



**Eva**  
salute

SOLO DA

# ACQUA & SAPONE®

## DESIGN

Arriva il freddo: non rinunciare al camino

## BENESSERE E VIAGGI

I benefici di un soggiorno alle terme



Jennifer Lopez & Gianni Morandi

**IL CARISMA E LA RESILIENZA**

**SCOPRI  
CON NOI**



\* Speciale \*

# AUTUNNO

CAPELLI  
FASHION CON LE  
ACCONCIATURE SCULTURA

MODA  
PUNTA TUTTO  
SUL TRICOT

CUCINA  
PORTA IN TAVOLA  
GLI INGREDIENTI DI  
STAGIONE

\*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 ISTANCE!

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

PRIMA

DOPO



**#EveryDayDiva**



- 06 | EVENTI**  
Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere
- 12 | BELLEZZA**  
Nel beauty di una diva: Jill Cooper  
**pag. 14** – Il prodotto del mese: lo shampoo solido  
**pag. 16** – Make up: impeccabile da mattina a sera  
**pag. 18** – Capelli: trendy con le acconciature scultura  
**pag. 20** – Pelle perfetta? Obiettivo possibile!
- 24 | IL PROPOSITO DEL MESE**  
Subire un tradimento è doloroso. Come affrontarlo?
- 30 | PERSONAGGI**  
JLo, dal Bronx alle vette del mondo  
**pag. 32** – Gianni Morandi, l'idolo di almeno tre generazioni
- 34 | MODA AUTUNNO**  
Tendenze... spaventose per la notte delle streghe  
**pag. 42** – È lana-mania, punta tutto sul tricot!
- 46 | SALUTE & BENESSERE**  
Ottobre è il mese dedicato al seno: prenditene cura  
**pag. 54** – Tutti i benefici delle acque termali
- 60 | ARREDAMENTO & OUTDOOR**  
Il freddo avanza... è il momento di accendere il camino!  
**pag. 78** – Con la talea puoi moltiplicare i tuoi fiori preferiti
- 66 | CUCINA**  
Funghi, castagne, zucca... porta in tavola le delizie di stagione
- 74 | VITA DA MAMMA**  
Ciuccio sì, ciuccio no? Parliamone insieme
- 76 | AMICI A 4 ZAMPE**  
Fido perde il pelo? Non preoccuparti, fai così!
- 80 | VIAGGI**  
Un soggiorno nelle terme più affascinanti e suggestive d'Italia
- 88 | SPECIALE BLOGGER**  
Il blog di Kay
- 93 | ACQUA&SAPONE SOCIAL**  
Le chicche più curiose... direttamente dai nostri profili!
- 96 | RUBRICHE**  
**pag. 96** – Tutte le novità del mese in libreria  
**pag. 98** – 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/evalute](https://facebook.com/evalute)

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE  
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE  
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano  
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL  
Tel. 02.26952179



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

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI  
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI  
PUNTI VENDITA

# La rivoluzione naturale



L'ERBORISTICA  
DI ATHENA'S DAL 1969

*La rivoluzione naturale si fa ogni giorno ed Athena's la propone dal 1969 utilizzando formule autentiche con **principi attivi naturali, selezionati ed esclusivi.***

*erboristica.com*

# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



**DUUM**

## UNA SFIDA ALLA LEGGE DI GRAVITÀ

Messo in scena da Compagnia Sonics, creato e diretto da Alessandro Pietrolini, torna nei teatri italiani per la stagione 2021/2022 lo spettacolo "Duum", dedicato alla ricerca della bellezza e del fare insieme. A guidare gli acrobati e i ginnasti della compagnia è l'Architetto Serafino, protagonista della storia ambientata nella valle di Agharta, mondo leggendario situato nel cuore della Terra. Lo show è una vera e propria sfida alle leggi della gravità: il pubblico resterà estasiato dai voli tra cunicoli, tunnel e grotte, con salti nel vuoto e acrobazie da lasciare con il fiato sospeso. L'appuntamento è dal 14 al 17 ottobre al Teatro Olimpico di Roma.



