come Cala Vinagra.

ISOLE PONTINE

Spiagge rocciose e sabbiose

L'arcipelago pontino è composto da sei isole di origine vulcanica: Ponza, Palmarola, Zannone, Gavi, Ventotene e Santo Stefano. La costa frastagliata, le acque blu incontaminate, i porticcioli caratteristici e un'accoglienza calorosa sono le caratteristiche distintive di queste isole laziali bellissime. Vedrai meravigliose spiagge rocciose e sabbiose, i faraglioni e gli archi naturali di Ponza, farai rada nella disabitata Palmarola, con le sue grotte scavate dai pescatori. E se vorrai sgranchirti le gambe, potrai fare passeggiate in paese tra le botteghe e i tipici locali di Ponza e Ventotene.

Citrosil MEDICAL

PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO reg. 18917 Min. della Salute

Elimina fino al 99,9% di virus e batteri

Elimina fino al 99,9% dei batteri

PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO reg. 19838 Min. della Salute

La linea Citrosil Medical disinfetta e protegge le tue mani

Citrosil Medical Gel Disinfettante Mani e Citrosil Medical Sapone Liquido Disinfettante è un presidio medico chirurgico.
Leggere attentamente le avvertenze. Autorizzazione del 11/02/2021.

SOLARI A PROVA DI VAMPIRO

Non sono particolarmente amante delle piscine ricreative. Le ho sempre trovate piuttosto malinconiche, il ripiego di chi vorrebbe essere al mare ma non può, con tutto il caldo e la cappa delle estati in città. Ma a mali estremi, non potendo raggiungere le spiagge, mi sono fatta convincere da un paio di amiche a passare il sabato in piscina. Devo ammetterlo, il parco era bello e ben curato, le vasche grandi ma c'è qualcosa che proprio me le fa mal sopportare: non sono il mare!

Detto questo, se già sotto il sole delle località balneari non posso permettermi di lasciare la mia pelle vampiresca scoperta neanche un minuto, ovvero senza protezione solare totale, in piscina questa necessità diventa ancora più amplificata. Non so se è dovuto a un gioco di riflessi o se è un fattore psicologico che mi fa soffrire ancora di più; mi sento scottare, mi vengono eritemi, rossori...
Per fortuna, prima di raggiungere le mie amiche ho avuto il tempo di fare uno stop da Acqua&Sapone e acquistare solari specifici per pelli chiare e sensibili che mi aiutassero a superare l'impatto con la piscina. Ovviamente ho scelto una protezione UVA/UVB garantita a lunga durata, perché sono pigra e, meno volte devo rinnovare la protezione, meglio è. Importante poi è che mi proteggano efficacemente resistendo a sabbia e sudore e aiutino a contrastare la secchezza dovuta a sale e cloro. Quindi perfetti anche per la piscina!

Se invece voi avete la fortuna di essere già in spiaggia, scegliete formule molto resistenti all'acqua, così potrete godervi i bagni in mare senza dovervi preoccupare di scottarvi. Se poi sono dotate del nuovo innovativo sistema filtrante **Netlock Technology** che, rispetto alle formule tradizionali è ancora più resistente, completo contro tutti i tipi di raggi solari, idratante e dalla texture leggera, ancora meglio. Il suo effetto è immediatamente visibile perché lascia la pelle 0% appiccicosa e non unta.

Infine, per lenire gli effetti dell'esposizione e anche per premiarmi per aver passato una giornata in piscina, mi sono concessa una lunga doccia rilassante con il Latte Doposole idratante e nutriente adatto sia al viso che al corpo. La mia pelle si è sentita subito rinfrescata e intensamente idratata per 24 ore e la classica sensazione di calore alleviata. I segni di questo primo round di esposizione al sole sono visibilmente ridotti e la mia quasi abbronzatura preservata.

PRODOTTO CONSIGLIATO

LINEA ADVANCED SENSITIVE *di Garnier Ambre Solaire*

NATURAVERDE

PRO

Scopri la **depilazione** più adatta a te,
per avere un **pelle liscia e morbida a lungo**.

