



**Eva**  
salute

SOLO DA

# ACQUA & SAPONE®

**DESIGN**

Le ceste che arredano

**MAKE UP & MODA**

Le tendenze più cool  
della nuova stagione

\*Speciale\*

## RELAX NELLA NATURA

**VIAGGI**

PERCORSI SUGGESTIVI NELLE LANGHE

**CUCINA**

SFIZIOSE RICETTE PER UN PICNIC AL PARCO

**BENESSERE**

SCOPRI I BENEFICI DELL'EQUITAZIONE

Mahmood & Khaby Lame



**FENOMENI DI TALENTO**



**deBBY**  
girls know why

*Let's make up NUDE!*



**nude&PERFECT**

**SECOND SKIN FOUNDATION**

FONDOTINTA FLUIDO, **EFFETTO SECONDA PELLE**  
CON **ESTRATTO NATURALE DI ALBICOCCA**  
DALLE PROPRIETÀ IDRATANTI E LENITIVE

## 06 | EVENTI

Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere.

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Giulia Arena

**pag. 12** – Il prodotto del mese: la cipria. In polvere o compatta?

**pag. 14** – Uno sguardo al make up autunnale

**pag. 16** – Capelli: le mille sfumature delle chiome bionde

**pag. 18** – Dopo l'estate la tua pelle è assetata

## 22 | IL PROPOSITO DEL MESE

S.O.S. trasloco: perché cambiare casa è tanto stressante?

## 26 | PERSONAGGI

Mahmood: "Devo tutto a mia madre".

**pag. 30** – Khaby Lane: il fenomeno di Tik Tok

## 34 | MODA: ANTICIPAZIONI D'AUTUNNO

Una stagione a colori!

**pag. 38** – Mini tendenze per il rientro a scuola dei più piccoli

## 40 | BENESSERE

I tanti benefici dell'equitazione, a qualsiasi età

## 44 | ARREDAMENTO&OUTDOOR

Il vimini e le ceste, un evergreen per ogni ambiente

**pag. 62** – Al rientro, dai nuova linfa al tuo giardino

## 50 | CUCINA

Tante idee sfiziose per un picnic al parco

## 58 | VITA DA MAMMA

Sarai tu la nuova rappresentante di classe? Ecco tutti i consigli!

## 60 | AMICI A 4 ZAMPE

Esotiche e sorprendenti, le tartarughe ti sorprenderanno

## 64 | VIAGGI

Le dolci colline delle Langhe

## 74 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

## 78 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

Le chicche più curiose... direttamente dai nostri profili!

## 80 | RUBRICHE

**pag. 80** – Le novità del mese in libreria

**pag. 82** – I consigli delle stelle

### #EVASALUTE

DIRETTORE RESPONSABILE

Silvia Santori

[silvia.santori@edizioniempire.it](mailto: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/evalsalute](https://www.facebook.com/evalsalute)

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE

Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano

Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL

via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL

Tel. 02.26952179



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

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI  
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI  
PUNTI VENDITA



**TCF** TCF Paper  
& 100%  
carta riciclata

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

# ama il tuo intimo

prenditene cura  
con la giusta igiene intima,  
visite ginecologiche  
ed esami periodici

CAMPAGNA EDUCATIONAL  
IN COLLABORAZIONE CON



PARTECIPA QUI



oppure vai su  
[www.chilly.it](http://www.chilly.it)



ACQUISTA ALMENO **10€** DI PRODOTTI\*  
CHILLY, CHILLY PHARMA E NEUTRO ROBERTS INTIMO  
ANCHE IN PIÙ SCONTRINI

**IN REGALO LA VISITA  
DAL TUO GINECOLOGO DI FIDUCIA\*\***

Operazione a premi "AMA IL TUO INTIMO - PREVENZIONE" valida dal 17/08/21 al 01/12/21 presso i punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva i documenti di acquisto ed entro 3 giorni dall'ultimo acquisto, vai su [www.labellezatipremia.it/amaituointimoprevenzione](http://www.labellezatipremia.it/amaituointimoprevenzione), registrati e completa la procedura per richiedere il premio. (\*) Puoi effettuare la spesa anche con più documenti d'acquisto. Per prodotti, informazioni, condizioni e Privacy policy, leggi il Regolamento su [www.labellezatipremia.it/amaituointimoprevenzione](http://www.labellezatipremia.it/amaituointimoprevenzione) (\*\*) Il premio consiste in voucher del valore massimo di 70€ valido per prenotare una visita dal tuo ginecologo

# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



MAUTO A TORINO

## MOSTRA “LA FORMA DEL FUTURO”

Sta riscuotendo un enorme successo la mostra temporanea *La Forma del Futuro*, al MAUTO, il Museo dell'Automobile di Torino. Ecco perché la chiusura è stata prorogata al 26 settembre. I visitatori potranno così accedere a 16 esemplari d'eccezione che descrivono in un originale percorso espositivo la voglia di Pininfarina di predire il futuro e anticipare gusti e tendenze. Nell'esposizione si potrà cogliere tutta la grandezza della casa di design italiana più famosa al mondo, nel corso di tre generazioni e oltre 90 anni di storia, attraverso una selezione di prototipi di ricerca, dream car e automobili esclusive.



**RIMINI WELLNESS**

Una grande fiera interattiva

Dal 24 al 26 settembre si terrà in Riviera Romagnola *Rimini Wellness*, la più importante manifestazione italiana dedicata al fitness e al benessere.

Una fiera interattiva che vede la partecipazione di migliaia di visitatori e tantissimi espositori che vogliono prendere parte a questo evento che racchiude sotto lo stesso tetto il mondo del wellness nella sua interezza: fitness, benessere, sport fashion, wellness food, turismo wellness, danza... Durante la manifestazione ci saranno inoltre numerosi dibattiti e incontri che mettono a confronto aziende ed esperti dei settori per essere sempre aggiornati su tutte le tendenze wellness.



**RICCI WEEKENDER**

Tra l'Etna e il mare

Torna dal 9 al 12 settembre *Ricci Weekender*, il festival internazionale che unisce musica di altissima qualità e l'amore per la cucina, i prodotti e il vino naturale, in un territorio di straordinaria bellezza, tra l'Etna e il mare. Il festival si apre con un grande concerto, il ritorno di James Senese e Napoli Centrale, la storica band di Pino Daniele, un omaggio alla grande tradizione del jazz-funk napoletano e ospita nuovi nomi del pop internazionale come La Niña, e nuovi talenti del jazz contemporaneo come Emma-Jean Thackray e Ashley Henry, tra i migliori protagonisti della nuova scena jazz britannica.  
Per info: [info@1virgola618.it](mailto:info@1virgola618.it)



Ad Alghero

**DALL'ALTRA PARTE DEL MARE – VIII EDIZIONE**

Fino al 26 settembre va in scena il festival di letteratura internazionale *Dall'altra parte del mare* – VIII edizione ad Alghero. Tra gli ospiti segnaliamo Guillermo Arriaga, Carmen Yanez, Sergio Staino, Luigi Manconi, Paolo Crepet. Accanto alle presentazioni di libri e agli incontri con gli autori, il festival propone anche numerosi eventi collaterali legati al mondo dei libri e della cultura in generale: spettacoli musicali, reading, mostre, proiezioni cinematografiche e performance teatrali.



Villa d'Este

**VILLAE FILM FESTIVAL**

Dal 6 al 12 settembre Villa d'Este ospita la terza edizione di *Villae Film Festival*, rassegna di film in cui l'arte, nelle sue molteplici possibilità espressive, è protagonista del racconto. Nel corso della kermesse saranno proiettati film i cui registi sono anche artisti in ambiti diversi dal cinema. Tra i film presenti nel cartellone ci sono: *Deserto rosso* di Michelangelo Antonioni e *Il giardino delle delizie* di Lech Majewski.

NUOVE ANTI-AGE

SENZA ETÀ

CON ACIDO  
IALURONICO  
VEGETALE



## UN POTENTE CONCENTRATO ANTI-AGE ACIDO IALURONICO VEGETALE

Scopri la nuova linea che rivoluziona il mondo degli anti-età di Acqua alle Rose: **Senza Età con Acido ialuronico Vegetale** che ha il suo segreto di efficacia proprio nell'origine vegetale. Essendo estratto interamente dai semi di Tamarindo, contiene un'elevata quantità di **Polisaccaridi**, per un'idratazione intensa dell'epidermide e una significativa concentrazione di **Polifenoli Antiossidanti** che combattono i processi di invecchiamento cutaneo derivanti dalla formazione di radicali liberi.

Una vera marcia in più per un'eccezionale  
**AZIONE RIEMPIATIVA, FILMANTE E IDRATANTE.**





### All'Arena di Verona MARCO MASINI IN CONCERTO

Si terrà il 30 settembre l'imperdibile appuntamento live di Marco Masini all'Arena di Verona: un concerto-evento per festeggiare i 30 anni di carriera dell'artista. Per l'occasione saliranno sul palco moltissimi ospiti, colleghi e amici che vogliono celebrare l'importante traguardo. Tra le special guest ci saranno big come Giuliano Sangiorgi, Ermal Meta, Umberto Tozzi, Nek, Francesco Renga, Luca Carboni, Fabrizio Moro, Annalisa, Bianca Atzei, Giusy Ferreri, Rita Bellanza, Arisa e tanti altri! I biglietti sono disponibili in prevendita su [www.ticketone.it](http://www.ticketone.it). Per info: [www.friendsandpartners.it](http://www.friendsandpartners.it)



### Arte moderna a Milano MIART 2021

Dal 17 al 19 settembre torna miart, la fiera internazionale d'arte moderna e contemporanea di Milano, giunta alla sua venticinquesima edizione. 145 gallerie provenienti da 20 Paesi oltre all'Italia tradizionalmente divise in 5 sezioni, presenteranno nei padiglioni di fieramilanocity\_MiCo - e parallelamente su una piattaforma digitale - opere di artisti contemporanei affermati, maestri moderni e giovani emergenti. In un affascinante percorso ricco di dialoghi, scoperte e riscoperte.



### A MANTOVA

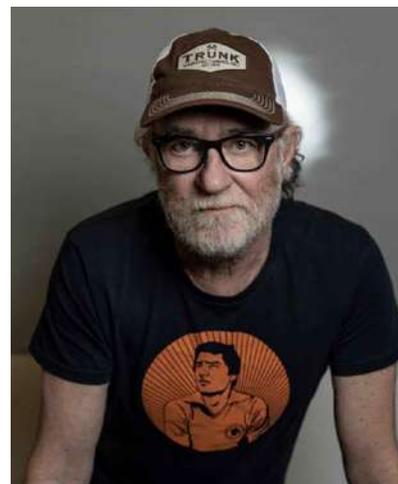
## FESTIVALE LETTERATURA

Appuntamento a Mantova dall'8 al 12 settembre con Festivaletteratura, giunta alla sua venticinquesima edizione. La kermesse propone più appuntamenti dal vivo rispetto allo scorso anno, tra inediti dialoghi tra autori, riprese di format di grande successo come le lavagne e la panchina epistolare, spazi di confronto tra saperi umanistici e scientifici, percorsi di "trasformazione" della città, una casa d'arte e letteratura per bambini e tanto altro. L'edizione 2021 s'illumina della sua ritrovata dimensione internazionale. Narratori, poeti, esperti di varie discipline, autori e illustratori per ragazzi provenienti da vari Paesi torneranno a incontrare i lettori di ogni età all'interno della città dal vivo o - per chi è ancora troppo lontano - con la mediazione del collegamento video. Tra gli ospiti: Alice Walker, Rebecca Solnit, Bernhard Schlink, Colum McCann, Benjamin Labatut, Mariana Enriquez.



### MOSTRA INTERNAZIONALE D'ARTE CINEMATOGRAFICA Al Lido di Venezia

Fino all'11 settembre si svolgerà al Lido di Venezia la 78esima Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica organizzata dalla Biennale di Venezia e diretta da Alberto Barbera. Quest'anno la madrina sarà l'attrice partenopea Serena Rossi. Secondo il modello inclusivo già sperimentato a Cannes, anche la giuria del prossimo Festival di Venezia sarà a maggioranza femminile, con quattro donne e tre uomini tra cui il presidente Bong Joon-ho, regista sudcoreano. La Giuria assegnerà ai lungometraggi in Concorso i seguenti premi ufficiali: Leone d'Oro per il miglior film, Leone d'Argento - Gran Premio della Giuria, Leone d'Argento - Premio per la migliore regia, Coppa Volpi per la migliore interpretazione femminile, Coppa Volpi per la migliore interpretazione maschile, Premio Speciale della Giuria, Premio per la migliore sceneggiatura, Premio Marcello Mastroianni a un giovane attore o attrice emergente. Nell'occasione verrà consegnato a Roberto Benigni il Leone d'Oro alla carriera.



### FRANCESCO DE GREGORI IN CONCERTO A Pisa e a Vicenza

Appuntamento con Francesco De Gregori e il suo tour che lo porta a suonare i suoi grandi successi in giro per l'Italia. La band che accompagnerà l'artista sul palco è composta da Guido Guglielminetti (basso e contrabbasso), Carlo Gaudiello (tastiere), Paolo Giovenchi (chitarre), Alessandro Valle (pedal steel guitar e mandolino), Primiano Di Biase (hammond) e Simone Talone (percussioni). Sono due le date da segnare per ascoltare le canzoni più famose e significative del suo repertorio.

**9 SETTEMBRE**

PIAZZA DEI CAVALIERI - PISA

**10 SETTEMBRE**

PIAZZA DEI SIGNORI - VICENZA

# RIMMEL

LONDON

## SGUARDO XXL MEGA VOLUME

# 1+1



**VOLUME  
E TRATTAMENTO**



**VOLUME  
E DEFINIZIONE**



**VOLUME  
ESTREMO**



**VOLUME  
MODULABILE**



**OMAGGIO**  
**PRIMER CIGLIA**  
**+VOLUME +LUNGHEZZA**



# GIULIA ARENA

**La giovane attrice, ex Miss Italia 2013, è anche testimonial AIRC per la prevenzione contro i melanomi e i tumori della pelle**

## D

a *Il Paradiso delle Signore* alla lotta al melanoma, Giulia Arena è testimonial AIRC per sensibilizzare il pubblico su rischi e benefici dei raggi solari. “Quando AIRC mi contattò diversi anni fa per dar voce alla sua attività rimasi sorpresa. Io, come tutti i giovani, pensavo che questi temi fossero lontani anni luce da me. Avevo 23 anni – ha ricordato l’attrice – e a quell’età la ricerca sul cancro sembra non interessarti direttamente. Invece mi sono accorta che potevo essere utile, perché con il mio linguaggio potevo parlarne anche ai ragazzi”.

**A proposito di prevenzione, come proteggi la tua pelle?**

Metto sempre la protezione solare. Sono siciliana, la mia pelle è abituata al sole e credevo che per questo non avesse bisogno di protezione. Ma è un grande errore e me ne sono resa conto quando, per esigenze lavorative, ho cominciato a usarla. Non dovevo abbronzarmi perché ero sul set, così mettevo la protezione, credendo che mi avrebbe protetto dall’abbronzatura: in realtà mi sono abbronzata ma in modo sano, più duraturo e più uniforme, e la mia pelle stava benissimo! Da allora la metto sempre e la uso anche come base trucco: la pelle è più sana, non si disidrata e non ho macchie.

**Quali sono i tuoi segreti per far durare di più l’abbronzatura?**

Evito gli scrub pesanti perché quando la pelle è stressata, lo scrub rischia di inde-

**Nata a Pisa nel 1994,**  
Giulia Arena (27) è cresciuta in Sicilia, a Messina, città di origine di entrambi i genitori.

bolirla ulteriormente. È molto importante anche l'idratazione: reidratare la pelle è il primo passo per mantenere il colorito a lungo. Io aggiungo alla crema anche qualche goccia di oli essenziali, perché l'olio arriva più in profondità.

**Pensando ai capelli stressati da cloro e salsedine, dopo l'estate in che modo li rimetti in sesto?**

Durante l'estate utilizzo la protezione solare anche per i capelli. Poi faccio tantissimi impacchi.

**Quanto ti piace prenderti cura della tua bellezza e del tuo benessere?**

Mi piace molto ed è molto utile anche a livello emotivo dedicarsi a se stessi a 360 gradi. È sempre stato importante, ma cerco di trovare una via di mezzo: tutti i giorni trovo un momento per me per prendermi cura di tutto il mio corpo senza però sprecare tempo. Pochi minuti al giorno fanno la differenza.

**Quali sono i segreti della tua beauty routine?**

L'equilibrio è il mio segreto: ho una pelle sensibile con grandi sbalzi ormonali, tendenzialmente grassa. Cerco di riequilibrarla con un fattore di idratazione più massiccio e una buona purificazione. Faccio spesso maschere all'argilla e utilizzo prodotti senza siliconici.

**Quali sono i must have del tuo beauty case?**

Il siero, un balsamo labbra molto ricco perché le mie si screpolano molto, una crema idratante molto nutritiva per la notte e leggera per il giorno che uso anche come base trucco.

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

Amo le mani curate ma naturali per questo uso solo il nude! Avrò messo il rosso solo una volta, ma mi sentivo a disagio.

**Per il corpo usi dei trattamenti specifici?**

In inverno utilizzo il burro per il corpo che idrata molto, in estate invece una crema idratante mixata all'olio essenziale che lascia un effetto molto shining.

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

Spesso devo tenere a bada gli sfoghi ormonali con maschere purificanti men-



Ne "Il Paradiso delle Signore", Giulia interpreta Ludovica Brancia di Montalto, una ragazza snob e vizziata.

ELEGANTISSIMA

SUL SET

Ph. P. Bruni

tre sul corpo cerco in qualche modo di limitare la ritenzione idrica. Pur essendo magra, se mi muovo di meno o sbaglio alimentazione, si forma un po' di ritenzione, per questo la contrasto con un massaggio più vigoroso quando applico la crema e tenendo le gambe sollevate.