## FIERA INTERNAZIONALE DEL TARTUFO BIANCO D'ALBA

Connessi con la natura

Appuntamento con la 91ª edizione della Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba: l'inaugurazione è prevista per venerdì 8 ottobre, con apertura al pubblico per i 9 weekend successivi, da sabato 9 ottobre a domenica 5 dicembre. Il claim della manifestazione quest'anno è "Connessi con la natura" e il fil rouge sarà l'enogastronomia legata ai concetti di sostenibilità ambientale, sociale ed economica. Tra i punti fermi della fiera ci sono il Mercato Mondiale del Tartufo Bianco d'Alba e la rassegna Albaqualità. Grandi firme della cucina saranno i protagonisti dell'Alba Truffle Show che ospiterà i seminari di Analisi Sensoriale del Tartufo e le Wine Tasting Experience.



## SORRIDI, È GRATIS! A Barzanò, dal 2 al 9 ottobre

Il sorriso è il grande protagonista della mostra che si tiene a Barzanò (Lecco), dal 2 al 9 ottobre con orario continuato 9:30 - 17:30. "Sorridi, è gratis!", questo il titolo dell'esposizione, si terrà nella sede di Valore | Spazio di crescita in via dei Mille, 49. I visitatori potranno ammirare la mostra fotografica composta da 23 "icone del sorriso": immagini scattate dal fotografo Enrico Mascheroni durante l'esperienza con la Fondazione Opera Don Bosco onlus in Etiopia, Eritrea e Filippine.



## Arte HABITUS. INDOSSARE LA LIBERTÀ

Le icone della moda del XX secolo sono in mostra a Carpi nell'esposizione intitolata "HABITUS. Indossare la libertà". La mostra mette in evidenza come l'emancipazione della donna nel corso del Novecento sia spesso coincisa con le tappe più significative di innovazione nella moda. Il percorso espositivo accompagnato da fotografie, video e musica, accende così i riflettori sui capi di abbigliamento più iconici di questa progressiva liberazione del popolo femminile: dall'anticorsetto di Paul Poiret ai primi pantaloni creati da Coco Chanel per le donne, dalla minigonna agli hot pants, dai bikini ai jeans, dallo sportswear alla giacca destrutturata di Giorgio Armani. Info: tel. 059 649955, tel. 059 649360, musei@carpidiem.it.

# Cotoneve®



## UNA COCCOLA PER IL TUO VISO.

Lasciati conquistare dalla **morbidezza e compattezza** dei **dischetti Cotoneve**.  
Ti **meriti una coccola** di fine giornata.

**100% Puro Cotone, Made in Italy, per te.**

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



### Festival L'EREDITÀ DELLE DONNE

La "Next Generation Women" è al centro della quarta edizione de "L'eredità delle Donne", il festival sulle competenze femminili che torna dal 22 al 24 ottobre a Firenze e on line. Il programma della rassegna si articolerà attraverso panel tematici: dalle discipline STEM alla tutela dell'ambiente; dall'occupazione femminile all'esplorazione spaziale; dalla salute alle lotte per i diritti di tutte e di tutti. Il percorso si snoderà tra talk, tavole rotonde e dibattiti ai quali prenderanno parte donne competenti, esploratrici e pioniere in tutti i campi del sapere, tra scienza, economia, politica, cultura e religione. Tra le icone del femminismo mondiale, ci saranno Gloria Steinem e Donna Ferrato, mentre tra le giovani ospiti che rappresentano la terza generazione del femminismo segnaliamo la presenza di Virginia Stagni (in foto), la più giovane manager nella storia del Financial Times, Jennifer Guerra, giornalista e autrice de *Il capitale amoroso* e Arianna Muti, studentessa di linguistica computazionale all'Università di Bologna, che ha inventato un algoritmo capace di individuare contenuti misogini su Twitter.