L'ESTETISTA SEMPRE A CASA TUA

Dermatologicamente Testato

PREMIUM QUALITY Professional MADE IN ITALY

- FACILE
- PRATICA
- SICURA

NOVITÁ GOLD 24K

PELLI SENSIBILI

TUTTI TIPI DI PELLE

TUTTI TIPI DI PELLE

WWW.NATURAVERDE.COM

A OGNI CAPELLO IL SUO PRODOTTO

Capelli crespi, capelli secchi, capelli tinti... capelli che piangono! Tutti prima o poi dobbiamo scontrarci con un problema alla nostra chioma. Può dipendere dalla naturale conformazione del nostro capello o dall'eccesso di tinte e decolorazioni. Piastre, permanenti, phonature selvagge, per ridare vigore ai nostri capelli spesso abbiamo bisogno di un trattamento potente che miri a nutrire, riparare i danni e ridonare loro un aspetto morbido e visibilmente sano. Ma è importante trovare prodotti adatti alle nostre esigenze specifiche, perché non sempre quello che funziona per le nostre amiche va bene anche per noi. Nella cura dei capelli, non generalizziamo! Per i capelli danneggiati, c'è bisogno di un prodotto che li tratti con amore. L'uso combinato di Shampoo, Balsamo e Maschera che offrono una ricostruzione intensiva è quello che ci serve per ridare ai nostri capelli la morbidezza e la vitalità che meritano.

La loro formula, con la tecnologia Smart Repair, identifica con precisione e ripara i danni più comuni e frequenti dei capelli. Se i capelli sono secchi e assetati, dobbiamo scegliere un balsamo specifico che agisca immediatamente sullo strato più esterno per renderli morbidi e fino a 10 volte più resistenti ogni giorno. Ad esempio, la Tecnologia Pro Moisture, racchiusa in alcune formule, li nutre in profondità dall'interno, rendendoli forti e idratati. Usiamolo in combinazione con lo Shampoo della stessa linea per potenziare al massimo il suo effetto. I prodotti anti-crespo, lo dice la parola stessa, arrivano in soccorso di capelli crespi e scompigliati per renderli morbidi, lucenti e facili da pettinare. Le formule con Oli Nutrienti e la Tecnologia Fiber Actives, contenute ad esempio in alcuni balsami, agiscono per combattere l'effetto crespo e nutrono i capelli secchi. Usato insieme al balsamo della stessa linea li rende morbidi fino al 100% durante il giorno. Le linee specifiche per capelli colorati invece ravvivano i capelli per renderli più belli e luminosi. La tecnologia Color Lock, contenuta nella loro formula, è stata ideata per riparare i danni, ripristinando il colore e una brillantezza sana, conferendoti un look radioso da salone di bellezza che dura più a lungo. L'uso combinato di questo Shampoo e Balsamo, specifici per la Protezione dei capelli Colorati, ripara e protegge i capelli colorati per un colore vibrante fino a 10 settimane.

ULTIMI CONSIGLI

1. Oltre a scegliere la linea adatta alle nostre esigenze, ricordiamoci anche che la frequenza dei lavaggi cambia in sintonia con le caratteristiche della nostra chioma. Non sempre lavarli tutti i giorni è funzionale al benessere dei nostri capelli.
2. L'olio per capelli è sicuramente un prodotto da portare con noi in vacanza perché, mentre li nutre, previene anche l'assorbimento di sale e cloro da parte della chioma.
3. Utilizzare una maschera per capelli almeno una volta alla settimana è una coccola in più che va oltre il trattamento dei capelli danneggiati.

PRODOTTI CONSIGLIATI

LINEA DOVE RICOSTRUZIONE INTENSIVA, LINEA DOVE IDRATAZIONE QUOTIDIANA, LINEA DOVE ANTI CRESPO, LINEA DOVE PROTEZIONE COLORE
di Dove

Podovis®

BENESSERE DI PIEDI E GAMBE

IL TUO ALLEATO QUOTIDIANO.

Podovis®, grazie alla sua linea completa di **prodotti cosmetici e solette**, si prende cura di **piedi e gambe** per farti ritrovare il tuo **naturale benessere** ogni giorno. La qualità e l'efficacia dei prodotti Podovis® sono infatti riconosciute dalla **SIPS, Società Italiana di Podologia Sportiva**.