## I prodotti must-have di GIULIA ARENA

- SIERO VISO
- BALSAMO LABBRA
- CREMA IDRATANTE
- MASCHERA ALL'ARGILLA
- PROTEZIONE SOLARE

## QUAL È IL TUO "MAI PIÙ SENZA"?

UN SIERO CHE UTILIZZO IN TUTTI I MODI. AMO I PRODOTTI MULTITASKING SOPRATTUTTO PERCHÉ VIAGGIO SPESSO.

**Sei brava a truccarti?**

Sì, mi è sempre piaciuto disegnare, quindi so usare i pennelli sul viso. In questi anni, poi, sono stata truccata da professionisti ai quali ho rubato molti segreti. Ho imparato, ad esempio, che l'effetto finale cambia in base alla texture utilizzata. Io utilizzavo solo ombretti in polvere e ho scoperto che il risultato è molto diverso con quelli liquidi.

**Qual è l'errore beauty più ricorrente che facevi?**

Lavare il viso col sapone: ho scoperto che i detergenti schiumogeni non vanno bene per la pelle, soprattutto per quella sensibile.

**Un consiglio di bellezza?**

Di solito si tende a coprire le imperfezioni, quando invece si potrebbero migliorare curandole. Ecco perché consiglio di prestare più attenzione alla skin care che al make up.



Ph. Alberto Cottardo



## CIPRIA IN POLVERE O COMPATTA?

È tra gli alleati beauty più utilizzati dai make up artist, eppure non tutte le donne sanno districarsi nella scelta, né sfruttarne le tante potenzialità

**A**h, la cipria! Non manca mai nel beauty case di una donna ma a ben guardare sono in poche quelle che davvero la conoscono e che ne sfruttano le tante potenzialità. Ecco perché è giunta l'ora di fare un corso accelerato alla scoperta di questo magico alleato di bellezza.

### DUE FUNZIONI DIVERSE

Di cipria non ce n'è solo una. Una prima grande differenza, infatti, è tra quella in polvere libera e quella compatta. Queste due tipologie **hanno due utilizzi molto diversi**. Con la prima puoi fare il baking: applicane una grande quantità e poi rimuovila nei punti strategici, ossia dove il prodotto può fare delle pieghe o nei punti in cui tendi a lucidarti di più. In questo modo, la cipria in eccesso assorbe tutto il sebo che c'è da assorbire e poi basta un pennello per rimuovere quella che è in più. La cipria compatta, invece, essendo un prodotto leggero, può essere utilizzata sia come fissante per il resto del make



up su tutto il viso sia, ad esempio, come fissante del rossetto, per garantirgli una durata extra long: in questo caso si procede con un pennello molto morbido, così da opacizzarlo e farlo durare di più.

### TRASPARENTE O COLORATA?

La cipria compatta ha solitamente varie nuance, a differenza della polvere libera che appare trasparente o solo leggermente colorata. Quando si utilizza una cipria colorata occorre prestare attenzione a due fattori: il primo è che il colore sia **quanto più simile a quello del fondotinta** utilizzato, il secondo è che sia quanto più vicino possibile al tuo incarnato. Per trovare il colore giusto, dovrai capire di che tonalità è la tua pelle: se è molto chiara, opta per una cipria avorio, preferisci la cipria rosata se hai un incarnato medio, mentre dovrai virare verso la cipria beige in caso di pelle medio-scura. La scelta è invece più semplice nel caso della polvere trasparente poiché in questo caso non si corre il rischio di alterare il colore del fondotinta e, quindi, di rovinare l'intero make up.

### Gli errori più comuni

- Usarla al posto del fondotinta.
- Usarla al posto della terra.
- Usarla per coprire i brufoli.

### COME SI APPLICA?

Hai presente quell'antiestetico effetto cera che vedi in alcuni make up? È colpa della cipria. O, meglio, di un'applicazione sbagliata di essa. Per un risultato ottimale, se utilizzi l'applicatore tondo e soffice in dotazione col packaging, **devi avere un tocco molto leggero**, così da applicare solo lo strato necessario di prodotto. In alternativa al piumino, puoi utilizzare gli appositi pennelli da cipria: hanno setole morbide, ideali per applicare un velo di prodotto al fine di fissare il fondotinta.

## UN LUMINOSO EFFETTO BRONZER

La cipria più sfiziosa di tutte? È quella abbronzante, da non confondere con la terra abbronzante! La cipria effetto bronzer è infatti una polvere impalpabile dal finish morbido e vellutato che, donando all'incarnato un tono delicatamente abbronzato, contrasta il pallore. È ideale sia per fissare, che per ravvivare il make up.

# MAYBELLINE® NEW YORK

BENTORNATO  
MAKEUP

IL CANCELLA ETÀ  
CORRETTORE MULTIUSO

IL CORRETTORE N°1 IN ITALIA\*

CLICK



UN CLICK PER...  
COPRIRE,  
CORREGGERE,  
DEFINIRE.





## INCARNATO LUMINOSO E SGUARDO IN PRIMO PIANO

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



Arrivano direttamente dalle passerelle nazionali e internazionali le tendenze make up per l'autunno/inverno: tu gioca d'anticipo e lasciati ispirare!

**L'**estate è in dirittura d'arrivo e con essa cominciamo a lasciarci alle spalle anche le tendenze trucco che ci hanno reso bellissime nella stagione più calda. La buona notizia, però, è

che possiamo cominciare a sfoggiare i make up dell'autunno, quelli più cool del momento. Ma quali sono i focus sui quali dobbiamo concentrarci? Le trendy news arrivano direttamente dalle passerelle dove è stato un trion-

fo di pelle vellutata e luminosa e occhi in primo piano tra grafismi e l'intramontabile smokey eyes. Ecco come realizzare il trucco autunno-inverno 2021/2022 grazie ai consigli del lookmaker delle star Luigi Rizzello.

### PELLE VELLUTATA

**Lo chiamano effetto Photoshop, perché è solo grazie al ritocco digitale che si può ottenere un incarnato perfetto, vellutato e luminoso.**

In realtà, con le giuste tecniche di trucco, anche offline la pelle può apparire così. "Il segreto – spiega Rizzello – è quello di puntare sui fondotinta effetto nude, scegliendo tra quelli con consistenze più cremose e corpose che promettono un effetto super levigato e omogeneo. Fondamentale, però, è anche l'applicazione. La pelle infatti – suggerisce l'esperto – deve essere preparata ad accogliere il prodotto. Per questo è importante idratarla a fondo: una maschera super idratante o una buona crema sono gli alleati perfetti. Adesso, non ti resta che stendere il fondotinta: passane prima un po' su fronte, mento e zigomi con un pennello o con le dita, quindi aiutati con una spugnetta inumidita per rifinirlo". La vera alleata per una pelle perfettamente vellutata senza effetto lucido è però la cipria opacizzante in polvere minerale libera: "Non solo consente di ottenere un trucco impeccabile e a lunga tenuta opacizzando la pelle, ma svolge anche un'azione levigante, nasconde le macchie e minimizza i pori dilatati e le rughe sottili", dice Rizzello.

### GRAFISMI PER GLI OCCHI

**Occhi in primo piano per il trucco autunnale. La parola chiave per stupire è "creatività" che, quando si tratta di make up occhi, si traduce in "grafismi".**

"Le varie linee e i numerosi grafismi geometrici si possono creare per truccare l'occhio in maniera briosa", dice Rizzello, che suggerisce di utilizzare "un eye liner dal tratto preciso per evitare sbavature e imperfezioni. Quando si vuole truccare l'occhio in maniera creativa – dice l'esperto lookmaker – è preferibile usare l'eyeliner in penna, molto semplice anche per le principianti, oppure quello in gel, che si avvale di un pennellino sottile e a setole compatte". Per uno sguardo ancora più intenso e definito, l'eyeliner può essere marcato ulteriormente dalla matita nera o dal kajal. Le più temerarie, almeno per queste prime settimane d'autunno, possono giocare coi grafismi pop che ricordano l'estate: promosso il turchese tra i colori vitaminici.

### L'INTRAMONTABILE SMOKEY EYES

La stagione FW 2021/22 esalta e valorizza l'intramontabile smokey eyes, un trucco senza tempo e senza età che dona classe ed eleganza. "Tanto nero e tanto grigio per incorniciare lo sguardo: sono questi i colori protagonisti degli smokey eyes più trendy di stagione", conferma Luigi Rizzello. Ma come realizzare uno smokey eyes a regola d'arte? Il lookmaker spiega: "La prima cosa da fare è applicare un velo di primer sull'occhio. Partendo dal basso verso l'alto, fino all'incavo della palpebra, realizzare, lungo le ciglia, una bordatura con una matita nera da sfumare bene. Adesso applica, e sfuma, un ombretto della stessa nuance della matita. Per dare tridimensionalità al trucco, puoi usare due tonalità di colore, una più scura e una più chiara da applicare dal centro della palpebra degradando verso l'esterno. Con la matita definisci l'occhio, sia dentro che fuori, lungo la rima ciliare superiore e inferiore. Crea un punto luce al centro della palpebra oppure nell'angolo interno, quindi completa il look con abbondante mascara".



**DEBORAH**  
MILANO



## 24ORE BROW FIBER PENCIL

MATTONE SOPRACCIGLIA  
TEXTURE CON FIBRE  
EFFETTO VOLUME

## 24ORE BROW TINT

TINTA SOPRACCIGLIA  
RISULTATO NATURALE

**LUNGA TENUTA  
WATERPROOF**

#EveryDayDiva



## LE MILLE SFUMATURE DELLE CHIOME BIONDE

con la consulenza di **Claudia Ferri**, consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice. [www.ferriclaudia.com](http://www.ferriclaudia.com) e Instagram: [claudiaferrimakeup](https://www.instagram.com/claudiaferrimakeup)



La nuance più amata di sempre addolcisce, illumina, regala sensualità. Ma è un colore che richiede molte cure

**U**na chioma bionda e fluente nell'immaginario collettivo è associata a una donna sensuale. Basti pensare all'iconica Sharon Stone in *Basic Instinct*, alla mitica Brigitte Bardot o alla divina Marilyn Monroe. La verità, però, è che non basta avere i capelli biondi per colpire. La cosa essenziale, infatti, è che siano belli, sani, brillanti e luminosi.



### CI SI NASCE O CI SI DIVENTA?

La consulente d'immagine Claudia Ferri non ha dubbi: "Bionda ci devi nascere! Se non sei bionda di natura, devi fare grandi sacrifici per mantenere una chioma luminosa e sana". Ha poi aggiunto: "Avere i capelli decolorati vuol dire avere capelli secchi, sfibrati. Vuol dire avere problemi con il colore giallo che si può imbrunire, si può schiarire, si può ingiallire, si può inverdire". E allora che si fa? Si rinuncia? Neanche per idea!

### PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Spesso capello decolorato fa rima con effetto paglia. La decolorazione, infatti, è un trattamento molto aggressivo che tende a danneggiare la chioma. Ecco perché, soprattutto quando si parte da

Sono tante le tonalità calde e fredde tra cui ci si può sbizzarrire: dal grano al cenere, dal miele fino al platino.

una base scura, è preferibile **procedere per gradi evitando di schiarire in un colpo solo**. "I capelli biondi decolorati, inoltre – dice Ferri - hanno meno melanina. I capelli scuri si proteggono da soli grazie ai pigmenti del capello stesso e rimangono sani. Se però li decolori devi usare necessariamente una protezione dai raggi UVB". Un'attenzione particolare va data anche alla "durata": "Se sei mora e diventi color platino – afferma la consulente d'immagine - i capelli reggono un anno, non di più. Poi tendono a spezzarsi perché è davvero difficile mantenerli in salute".

### NO AL GIALLO!

Il primo vero nemico della decolorazione è il fatto che la chioma tende a ingiallirsi: "Per neutralizzare il colore – suggerisce la nostra esperta – esistono prodotti specifici, solitamente magenta e viola, che annullano il giallo". C'è di più: "Il rame del rubinetto dell'acqua fa venire i capelli verdi. Ma può essere neutralizzato con il limone". Insomma, quando si decide di decolorare la chioma bisogna essere pronte a usare piccole accortezze per proteggerla.

## SONO NATURALI? ALLORA FAI COSÌ!

Anche i capelli biondi naturali necessitano di qualche cura in più: "Si possono trattare con prodotti specifici per capelli biondi che li faranno rimanere sani e belli nel tempo", assicura Claudia Ferri. Che poi aggiunge: "Il problema dei capelli biondi naturali è che normalmente sono molto fini e quindi hanno bisogno di vitamine. Il consiglio è quello di assumere integratori orali, da abbinare ai prodotti che aiutano ad avere capelli più forti. Esiste infatti una linea dedicata proprio ai capelli fini e chiari per proteggerli dal sole e mantenerli sani, poiché sono più fragili". Uno dei migliori alleati dei capelli biondi resta sempre lo shampoo alla camomilla.



# Vitalcare

PROFESSIONAL



## TRATTAMENTO RISTRUTTURANTE ARGAN

**Nutre e rinvigorisce** la struttura del capello dalla radice alle punte. Impreziosito con **Olio di Argan** dalle proprietà ultra nutrienti e **rinforzanti** protegge, **ristruttura e rinforza** la fibra capillare dall'interno. **Ideale per tutti i tipi di capelli, anche secchi e danneggiati.**



## TRATTAMENTO RINFORZANTE KERATIN

**Fortifica la fibra capillare**, rinforzando e proteggendo i capelli fragili e stressati. L'aggiunta di **Cheratina Idrolizzata** alle formulazioni rinforza i capelli, rendendoli **più forti e sani** e aiutando a proteggerli da **stress e agenti atmosferici.**



MADE IN ITALY

[www.vitalcare.it](http://www.vitalcare.it)



SODICO  
Health & Beauty



# DOPO IL SOLE E IL MARE LA PELLE È ASSETATA

Lasciarsi accarezzare dai raggi e dall'acqua è piacevole e benefico, ma anche stressante per il tuo viso che, al rientro, ti chiede qualche cura speciale per tornare a risplendere e ritrovare il tono e la luminosità



## E IL CORPO?

**QUEL COLORE AMBRATO TI FA SENTIRE PIÙ BELLA, MA ATTENZIONE ALLA PELLE SECCA! PER EVITARE ANTIESTETICHE SPELLATURE AVRAI BISOGNO DI UN SURPLUS DI IDRATAZIONE, MAGARI UTILIZZANDO UN OLIO NUTRIENTE, COME QUELLO DI MANDORLA DOLCE.**

**C**ome curare il viso dopo l'esposizione al sole? Se non ci hai ancora pensato, è giunto il momento di porti questo quesito e, soprattutto, di memorizzare la risposta. Perché per quanto la tintarella sia meravigliosa e ti doni un aspetto salutare e raggianti, in realtà **la fotoesposizione mette sotto stress la pelle** perciò è fondamentale, poi, prendersene cura. Il risultato è duplice: l'abbronzatura dura di più ed è più uniforme e il tuo viso appare in salute.

### A TUTTA IDRATAZIONE

La cura della pelle inizia immediatamente dopo l'esposizione: è buona norma concedersi un po' di riposo all'ombra prima di procedere con la doccia, quindi è fondamentale applicare il doposole. La funzione di questo prodotto è quella di donare idratazione immediata. E proprio qui sta la pa-

rola chiave: l'idratazione, infatti, non deve fermarsi a un gesto isolato, ma deve essere costante per garantire la rigenerazione e la regolazione dell'equilibrio dell'umidità. A questo scopo è bene scegliere creme e sieri altamente idratanti. Di ritorno dalle vacanze si può optare per formulazioni più ricche e puntare molto anche sugli oli che penetrano più in profondità per un impatto maggiore. Occorre, però, lavorare anche "dall'interno" aiutandosi con una dieta corretta a base di **frutta e verdura che aiutano la rigenerazione delle cellule cutanee** e bevendo molta acqua e tisane detox.

### DETERGERE, SÌ, MA CON ATTENZIONE

La detersione è un passaggio obbligato nella beauty routine. Quando ci si è esposti al sole, però, bisogna fare molta attenzione a come lo si fa. Tanto

# batist

DRY SHAMPOO

## BATIST: L'ALLEATO QUOTIDIANO DEI TUOI CAPELLI

Ogni giorno l'acconciatura di una donna affronta mille sfide. Per vincerle tutte c'è Batist Dry Shampoo, l'alternativa ideale al classico shampoo con acqua che garantisce capelli perfetti in ogni occasione.

in soli 3 minuti



200 ml



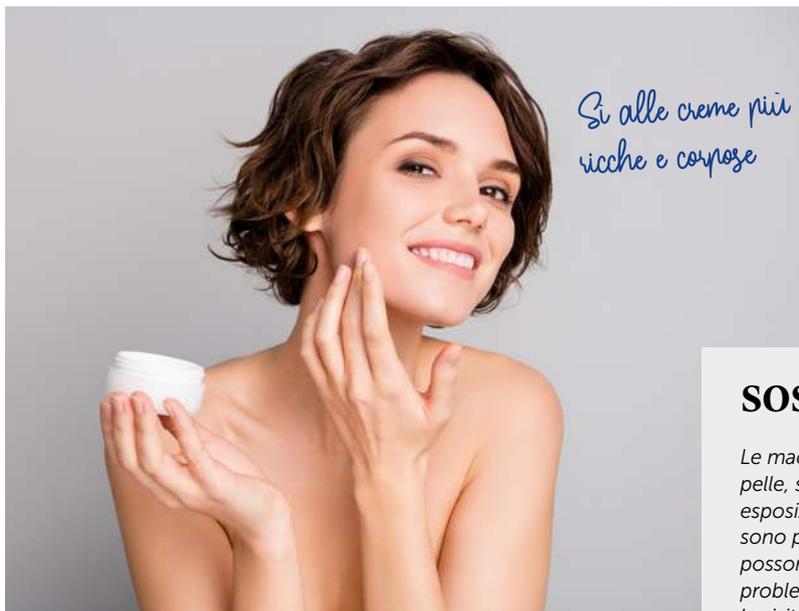
**1 - Agita bene e spruzza** uniformemente da circa 20 cm sulle radici e sui capelli suddivisi in ciocche.