### SI APRE NEL SEGNO DELLA TRASVERSALITÀ

## STAGIONE 21/22 TEATRO MANINI DI NARNI

Avrà inizio il 15 ottobre 2021 la Stagione 2021/2022 del Teatro Manini di Narni con un programma artistico realizzato nel segno della trasversalità per accontentare i gusti di tutti gli spettatori. In cartellone: spettacoli di prosa, stand up comedy, progetti speciali come "Un teatro tutto per sé", dedicato al corpo politico della donna, ma anche occupazioni cittadine da parte degli abitanti di Narni che si sfideranno nella gestione artistica e organizzativa del Teatro. E ancora: digital art, produzioni itineranti come il "mini manini" e, in ultimo, l'attuazione della Manini Prime, una tessera fidelity che dà diritto a un cartellone parallelo di attività, dedicato solo agli utenti prime.



### Edizione autunnale!

### Percorso di Riconoscimento, raccolta di erbe spontanee, funghi e bacche selvatiche

Seminario aperto a tutti adatto anche alle famiglie

sabato 16 ottobre 2021  
e domenica 17 ottobre 2021

### PERCORSO DI RICONOSCIMENTO DI ERBE SPONTANEE, FUNGHI E BACCHE SELVATICHE

In Toscana, a Capezzano Pianore

La farmacia selvatica, ovvero il meraviglioso mondo delle piante selvatiche, alimentari e curative, è al centro del "Percorso di Riconoscimento di erbe spontanee, funghi e bacche selvatiche" condotto da Alberto Bucci de La Nuova Selvaiana. L'appuntamento è per il 16 e 17 ottobre a Capezzano Pianore, tra Viareggio e Camaiore – Lucca. Il corso consiste in una passeggiata durante la quale si imparerà a riconoscere le erbe e i funghi e il loro uso culinario. A pranzo ci sarà una degustazione dei piatti preparati con le erbe e i funghi raccolti e verrà realizzato un erbario personale. Informazioni e iscrizioni:

Gianna, 349.4248355.

# IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

Fresh & Clean Salviette Umidificate Milleusi e Sapone Liquido Disinfettanti sono Presidio Medico-Chirurgico. Leggere attentamente le avvertenze.



**PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO**  
Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

Disinfettano a fondo eliminando germi e batteri e lasciano la pelle morbida e profumata.



**IMMERSI NELL'ANTICHITÀ  
CIRCO MAXIMO  
EXPERIENCE**

Prosegue Circo Maximo Experience, l'emozionante visita immersiva in realtà aumentata e virtuale del più grande edificio per lo spettacolo dell'antichità e uno dei più grandi di tutti i tempi, il Circo Massimo. Dall'8 al 30 ottobre, dal lunedì al venerdì dalle ore 15 alle 18, è possibile calarsi in questo percorso di circa 40 minuti in cui, grazie alla realtà aumentata e virtuale, si può scoprire la storia del sito archeologico con la visione delle ricostruzioni architettoniche e paesaggistiche lungo tutte le sue fasi storiche. La narrazione è realizzata con le voci degli attori Claudio Santamaria e Iaia Forte. Per maggiori informazioni [www.circomaximoexperience.it](http://www.circomaximoexperience.it). Call center: 060608 (attivo tutti i giorni ore 9.00-19.00).



**IL REGNO DI BABBO NATALE**

Il Polo Nord è... a Vetralla!