SCOPRI TUTTI I NOSTRI PRODOTTI SU WWW.PODOVIS.IT

Seguici su

SUPER HAIR-CARE ROUTINE

L'estate è davvero piacevole, è la stagione preferita di molti! Il caldo, i bagni al mare e l'esposizione solare fanno bene all'umore e regalano spensieratezza, ma possono danneggiare i capelli, soprattutto quelli mossi che sono sempre più difficili da curare e tenere in ordine.
Se anche tu nei hai abbastanza di quell'effetto crespo e danneggiato e di creme e shampoo che non danno buoni risultati, c'è una buona notizia: è arrivata la soluzione.
Appuntati nella lista della spesa Fructis Hydra Ricci di Garnier, la linea di trattamenti dedicati ai capelli mossi, realizzata con estratti di frutta e piante, arricchita da vitamina B e con la garanzia di ben 4 giorni di anti-crespo, anche senza l'utilizzo del phon.
Nel suo primo trattamento contouring, l'olio di pistacchio e la pectina della frutta di origine naturale si uniscono nella linea Fructis ideale per nutrire, definire e rendere ancora più belli e vigorosi i tuoi ricci. Una linea di shampoo, balsamo, maschera e trattamento senza risciacquo studiata per chi ha i capelli ribelli, mossi e ricci, capace di donare elasticità e mettere in ordine anche le chiome più difficili da domare. Provare per credere. Basta applicare lo shampoo arricchito con vitamina B3 e B6 così come il balsamo che è perfetto per definire, la maschera che nutre intensamente e applicare l'air-dry cream sui capelli umidi o asciutti. Nei mesi più caldi è bello lasciar i capelli bagnati e farli asciugare all'aria, con questi prodotti la differenza si nota subito. Oltre allo shampoo e balsamo arricchiti da estratti derivati da frutta e piante con le proprietà nutrienti del pistacchio e della pectina che garantisce risultati anche con l'80% di umidità, va provato anche il trattamento senza risciacquo che non lascia residui visibili, non appesantisce e può evitare l'utilizzo del phon. Una soluzione comoda per essere sempre belle e ordinate con una chioma riccia e perfetta. Una bella soluzione anche per lasciare i capelli sciolti invece di legarli e coprirli nella classica coda fatta proprio per nasconderli e vivere l'estate in modo veramente spensierato.

PIEDI IN BELLA VISTA

L'estate è la stagione perfetta per indossare quei sandali che tanto amiamo e che purtroppo possiamo mettere solo pochi mesi all'anno. Per sfoggiare le tue calzature preferiti, anche il piede non deve essere da meno: vanno curati con metodo, costanza e dedizione.
Ma quali sono i segreti per averli sempre perfetti e belli?

1. Primo step, che vale non solo per i piedi, è quello di idratarsi e bere molta più acqua del solito. Oltre a tutti i benefici che l'acqua reca al nostro corpo, si eviteranno inutili mal di gambe e piedi e i gonfiori che in estate sono all'ordine del giorno.
2. Dedica del tempo anche ad un pediluvio in acqua tiepida e a un auto-massaggio con la crema defaticante, riposante o rinfrescante. Per ritrovare la leggerezza basta applicarne una piccola quantità sulla pelle pulita con un leggero massaggio dal basso verso l'alto.
3. Piedi leggeri ma anche ultra lisci! Come fare? È più semplice di quanto pensi: per eliminare le cellule morte basta applicare con cadenza settimanale uno scrub delicato e si può ovviare facilmente al problema. Lo scrub rilassa e riduce la sensazione di stanchezza, liberando il corpo dallo stress accumulato.

Insomma basta prendersi del tempo per sé e curare una parte del corpo molto importante e a volte trascurata. E ora non resta che scegliere e applicare lo smalto preferito, il tocco di colore giusto che mette allegria!

#BEACQUA&SAPONE

CARTA IGIENICA

CLASSIC
CARTA NOBILE PER PELLI SENSIBILI E DELICATE

3 VELI ASSORBENTI EFFETTO COTONE

Scorta per tutta la famiglia.....
....massima convenienza!