**2 - Massaggia** la cute, attendi qualche minuto e **strofina** con un panno asciutto.



**3 - Spazzola** accuratamente e procedi con lo styling abituale.



Si alle creme più ricche e corpose



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

## I TRATTAMENTI DEL POST VACANZA

Quali sono gli obiettivi dei trattamenti nel momento del rientro in città?

- Idratare la pelle dall'esterno e dall'interno.
- Ripristinare i livelli di elastina e collagene.
- Riparare e proteggere l'epidermide.

per cominciare in questa fase devi utilizzare prodotti formulati per essere ben tollerati dalle pelli sensibili, perché tale è quella sottoposta allo stress solare. Per lo stesso motivo è bene scegliere prodotti privi di sostanze alcoliche e profumi, spesso fotosensibilizzanti. È poi **meglio evitare gli scrub più decisi**: va bene esfoliare, ma con delicatezza, per non rischiare di stressare la pelle già abbastanza indebolita e di rimuovere anche lo strato più superficiale dell'abbronzatura con il risultato di creare antiestetiche disformità.

### INGREDIENTI SPECIALI

Nella cura della pelle intervengono due elementi speciali. Il primo è l'**aloe vera** che idrata ed è un potente antinfiammatorio, oltre che un ottimo ausilio nella rigenerazione cu-

tanea. L'altro è l'**olio di cocco**, un unguento che regala un immediato effetto di freschezza e, grazie all'alto contenuto di vitamina E, è lenitivo e previene quindi secchezza, screpolature. Non solo: l'olio di cocco, che penetra anche negli strati più profondi della pelle, aiuta anche a rigenerare e prevenire le rughe, un motivo ulteriore per non farne più a meno! Ma i raggi UV, purtroppo, favoriscono l'invecchiamento della pelle perciò, per contrastarlo, è necessario puntare su fluidi e creme corpose che contengono attivi puri concentrati di elastina e collagene attivati in sinergia per migliorare immediatamente l'elasticità della pelle. Prima di acquistare i prodotti di skin care, dunque, leggi l'etichetta e assicurati che tra gli ingredienti figurino anche questi potenti alleati di bellezza.

## SOS: macchie solari

Le macchie che notiamo aumentare sulla pelle, spesso sono dovute a una poco corretta esposizione al sole. Non sono tutte uguali, alcune sono più profonde altre più superficiali, alcune possono trasformarsi in neoplasie, altre creano solo problemi estetici. Ecco, quindi, che è importante la visita con il dermatologo che, grazie a due strumenti fondamentali come il dermatoscopio e la lampada di Wood, potrà capirne meglio la natura.

### Tipi di macchie

Le macchie favorite dal sole possono essere rappresentate dal melasma, dalle cheratosi attiniche, dalle lentigo solari e dalle cheratosi seborroiche.

- **Il melasma** è una macchia diffusa su fronte, naso, guance e zona sopralabiale e colpisce, soprattutto, soggetti di pelle scura, in gravidanza o sotto terapie farmacologiche. La terapia, oltre al costante utilizzo di una buona fotoprotezione, si basa su creme schiarenti e peeling. I laser possono, in alcuni casi, peggiorare il quadro clinico.
- **Le lentigo solari e le cheratosi seborroiche** sono lesioni, assolutamente tranquille, che possono essere rimosse con crioterapia e laser. Importante, però, procedere a un'accurata visita al microscopio.
- **Le cheratosi attiniche pigmentate** sono delle precancerose, vanno quindi trattate con farmaci a uso topico, crioterapia o laser.

### Cosa evitare

- È bene evitare la fotoesposizione in caso di assunzione di farmaci come contraccettivi, antiinfiammatori, antibiotici e retinoidi.
- Si consiglia di non esporsi anche dopo alcuni trattamenti estetici come cerette, peeling, laser o tutto ciò che può causare irritazione e quindi infiammazione della pelle o ematomi.
- Per quanto riguarda i prodotti cosmetici, esistono creme schiarenti adatte al periodo estivo o solari specifici per chi ha problemi di macchie o cheratosi attiniche. Assolutamente da evitare i prodotti fai da te per aumentare l'abbronzatura.

# MYMASK<sup>®</sup>

Beauty Rituals



LINEA SUPERFOOD



LINEA BIOLOGICA



LINEA BLACK DETOX



LINEA DUAL ACTION

## RENDI LA TUA SKINCARE UN MOMENTO DI ASSOLUTO BENESSERE SCOPRI MYMASK!

Quattro linee di maschere viso **innovative**, specifiche per tutti i tipi di pelle! La linea Mymask è sempre al passo con i trend cosmetici e con una ricerca costante di **formule efficaci**, ricche di **ingredienti naturali**. Per ogni tipo di pelle abbiamo individuato ingredienti naturali funzionali e texture facili da applicare per rispondere alle esigenze di **ogni tipo di pelle: secche, normali, sensibili e miste/impure**.





## SOS TRASLOCO: PERCHÉ È UN EVENTO TANTO STRESSANTE?

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](mailto:giorgia.belardini@gmail.com)



Trasferirsi in una nuova abitazione può essere molto eccitante, ma anche profondamente destabilizzante

*Se non ce la fai da sola, chiedi aiuto a chi può dartene!*



**A** tutti è capitato di dover traslocare o, perlomeno, capiterà. Cambiare casa, infatti, è uno degli eventi più inevitabili e naturali nella vita di un individuo nella società odierna. Ma nonostante ciò – e non tutti lo sanno – si tratta anche del terzo evento più traumatico per

la persona, in ordine di importanza, dopo un lutto e una separazione. Può sembrare strano, ma lo stress riguarda anche chi stia cambiando per trasferirsi in un posto migliore, riguarda addirittura chi sia in procinto di abitare la casa dei propri sogni. Sono in molti a vivere un'esperienza che di per sé dovrebbe

essere eccitante e densa di novità come un evento in grado di **determinare una sofferenza psicologica anche grave**, arrivando a sperimentare ansia e stati depressivi. Abbiamo provato a comprenderne le ragioni con l'aiuto della psicologa e psicoterapeuta Giorgia Belardini: "Il trasloco rappresenta un com-



Profuma la tua vita,  
10 volte più a lungo\*.

Più un profumo è buono, più vorresti che non finisse mai. Per questo Felce Azzurra ha creato i **nuovi ammorbidenti concentrati**. Con un profumo che dura **10 volte più a lungo\*** e con fragranze inedite e sorprendenti. Goditi il piacere di **capi morbidi e sempre più profumati** con i **nuovi ammorbidenti concentrati Felce Azzurra**.

Classico



Argan & Vaniglia



Pura Freschezza



Cocco e Tiarrè





## ECCO CINQUE STRUMENTI UTILI PER AFFRONTARE UN CAMBIAMENTO COSÌ IMPORTANTE:

**Parola d'ordine: organizzazione!**

1. Pianificare bene gli obiettivi, i tempi e le risorse a propria disposizione per evitare contrattempi inutili.
2. Lavorare sull'acquisire una buona consapevolezza di sé e delle proprie capacità.
3. Chiedere sostegno, sia fisico che emotivo.
4. Ritagliarsi i propri spazi per ricaricare le energie.
5. Cercare di essere aperti a ogni tipo di imprevisto, così da saperlo gestire al meglio.

pito di sviluppo, ovvero un passaggio tipico del ciclo di vita di una persona che si impegna verso una definizione della propria identità, **una demarcazione dal precedente ruolo e dalla famiglia di origine** – ci ha spiegato -. Come tutti i cambiamenti, anche questo può portare con sé conseguenze positive o negative: per questo sono fondamentali le risorse a nostra disposizione, come la capacità di 'coping' per affrontare gli iniziali momenti di smarrimento e risolvere eventuali problemi, ma anche il sostegno esterno, l'indipendenza economica ed emotiva e la capacità di sapersi gestire in autonomia”.

Dunque, lo stress è anzitutto indotto

dagli aspetti pratici e contingenti: per racchiudere una casa (e a volte una vita intera) in qualche scatolone abbiamo bisogno di tempo, energia, forza fisica e forza di volontà. Sono necessarie anche una buona dose di organizzazione e pianificazione, nonché un sostegno pratico da parte dei datori di lavoro (dovremo prenderci necessariamente un periodo di ferie) e della rete di supporto familiare e/o amicale (se abbiamo figli, qualcuno dovrà aiutarci con loro). E già appare chiaro come si tratti di un compito, nell'insieme, assai gravoso e impegnativo. Ma il lavoro di chi trasloca non si esaurisce certo qui, anzi... è proprio dalla nostra psiche che va ad attingere per

destabilizzarci ancora di più. “Il trasferimento prevede non solo un cambiamento di luogo, ma anche un **cambiamento prettamente psicologico** – conferma Belardini -, dove è necessario rinunciare alla vita precedente, per intraprenderne una nuova. In questo senso, infatti, alcuni parlano di una vera e propria elaborazione di una perdita e risulta essere la terza causa di stress psicologico tra i life-event traumatici per la persona.

Smarrimento, paura, sensazione di vuoto, angoscia, colpa, possono essere tipici di un momento come questo che può essere volontario, quindi scelto dalla persona stessa, ma altre volte anche necessario. Ci sono varie possibilità di trasloco: si esce dall'abitazione della propria famiglia di origine, si entra da soli in una nuova casa, si dà inizio a una convivenza, si affronta un trasferimento con tutta la famiglia... ogni tipologia ha fattori di protezione e di rischio. Il trasloco assorbe energie psicofisiche, tempo, impegno ed è importante, se a cambiare casa è una nuova coppia, trovare tempi e modi per ritagliarsi dei momenti di condivisione.

Abbiamo detto, però, che come tutti i cambiamenti anche questo può portare a risultati positivi! Gestire adeguatamente tale compito di sviluppo **porta ad avere più fiducia in se stessi e nelle proprie capacità**. Il rinnovamento, la nuova gestione di sé, degli spazi e delle abitudini, la possibilità di creare una nuova famiglia, sono tutti elementi che possono concorrere a un aumento dell'autostima e della fiducia in sé”.

### UNA NUOVA AVVENTURA!



## E PER I BAMBINI?

“Per i figli le conseguenze sono varie a seconda del temperamento, dell'età, del numero dei traslochi già effettuati in precedenza, della condivisione con i genitori dei nuovi progetti – spiega la psicologa - Se sono molto piccoli possono risentire della perdita dei punti di riferimento che davano loro una certa sicurezza in precedenza; va meglio invece nella fase della preadolescenza, dove sono impegnati ad aprirsi verso spazi extra-familiari e sono caratterizzati da un naturale entusiasmo; è meno facile nella fase adolescenziale, dove conflittualità, ricerca di sé e ambivalenza la fanno da padrone”.



Sentirsi a casa è straordinario



## Amiamo un mondo più pulito

*Love It Clean è il nostro contributo per rendere pulita non solo la tua casa, ma anche l'ambiente. Ci impegnamo a progettare i nostri prodotti per durare più a lungo, riducendo così gli sprechi e ad incrementare la percentuale di materiale riciclato nel rispetto di un'economia circolare.*





MAHMOOD

# «Devo tutto a mia madre»

È grazie a lei e ai sacrifici fatti per incentivare la passione del figlio per la musica, che oggi Alessandro è un dio del suo "Ghettolimpo"



## M

ahmood è un fenomeno. Non c'è altro termine per descriverlo. Prima ancora dei Maneskin, infatti, è stato il 29enne milanese a raggiungere le vette degli streaming di mezza Europa. Lui, che con il brano vincitore di *Sanremo*, *Soldi*, all'*Eurovision 2019* aveva sfiorato il primo posto, classificandosi secondo. Ma chi è davvero Mahmood? Noi vogliamo raccontarlo così.

### GLI ESORDI E IL SUCCESSO

La passione per la musica è esplosa che era solo un ragazzino. Ed è anche merito di sua madre se ha potuto prendere forma fino a diventare anche il suo mestiere. «Devo tutto a mamma – ha ammesso -. All'inizio, mi accompagnava lei dal maestro di musica, partendo da Buccinasco, dove lavorava, e portandomi a Baggio. Ogni giorno, un viaggio. Mi ha fatto da madre e da padre». E così a otto anni prendeva lezioni di solfeggio, a 15 era seguito privatamente da Gianluca Valenti. Ma nella costruzione del suo successo ha influito anche la sua determinazione. «Finito il liceo facevo il barista all'alba e al mattino per poter studiare pianoforte il pomeriggio – ha raccontato -. A un certo punto, mamma ave-

va un bar dove veniva a mangiare il figlio di Caterina Caselli, mamma voleva che gli dessi un CD. Non l'ho fatto». La celebrità, però, era scritta nel suo destino. Nel 2013 partecipò a *X Factor*, fermandosi alla terza puntata. Nel 2018 è stato selezionato per partecipare a *Sanremo* e il resto è storia: ha pubblicato il suo album di debutto *Gioventù bruciata*, che è arrivato in cima alle classifiche degli album italiani nel 2019, e da allora ha vissuto un intenso e proficuo momento professionale che ha portato alla pubblicazione lo scorso giugno del secondo album in studio, *Ghettolimpo*.

### I SUOI DUE MONDI

A proposito del disco, l'artista ha spiegato: «È l'unione di due mondi che mi appartengono. È un disco che sta un po' nell'aria. Una via di mezzo tra la mitologia greca, una passione che ho da bambino, e il ghetto che è la quotidianità più bassa che ho vissuto». *Ghettolimpo*, dunque, è la perfetta fusione tra la vita di quartiere e quella delle divinità classiche, concretizzandosi come un luogo di incontro tra alto e basso. E si ferma lì, nel mezzo, dove gli eroi di tutti i giorni sono le

“LA MITOLOGIA GRECA MI APPASSIONA DA QUANDO ERO BAMBINO”



*Alfa Romeo*

LA NUOVA COLLEZIONE DI FRAGRANZE





**A 28 anni** Mahmood, vincitore del "Festival di Sanremo 2019" con il brano "Soldi", è uno degli artisti musicali più apprezzati e non solo dalle nuove generazioni.

## CURIOSITÀ

1. È alto 1 metro e 80, pesa circa 70 chili.
2. Il suo nome d'arte, Mahmood, è una fusione del suo nome arabo (Mahmoud) e della parola "mood".
3. Nato da madre italiana e padre egiziano, è cresciuto a Milano.
4. Insieme al modello hijabi Ikram Abdi Omar, ha recitato nell'iconica campagna natalizia di Burberry nel 2019, facendo così parte del cast più diversificato della casa di moda.

## LA SUA MUSICA

Le canzoni di Mahmood hanno una forte componente autobiografica. In particolare, ad esempio, come l'album *Ghettolimo* racconta i suoi due mondi, in *Soldi* il cantante aveva svelato la storia della sua infanzia, segnata dall'assenza di suo padre. "Il mio passato fa parte del mio presente. Tutte queste esperienze mi hanno reso quello che sono, ed è per questo che è importante non dimenticare né il bene né il male. È necessario per me capire che tipo di persona sono e chi voglio essere. *Soldi*, come *Gioventù Bruciata*, racconta una parte della mia infanzia. Volere staccarti da una parte della tua storia, non accettare le tue radici, ti impedisce di concentrarti chiaramente sul tuo futuro", ha spiegato.



**NEI SUOI TESTI C'È**

**SEMPRE MOLTO DI SÉ**



**Dopo la vittoria al Festival,** il suo brano, "Soldi" ha raggiunto la vetta della classifica FIMI, dove è rimasto poi saldamente per le successive 6 settimane.

persone normali". Un album che racchiude davvero le sue due anime. Mahmood, che negli anni è diventato una stella della musica italiana, si sente però esattamente questo: una persona normale. È per questo che, prima ancora che come artista, si batte con forza per le battaglie dei Millennials e della Generazione Z in quanto cittadino: "Se viviamo in una società in cui certe cose non sono scontate, la tutela di alcune persone non è scontata, il nostro Paese ha bisogno del DDL Zan", ha detto. Poi ha aggiunto: "Per i vaccini, come per il DDL Zan, è una questione di diritti, di tutela e di amore verso il prossimo".

## LE INFLUENZE MUSICALI

La carriera di Mahmood è sempre più in ascesa. Nel tempo è diventato un artista certificato triplo platino, è stato vincitore di MTV award ed è stato scelto come coverboy

per alcune delle più grandi riviste del mondo, come *L'Uomo*, *Vanity Fair* e *Rolling Stone*. Proprio in un'intervista con *Rolling Stone*, il cantante ha citato Frank Ocean come la sua più grande influenza musicale. Nella sua formazione, però, hanno influito anche gli insegnamenti di due star tutte italiane scomparse di recente alle quali l'artista milanese ha voluto rivolgere un pensiero: "Franco Battiato - ha detto - con le sue canzoni ci ha insegnato a spaziare con la fantasia. Mi ha aiutato molto. Raffaella Carrà sembrava un'aliena, ma era contemporaneamente una di noi. Ora che non c'è più ci fa strano, perché è come se ci fosse sempre stata". Nel corso della sua carriera si è poi circondato di differenti collaborazioni con gli artisti più diversi come Marco Mengoni, Gué Pequeno, Fabri Fibra, Elodie, Michele Bravi, Charli Charles, Dardust o Sfera Ebbasta. "Tutte le collaborazioni che ho fatto sono state per me esperienze molto positive", ha ammesso.

NUOVO

# CLEAR™

100% LIBERI DALLA FORFORA\*  
OGNI GIORNO



\*forfora visibile, uso regolare

KHABY LAME

# Il fenomeno di TikTok

Ironico, irresistibile, con i suoi video parodistici ha conquistato più follower di Mark Zuckerberg. E ora, tra il Cinema e Netflix, punta in alto



QUEL GESTO

ORMAI È FAMOSO!