È tornata la magia del Regno di Babbo Natale, che ha aperto le sue porte per gli abitanti di Vetralla e per i tanti turisti desiderosi di calarsi nelle atmosfere sognanti del Natale. All'ingresso i visitatori si immergeranno nel Villaggio degli Elfi, dove sorgono le casette dei piccoli "assistenti" dell'amato Babbo. Non manca la loro Officina e il trascinate entusiasmo di cui ogni 100% Elfetto è capace! Il percorso fatato passa poi attraverso la Casa di Babbo Natale, rimodernata per la nuova stagione, e il Bosco di Ghiaccio con l'Albero della Vita, una vera novità. E ancora: il Victorian Village, che cresce e si trasforma in un'esperienza ancora più coinvolgente, la pista di ghiaccio che fa luce a nuove attrazioni come le FantaTazze, il CarosElfo e il MagiTreno e il grande palco su cui si alterneranno artisti di ogni genere e specie.



**SPOLETO JAZZ SEASON**

La kermesse più attesa

Il venerdì è all'insegna della musica jazz con la Spoleto Jazz Season: torna in scena la kermesse musicale più attesa dagli amanti del settore. Questi gli appuntamenti in cartellone: Venerdì 8 ottobre si esibirà Enrico Pieranunzi con *Unlimited* presso il Teatro Nuovo presso Largo Beniamino Gigli; Venerdì 22 ottobre toccherà a Reis/Demuth/Wiltgen con *Sly*, in scena al Teatro Caio Melisso in Piazza del Duomo, 4; Venerdì 12 novembre, infine, BartolomeyBittmann con *Dynamo* si esibirà al Teatro Caio Melisso in Piazza del Duomo, 4. Biglietti in vendita sul circuito Vivaticket.



**MATERA FILM FESTIVAL**

Sarà David Cronenberg l'ospite d'onore

Dal 2 al 10 ottobre va in scena la seconda edizione del Matera Film Festival che quest'anno si arricchisce di una presenza speciale: ospite d'onore della rassegna sarà infatti il regista canadese David Cronenberg. Il cineasta, Leone D'Oro alla carriera alla Mostra del Cinema di Venezia nel 2018, sarà presente durante tutta la settimana del festival e terrà una masterclass aperta al pubblico. Con l'occasione in cartellone ci sarà una retrospettiva a lui completamente dedicata. Tra i lungometraggi che saranno presentati al pubblico durante i giorni del Festival ci saranno inoltre: *Scanners* (1981), *Videodrome* (1983), *The Dead Zone* (La zona morta) (1983), *The Fly* (La mosca) (1986), *Crash* (1996), *eXistenZ* (1999), *A History of Violence* (2005) e *Eastern Promises* (La promessa dell'assassino) (2007).

**head & shoulders**

FINO AL

**100% CUTE LIBERA**  
dalla **FORFORA\***

**PURIFICA**



**IDRATA**





# JILL COOPER

**Il segreto di bellezza della "Regina del fitness" potrebbe sembrare scontato... ma dietro questa splendida donna c'è una filosofia di vita**

**Nata a Wichita (USA), Jill Cooper (53) vive in Italia fin dalla giovinezza. Oltre che personal trainer e insegnante di fitness, è anche conduttrice tv.**



**J**ill Cooper è la splendida protagonista di *EnerJill*, un nuovo canale al numero 237 del digitale terrestre, interamente dedicato al benessere, all'attività fisica e al fitness. Si tratta di un canale verticale, nel senso che declina i temi del benessere in tutti i settori, e nessuno più di lei, che è la regina del fitness, poteva esserne la protagonista. "Sono donna per le donne - ha detto Cooper - donne di qualsiasi età, che vogliono emanciparsi, definirsi, riconoscersi e realizzarsi. Queste sono parole che mi rispecchiano: sono femminista e penso che spesso la donna si sottovaluti. Io tifo per loro e spero che attraverso questa ricerca interiore che parte da gesti quotidiani, possano diventare più sicure di sé. Una donna felice e realizzata è più performante!".

Sei stata la personal trainer di molte star dello showbiz, tra cui Alessia Marcuzzi, Maria De Filippi, Paola Barale e Paola Perego. Qual è il loro segreto di bellezza?