CARTA CASA

Scopri tutta la gamma su **www.sensitivepaper.com** - Seguici su:

ROTO CART
QUALITY TISSUE PAPER
since 1961

LETTURE PER **AGOSTO**

CAPELLI, LACRIME E ZANZARE
di Namwali Serpel | Ed. Fazi

1904. Sulle rive del fiume Zambesi, a poche miglia dalle maestose Cascate Vittoria, c'è un insediamento coloniale chiamato Old Drift. In una stanza fumosa dell'hotel dall'altra parte del fiume, un esploratore di nome Percy M. Clark, annebbiato dalla febbre, commette un errore che intreccia il destino di un albergatore italiano con quello di un garzone africano. Questo innesca un ciclo di inconsapevoli conseguenze che travolgono tre famiglie dello Zambia (una nera, una bianca, una mista) i cui membri si scontrano e s'incontrano nel corso del secolo, nel presente e oltre. Con il susseguirsi delle generazioni, le storie di queste famiglie emergono attraverso un panorama di storia, fiaba, romanticismo e fantascienza.

IL METODO ISHIMURA – L'ESCLUSIVO APPROCCIO GIAPPONESE PER DIMAGRIRE SENZA DIETA
di Tomomi Ishimura | Ed. Mondadori Electa

L'aumento di peso, l'addome gonfio, i dolori alla schiena sono spesso, anche in giovane età, dovuti a un'errata postura che incide su diversi fattori. Dal Giappone arriva a risolvere in modo efficace questi problemi e molti altri, un metodo rivoluzionario che riallinea tutte le parti del nostro corpo riportandole nella loro posizione naturale (quella che l'autrice chiama posizione "zero"), migliorando la forma fisica, facendoci perdere peso e restituendoci la salute di muscoli e articolazioni. Il metodo illustra un programma che con soli 5 minuti di esercizi al giorno per 4 settimane tonifica, sgonfia e brucia i grassi in eccesso.

QUANDO SI AVVERA UN DESIDERIO
di Nicholas Sparks | Ed. Sperling & Kupfer

Maggie ha sempre nascosto la storia del suo più grande amore. Lei aveva sedici anni ed era in attesa di un bambino che avrebbe dato in adozione: fu allora che incontrò Bryce. Lui non la giudicava per quel pancione che cercava di nascondere, e le insegnò tutto su quella che sarebbe diventata anche la passione di Maggie: la fotografia. Il loro amore fu unico. Adesso, a vent'anni di distanza, Maggie è un'affermata fotografa di viaggi e ha aperto una galleria a New York. Ci sono ancora luoghi che vorrebbe visitare, ma la vita l'ha costretta a una dolorosa battuta d'arresto. In quello strano Natale, ha accanto solo il giovane assistente della galleria, al quale riesce a confidare la verità...

LA STUPIDITÀ STRATEGICA
di Giorgio Nardone | Ed. Garzanti

Capita a tutti di inciampare nella stupidità e adottare comportamenti che, con il senno di poi, appaiono tutt'altro che saggi. A volte a renderci stupidi è addirittura l'eccesso di ragione, quando per esempio ci ostiniamo a difendere le nostre idee anche di fronte al loro fallimento. Così, anziché correggere questi atteggiamenti, li reiteriamo a oltranza con il risultato di trasformare episodiche manifestazioni di imbecillità in un tratto caratteriale. La stupidità non esiste in natura, è un prodotto umano, ma rappresenta il più grande pericolo per l'umanità. Da dove nasce questa attitudine? Giorgio Nardone ci guida alla scoperta dei meccanismi della stupidità e ci suggerisce antidoti per metterci al riparo dalle sue trappole.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

LA STAGIONE DEL VENTO – LA SAGA DI COCO CHANEL TRA LIBERTÀ E DESTINO

di Laure Duval | Ed. Mondadori

L'imperdibile viaggio nella vita di una delle donne simbolo del XX secolo.

È la primavera del 1913 e per le vie di Deauville fanno la loro apparizione abiti e cappelli insoliti, coraggiosi. Sono le creazioni di Gabrielle Chanel – ma gli amici la chiamano Coco – una ragazza sensibile e ribelle, che qui ha appena aperto la sua seconda boutique. La vita e la moda di Gabrielle sono improntate alla ricerca della libertà: dalle convenzioni sociali, dai lunghi strascichi, dagli orpelli esotici e dai corsetti. Ma proprio la sua originalità rischia di precluderle il successo, nella moda e nell'amore, ed è una sfida che lei non può permettersi di perdere, malgrado tanti momenti di umanissima fragilità. Sono gli anni della guerra, un nuovo mondo è alle porte e il vento del cambiamento soffia forte per tutti, portando ciascuno ad affrontare scelte senza via di ritorno.