## A CHIVASSO, TUTTI UGUALI

Khabane Lame è nato in Senegal il 9 marzo del 2000 ma è cresciuto nel quartiere delle case popolari di Chivasso, in provincia di Torino: "Lì non c'erano problemi di razzismo perché eravamo bambini calabresi, napoletani, marocchini, albanesi... tutti uguali", ha detto. Con i primi guadagni vuole dare una mano alla famiglia e agli amici.

# L

a Rete è una fonte inesauribile di tutorial, dai più utili ai più stravaganti. E proprio questi ultimi sono stati l'ispirazione di Khaby Lame, il tiktokker più amato del momento. Già, perché durante il lockdown, per riempire le lunghe giornate di pandemia, questo giovane nato in Senegal ma residente da una vita a Chivasso, in provincia di Torino,

ha cominciato a pubblicare dei video sui social. Il primo risale al 15 marzo 2020 e pochi mesi dopo era già un fenomeno. La ricetta del suo successo è semplice: **prendere in giro alcune soluzioni proposte dal web** per risolvere i problemi di tutti i giorni facendo notare come, in realtà, quelle soluzioni non facciano che complicarci la vita. E lo fa con quella sua espressione divenuta ormai

iconica che fa impazzire tutti e con quel gesto delle mani volte a indicare l'ovvietà della cosa che è diventata lo spunto di numerosi meme. "Oltre alle espressioni facciali, credo che il segreto del successo sia anzitutto la semplicità.

**"SCHERZO SEMPRE SU COSE LEGGERE E INNOCUE PER NON OFFENDERE NESSUNO"**

Non sono uno che organizza speciali preparativi prima delle riprese: prendo, che ne so, la mia bottiglia d'acqua e sono pronto per registrare", ha detto il 21enne. "Il difficile - ha spiegato - è riuscire a trovare il contenuto giusto da parodiare, operazione che solitamente richiede fino a tre ore di ricerca. Sembra facile ma non lo è: serve qualcosa che piaccia e soprattutto che non offenda nessuno. Per fortuna scherzo sempre su cose innocue e leggere, perciò non ho mai ricevuto lamentele".

# UNA SQUADRA TUTTA ITALIANA

**Intesa**  
POUR HOMME



**SCOPRI LA FORMAZIONE VINCENTE  
PER LA CURA DEL TUO CORPO.**

Per lo sportivo e l'uomo dinamico, attento alla cura di sé, Intesa Pour Homme ha studiato una linea di prodotti che garantisce sempre il risultato:  
LA CERTEZZA DI PIACERE.

Intesa Pour Homme, un'eccellenza tutta italiana da oltre 25 anni.



Con i suoi video-reaction, ovvero che rispondono essenzialmente ai video altrui, Khaby Lame (21) propone in genere soluzioni semplici a chi mostra metodi complessi e macchinosi per compiere azioni scontate che compiamo nella vita di tutti i giorni.

## CURIOSITÀ

1. Il suo nome esatto è Khabane Lame, Khaby è un diminutivo.
2. Ha un fratellino più piccolo.
3. È alto 1 metro e 83 centimetri.
4. È uno sportivo: ha praticato atletica, calcio e basket.
5. Uno dei suoi idoli è il campione di basket LeBron James.
6. Ama giocare alla Playstation.
7. È appassionato di manga e anime, in particolare di Naruto.
8. All'inizio del 2021, ha sottratto il titolo di personaggio più seguito d'Italia su TikTok a Gianluca Vacchi.



## UN SOGNO REALIZZATO

Oggi Khaby ha raggiunto una grande popolarità diventando un vero e proprio intrattenitore. E questo, per lui, è la realizzazione di un sogno: "Avendo aperto il mio account TikTok essenzialmente per noia durante il lockdown, a ben vedere la pandemia mi ha consentito di dedicarmi a ciò che desideravo fin da bambino: **divertirmi e far divertire gli altri**. Prima invece guardavo ogni giorno gli stessi muri bianchi, tornavo a casa triste e pensavo: 'Questo non è quello che voglio fare nella mia vita'", ha ammesso. Prima di diventare l'italiano più seguito sui social, infatti,



## L'AMORE

La notorietà, però, non lo ha affatto cambiato anche se lui, inevitabilmente, l'apprezza: "Essere fermato per strada è positivo e fa sempre molto piacere. D'altra parte per un creator i fan sono essenziali, e io con chi mi segue ho un rapporto molto bello. In più non mi è mai capitato di incontrare persone maleducate". Khaby, però, è rimasto il ragazzo di sempre. La costante nella sua vita è la fidanzata Zaira, alla quale si era legato alcuni mesi prima che il suo successo esplodesse: "Non è cambiato niente tra noi, tutto è rimasto uguale. Khaby per lei non è il tiktoker, ma lo stesso ragazzo che ha conosciuto. Ci troviamo molto bene insieme e abbiamo diversi interessi in comune. La musica, per esempio".

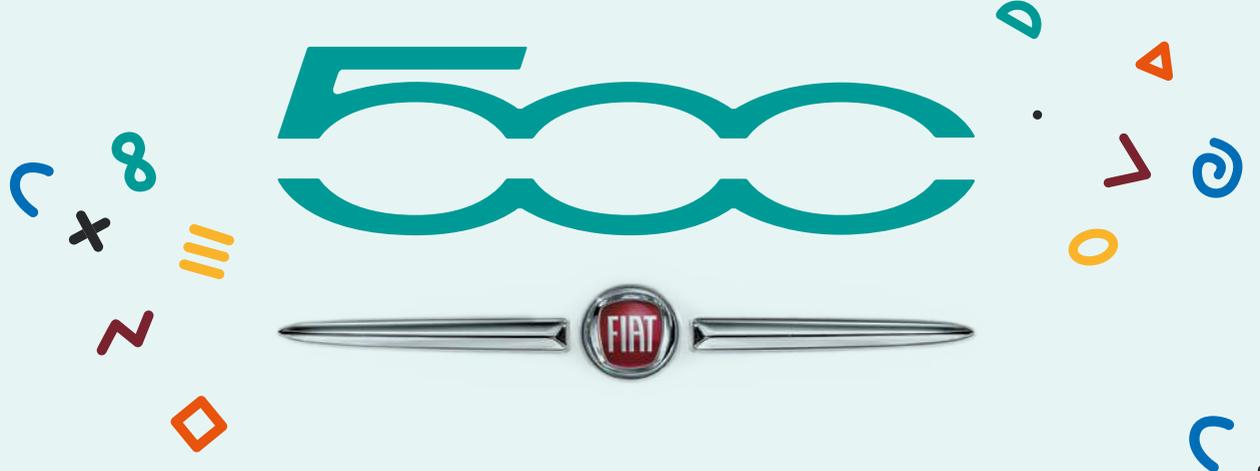
Lame lavorava in una fabbrica e, prima ancora, ha fatto diversi mestieri: il muratore, il lavavetri, il cameriere e altri piccoli lavoretti. Oggi sogna una carriera di attore: "Perché no, mi piacerebbe molto", ha confidato, svelando anche chi sono i suoi modelli di riferimento: "In Italia Checco Zalone, che è un ottimo attore e mi ha sempre fatto ridere. Mi piacerebbe lavorare con lui. All'estero invece Eddie Murphy e Omar Sy, che tra l'altro ha da poco iniziato a seguirmi su Instagram. E naturalmente Will Smith". Che raggiungerà in America il prossimo autunno per girare un video insieme! **Anche Netflix lo ha cercato** per proporgli una collaborazione e, in attesa di debuttare come attore, ha preso parte al video musicale di Young Dudu, *Colpa dei palazzi*.

## SPECIAL GUEST

Oltre all'intrattenimento, un'altra passione di Khaby Lame è il calcio: "Tifo Juventus da quando sono piccolo,

erano i tempi di Nedved e Del Piero, e naturalmente continuo a seguirla". E proprio il leggendario Pinturicchio è stato uno degli ospiti speciali dei video del tiktoker: con il suo idolo Alessandro Del Piero, infatti, Khaby ha realizzato un simpaticissimo tutorial su come si taglia una mela. "Alex me lo sono ritrovato davanti al ristorante e mi tremavano le mani: è stata una sorpresa incredibile organizzata dal mio manager. Ora lo chiamo zio", ha confidato. Tra le altre special guest delle sue clip ci sono anche i calciatori juventini Weston McKennie, Paulo Dybala e Arthur Melo, e l'attrice Oriana Sabatini. Anche il difensore del Real Madrid Marcelo lo ha contattato per proporgli un video. Insomma, **tutti fanno a gara per farsi ospitare** nel suo canale ufficiale e del resto non potrebbe essere altrimenti visto che in brevissimo tempo ha superato i trenta milioni di follower oltrepassando addirittura Mark Zuckerberg: "Perdonami, boss!", ha scritto su Instagram.

Diamond International srl - Milano - MADE IN ITALY - www.diamondfrances.it | Fiat and 500 are trademarks of and licensed by FCA Italy S.p.A. and FCA Group Marketing S.p.A. The design of the 500 cars is property of FCA Italy S.p.A.



**SPECIAL EDITION**  
THE NEW EAU DE PARFUM  
FOR HIM & FOR HER





# Un autunno sotto il segno del colore

La stagione in arrivo è pronta ad accontentare tutte noi. Accanto ai toni naturali e neutri, si fanno strada tante insolite nuance briose, vitaminiche e pop!

**I**l prossimo autunno vogliamo vivere a colori... sì, ma quali? Semplice: quelli che tingeranno i nostri armadi! E la nuova stagione riuscirà ad accontentare davvero tutti. Già, perché da un lato il guardaroba femminile si veste di nuance asciutte ed essenziali, con le palette che si ispirano ai **toni neutri del bianco e del beige**, ma dall'altro sprigionano

tutta l'allegria delle tinte più brillanti. Ecco allora che non possono mancare nei nostri outfit **capi dai colori bold, vitaminici e pop**. Perché lo sappiamo che anche tu, come noi, scegli i tuoi vestiti in base all'umore. E se è vero che ogni emozione è rappresentata da un colore, non possiamo certo rinunciare ad avere nell'armadio tutte le tinte del mondo!



## Il look da imitare Prada

Basta un cappotto giallo con le maniche a palloncino come quello creato da Prada per la collezione FW20/21 per accendere con brio anche l'outfit più basic.

## VIOLA, VERDE E GIALLO

### Un outfit vibrante

Il colore dell'outfit autunnale è pieno, vibrante, molto pop. Un colore che sprigiona good vibes per una stagione piena di emozioni. Promosso il viola, misterioso e affascinante, da declinare nelle tonalità più tenui del glicine, fino a quelle più intense dell'indaco. Per le temerarie, il cappotto si tinge di giallo per rendere brioso qualunque look. Ancora giallo, in una nuance limone, per i minidress più sexy. Tra i colori di stagione spicca il verde, che ha il sapore della speranza: adorabile su abiti, pantaloni o maglieria. Si anche al turchese, al ruggine e al magenta.



Giacca hailey in gabardina di lana. Philosophy di Lorenzo Serafini



Abito lungo a portafoglio. The Attico



Gonna in felpa di cotone. Miu Miu



### Primi freddi con stile

**Salvatore Ferragamo**

La mantella in maglia color cammello e lavorata a coste è il capospalla ideale per affrontare con stile i primi freddi autunnali.  
[www.ferragamo.com](http://www.ferragamo.com)



### La camicia di design

**MSGM**

È un turchese deciso quello della camicia MSGM, dal design attorcigliato e collo a lupetto.  
[www.msgm.it](http://www.msgm.it)



### Per le più trendy... color block!

**Motivi**

I blocchi di colore sono i protagonisti della moda FW21/22: dalle sfilate arrivano le dritte per accendere l'autunno con gli abbinamenti più originali giocando sul ton-sur-ton e sulle gradazioni. Per un outfit davvero cool, indossa l'abito glicine di Motivi e accompagnalo con una giacca in pelliccia come quella indaco di Ferrari e Balestra e completa il look con un paio di frizzanti stivali fucsia come quelli di Zara.

[www.motivi.it](http://www.motivi.it)



**Punta tutto sul magenta**  
Zara

Più risoluto del rosa ma meno impegnativo e più portabile del rosso, il magenta è un colore jolly che puoi sfoggiare in ogni occasione, dalla più casual a quella più formale. Zara lo ha usato per questo tailleur con dettagli in stile smoking maschile che lo rendono un completo elegante e rigoroso. Al tempo stesso il collo a revers lucido tono su tono e i dettagli sul pantalone gli donano un'allure iper femminile. È perfetto per l'ufficio, ma il blazer abbinato ai jeans è l'ideale anche per un aperitivo con le amiche.  
[www.zara.com](http://www.zara.com)



Pantaloni a palazzo con effetto Jacquard. **Emporio Armani**

Pantalone classic camel. **Tommy Hilfiger**

Blusa a righe. **Givenchy**

Minigonna a vita alta. **Dolce & Gabbana**

**DAL BIANCO AL BEIGE**

**Tinte pastello e delicate nuance**

Accanto ai colori più vividi e sgargianti, le collezioni Fall-Winter 2021/2022 hanno dato ampio risalto anche alle tinte pastello e alle nuance più neutre. Grande protagonista di stagione è il bianco: luminoso ed elegantissimo, può essere portato sia in total look che abbinato alla quasi totalità dei colori. Nel guardaroba femminile, inoltre, non possono mancare le tonalità neutre del beige, del cammello e del color biscotto, colori senza tempo e perfetti per ogni outfit. Ma la moda di stagione è anche un trionfo di grigi che danno al look un aspetto glamour, ricercato ed elegante.



**Le scarpe perfette sono nude**

**Michael Kors**

Dalla silhouette intramontabile, le décolleté nude sono perfette per valorizzare i tuoi look più sofisticati con un tocco di glamour senza tempo.  
[www.michaelkors.it](http://www.michaelkors.it)

Diamond International srl - Milano - MADE IN ITALY - www.diamondfrances.it

# Bellagio®

POUR FEMME



THE NEW FRAGRANCE

# Mini tendenze

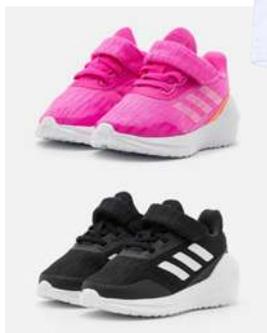
Si torna a scuola! E allora via libera allo shopping anche per loro, che meritano un nuovo inizio energetico, positivo e... stiloso! Per una ripartenza cool anche tra i banchi



**S**ettembre è il mese dei nuovi inizi... anche per i più piccoli, alle prese con il back to school. Il conto alla rovescia è cominciato, quindi via libera allo shopping per la scuola. Sì, perché **anche i bambini hanno voglia di esprimersi con la moda**, grande protagonista tra i banchi. C'è chi inizierà un nuovo

capitolo nel proprio percorso di studi e chi, invece, è alla sua prima volta: la scuola, per i più piccoli, è un vero e proprio debutto in società, perciò il loro look deve essere studiato attentamente. Tanto più che i bimbi di oggi sono molto più preparati di noi in fatto di tendenze. Allora ecco i capi più cool da puntare.

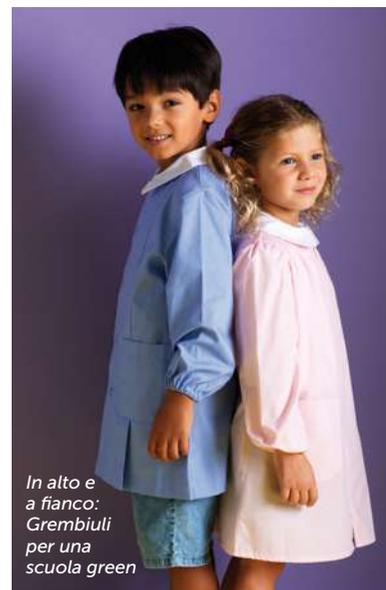
Completo con t-shirt e pantaloni. **Losan**



Scarpe running. **Adidas Performance**



Jogging set in cotone. **Blukids**



In alto e a fianco: Grembiuli per una scuola green

## TUTE E FELPE PER UN LOOK CASUAL

### Parola d'ordine: praticità e stile

Tra i banchi di scuola, "stile" fa rima con "praticità": i bambini devono imparare a essere indipendenti, per questo è buona norma puntare su capi che permettano loro di essere autonomi. Al bando lacci e bottoncini, meglio scegliere pantaloni con l'elastico e scarpe con gli strappi. Per le femminucce è preferibile evitare le gonnelline, puntando invece sui leggings, più pratici e confortevoli. L'ideale, per far fronte a eventuali sbalzi di temperatura tra esterno e interno, è vestirsi "a cipolla": sì, dunque a magliette di cotone con felpe e cardigan da indossare sopra.

## Amico dell'ambiente

### Siggi

Il grembiolino GREEN and SAFE della collezione Happy School è realizzato in cotone organico e poliestere riciclato per un anno scolastico all'insegna del massimo stile ma a basso impatto ambientale.

<https://siggigroup.it/happy-school/>



# BIO PHURA

igienizzante  
dermocompatibile



**La nuova linea di detersivi igienizzanti dermocompatibili,**

ideale per tutelare il delicato equilibrio della pelle e al tempo stesso  
minimizzare i rischi di allergie da contatto o respiratorie.

**Scegli Biophura!**





## TRA NATURA E SILENZIO, IN SELLA AL CAVALLO RISCOPRI TE STESSA

È lo sport perfetto per chi ama la libertà, ma anche la compagnia di un animale magnifico, con il quale instaurare un rapporto speciale

**S**ettembre, tempo di rientri. Per molti di noi queste appena trascorse sono state vacanze liberatorie: dopo un anno non sempre facile, il desiderio e la voglia di stare a contatto con il mare o con la montagna si sono fatti sentire più che mai. E una volta tornata in città, non è detto che tu debba rinunciare alle tante sensazioni positive che ancora porti con te. In effetti, esiste un modo per passare del tempo immersa nei paesaggi più belli, **in ascolto del silenzio e dei soli suoni della natura**, rimodellando al contempo la silhouette: basta iscriversi a un corso di equitazione! Non farti intimorire, oggi i costi non sono più proibitivi come un tempo e il cavallo è un animale intelligente e affettuoso, con il quale potrai stringere un legame profondo. Pronta a montare in sella?