Molte star nascono con una struttura di base estremamente bella, e già di per sé hanno una marcia in più. Ma il mantenimento è importante: Maddalena Corvaglia, ad esempio, fa acrobatica, Antonella Elia, che ha un corpo bellissimo a 56 anni, si allena con pole dancing, spinning e combat. In generale tutte fanno un mix tra calistenico e lavoro aerobico.

Anche tu sei splendida e in formissima. Ma ti piaci sempre o hai dei momenti no?

Mi piaccio più oggi che dieci anni fa! C'è un approccio diverso, non cerco la perfe-

zione, ma amo i pezzi forti del mio corpo. Quando fisso lo specchio vedo ciò che c'è e non ciò che manca, preferisco concentrarmi sui punti di forza ed è quello che insegno: amarci come siamo, esaltando ciò che ci piace di più perché in fondo tutti abbiamo delle pecche. Amiamoci nel bene e nel male cercando un punto di equilibrio.

In che modo, oltre al fitness, ti prendi cura della tua bellezza? Utilizzi creme e trattamenti specifici? Gli ingredienti basilari che cerco in un prodotto sono la bava di lumaca e l'olio di rosa mosqueta. Non rinuncio alle creme nutritive per il collo e alle creme in generale: sono fondamentali perché la pelle è l'organo più esteso. Mi concedo anche trattamenti di fotobiomodulazione con le luci, il dermaroller, che rigenera la pelle, e faccio facial gym, ovvero massaggi ed esercizi per la muscolatura del viso.

Oltre a essere un'esperta di fitness, sei anche una donna di spettacolo. Come si concilia l'esigenza di truccarsi con l'impatto del sudore sul make up?

Purtroppo anche la mia pelle obietta! Di solito mi lavo subito dopo i workout, ma nei giorni in cui mi trucco per andare ad allenarmi in tv ne pago il prezzo. Durante il giorno non mi trucco molto, a meno che non sia necessario per lavoro. È anche un messaggio importante che voglio dare: siamo onesti, reali, non perfetti.

E come ti trucchi quando fai i workout?

Per il mio workout uso solo la crema solare spf 50. Quando faccio dei live, essendo in video e lontana dall'obiettivo, marco l'arco dell'occhio con un tono leggermente più scuro della mia carnagione e lascio la palpebra e l'arco cigliare chiari. Poi un po' di mascara e... ciak, si gira!

Quali sono i tuoi colori?

Prugna o terra: da lì non mi sposto.

A cosa non rinunci mai?

Al mascara e a una bella bocca. Il rimmel dà profondità allo sguardo e ti fa sentire truccata anche senza ombretti. Marcare le labbra, invece, aiuta sempre...

Quali sono i tuoi prodotti must have in fatto di trucco e skin care? L'olio di rosa mosqueta, il siero di acido ialuronico e bava di lumaca, la crema alla bava di lumaca che per me è la più rigenerante e va bene per tutti. Anche il



LA SUA ENERGIA

È CONTAGIOSA!

## I prodotti must-have di JILL COOPER

- CREMA ALLA BAVA DI LUMACA
- OLIO DI ROSA MOSQUETA
- SIERO ACIDO IALURONICO
- MASCARA
- ILLUMINANTE

## QUAL È LA TUA BEAUTY ROUTINE QUOTIDIANA?

NON RINUNCIO MAI ALLA DETERSIONE, SIA LA MATTINA CHE LA SERA. AL MATTINO APPLICO SIERI ALTAMENTE CONCENTRATI SEGUITI DALLA CREMA GIORNO "A PASTA BIANCA" E DAL CONTORNO OCCHI, ALLA SERA, INVECE, FACCIO IL MASSAGGIO FACCIALE CON OLIO DI ROSA MOSQUETA CON UN GUA SHA E LO LASCIO IN POSA TUTTA LA NOTTE.

retinolo A è eccellente, ma solo lontano dall'esposizione solare. E poi un illuminante sotto-occhio in crema: è idratante e rende radiosa la zona.