Da oltre 40 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Creiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Siamo diventati il primo brand italiano nei sacchi bio per la conservazione degli alimenti e per i rifiuti. Ed è così che continuiamo a sviluppare prodotti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.

www.virosac.com

virosac
SPECIALISTI DI ECOLOGIA DOMESTICA

OROSCOPO AGOSTO 2021

Ariete

AMORE: Single. Ad agosto, la possibilità che nascano nuovi amori si abbassa in modo particolare durante la seconda metà, complice una Venere minacciosa.

In coppia. Se c'è qualcosa da recriminare, bisognerà stare attenti alle esplosioni di rabbia.

BELLEZZA: La parte migliore di questo mese è la prima, in cui è presente un gran bel Sole in trigono. A partire dal 22, meglio sfoggiare un look più casual.

BENESSERE: Dopo il 22, attenzione a non fare troppe cose in contemporanea o potresti incontrare qualche problema.

Toro

AMORE: Single. Ottimo periodo per i nuovi incontri, in modo particolare durante la prima quindicina.

In coppia. Se a luglio ci sono stati dei problemi, la prima metà di agosto si rivelerà ideale per risolverli. Marte in trigono riaccenderà la passione perduta.

BELLEZZA: La donna Toro è spesso molto bella ma a partire dal 22 lo sarà ancora di più grazie a un Sole che ritorna amico e concede maggiore sensualità.

BENESSERE: La prima parte si rivelerà piuttosto stressante e faticosa, ma dal 22 sarai più pimpante.

Gemelli

AMORE: Single. Un Mercurio un po' su di giri per quasi tutto il mese ti metterà un po' i bastoni fra le ruote: non fidarti di tutti quelli che incontri.

In coppia. Non sopporti i grilli parlanti, ma se vuoi migliorare il tuo rapporto di coppia, parla di meno e ascolta di più.

BELLEZZA: Sarai così presa da mille cose in questo mese che non avrai molto tempo per l'abbigliamento, evita però di uscire in pigiama.

BENESSERE: Lo so che sei stressata, ma cerca di non arrabbiarti, perché in una discussione con la tua famiglia potresti avere la peggio.

Cancro

AMORE: Single. Dopo un anno di fermo, quest'estate la tua vita sentimentale potrebbe decollare: evita di chiuderti a riccio.

In coppia. La prima quindicina si rivelerà ideale per divertirsi insieme al partner.

BELLEZZA: Soprattutto durante la prima metà, con Venere e Marte favorevoli è consigliato osare un po' di più con l'abbigliamento. Gioielli argentati potrebbero rivelarsi molto utili.

BENESSERE: In modo particolare a partire dal 22 sarai molto energica, complici Marte e Sole favorevoli. Approfittane per fare un po' di moto.

Leone

AMORE: Single. Guardati bene intorno in questo mese e non essere troppo generosa con chi non conosci, soprattutto a ferragosto, con la Luna in quadratura.

In coppia. Dal 16, un'ottima Venere ti aiuterà a risolvere eventuali problemi, soprattutto nelle giornate del 25 e del 26.

BELLEZZA: Il Sole bacia i belli, soprattutto durante la prima parte del mese, quando sarà nel segno, soprattutto se si indossano colori come l'ocra.

BENESSERE: Attenzione alla schiena, che per l'astrologia è il tuo punto debole e, se hai un'età, evita lavori pesanti.

Vergine

AMORE: Single. Metti da parte la timidezza e, se ti piace una persona, buttati, che è morbido. Mercurio nel segno ti farà fare incontri interessanti.

In coppia. Sii più espansiva con il tuo partner e, soprattutto, divertiti.

BELLEZZA: Marte e Venere nel segno ti permettono di osare di più per quanto riguarda l'abbigliamento. Un look sbarazzino e giovanile sarebbe l'ideale, se prediligi il verde.