*Sviluppa  
l'equilibrio e la  
concentrazione*



### FA BENE AL CORPO

Anzi, fa benissimo! L'equitazione ti consente infatti di allenare la muscolatura di tutto il corpo (dalle gambe ai glutei, da addominali e dorsali fino alle braccia), tonificandola senza ingrossarla e, tra l'altro, senza nemmeno fare troppa fatica. Fin dalla prima volta che monterai, solo limitandoti ad andare al passo, consumerai 2-3 calorie all'ora per ogni chilo del tuo peso, arrivando a 6 quando galoppi. In conclusione: un'ora a cavallo ti farà bruciare le stesse calorie di 40 minuti di corsa o di bici. Proporzionalmente alla tonificazione muscolare, poi, alleni naturalmente anche l'apparato cardiovascolare e respiratorio: il cuore pompa più sangue e ti aiuta a tenere meglio sotto controllo la pressione. Questo sport inoltre prevede una postura che lavora positivamente sul corpo, producendo effetti assai positivi sulla schiena, la cui posizione viene corretta automaticamente adeguandosi all'andamento del cavallo. Inoltre, ti dona quell'eleganza e quella grazia inconfondibili e tipiche di chi si dedica alle attività equestri. Ultimo, ma non in ordine di importanza: per stare correttamente in sella, dovrai variare continuamente l'equilibrio, stimolandolo e affinandolo, in base alle diverse andature dell'animale.

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



THALASSO THERAPY  
*Il rituale della purezza*

CON ACQUA PURISSIMA DELLE ISOLE FIGI  
Note fresche e vibranti, texture avvolgenti e rigeneranti,  
per una sensazione di puro benessere.

## ... E ALLA MENTE



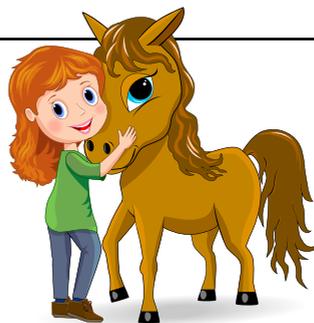
In sella al tuo cavallo non stai certo chiusa in un maneggio, tutt'altro! Uno degli aspetti più benefici di questo sport è che si pratica esclusivamente all'aria aperta, tra sentieri da esplorare, pascoli spaziosi e anche percorsi più impegnativi, quando ti sentirai più sicura di te. In ogni caso stare a contatto con la natura produce effetti positivi sulla tua psiche, allentando lo stress e permettendoti di staccare dalla routine di ogni giorno. Ma l'aspetto che differenzia questo sport da qualsiasi altro è il rapporto che instauri con il cavallo: in breve, infatti, migliorerai la tua comunicazione non verbale (perché con lui utilizzerai lo sguardo e il corpo per "parlare"), acquisirai più empatia e imparerai a essere più sensibile nei confronti degli altri (umani, non solo animali!). Non solo: riuscire a instaurare un rapporto di fiducia con l'animale significa anche imparare l'arte della pazienza, della concentrazione, della consapevolezza di sé e del proprio corpo, ciò si riflette inevitabilmente anche nella quotidianità, dove ci ritroveremo a essere più assertivi e più sicuri, di noi stessi e delle nostre scelte.

## IPPOTERAPIA

Il beneficio derivante dal rapporto millenario tra uomo e cavallo è talmente straordinario che da esso è derivata anche un tipo specifico di pet therapy, l'ippoterapia. Dunque il cavallo è addirittura in grado di affiancare medici e fisioterapisti per aiutare a risolvere diverse problematiche: dai blocchi emotivi e relazionali fino a disabilità psichiche, fisiche o sensoriali, ma è di grande aiuto anche a tutti coloro che manifestino disturbi linguistici o di apprendimento. Il

cavallo, infatti, con le sue dimensioni e la sua maestosità, è in grado di infondere un'innata sicurezza e trasmettere a chiunque un senso di fiducia. La terapia equina aumenta l'autostima, promuove l'autonomia e l'autocontrollo, migliora la comunicazione, la concentrazione e l'attenzione e aiuta a creare una relazione positiva con gli animali.

*Infonde sicurezza*



## PER I PIÙ PICCOLI

L'equitazione per i bambini è uno sport davvero completo, poiché oltre ai benefici fisici di cui abbiamo già parlato in relazione agli adulti, favorisce anche lo sviluppo psico-motorio, permettendo loro di acquisire una grande consapevolezza della propria fisicità. Uno studio a proposito, promosso dall'American Youth Horse Council, conferma come andare a cavallo aumenti il numero di abilità cognitive durante l'età infantile. Prendersi cura di un cavallo o di un pony, nei più piccoli, aiuta a sviluppare diversi tratti positivi nel carattere, tra i quali il senso di responsabilità, la pazienza, l'empatia, ma anche la consapevolezza di quanto i loro comportamenti influiscano profondamente sulle altre creature viventi.

**Daniele Tarozzi,**

Lifestyle e Trainer Coach è ideatore di BePerfect Lifestyle ([beperfectlifestyle.com](http://beperfectlifestyle.com)), il programma on line dedicato alla remise in 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.

**Vantaggi straordinari per tutto l'organismo****Prepara il tuo corpo all'equitazione**

Si dice sempre che nell'equitazione "chi fa la grande fatica è il cavallo". Ironia a parte, questo sport permette di far lavorare tutto il corpo, specie la parte inferiore: core, zona lombare e gambe.

**Allena la zona lombare**

Prima di montare in sella, assicurati di aver rinforzato la tua zona lombare. Ecco due esercizi ottimi.

**Plank frontale e laterale**

Sdraiati a terra, con l'addome rivolto verso il basso, piega i gomiti di 90 gradi, in modo che risultino allineati con le spalle. Il corpo deve formare una linea retta dalla testa ai talloni. I gomiti devono rimanere esattamente sotto le spalle. Contrai i muscoli addominali, senza tralasciare anche i glutei e il pavimento pelvico. Tieni la posizione per 30 secondi, fino ad arrivare con il tempo a un minuto. Ripeti 3 volte. Consiglio, a chi è più allenato, anche il plank laterale, in cui si resta in appoggio solo su un gomito per poi ripetere in appoggio sull'altro.

**Good morning**

La posizione di partenza è identica a quella dello squat, con il bilanciere sulle spalle. I piedi sono alla stessa larghezza delle spalle e le ginocchia sono "sbloccate", ovvero leggermente piegate. Bisogna andare indietro con il sedere per flettere l'anca. Questo esercizio rinforza i muscoli lombari profondi e aiuta a mantenere allineata la colonna anche quando sei in sella.

**sensitive**  
MINERAL  ACTIVE™  
BY **mentadent**

NOVITÀ

SCOPRI LA PROTEZIONE  
DEI **MINERALI**  
SOLLIEVO IN **30 SECONDI\***.



CLINICAMENTE PROVATO

\* Per un sollievo immediato, applicare una piccola quantità di dentifricio sul dito e massaggiare delicatamente per 30 secondi l'area interessata.



# IL VIMINI, UN EVERGREEN CHE CONQUISTA TUTTI

Così come le ceste, versatili e naturali, utili non solo per contenere, ma anche per arredare e cambiare il volto a un'abitazione senza stravolgerla

**N**atura ed eco-sostenibilità sono due diktat ormai saldamente in pole quando si parla di interior design. L'attenzione all'ambiente, il desiderio di tornare a uno stile di vita più semplice e improntato al minimalismo, è un modus vivendi comune a molti, che oggi si riflette anche nell'arredamento delle nostre case. Ecco allora spiegato il **grande successo che riscuotono i colori e i materiali naturali**, uno dei quali, più che mai di tendenza, è il vimini. Versatile e leggero, declinato negli accessori e nei complementi è perfetto per dare all'ambiente quel tocco green dai toni esotici particolarmente apprezzato da chi ama stare al passo con le tendenze.



Fatta a mano by H&M Home

## ANCHE IN CORDA E IN RATTAN

Chi ama cambiare volto alla casa senza ogni volta stravolgerla, troverà nelle ceste – non solo in vimini, ma anche in corda o in rattan – gli alleati giusti. Lisce, intrecciate, rigide o morbide, con coperchio o senza, colorate o nei toni neutri... la scelta è pressoché infinita, ma il denominatore comune è la possibilità di utilizzarle in ogni ambiente, all'interno così come all'esterno dell'abitazione, come dettaglio décor scenografico e di tendenza. Chi ama uno stile minimalista potrà sceglierle, oltre che nei toni naturali, anche bianche o nelle sfumature di grigio; chi ama il colore le utilizzerà per rallegrare l'ambiente, portandovi un tocco di allegria. La loro naturale funzione di contenitore rende le ceste estremamente pratiche e versatili: insomma, dovrai solo decidere con cosa riempirle!



È PIÙ CHE  
PULITO.  
È P<sup>+</sup>D.



 ANCHE A BASSA  
TEMPERATURA



Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.  
© A.I.S.E.  
SCOPRI DI PIÙ su [www.keepcapsfromkids.eu](http://www.keepcapsfromkids.eu)



Cestini in vimini bicolore, **Maisons Du Monde**



Cesta Fladis, **IKEA**



Portariviste, **Maisons Du Monde**



Cesti fatti a mano, **H&M Home**

## IN BAGNO, UN TOCCO ESOTICO

In questo locale ceste e complementi in vimini trovano una collocazione molto facile. Scegliendone di grandi dimensioni, ad esempio, potrai utilizzarle per contenere la biancheria da lavare, mentre quelle più piccole sono perfette per posizionarvi le lavette per le mani da mettere a disposizione degli ospiti. Ma un bel cestino con tutti i prodotti di igiene o bellezza che utilizzi quotidianamente potrà anche fare bella mostra di sé su una mensola o su uno scaffale. O ancora, puoi scegliere di collocarvi gli asciugamani puliti, arrotolati e pronti all'uso, o per ordinare in maniera discreta i rotoli di carta igienica. Se il bagno è grande, una cesta posta in terra potrà ospitare anche una bella pianta scenografica dalle maxi foglie.



Baule vimini, **Zara Home**



Baule in rattan intrecciato, **Maisons Du Monde**



Complementi in vimini, **H&M Home**

## NEL LIVING DANNO IL MEGLIO DI SÉ

Qui potrai davvero sbizzarrirti: in soggiorno, infatti, le ceste sono molto decorative e possono assolvere a infinite funzioni. Come portariviste, ad esempio, ma anche per contenere cuscini e coperte da utilizzare in inverno sul divano. Quelle di dimensioni minori potranno servire per contenere i telecomandi o i caricabatteria. Se in quest'ambiente hai anche un angolo studio o una scrivania, i cestini ti vengono nuovamente in aiuto per contenere piccoli e grandi oggetti di cancelleria. Ma è in abbinamento alle piante che i cesti danno il meglio di sé, nascondendo il vaso e mostrando solo le foglie delle piante più scenografiche, per quell'effetto urban jungle così incredibilmente trendy. In quest'ultima versione si potranno utilizzare anche in giardino o sul terrazzo: in commercio puoi trovare ceste trattate appositamente per resistere agli agenti atmosferici. Chi ama le piante grasse, potrà riservare loro una mensola o un ripiano apposito e, sfruttando cestini di diverse misure e colori, creare una zona esotica e coloratissima. Le ceste in vimini sono bellissime anche per riporvi la legna da ardere, da sistemare accanto al caminetto o alla stufa. E che dire delle poltrone in vimini? Perfette per l'outdoor, se inserite in un contesto decorativo fresco e semplice aumentano l'estetica della stanza, rendendola briosa e giovanile.



**Lenor**



**NEL MIO LETTO  
VOGLIO SOLO LENOR**  
Profuma ogni notte fino a 1 settimana\*

\*Fino a 1 settimana di percepibile freschezza Lenor



Cesta per i panni, **Zara Home**



Cesta con nappine, **H&M Home**



Cesti 3 misure, **Zara Home**



Cesta Kahs Pompy, **Sklum**

Un gusto esotico che richiama l'avventura

Ceste Izmir, **Sklum**



**Giulia Nاسپی**, architetto di origine romana, esercita da anni la libera professione e si occupa di ristrutturazioni "chiavi in mano". [www.facebook.com/architettojulianاسپی](http://www.facebook.com/architettojulianاسپی)

## Si presta a molte interpretazioni

**Il vimini è un materiale versatile perché può essere utilizzato sia per arredi da interni sia da esterni e perché si presta a molte interpretazioni. Adatto a uno stile caldo e accogliente, allo stile esotico o a uno informale per una casa easy.**

### Quali oggetti scegliere?

- Le poltrone, comode e senza tempo.
- Una seduta da appendere al soffitto per creare un angolo relax di sicuro effetto.
- Le ceste da usare ovunque, accanto ai divani come porta riviste, come porta piante, in bagno come porta panni.
- Le decorazioni a parete per ottenere subito uno stile semplice e informale da casa al mare.



## UNA CAMERA ACCOGLIENTE

Il vimini è di per sé un materiale che richiama atmosfere accoglienti e sognanti, dunque la camera da letto si presta particolarmente a essere impreziosita con questo splendido materiale. Le ceste in camera da letto potranno contenere le coperte, i cuscini, la biancheria da lavare, così come - nel guardaroba o nella cabina armadio - accessori, cinture, scarpe, borse o bijoux. Un baule in vimini ai piedi del letto, che strizza l'occhio ai luoghi esotici e alle avventure, è perfetto per viaggiare con la fantasia. Le ceste si rivelano inoltre ottimi porta giochi da collocare nella camera dei bambini: una volta finito di giocare, potranno riordinare velocemente e da soli!

**NUOVO**



# 3VOLUTION ELETTRICO



**3 FRAGRANZE  
ALTERNATE**

PER UN PROFUMO CHE CONTINUI  
A SENTIRE FINO A 90 GIORNI



# TANTE IDEE SFIZIOSE PER UN PICNIC AL PARCO

I bambini lo adorano, ma è una bella avventura anche per i più grandi! Ecco le ricette per una giornata indimenticabile



## Couscous con pomodori, prezzemolo, zucchine e cipollotto

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_35 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di couscous precotto, 120 ml di acqua, 3 pomodori ramati, 2 zucchine, 1 cipollotto, prezzemolo q.b., sale q.b., olio evo q.b.

### PROCEDIMENTO

- Cima le zucchine, lavale e tagliele a cubetti, mettile a cuocere in una padella con un filo d'olio e il cipollotto a pezzetti.
- Nel frattempo, disponi in una ciotola il couscous.
- Metti a bollire 120 ml di acqua salata, una volta quasi a bollire versala nella ciotola con il couscous e un cucchiaino di olio, dopo 5 minuti, sgrana con una forchetta.
- Aggiungi le zucchine cotte precedentemente, i pomodori a cubetti, un giro di olio evo e abbondante prezzemolo spezzettato.

### ORIGINI AFRICANE

Il couscous è il "piatto nazionale" del Nord Africa, in particolare del Maghreb, cui se ne fanno risalire le origini tra il VII e il IX secolo d.C. Viene consumato con gli altri commensali attingendo da un unico piatto e facendo delle palline con tre dita.



## Involtini di petto di pollo e prugne

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_30 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

16 prugne secche denocciate, 8 fettine di petto di pollo, 8 fettine di prosciutto crudo, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- Taglia le fettine di petto di pollo a metà, stendile su un piano da lavoro e su ciascuna fetta sistema un pezzetto di prosciutto crudo e una prugna secca.
- Arrotola e ferma gli involtini con uno stuzzicadenti.
- Scalda un giro d'olio in una padella antiaderente, aggiungi gli involtini e fai rosolare bene su tutti i lati.
- Regola di sale e pepe e sfuma con il vino, fallo evaporare.
- Spegni il fornello e sistema gli involtini in un contenitore per portarli fuori, se puoi scaldali leggermente su una graticola sulla brace.

### LA VARIANTE GOLOSA

Per ottenere un gusto più deciso, sostituisci il prosciutto crudo con lo speck.

# TUTTO IL POTERE DI SVELTO



OGGI ANCHE IN CAPSULA PER LAVASTOVIGLIE

**PROVA GRATIS! Ti restituiamo il 100%**

**Acquista 1 confezione di SVELTO TITANIUM OPTIMUM\* Ti rimborsiamo il 100% dell'importo speso\*\***

Cashback "SVELTO TITANIUM OPTIMUM-PROVALO GRATIS" valido dal 20/05 al 30/11/21 nei punti vendita della GDO (Grande Distribuzione Organizzata), Drugstore e relativi e-commerce che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 gg dall'acquisto via e-mail a [sveltoprovalogratitis@segreteriaipromozioni.it](mailto:sveltoprovalogratitis@segreteriaipromozioni.it) o via WhatsApp al 3406254915.

\*Per Info e Prodotti coinvolti, consulta il Termini e condizioni su [www.dettofranoi.it](http://www.dettofranoi.it) oppure chiama il numero verde 800.800.121\*\* Puoi chiedere n.1 rimborso fino ad un max di 5€ (per le caps da 54 Limone sarà rimborsato fino ad un max di €8,50).



#### LA RICETTA FURBA

*Gustoso e raffinato, il rollè è la ricetta perfetta anche per chi non è abile in cucina: pur essendo molto facile da realizzare, infatti, garantisce sempre un risultato strepitoso.*

## Rollè di petto di pollo con verdure

difficoltà **MEDIA** | costo **BASSO** | tempo **70 MIN**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 petto di pollo intero, 120 gr di indivia riccia, 120 gr di scapola, 120 gr di spinaci freschi, 2 salsicce, 1 bicchiere di vino bianco, 1/2 cipolla, rosmarino q.b., olio q.b., sale e pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Lava bene le verdure, mettile a lessare in una pentola con acqua per 10 minuti, poi scolale, strizzale e tritale grossolanamente.
- Scalda in una padella 3 cucchiaini di olio, una volta caldo aggiungi la cipolla a pezzettini, fai rosolare, poi aggiungi le salsicce a pezzettini, fai rosolare, poi versa le verdure, regola di sale e pepe.
- Pulisci il petto di pollo, togliendo la cartilagine e l'ossicino interno, poi con un coltello affilato taglia facendo in modo di formare due grandi fette, batti leggermente con un batticarne e condisci con sale e pepe.
- Riempi con le verdure e arrotola formando due rollè, lega con dello spago da cucina, mettendo tra lo spago dei rametti di rosmarino.
- Metti in una teglia con carta forno, condisci con olio, sale e pepe e inforna in forno caldo a 190° per circa 40 minuti, aggiungi il vino a metà cottura.
- Sforna, lascia freddare, taglia a fette, e conserva in un contenitore ermetico.