Se dovessi dare un consiglio di make up alle amiche, quale sarebbe?

Per il make-up preferisco un look più leggero possibile, ma questo è legato alla mia età: man mano che si matura, secondo me, il trucco si deve alleggerire altrimenti si sembra più vecchie.

E se, invece, dovessi consigliare un trattamento di bellezza quale consiglieresti?

Le coppe: si possono usare da sole, con una crema brucia grassi o rassodante e migliorano l'aspetto della cellulite già entro due settimane.

Quello della doccia, per uno spor-

tivo, è sicuramente uno dei momenti più soddisfacenti della beauty routine. Tu utilizzi trattamenti particolari sotto il getto?

Adoro il getto d'acqua fredda: trovo che dia sollievo e poi l'acqua fredda è benefica. Sotto la doccia, inoltre, uso la luffa, una spugna vegetale che si ottiene dall'essiccazione della luffa che è un frutto simile a una grande zuccina. È una spugna naturale che aiuta molto. Uso anche le coppe in silicone, che applico con un po' di olio: servono per drenare e fanno anche una sorta di esfoliazione.

E per i tuoi capelli quali accorgimenti usi?

Per mantenerli sani e forti utilizzo un integratore specifico per unghie e capelli, aiutandoli così anche dall'interno. Poi, ovviamente, scelgo prodotti naturali per non appesantire la chioma.



## LO SHAMPOO SOLIDO: PRATICO, ECOLOGICO E FUNZIONALE

Perfetto da portare in viaggio, è anche un prodotto formulato appositamente per garantirti una chioma pulita, sana e fluente



*Contiene fragranze e oli essenziali preziosi*



**L**o shampoo solido è diventato una vera e propria tendenza degli ultimi tempi in fatto di hair care. A vederlo sembra una semplice saponetta, ma in realtà è molto di più. Tanto per cominciare si tratta di un detergente dal pH leggermente acido come il pH fisiologico della cute e, per questo, **ideale da utilizzare senza danneggiare il cuoio capelluto**. Inoltre la sua formulazione è pressoché identica a quella di uno shampoo tradizionale in formulazione liquida, ma è privo di acqua. Ergo: è molto pratico da portare con sé quando, ad esempio, si è in viaggio!

### RICCO DI ATTIVI SPECIFICI

La praticità non è l'unico vantaggio dell'utilizzare lo shampoo solido. Sicuramente è estremamente comodo e semplice da utilizzare, ma è **anche performante dal punto di vista della cura dei capelli**. Si configura infatti come un prodotto ricco di attivi specifici per alcune problematiche legate al capello stesso e di oli essenziali preziosi. Contiene anche tensioattivi dalle proprietà detergenti, fragranze e talvolta coloranti e non necessita di conservanti.

### COME SI USA

Nel passaggio dallo shampoo liquido a quello solido, una delle difficoltà che si riscontra è quella del lavaggio. Questo perché quando si bagna lo shampoo solido, si crea una schiuma che si suppone poco adatta a lavare i capelli. In realtà, basta bagnare il panetto e strofinare la schiuma sui capelli **eseguendo movimenti circolari con i polpastrelli** per rimuovere le impurità e stimolare la circolazione sanguigna. Man mano che si utilizzerà, poi, si acquisirà la praticità necessaria per dosarlo al meglio.

## IN VERSIONE BALSAMO È ANCORA PIÙ CONCENTRATO

Alcuni shampoo solidi sono realizzati con l'aggiunta di principi districanti che rendono superfluo l'utilizzo del balsamo. Qualora si volesse invece utilizzare anche il balsamo, quest'ultimo esiste anche in versione solida. La ricetta del balsamo solido è ricca di oli e tipi di burro funzionali, vitamine e oli essenziali, insomma, proprio come quella del balsamo liquido, ma molto più concentrata. Per utilizzarlo basta bagnare il panetto sotto l'acqua corrente e applicarlo direttamente sui capelli, quindi si passa a risciacquare.