BENESSERE: Soprattutto dal 22, con il Sole nel segno, ti sentirai molto bene. Ottimo momento per intensificare un eventuale allenamento sportivo.

Bilancia

AMORE: Single. Le giornate del 20 e del 21 si riveleranno assai importanti per gli incontri. Le nuove relazioni saranno durature.

In coppia. Questa Venere nel segno a partire dal 16 ti renderà molto affascinante, ottimo periodo per riaccendere la passione.

BELLEZZA: La Bilancia è il segno più bello dello zodiaco, e con Venere nel segno lo sarà ancora di più. Indossa qualcosa di rosa se vuoi avere più fortuna.

BENESSERE: Mese molto energico, soprattutto durante la prima parte. Un po' di moto ti renderà più affascinante di quanto già sei di tuo.

Scorpione

AMORE: Single. Agosto si rivelerà decisamente migliore di luglio per gli incontri, soprattutto durante la prima parte, grazie a Mercurio favorevole.

In coppia. Venere e Marte favorevoli entrambi durante la prima parte del mese, ti aiuteranno a risolvere eventuali problemi, anche erotici.

BELLEZZA: Il nero è il tuo colore preferito, quindi ti consiglio di indossarlo se vuoi apparire ancora più magnetica.

BENESSERE: La prima parte sarà un po' pesante, ma la seconda sarà migliore. Da evitare le grandi sfuriate.

Sagittario

AMORE: Single. Quest'agosto non è molto produttivo per quanto riguarda gli incontri, specialmente la prima parte.

In coppia. Ti sentirai poco capita dal tuo partner nel tuo desiderio di avere un margine di libertà, ma cerca di comprenderlo tu per prima.

BELLEZZA: Soprattutto durante la seconda parte, con il Sole in quadratura, meglio non osare troppo con l'abbigliamento, preferisci un look casual.

BENESSERE: Attenzione a non mangiare troppo, lo so che sei una golosona, ma con questo Giove particolare potresti aumentare di peso, attenzione.

Capricorno

AMORE: Single. Soprattutto la prima parte si rivelerà molto produttiva per quanto riguarda gli incontri. Le nuove relazioni saranno durature.

In coppia. Ottimo mese per risolvere eventuali conflitti. Buoni i rapporti con gli altri segni di terra.

BELLEZZA: Indossa qualcosa di grigio, che a te tanto piace, se vuoi apparire più bella e avere più fortuna negli incontri. Mi raccomando, sii più sexy che mai.

BENESSERE: Ottimo oroscopo per il benessere, soprattutto durante la seconda parte, nel corso della quale il tuo stato di salute migliorerà.

Acquario

AMORE: Single. Ad agosto godrai di maggiore fortuna negli incontri, soprattutto con Toro, Vergine e Capricorno. Saturno nel segno aiuta a far durare le nuove relazioni.

In coppia. Dal 16, Venere a favore rinnoverà le relazioni di vecchia data.

BELLEZZA: Dal 16 il pianeta della bellezza (Venere) sarà favorevole e, da quella data, potrai osare di più con l'abbigliamento. Prediligi il colore azzurro.

BENESSERE: L'opposizione Sole-Saturno ti rende molto stressata, ma non preoccuparti perché dal 22 ti sentirai assai meglio. Attenzione alla schiena.

Pesci

AMORE: Single. Agosto sarà molto meno produttivo di luglio per quanto riguarda gli incontri. Il consiglio delle stelle è di aprire gli occhi e di non farsi influenzare troppo dalla fantasia.

In coppia. Il mutismo non aiuta, bisogna parlare per risolvere i problemi!

BELLEZZA: Evita di uscire trasandata, altrimenti la fortuna negli incontri si ridurrà drasticamente: anche l'occhio vuole la sua parte!

BENESSERE: Agosto si rivelerà un mese di forte stress. Attenzione a non sfogarlo sul cibo o sull'alcool per evitare di ingrassare.

ACQUA & SAPONE

Per un futuro senza plastica

ACQUA & SAPONE®
Oltre la Convenienza

un'estate da ricordare

13

TI ASPETTIAMO ANCHE IN VACANZA

13 A

FILM

14

NON PERDERE LE OFFERTE

acquaesapone.it

14 A

FILM

seguici nei nostri social

#BEACQUA&SAPONE