## Quiche di verdure

difficoltà **BASSA** | costo **MEDIO** | tempo **70 MIN**

#### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 300 ml di panna da cucina, 100 gr di caciocavallo, 100 ml di latte, 3 uova, 2 zucchine, 1 melanzana, 1 peperone rosso, 1/2 cipolla ramata, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Spunta le zucchine e la melanzana, lava e taglia a metà nel senso della lunghezza e a fettine ottenendo delle mezzelune.
- Pulisci anche il peperone, toglilo il picciolo e i semi interni, lavalo e taglia a falde.
- Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi la cipolla a pezzetti e le verdure, lascia cuocere per circa 15 minuti, (non devono cuocere troppo).
- Rompi le uova in una ciotola, regola di sale e pepe, aggiungi la panna e il latte, lavora con una frusta a mano fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
- Stendi il rotolo di pasta sfoglia direttamente nella teglia con la sua carta da forno, bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta.
- Versa all'interno le verdure, aggiungi il caciocavallo a cubetti piccoli, copri con il composto di uova e sistema i bordi.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a doratura, poi sforna e lascia raffreddare.
- La tua quiche di verdure è pronta per essere gustata.

#### DOSI E INGREDIENTI PER LA BASE

*Se desideri preparare anche la base, ecco gli ingredienti e le dosi che ti serviranno per rivestire uno stampo dai 24 ai 28 cm di diametro:*

*- Per la quiche utilizzerai la pasta brisée italiana, per cui ti serviranno: 250 gr di farina 00; 125 gr di burro; dai 65 ai 75 ml di acqua ghiacciata; 1 cucchiaino di sale.*

**LA CERTEZZA  
CHE DURANO  
PIÙ A LUNGO.**



**CARTA CUCINA REGINA ASCIUGONI**

Grazie ai suoi maxi fogli, Regina Asciugoni sono più performanti. Le maggiori dimensioni di ogni foglio garantiscono ancora più assorbenza.



*Paper for people*



#### LEGGERO E DIGERIBILE

*Si prepara sporcando una sola ciotola ed è un dolce che puoi cucinare se hai degli yogurt prossimi alla scadenza. Rispetto a tante altre torte, il ciambellone allo yogurt è molto più leggero e digeribile.*

## Ciambellone allo yogurt

difficoltà **MEDIA** | costo **BASSO** | tempo **70 MIN**

#### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 gr di farina 00, 250 gr di yogurt intero, 150 gr di zucchero, 80 ml di olio di semi di girasole, 3 uova, 1 bustina di lievito per dolci, 1 bustina di vanillina, sale q.b., zucchero a velo q.b.

#### PROCEDIMENTO

- In una ciotola capiente versa le uova con lo zucchero e lavora con uno sbattitore elettrico fino a che non saranno belle gonfie e spumose.
- Aggiungi lo yogurt e l'olio e continua a lavorare il composto per altri 3 minuti circa fino a quando sarà omogeneo.
- Versa pian piano la farina, il lievito e la vanillina setacciati e incorpora un po' alla volta facendo assorbire bene fino al termine degli ingredienti. Il composto dovrà essere fluido, liscio, cremoso e senza grumi.
- Versa il composto in uno stampo per ciambellone, imburrato e infarinato.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per 40-45 minuti circa, controlla dopo 35 minuti la cottura con uno stecchino: se lo stecchino uscirà asciutto, il dolce è pronto altrimenti continua la cottura.
- Appena sarà cotto sfornalo, lascialo raffreddare bene prima di sfornarlo.
- Servi con una spolverata di zucchero a velo.



#### IL TOCCO IN PIÙ

*Per un tocco in più e per creare delle gustose varianti, aggiungi delle spezie o le erbe aromatiche: ad esempio la menta, che oltre a dare un po' di colore e oltre a poter essere usata come una vera e propria decorazione, darà un sapore particolare alla macedonia.*

## Macedonia di frutta

difficoltà **BASSA** | costo **BASSO** | tempo **20 MIN**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

16 chicchi di uva rosata biologica, 15 mirtilli neri, 10 fragole, 2 pesche noci biologiche, 2 kiwi, 2 banane, 1 limone, 1 arancia, 1 mela biologica, zucchero q.b. (facoltativo)

#### PROCEDIMENTO

- Lava bene le pesche e tagliale a cubetti.
- Lava bene le fragole e tagliale a metà.
- Dividi la mela in quattro parti, togli il torsolo e tagliala a spicchi.
- Sbuccia l'arancia a vivo e i kiwi, taglia l'arancia a cubetti e i kiwi a fettine.
- Metti tutto in una ciotola, aggiungi i mirtilli e i chicchi d'uva, le banane a rondelle e irrori il tutto con il succo del limone, copri con il coperchio.
- Se vuoi, aggiungi un cucchiaino di zucchero e mescola delicatamente, altrimenti gustala al naturale.
- Lasciala raffreddare in frigo e togli la poco prima di partire per il picnic.



## Gli alleati per l'igiene di tutta la casa



### BAGNO IGIENIZZANTE ANTICALCARE

- Rimuove germi e batteri
- Elimina i residui di sapone
- Lascia le superfici brillanti



Doccia



Rubinetteria



Vasca da bagno



### SGRASSATORE IGIENIZZANTE

- Rimuove germi e batteri
- Elevato potere sgrassante
- Al profumo di limone



Elettrodomestici



Piano cottura



Piastrelle



Cappa



### IGIENIZZANTE SENZA RISCIAQUO

- Rimuove germi e batteri
- Non lascia residui chimici aggressivi
- Adatto anche alle superfici a contatto con alimenti



Superfici a contatto con gli alimenti



Piano d'appoggio



Mobili

\*Test clinico-strumentale su 20 soggetti. - \*\*Test clinico-strumentale su 20 soggetti. Valore medio, 25 passate.



 **DEBORAH**  
MILANO

**MASCARA  
24ORE INSTANT VOLUME  
UP TO THE STARS**

**CIGLIA ALLE STELLE!**  
VOLUMIZZA, SOLLEVA E INCURVA...IN UN ISTANTE!

CON PROTEINE DELLA SETA  
**CIGLIA MORBIDE E FLESSIBILI**  
**IMMEDIATAMENTE PIÙ CURVE\***  
**VOLUME PIÙ CHE TRIPPLICATO\*\***

PRIMA

DOPO



**#EveryDayDiva**





## CHI VUOLE ESSERE RAPPRESENTANTE DI CLASSE?

Diciamolo, non è un compito cui le mamme o i papà ambiscono, ma non è nemmeno complicato come si crede. Sei tentata di candidarti? Leggi qui!



**C**i siamo! La scuola è iniziata, la riunione con le maestre è alle porte e la faticida domanda sta per essere posta: "Chi vuole candidarsi come rappresentante dei genitori?". Solitamente questo è il momento in cui gli sguardi si abbassano, si finge di aver ricevuto un messaggio sul telefono o si guarda un punto fisso davanti a sé sperando di non incontrare lo sguardo di nessuno. Eppure c'è un istinto dentro te, una voce che ti incita. E senza neanche accorgertene senti che la tua mano sta per alzarsi: io! Ed eccoti: la sciochezza dell'anno è stata fatta. O no?

### PAROLA D'ORDINE: ORGANIZZAZIONE

Chiariamo una cosa: fare la rappresentante di classe **non è impossibile, anche se sei una mamma lavoratrice**. Ma spesso diventa quasi un secondo lavoro. Ecco perché, se non vuoi impazzire, è necessario organizzarsi. Mettila così: hai un motivo in più per fare shopping! Già, perché avrai bisogno di un'agenda ad anelli, un borsellino portamonete e una buona penna can-

cellabile. Come prima cosa dovrai riuscire a recuperare i nomi e i contatti di tutti i genitori della classe e non è così semplice come pensi, perché ti accorgerai che molti saranno decisamente assenti o perennemente irraggiungibili. Sappi che la scuola, d'ora in poi, sarà una colletta continua: fondo cassa della classe, contributi all'istituto per avere una scuola migliore, laboratori o attività varie, gite se e quando sarà nuovamente possibile farle... e dovrai essere tu a svolgere l'ingrato

lavoro di raccogliere i soldi. Tutto questo, è ovvio, ti porterà via tempo, ma se ti organizzizzi bene riuscirai a svolgere al meglio ogni mansione.

### QUANTE ABILITÀ!

Scoprirai che un bravo rappresentante di classe dovrà essere anche: un tecnico del computer (soprattutto ai tempi della dad sempre dietro l'angolo!), un buon diplomatico per placare le discussioni nei gruppi di classe (ah, se ce ne saranno!), un bravo psicologo (per rassicurare le mamme ansiose che ti chiameranno spessissimo), un garante della privacy (per proteggere quella dei bimbi e dei genitori), un ottimo pr (per riuscire a coinvolgere i genitori negli affari e nelle attività scolastiche) e un buon comunicatore: quest'ultima dote è necessaria per riuscire a raccogliere i dubbi, le richieste, le problematiche dei genitori da portare in consiglio di classe e, allo stesso tempo, per comprendere le richieste e le comunicazioni delle maestre, da riportare ai genitori. Dacci retta: una buona mailing list e un gruppo WhatsApp facilitano, e di molto, le comunicazioni di servizio.



**Giusi Canale,**

Insegnante di scuola primaria presso l'Istituto Comprensivo Lodi Secondo - Lodi

## Un tramite tra genitori e scuola

### COSA GLI/LE COMPETE

*Il rappresentante di classe:*

- È un tramite tra i genitori della classe che rappresenta e la scuola, facendosi portavoce di segnalazioni e problematiche dei genitori presso il corpo docente.
- Si tiene informato sulla vita scolastica della classe e dell'istituto.
- Inoltra ai genitori relazioni, note, avvisi, circolari e moduli inviati dal dirigente o dal corpo docenti.
- Partecipa alle assemblee e alle riunioni di interclasse per riportare quanto detto in questa sede al suo gruppo genitori.

### ... E COSA NO

*Il rappresentante di classe:*

- Non discute con i docenti le problematiche che riguardano un singolo studente.
- Non interviene nella didattica o nel metodo di insegnamento dei docenti.
- Non contatta i docenti a qualunque ora del giorno e della notte per le richieste più svariate.
- Non decide autonomamente iniziative e richieste, senza consultarsi con i genitori che lo hanno eletto.

# Speedy care



**SALVIETTINE ULTRA-DELICATE PER IL CAMBIO DEL PANNOLINO**  
**COCCOLE, IGIENE E PROTEZIONE OGNI GIORNO**



**OPAC**

CREATE TO INNOVATE

[www.speedycare.it](http://www.speedycare.it) [brand@opac.it](mailto:brand@opac.it)



## ESOTICHE E PICCOLINE, LE TARTARUGHE TI SORPRENDERANNO

Sono sempre più presenti nelle case e nei giardini, poiché prendersene cura non è molto impegnativo e ispirano un'istintiva simpatia

**S**ono piccole e simpatiche e spesso proprio questa loro caratteristica ci spinge a desiderarne una. Capita però che si porti a casa una tartarughina d'acqua per impulso, **senza conoscerne davvero le esigenze**. Se anche tu ti stai avvicinando per la prima volta al mondo dei rettili, prendi nota di queste info: ti permetteranno di crescere con cura e amore i tuoi animalletti garantendogli una vita lunga e serena.

### L'HABITAT PERFETTO

La casa ideale delle tartarughe d'acqua dolce? Se volessimo strafare, ti diremo che è un piccolo laghetto in giardino, ma sappiamo che non tutti possono permettersi uno spazio simile. Un terracquario, comunque, se sistemato ad hoc, può essere una valida alternativa. Tanto per cominciare è meglio scegliere uno abbastanza ampio, abbellito con piccole piante, vere o finte. Abbi cura di accertarti che il carapace abbia la possibilità di uscire dall'acqua a suo piacimento per sistemarsi su un supporto "all'asciutto". L'illuminazione è fondamentale: puoi rivolgerti a un esperto per farti consigliare un faretto

specifico, oppure puoi collocare il terracquario in una zona di mezz'ombra così che la tartaruga **possa ricevere anche i raggi solari**, indispensabili per la vitamina D che ne favorisce la robustezza.

### LA CURA

All'apparenza può sembrare che le tartarughe non richiedano molta manutenzione. Ti sbagli! Si tratta di un animalletto che tende a sporcare molto, soprattutto quando mangia. Ecco perché occorre cambiare l'acqua della vaschetta con una certa frequenza. In alternativa si può prevedere un sistema di filtraggio per la pulizia dell'acqua, oppure optare per un terracquario che ne è già dotato! Molta attenzione va data all'alimentazione: le tartarughe sono onnivore, ma hanno bisogno di un apporto equilibrato sia di carne che di vegetali. Per questo l'ideale è fornire loro i mangimi specifici per tartarughe d'acqua dolce, già perfettamente equilibrati. **Da evitare: la frutta.**



**TIMIDE E TIMOROSE**

### IL LETARGO

Come molti rettili, anche le tartarughe vanno in letargo. Quando vivono in casa, tuttavia, non avvertendo il cambio di temperatura, potrebbero saltarlo. È però importante che ciò non avvenga poiché per ogni animale è fondamentale rispettare le regole di cui la natura lo ha dotato, onde evitare che la tartaruga, alla lunga, possa indebolirsi e ammalarsi. Quando arriverà l'inverno, quindi, **abbassa gradualmente la temperatura dell'acqua** del terracquario: noterai movimenti sempre più lenti e quando la temperatura avrà raggiunto i 5° si addormenterà. A questo punto lasciala riposare fino a primavera nel punto in cui si è collocata.

*Appena percepiscono un piccolo segnale di pericolo, si immergono velocemente nell'acqua per sfuggirne!*



## PER FAR SÌ CHE VIVANO A LUNGO CON TE

- Tra le tante specie in natura, la tartaruga ideale da adottare è la *Trachemys scripta*, in quanto resistente, adattabile e più facile da gestire rispetto ad altre specie.
- Per ricreare un habitat ideale, l'acquaterrario deve avere una dimensione di almeno un metro per 50 cm. Se la tartaruga è sotto i 10 cm di lunghezza, si può usare un acquario delle dimensioni minime di 60 x 30 x 30 cm.
- La temperatura dell'acqua deve oscillare tra i 23°C e i 27°C.
- Gli alimenti da preferire sono pesci d'acqua dolce, insetti, tarassaco e cicoria, radicchio, chiodioli e girini.





 Dai luce alla loro  
**Autostima**

unisciti a noi per raggiungere i

**250 milioni** 



Scannerizza qui  
per scaricare il nostro  
kit sull'autostima.

**di ragazzi entro il 2030**



## SOS: GIARDINO! AL RIENTRO È IN PESSIME CONDIZIONI?

Niente paura, è normale che caldo e siccità abbiano creato qualche piccolo danno al manto erboso. Rimediare si può!



### POCHE CURE, MA GIUSTE



### GLI ACQUISTI PER L'AUTUNNO

*La bellezza del giardino e degli spazi esterni non si esaurisce con la bella stagione. Settembre è il momento giusto per piantare nuovi fiori da goderti nei mesi a venire.*

*Ecco quali:*

• Iris • Calendule • Bucaneve • Papaveri • Narcisi.

**I**l rientro dalle vacanze è già traumatico di per sé, figuriamoci se, quando torni a casa, ti imbatti nel prato destabilizzato, nei fiori secchi, nel pacciame distrutto e, nel complesso, in un giardino (almeno all'apparenza) tutto da rifare. Ma non temere, prima di metterti a piangere dalla disperazione dai un'occhiata ai nostri consigli. **Basta poco per rimettere in sesto gli spazi esterni** della tua casa e renderli di nuovo accoglienti.

### VIA I RAMI SECCHI!

La prima cosa da fare è armarti di buona volontà per rimuovere tutto il secco: via le piante morte, i fiori caduti, le foglie ingiallite. Se ci sono semi che pensi di riutilizzare il prossimo anno, raccoglili in un sacchettino di carta e riponili all'asciutto avendo l'accortezza di scrivere il nome della pianta su un'etichetta così da non confonderti al momento della semina. L'operazione di pulizia prosegue con la sistemazione della pacciamatura: è necessario **per impedire la crescita delle erbacce attorno alle piante** e mantenere l'umidità dopo che innaffi. Se ci sono ciottoli, pietre decorative, oggettistica e altro che

avevi utilizzato per arredare il giardino, assicurati che le intemperie non abbiano disfatto completamente il tuo lavoro di decoro.

### LE AIUOLE

L'assenza di cure costanti a causa della tua permanenza in vacanza avrà sicuramente influito sulla salute delle aiuole. Del resto alcune piante tra quelle annuali sono ormai al termine della fioritura: in queste settimane dovrai comunque estirparle, raccogliendo tutti i residui. Puoi approfittare di questa operazione per **cominciare a mettere a dimora le piante autunnali** come i ciclamini, le eriche, i cavoli ornamentali e gli astri, avendo cura di innaffiarli abbondantemente subito dopo e con costanza nelle settimane successive.

### PRATO STRESSATO?

Quando sei partita il tuo prato era di un bel verde brillante mentre adesso, a causa della calura e della siccità estiva, ti ritrovi con un manto erboso stressato e a macchia di leopardo? Per recuperare tutta la sua bellezza, taglia l'erba in modo piuttosto raso, quindi esegui una buona arieggiatura per rimuovere il feltro e realizzare una leggera incisione superficiale del terreno. A questo punto distribuisce sul prato un biostimolante, un buon concime e, qualora dovesse essercene bisogno, semina nuovamente il manto erboso nei punti critici. Adesso abbi cura di **annaffiare il terreno fino alla germinazione dei semi** in maniera costante, ma senza esagerare.