**deBBY**  
girls know why

## **ON THE GO** EYESHADOW PALETTE

**LASCIATI TENTARE!**  
6 OMBRETTI AD ALTA SFUMABILITÀ  
IN UN PRATICO FORMATO  
DA PORTARE SEMPRE CON TE

*Be smart,  
make-up on-the-go!*





## IL TUO DAILY LOOK DALL'UFFICIO ALL'APERITIVO

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



Sogni di sfoggiare un make up che non solo sia impeccabile, ma duri per l'intera giornata? Niente di impossibile, ti basterà seguire i nostri consigli!



**P**arola d'ordine: urban face! E con questo termine vogliamo riferirci al viso tipico della donna metropolitana: curata, decisa, versatile, perfetta per passare con disinvoltura dall'ufficio alle commissioni da sbrigare in pausa pranzo fino all'aperitivo con le amiche. E tutto

questo **senza bisogno di passare prima dalla toilette per cambiare trucco**. Bellissimo sogno facile a dirsi, ma difficile da realizzare? Macché, con l'aiuto del nostro esperto Luigi Rizzello ti sveliamo un tutorial semplice, veloce e, soprattutto, d'effetto da sfoggiare nei tuoi daily look in città.

### CLASSICO È MEGLIO

*"Quando si necessita di portare lo stesso make up per tutto il giorno e nelle occasioni più disparate – spiega Rizzello – è fondamentale puntare su un trucco classico, che metta in risalto gli occhi e doni un pizzico di eleganza e di femminilità senza tempo".*

Il lookmaker suggerisce di utilizzare per il trucco occhi dei colori caldi, come un bel marrone luminoso. "Se però hai la carnagione molto chiara oppure sfoggi un outfit nero o antracite, allora puoi optare anche per un grigio scuro o comunque una tonalità più fredda". Un'altra dritta importantissima che arriva da Rizzello è quella di mettere sempre un punto luce nella parte della palpebra vicina all'angolo interno degli occhi per non chiudere lo sguardo e illuminare il volto. "L'ombretto marrone si sposa bene con un rosa luminoso, ma se non ti piace il rosa puoi optare per il beige oppure per un giallino molto tenue", dice l'esperto.

### IL TUTORIAL

Applica il primer sulla palpebra mobile dell'occhio. Per evitare che l'applicazione dell'ombretto scuro sul primer crei delle macchie, passa prima un velo di ombretto di un colore neutro, come un rosa cipria opaco, per creare una sorta di base di contrasto. Quindi passa al trucco vero e proprio. Con un marrone color terra bruciata, colora le pieghe nella parte esterna dell'occhio, sfumandolo in avanti. Quindi con un marrone scuro opaco, avendo cura di amalgamarlo in maniera sfumata con il colore precedente, colora l'angolo più esterno della palpebra mobile.

A questo punto con un altro marrone un po' più chiaro e perlato, trucca la parte centrale della palpebra. Adesso realizza il punto luce nella parte interna della palpebra mobile utilizzando un ombretto in crema rosa da intensificare con un ombretto in polvere dello stesso colore. Definisci lo sguardo con una matita marrone da applicare sulla rima inferiore dell'occhio e, a mo' di eyeliner, sulla rima superiore. Con un pennello apposito sfumala leggermente, con maggiore attenzione nell'angolo esterno. Adesso fissa la matita picchiettandovi sopra un velo di ombretto marrone. Illumina lo sguardo aggiungendo un tocco di illuminante nell'angolo interno dell'occhio e intensifica il trucco con il mascara. Completa il make up applicando la terra, il blush e l'illuminante. Le labbra, ovviamente, devono restare piuttosto neutre, quindi puoi applicare un burrocacao colorato oppure un gloss nude o rosato.