Per un futuro  
senza plastica



# «Nelle Langhe, le colline più dolci»

Non c'è stagione migliore che il finire dell'estate per godere dei paesaggi superbi di quest'angolo del Piemonte, tra borghi e castelli incantati

“DAL 2014, CON ROERO  
E MONFERRATO,  
È PATRIMONIO  
DELL'UNESCO”

**S**ettembre è uno dei mesi più belli per trascorrere delle vacanze di autentico relax: il caldo afoso è ormai alle spalle però resta ancora il tepore di un'estate che regala i suoi ultimi, bellissimi

battiti d'ali. In questo periodo, poi, le mete solitamente più affollate diventano più accessibili e **la natura mostra il suo volto più morbido, non più sferzata da un clima estremo**. Insomma: hai ancora tante opzioni che diano un senso vero alla parola vacanza.

Se poi sei un'amante delle due ruote e sogni di concederti un itinerario in moto tra scenari da cartolina, castelli da favola e borghi medievali incantevoli, ricchi di storia e cultura, allora ti suggeriamo un'avventura nelle Langhe, nel basso Piemonte, territorio inserito dal 2014 nella lista dei beni Patrimonio dell'Unesco (insieme a Roero e Monferrato). Le colline delle Langhe offrono un'alternanza di paesaggi spettacolari cui si abbinano sapori unici al mondo (siamo nella terra dei vini pregiati, dei tartufi profumati e di gustosi piatti tradizionali!).



**SANGUE DALLE GENGIVE?**

# parodontax

I dentifrici parodontax aiutano a ridurre e prevenire il sanguinamento gengivale da accumulo di placca batterica



Fac-simile confezione

## ALLEATO QUOTIDIANO DELLE TUE GENGIVE

I dentifrici parodontax sono dispositivi medici CE (1639 per parodontax Complete Protection).  
Aut. del 24.07.2020.



Prova anche il  
**COLLUTORIO**  
**PROTEZIONE GENGIVE**

Formulazione micellare  
ideata per essere delicata sulle gengive

Scopri di più su [www.parodontax.it](http://www.parodontax.it)

Qui si susseguono curve dolci, filari di vigneti, nocchie e verdi boschi. Quale sfondo migliore per perdere il controllo e lasciarsi guidare (è il caso di dirlo) dall'istinto, dalla tua vista, dall'odore

del mosto e dalla tua voglia di mollare i freni? Una raccomandazione: porta con te un piccolo cestino da picnic dove avrai riposto qualche leccornia locale per fare uno spuntino, perché nella

vacanza che ti proponiamo, a farla da padrone, oltre alla natura maestosa e accogliente, sarà l'improvvisazione, che diventerà tua compagna di strada e grande maestra.

## UN PICCOLO ITINERARIO DA PERCORRERE IN MOTO:



ALBA, CELEBRE PER IL SUO TARTUFO BIANCO

### Vigneti a perdita d'occhio

Parti dalla bellissima Alba, sede della celeberrima Fiera Internazionale del Tartufo Bianco, che quest'anno avrà luogo a partire dal 9 ottobre. Il territorio dove sorge questa cittadina è caratterizzato dalla presenza di dolci colline ricoperte di vigneti. È in questa zona che si producono vini pregiati come il Barolo, il Barbaresco, il Barbera e il Dolcetto. Ricco è il patrimonio artistico di Alba: prima di salire in sella alla tua moto, non perdere una visita ai siti principali, come il palazzo del Comune che ospita al suo interno alcune opere pittoriche di altissimo valore, il Duomo dedicato al patrono della città San Lorenzo e conosciuto, tra le altre cose, anche per la sua alta torre campanaria. Degne di nota anche le chiese di San Giovanni Battista e di San Domenico.

### DEGUSTAZIONE IN CANTINA E PICNIC GOURMET

*Nelle Langhe e nel Monferrato sarà possibile fare delle esperienze esclusive e indimenticabili che comprendono un romantico tramonto in vigna con la possibilità di gustare un picnic gourmet.*

Tante sono le realtà che organizzano esperienze simili, che spesso comprendono anche delle degustazioni di vini in cantina e gustose specialità tipiche del territorio. Una di queste: [https://www.incomingpiemonte.com/tour/pic\\_nic\\_gourmet](https://www.incomingpiemonte.com/tour/pic_nic_gourmet)

TENA®

Così sottile.  
Protegge come TENA.

TENA Discreet. Così poco spessore.  
Così rapido quando assorbe.



**TENA Discreet Mini offre discrezione e protezione.**

Questo assorbente è molto discreto pur assicurando Tripla Protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato sulla pelle.

Richiedi un campione gratuito su [tena.it](http://tena.it) o chiama

NUMERO VERDE  
**(800) 890 159**

È un dispositivo medico CE.

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.

Autorizzazione Ministeriale del 30/03/2020

*E sono me stessa*



#### RODDI

### Dal Castello una vista emozionante

Dirigiti verso il Castello di Roddi, che sorge sulla cima della collina dell'omonimo borgo. Il castello appartiene a Gaio Francesco della Mirandola, discendente e nipote del filosofo Pico della Mirandola. Visitalo, avendo prima prenotato.

## UN PERCORSO TRA GLI IMPERDIBILI SAPORI LOCALI

*Tra una visita al castello e una gita in moto, fermati anche a gustare i sapori locali circondata dai suoni e dagli odori della natura. Ecco qualche posto adatto per il tuo pic nic nelle Langhe:*

- **Area verde San Cassiano.** Nei pressi di Alba, è un'area verde e un parco pubblico e sportivo.
- **Cappella campestre di San Gervasio.** È un luogo ameno, lontano dai centri abitati e a pochi chilometri da Neive. Troverai un cortile recintato con delle panche e un grande prato retrostante, circondato da nocceoleti.
- **Rocche dei sette fratelli.** È un posto bellissimo e circondato da leggende, che si trova nei pressi di Treiso. In questo punto panoramico potrai usufruire di un tavolo e troverai anche un sentiero segnalato per fare una bellissima passeggiata.



#### LA MORRA

### Da qui puoi goderti i tramonti più suggestivi

Si trova proprio in cima a una collina e, se ci arriverai all'ora del tramonto, avrai una vista suggestiva sul territorio circostante. Piazza Castello, la principale di questo piccolo borgo, è una vera e propria terrazza di ciottoli da cui ammirare il panorama circostante. Nel tuo giro non perdere la Torre Campanaria, la Chiesa della Santissima Annunziata e i tanti edifici storici disseminati tra i vicoli. Imperdibile la Cappella della Madonna delle Grazie, diventata un vero e proprio simbolo artistico delle Langhe.

NEW

# FRIA MySelf

Instant Beauty Line

sieri e  
maschere viso

# 3

BENEFICI  
misurati sulla Pelle



BAVA DI LUMACA  
volumizzante



ACIDO IALURONICO  
elasticizzante



VITAMINE ATTIVE  
energizzante



## LA BELLEZZA INNOVATIVA esiste

### Innovativa linea di alta cosmetica

Formulazioni ricche di sostanze funzionali di pregio per ripristinare il pH cutaneo naturale, contrastare i segni del tempo, dello stress quotidiano e delle imperfezioni epidermiche.

Una ricerca continua a favore del benessere e cura della pelle con trattamenti viso specifici sia per le ore diurne che notturne.



CONTAGOCCE  
ERGONOMICO  
PER UN GIUSTO  
DOSAGGIO



## IL PICNIC LETTERARIO DA GUSTARE AL PARCO



Da Festina Lente, il bistro letterario nel cuore della Brianza, si apre la stagione dei picnic. Per chi vuole provare qualcosa di davvero unico, ecco il "picnic letterario" da gustare al parco ideato da Simona De Simone, ideatrice del format. Numerose le proposte per gustare i libri in plein air: dal picnic classico con un mini-croissant con un mini-clubsandwich, un antipasto caprese, frittatina di verdure e tiramisù con acqua a quello romantico; il picnic romantico in versione chic con due primi freddi e tart ai lamponi con ganache al cioccolato, 2 cuscini, il plaid, il cesto di vimini con packaging in vetro e ceramica e un piccolo allestimento floreale o il picnic in sharing.

Per info e ordini: [www.festinalentebistro.com/negozio-online/](http://www.festinalentebistro.com/negozio-online/)



## UN PASTO RIGENERANTE TRA I PRATI

Il nome picnic deriva dalle parole francesi pique (spiluccare, prendere) e nique (piccola cosa, di poco valore) ed era un costume nobile, particolarmente apprezzato da Maria Antonietta nei prati di Versailles. Le prime tracce di questa usanza risalgono al '600, quando, durante le battute di caccia, si era soliti fare pause per rigenerarsi con qualche boccone sui prati. A testimonianza della sua popolarità i molti quadri - vedi la "Colazione sull'erba" di Manet, ma anche le versioni di Picasso, Botero etc. - che rappresentano dei nobili sui caratteristici teli, con cesti in vimini ricchi di spuntini. All'inizio dell'800 questo pasto all'aria aperta ha preso la connotazione di momento di condivisione e fratellanza, portando alla nascita della Picnic Society, i cui membri preparavano cibo da condividere. Nei secoli il picnic è divenuto una tradizione popolare e comune.



### CASTELLO DI GRINZANE CAVOUR

## Sulle tracce di Camillo Benso

Camillo Benso Conte di Cavour fu sindaco di questo piccolo comune per ben diciassette anni. Il nome del posto venne tra l'altro cambiato nel 1916, proprio in onore dello statista. Fu proprio Benso a sperimentare nelle cantine la produzione del famoso vino Barolo (anche se quest'area è particolarmente famosa per il torrone). Splendido il panorama che circonda il borgo il cui castello medievale è davvero imponente, strutturato su pianta quadrilatera e con un'alta torre.

# DERMOmed<sup>®</sup>

## Pelle profumata

Rispetta la pelle, anche quella più delicata, rendendola profumata, morbida e setosa.

**Con acido ialuronico**, pH 5.5 e senza microplastiche. Dermatologicamente testato.

- [dermomedyourcare.com](http://dermomedyourcare.com) -



Con Acido Ialuronico



Con il 30%  
di plastica riciclata  
in ogni flacone



Non contiene  
Microplastiche



Microplastic  
FREE



Schwarzkopf  
**Palette**

PROFESSIONAL PERFORMANCE

**COPERTURA PROFESSIONALE  
DEI CAPELLI BIANCHI  
FORMULA CON CHERATINA  
PER UNA QUALITÀ DEL CAPELLO  
VISIBILMENTE MIGLIORATA**



Schwarzkopf  
**Palette**  
oleo intense  
COLORAZIONE PERMANENTE CON OLIO

**COLORAZIONE PERMANENTE  
SENZA AMMONIACA  
SUPREMO NUTRIMENTO  
FINO AL 100% COPERTURA  
DEI CAPELLI BIANCHI**





# Schwarzkopf



ACQUISTA **5€** DI PRODOTTI SCHWARZKOPF\* E GLISS

E RICEVI SUBITO UNA

**MAKE-UP BLENDER**



\* A SCELTA TRA PALETTE BASE, PALETTE OLEO O RITOCOCCO RICRESCITA

Promo valida dal 15/09/2021 al 24/10/2021 fino ad esaurimento scorte nel singolo punto vendita

## BENTORNATO COCCOLINO!



**Tanta morbidezza**

L'ammorbidente viene usato per rendere i capi più soffici e morbidi, ma anche molto più facili da stirare!

**C**i sono marche di cui sappiamo di poterci fidare, sono cresciute con noi e si sono rinnovate per seguirci nell'evolvere della nostra vita e delle nostre esigenze. Una di queste è appunto Cocolino che, con una tempestività da sfera di cristallo, è uscita sul mercato con due nuove linee che rispondono perfettamente alle mie immediate necessità. L'altro giorno mi stavo giusto lamentando del mio bucato, di come i panni anche dopo lavati apparissero comunque stanchi e poco freschi. Ho dato la colpa alla lavatrice, ho dato la colpa ai frequenti lavaggi, me la sono anche presa con gli stessi indumenti che, nonostante il prezzo, non rispondevano bene alle lavatrici. Fa caldo, sudo, mi cambio più spesso, lavo più spesso.

Poi sono passata da *Acqua&Sapone* et voilà, cosa vedo sugli scaffali, un orsetto familiare che mi osserva vestito di nuovo su nuovi pack: Cocolino! Ma non un semplice Cocolino, due linee rinnovate che rispondono perfettamente alle mie lamentele con tecnologie rivoluzionarie per donare ancora più freschezza, fragranza e cura ai propri capi.

**COCCOLINO REFRESH** è la nuova linea che riprende le profumazioni della linea basic e con l'aggiunta della tecnologia anti-odore dona una sensazione di freschezza e morbidezza ai capi, lavaggio dopo lavaggio. Disponibile nelle varianti Aria di primavera, Delicato & Soffice, Sensazione Seta e Gelsomino.

**COCCOLINO REVIVE** è la nuova linea formulata con la rivoluzionaria tecnologia Pro-Fibre, che penetra in profondità nelle fibre dei tessuti e aiuta a proteggerle dai danni dei lavaggi, favorendo l'originale brillantezza dei vestiti. Per capi morbidi e profumati a lungo, disponibile nelle varianti Sandalo & Caprifoglio, Fiori di Tiarè & Frutti Rossi, Orchidea Viola & Mirtilli, Campanula Selvatica & Bergamotto.

Io ho scelto Cocolino Refresh Sensazione Seta e Gelsomino, e Cocolino Revive alla Campanula Selvatica e Bergamotto. Pensavo di dover cambiare la lavatrice, invece dovevo solo cambiare ammorbidente!

### PRODOTTO CONSIGLIATO



COCCOLINO  
REFRESH E  
COCCOLINO  
REVIVE  
di Cocolino

ARROGANCE  
FEMME

QUESTIONE  
DI SFUMATURE.



## UN TRATTAMENTO NIENTE-STRESS

**M**amma che stress! Sto lavorando su un progetto freelance che mi sta letteralmente prosciugando. Non posso ovviamente rivelare i retroscena, ma posso fare una similitudine per spiegare la situazione: è come se dicessi al cliente che ha sbagliato le fondamenta e lui invece pensa al colore della carta da parati... insomma, il classico "bagno di sangue" lavorativo.

Risultato: notti insonni, grattacapi, ansia, irritazione. Aggiungici poi: ore interminabili davanti al computer e infinite riunioni bardate con mascherine super-power... la pelle del mio viso è ancora più stressata di me: colorito spento, pelle secca e sensibile. Invece di piangere davanti allo specchio chiamo le mie amiche di *Acqua&Sapone* che hanno sempre la soluzione a portata di mano, e infatti: «Devi provare assolutamente l'olio di canapa!» L'olio di canapa in effetti si sta facendo strada in cosmesi per le sue proprietà nutrienti, cicatrizzanti e anti-age, perché lenisce e ripara visibilmente la barriera cutanea. La combinazione di questa materia prima biologica con un potente dermo-attivo, la Vitamina E, crea poi un prodotto con performance straordinarie e un'esperienza sensoriale unica. Non potevo non provarlo! E così è iniziata la mia routine completa antistress giorno e notte.

Ho scelto un Olio Notte, formulato con il 5% di olio di semi di canapa e vitamina E, assume una struttura skin-like imitando quella della barriera cutanea. La combinazione dei due ingredienti aiuta a riparare i segni di una pelle stressata come piccole rughe, disidratazione, secchezza e colorito spento. Questo olio multi-azione nutriente non è unto e non appiccica; durante la notte penetra nella pelle in profondità per ripararla, lasciando anche una piacevole fragranza rilassante. Già dalle prime applicazioni, mi sono resa conto che alla mattina la pelle è risultata più rimpolpata, lenita e luminosa.



La Crema Gel Multi-Riparatrice giorno inoltre è un vero toccasana per la pelle. Con il 98% di ingredienti di origine naturale, questa crema è particolarmente raccomandata per pelli stressate che risentono dello stile di vita urbano e delle aggressioni esterne come inquinamento, mancanza di sonno e agenti atmosferici. A base di Olio di Semi di Canapa e Vitamina E è arricchita con acido ialuronico e Aloe Vera per offrire

fino a 48 ore di idratazione. Durante il giorno la crema agisce per proteggere la barriera cutanea e riparare completamente l'epidermide: le rughe si distendono e la pelle risulta rimpolpata, lenita e riposata. Poi si assorbe subito, quindi niente sensazione di pelle unta! Meraviglia!

Con la canapa biologica, la mia pelle si è sentita subito risolta!

### PRODOTTI CONSIGLIATI



GARNIER BIO  
CON CANAPA  
BIOLOGICA  
di Garnier

Prova la novità

# LINES SPECIALIST *Protection*



## MASSIMA PROTEZIONE LINES SUPER COMFORT

La nuova gamma **LINES Specialist Protection** offre la **massima protezione LINES** per una sensazione di **asciutto e comfort tutto il giorno**.



TECNOLOGIA  
**NEUTRALIZZA  
ODORE\***

Scopri le novità, i concorsi attivi e gli argomenti pensati per il tuo benessere su [www.lines-specialist.it](http://www.lines-specialist.it)

...e se cerchi  
**maggiore sottigliezza  
e discrezione**, prova

**LINES  
SPECIALIST  
*Lady***





## L'OREAL PARIS REVITALIFT

Ogni tanto quando ci guardiamo allo specchio scorgiamo qualche segno del tempo che passa. Su qualche viso si nota un po' di più e su qualche altro un po' di meno, ma il tempo scorre imparziale per tutti e gli anni che avanzano non si possono fermare. Gli anni no, certo che no, ma le rughe? I segni dell'invecchiamento, invece, si possono "domare", gestire, rallentare. In che modo? Con i trattamenti più adatti ad ognuno di noi. Una soluzione che si trova facilmente in negozio e che aiuterà a raddrizzare molte giornate no: L'Oréal Paris pensa a tutte le donne perché sentirsi bene è alla base di tutto. Il Siero Notte Revitalift con Retinolo Puro di L'Oréal Paris è il trattamento pensato proprio per combattere i segni del tempo grazie alla sua composizione: la formulazione concentrata in attivi e la texture fluida che permette

un'elevata penetrazione garantiscono, in poco tempo, dei risultati perfetti. Pelle più giovane, più luminosa e in soli quattro mesi, rughe ridotte nel cento per cento dei casi. Il retinolo, infatti, è un ingrediente importante che aiuta a rinnovare la pelle e a combattere le rughe. Per un corretto utilizzo, in cui la costanza gioca un ruolo fondamentale – due volte a settimana nella prima di trattamento, a notti alterne nella seconda e tutte le sere, se ben tollerato, dalla terza in poi - vanno applicate 3 o 4 gocce di siero la sera con la pelle ben pulita e asciutta, applicando poi la crema anti-età Revitalift Laser X3 notte. A seguire, il trattamento profondo con SPF 20 Revitalift Laser X3. E questa non è l'univa beauty routine da provare: da concedersi una volta a settimana oppure ogni 10 giorni, la maschera rimpolpante Revitalif Filler con acido ialuronico, regala una pelle idratata, riposata, sana e levigata, anche in caso di pelli sensibili. C'è poi la formula che combina due tipologie di acido ialuronico. Utilizzando il Filler siero acido ialuronico potrete mantenere la pelle idratata e sana a lungo. Prodotti facili e piacevoli da utilizzare che possono davvero fare la differenza!



## L'ESTATE ADDOSSO... ANCHE IN AUTUNNO!

Dopo l'estate, stagione dove ci si sente tutte più belle, il "problema" di settembre e del ritorno alla normalità è l'abbronzatura da preservare e curare il più possibile. Ma come si far durare la tintarella? Anche se sembra difficile, qualche trucco c'è, l'importante è esporsi ai raggi UV sempre applicando prima la protezione solare e curare la pelle ogni volta che si prende il sole. Evitare di danneggiarla è il primo accorgimento utile per non avere problemi dopo l'estate.

Ecco tre facili e utili consigli per voi:

1. Idratare. Il primo passo per evitare che la pelle si danneggi dopo qualche giorno di sole è l'idratazione costante e continua. Applicare creme e latte solari, più volte al giorno, permette alla pelle di non essere secca e di preservare il colore "dorato" più a lungo.
2. Evitare l'aria condizionata. Si sa che anche l'aria condizionata è nemica dell'abbronzatura perché asciugando l'aria toglie l'umidità e

rende la pelle più secca. Cercate di evitarla il più possibile se volete mantenere la pelle sana e idratata.

3. Mangiare sano e con alimenti ricchi di betacarotene. Anche questo può essere un consiglio utile per far durare di più l'abbronzatura. Cercate di prediligere alimenti tipo carote, pesche, melone, albicocche, oppure cibi ricchi di vitamina C che aiutano le difese naturali della pelle e regolano la produzione di melatonina. Far durare l'abbronzatura si può per vivere l'autunno e l'inverno con l'estate addosso!

# #BEACQUA&SAPONE



tuttoxtutto.it



**Realizza un contenuto testuale, una foto o un video e raccontaci di come utilizzi Tutto Pannocarta. Ogni settimana\* una giuria premierà i 10 migliori contenuti.**

**Chiedimi**

\*I contenuti saranno valutati da una giuria ai fini dell'assegnazione dei premi, che avverrà secondo le modalità e tempistiche meglio specificate nel regolamento disponibile all'indirizzo: <https://tuttoxtutto.it/racontami-di-tutto/> Le immagini sono rappresentative di alcuni premi in palio.

Concorso a premi promosso da Lucart S.p.a. Valido dal 05/07/2021 al 13/03/2022. Valore del montepremi € 4.293,43 (iva inclusa).

Lucart S.p.A. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) - ITALIA



LETTURE PER **SETTEMBRE**

**PRENDILA COME VIENE**  
di Aurélie Valognes  
| Ed. Sperling & Kupfer

È l'estate del 1968 quando Jean arriva a Granville, cittadina di mare sulla costa della Normandia. Ha sei anni e una piccola valigia bianca che contiene le sue poche cose: l'ha riempita in fretta e furia sua madre la notte in cui sono fuggiti da una vita che le faceva male. Lei, Marie, la ribelle di famiglia, ha sempre desiderato qualcosa di più della semplice realtà di provincia, e sente che ora è venuto il momento di realizzarsi a Parigi. Non può portare con sé Jean, e così lo lascia dalla nonna. Convinto che la mamma tornerà presto, Jean non disfa neppure la valigia, tuttavia, a poco a poco, prende confidenza con nonna Lucette, un donnone dai modi spartani ma dal cuore tenero, che ha cresciuto ben sette figli.



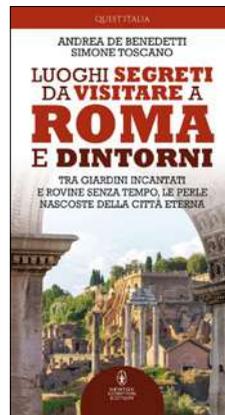
**IL FUTURO RACCONTATO DALLE PIANTE**  
di Barbara Mazzolai  
| Ed. Longanesi

Le piante sono i grandi architetti della vita, hanno reso il nostro pianeta abitabile e confortevole per tutte le specie viventi: senza di loro non ci sarebbe ossigeno, la temperatura terrestre impazzirebbe, così come i livelli di carbonio nell'atmosfera. L'uomo sta smantellando il capolavoro di equilibrio, armonia e perfetta autosufficienza che la Natura ha cesellato attraverso lunghe ere geologiche, compromettendo così anche il suo futuro. Impareremo a considerare il regno vegetale come la risorsa che è, o continueremo l'insensata guerra al verde fatta di disboscamenti, incendi, inquinamento? Le piante ci raccontano che un futuro migliore è possibile e continuano a farlo, indicandoci nuove soluzioni.



**DI CHI È LA COLPA**  
di Alessandro Piperno  
| Ed. Mondadori

Dare agli altri la colpa della propria infelicità è un esercizio di malafede collaudato. Ed è ciò che prova a fare anche il protagonista di questo romanzo. Almeno fino a un certo punto. Figlio unico di una strana famiglia disfunzionale, con genitori litigiosissimi e assediati dai debiti, è stato un bambino introverso, abituato a bastare a se stesso e a cercare conforto nella musica e nei pensieri. Cresciuto in una dimensione rigidamente mononucleare – senza mai sentir parlare di nonni e parenti in genere –, sulla soglia dell'adolescenza scopre che naturalmente un passato c'è, ed è anche ingombrante. Accade così che un terribile fatto di sangue lo travolga facendo emergere i traumi fino a quel momento rimossi.



**LUOGHI SEGRETI DA VISITARE A ROMA E DINTORNI**  
di Andrea De Benedetti e Simone Toscano  
| Ed. Newton Compton

Il territorio di Roma nasconde molte più bellezze e tesori di quanto possano pensare il turista abbagliato dalle già famose meraviglie dell'Urbe o il romano abituato al Colosseo e ai Fori. Basta una breve gita fuori porta per scoprire luoghi straordinari di cui molti non conoscono neppure l'esistenza. Da siti naturalistici a quelli storico-monumentali come necropoli, mitrei e castelli, fino a musei ingiustamente ignorati dai principali itinerari turistici. Una guida imperdibile per tutti coloro che amano scoprire perle segrete e poco conosciute. Tra i luoghi segreti da visitare: la vera Torpignattara, il mausoleo di Sant'Elena, il castello di Tor Crescenza, il casale di Poussin.



LA REDAZIONE CONSIGLIA

**LORO SIAMO NOI**  
di Daniel Pennac | Ed. Marotta e Cafiero

Un appello di Pennac a un'Europa che chiude le porte. Fermiamoci, zittiamo la TV che ci fa sentire sotto attacco. Disinnesciamo parole come ondata, invasione, minaccia e in questo silenzio guardiamoci indietro. L'Europa che ha vissuto le guerre, gli esodi e i genocidi non può essere sorda alle grida di chi viene fermato davanti a frontiere che non hanno più senso. Pennac non condanna chi ha paura, ma invita a riflettere, ad andare oltre i numeri, oltre le polemiche disumanizzanti. Arriva in Italia un pamphlet di Pennac che ha venduto oltre centomila copie in Francia. Libro arricchito dalle immagini del fotoreporter Roberto Salomone, che ha documentato i drammi di Lesbo e del Mediterraneo.

Da Pennac una riflessione che è uno sguardo lucido e umano sulla multiculturalità, sui confini e sul significato profondo dell'accoglienza.



# Sgrassatore universale



LO USI SU TUTTO  
**FUNZIONA**  
DAPPERTUTTO  
DA OGGI ANCHE  
**SOTTOSOPRA**

Lo Sgrassatore Universale Chanteclair da oggi funziona anche **sottosopra** per un'efficacia davvero universale. Grazie al suo innovativo spray puoi pulire in modo pratico, comodo e veloce anche i **punti più irraggiungibili e nascosti** della tua casa così da usarlo proprio dappertutto, fino all'ultima goccia.

Disponibile nelle profumazioni classiche Marsiglia, Limone, Lavanda e nella versione con Bicarbonato.

## OROSCOPO SETTEMBRE 2021



## Ariete

**AMORE:** Single. Nei primi dieci giorni del mese, Venere e Mercurio opposti ti metteranno i bastoni fra le ruote. Non fidarti di tutti quelli che incontri!

**In coppia.** C'è una forte aria di polemica, soprattutto con Ariete e Cancro. Attenzione alle grandi sfiurite.

**BELLEZZA:** Con una situazione astrologica del genere ti consiglierai un abbigliamento più casual. Attenzione a non uscire in pigiama e pantofole.

**BENESSERE:** Ti vedo assai stressata e arrabbiata, ma fai attenzione a non riversare le tue tensioni sugli altri: possibili mal di testa.



## Toro

**AMORE:** Single. La parte migliore del mese è quella iniziale, con un Marte amico che ti renderà molto attraente. Quindi, se c'è qualcuno che ti piace, non esitare e buttati!

**In coppia.** A partire dal 10, attenzione alla possessività.

**BELLEZZA:** Il Sole in trigono durante la prima parte del mese ti renderà molto attraente, ma dal 10 cerca di non esagerare con la sensualità: Venere opposta ti metterà i bastoni fra le ruote.

**BENESSERE:** Ottima la prima parte del mese, in cui sarai veramente energica, ma dal 15 ti sentirai più stanca.



## Gemelli

**AMORE:** Single. Mercurio a favore per tutto il mese ti porterà tanta fortuna negli incontri. Venere e Saturno, nella prima decade, favoriscono relazioni durature.

**In coppia.** Divertiti con il partner, soprattutto a partire dal 15.

**BELLEZZA:** Settembre comincia in sordina ma, a partire dal 15, sarai sempre più attraente, soprattutto se indossi qualcosa di giallo.

**BENESSERE:** La seconda parte è la migliore. Nei primi dieci giorni attenzione agli sbalzi di temperatura, d'altronde i tuoi polmoni sono molto sensibili.



## Cancro

**AMORE:** Single. Questa situazione astrologica ti consiglia di non pensare troppo al passato, perché dal 10 un'ottima Venere ti aiuterà a trovare una persona adatta a te.

**In coppia.** Da evitare il vittimismo, soprattutto nei primi dieci giorni, perché non porta a niente.

**BELLEZZA:** Sei piuttosto stressata, tanto da non badare troppo al tuo aspetto fisico, ma il consiglio delle stelle è quello di essere un po' più casual.

**BENESSERE:** I primi dieci giorni sono i migliori. Dal 15 in poi, cerca di evitare abbuffate, il tuo stomaco è debole.



## Leone

**AMORE:** Single. Questo è un ottimo mese per quanto riguarda le nuove conoscenze, soprattutto la prima parte.

**In coppia.** Se ci sono problemi da risolvere, agisci prima del 10, perché una Venere in quadratura renderà le questioni più difficili.

**BELLEZZA:** Parti in sordina, ma dal 15 fino alla fine del mese sarai sempre più attraente, ancora di più di come sei già di tuo.

**BENESSERE:** Saturno è ancora opposto al tuo primo settore, ma grazie all'intervento del Sole e di Marte, ti sentirai sempre meglio. Bada alla tua schiena!



## Vergine

**AMORE:** Single. Ottimo mese per le nuove conoscenze, il Sole e Marte nel segno nella prima quindicina ti porteranno una grande fortuna.

**In coppia.** A partire dal 10, quando Venere sarà più protetta, cerca di divertirti maggiormente con il tuo partner.

**BELLEZZA:** Sei una persona molto attenta al look, ma a settembre, che è il tuo mese, sarai più attraente del solito, specialmente a partire dal 10.

**BENESSERE:** La parte migliore del mese è la prima, con Sole e Marte nel segno. Ottimo momento per iniziare uno sport.



## Bilancia

**AMORE:** Single. Mercurio nel segno per tutto il mese ti regalerà una grande fortuna, soprattutto con un altro segno d'aria.

**In coppia.** Marte, a partire dal 15, riaccende la passione e Mercurio ti aiuterà nel dialogo.

**BELLEZZA:** La seconda parte è quella in cui ti sentirai più attraente, complici Marte e il Sole nel segno. Nell'abbigliamento, potrai osare di più.

**BENESSERE:** Parti un po' in sordina, ma avvicinandoti alla fine del mese ti sentirai sempre più energica. Il picco lo raggiungerai tra il 17 e il 18.



## Scorpione

**AMORE:** Single. Fortuna negli incontri discreta, che aumenterà a partire dal 10, con Venere nel segno. Ottimo momento per i flirt.

**In coppia.** Sei un tipo passionale e dal 10 questa passionalità aumenterà. Stelle ottime per chi vuole avere un figlio.

**BELLEZZA:** Adori le atmosfere dark, anche nell'abbigliamento. Se indossi qualcosa di nero vedrai che sarai ancora più attraente del solito.

**BENESSERE:** La parte migliore del mese è la prima, con Sole e Marte favorevoli. Il picco massimo lo raggiungerai tra il 10 e l'11.



## Sagittario

**AMORE:** Single. Ottimo mese, soprattutto se il tuo ascendente cade in un segno d'aria. Un viaggio si rivelerà utile per incontrare una persona valida.

**In coppia.** È un buon momento per fare progetti a lunga scadenza, soprattutto se sei dell'ultima decade.

**BELLEZZA:** Si parte in sordina, ma Marte dal 15 e il Sole dal 22 ti renderanno più attraente. Il consiglio delle stelle è quello di indossare colori piuttosto vivaci, proprio come te.

**BENESSERE:** La prima parte è piuttosto tesa, ma dal 15 tornerai a essere la persona sorridente e solare di sempre.



## Capricorno

**AMORE:** Single. Cerca di essere meno selettiva se vuoi incontrare l'uomo della tua vita, queste stelle assolutamente non aiutano.

**In coppia.** Evita di essere troppo severa nei giudizi, soprattutto con il Cancro e, soprattutto, sii più espansiva.

**BELLEZZA:** La prima parte è senza dubbio la migliore, se vuoi indossare qualcosa di elegante agisci prima del 15, dopodiché preferisci un abbigliamento più casual.

**BENESSERE:** Prima parte ottima, ma dal 15 sarai piuttosto tesa, colpa della grande mole di lavoro. Cerca di non stancarti.



## Acquario

**AMORE:** Single. Giove e Saturno nel segno ti aiuteranno a trovare una persona con la quale iniziare un percorso duraturo, ma solo se agisci prima del 10.

**In coppia.** Ottimi ai rapporti con Leone e Toro, che ti metteranno i bastoni fra le ruote.

**BELLEZZA:** In questo mese sarai piuttosto attraente, soprattutto durante la seconda parte, con Marte e Sole favorevoli. Opta per un look sbarazzino.

**BENESSERE:** Saturno nel segno ti rende un po' stanca, ma questa stanchezza diminuirà a partire dal 15.



## Pesci

**AMORE:** Single. Fortuna discreta, che aumenterà pian piano a partire dal 10, con Venere in un segno d'acqua, specialmente per i nati nella prima decade.

**In coppia.** Ottimi i rapporti con segni d'aria e d'acqua.

**BELLEZZA:** Soprattutto la prima parte del mese sarà piuttosto "sciatta", perché sarai così impegnata con il lavoro che non avrai tempo da dedicare a te stessa.

**BENESSERE:** Sei piuttosto nervosa, ma attenzione al vittimismo e alle esplosioni di rabbia, perché non ti porteranno a niente.

\*Test di autovalutazione effettuato su 200 soggetti con l'utilizzo del trattamento completo (shampoo e maschera) del programma Extreme Repair, Full Nutritive, Control Curl e Orovivo.

# BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



**Francesca Chillemi**  
Attrice, Brand Ambassador Biopoint

## NON È UN SOGNO, È BIOPPOINT.

Riscopri il piacere di capelli favolosi con il potere delle maschere Biopoint. Formule esclusive e tecnologia cosmetica all'avanguardia per capelli lucenti, setosi e rigenerati. Come d'incanto.



PERFORMANCE  
MIGLIORE  
PER L'87%  
DELLE DONNE\*

**PROVA**

*Lip Oil*  
EFFETTO  
**GLOSSY**



VALENTINA FERRAGINI



## ◆ NUTRE E ILLUMINA ◆ LE TUE LABBRA

Prova l'olio che idrata e nutre le tue labbra e le rende luminose  
come un diamante con il finish di un gloss.

Scopri i 4 COLORI BRILLANTI!



OLI DI ORIGINE  
100% NATURALE



EFFETTO  
VOLUMIZZANTE LABBRA



FORMULA  
NON APPICCIOSA



FORMULA  
VEGANA\*



\*senza ingredienti animali o di origine animale