**deBBY**  
girls know why

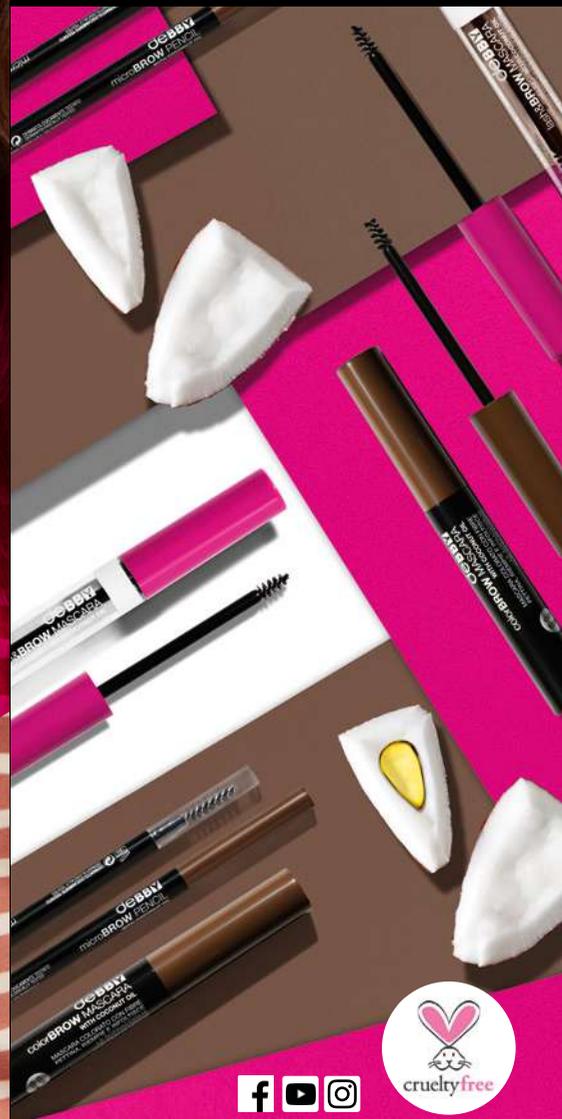
**eyeBROW SECRET  
COLLECTION**

**DAI FORMA ALLE TUE  
SOPRACCIGLIA**

microBROW PENCIL  
colorBROW MASCARA  
lash&BROW MASCARA

**CON OLIO DI COCCO**

*Empower your look.*





## ACCONCIATURE VITTORIANE, ELEGANZA SENZA TEMPO



Le nuove tendenze hairstyle assecondano la tua voglia di sentirti romanticamente glam!

**A**nche sulla testa esplose la voglia di autunno! E adesso che la nuova stagione è cominciata, le linee guida in fatto di tendenze capelli iniziano a farsi strada tra le chiome più glamour. Tra i trend del momento spiccano le acconciature scultura, con maggior risalto per quelle vittoriane. Romantiche, eleganti ed elaborate, rendono la tua testa protagonista assoluta della tua bellezza.

### CAPELLI FORTI E LUCENTI

L'età vittoriana è stata probabilmente la più florida dal punto di vista della moda capelli. È proprio in questo periodo, infatti, che cominciano a diffondersi prodotti e lozioni specifiche per la cura della chioma: il maggior vanto per la donna dell'epoca era proprio quello di poter sfoggiare capelli sani, forti, robusti e brillanti. Ecco perché riproporre il trend delle acconciature vittoriane significa, prima di ogni cosa, prendersi cura della chioma per farla apparire in salute e bellissima. Per farlo occorrono tempo, pazienza, costanza, ma anche accorgimenti importanti.

### BELLI FUORI E DENTRO

Quando si tratta di salute e bellezza, fuori e dentro camminano di pari passo. Ecco perché la cura della chioma incomincia a tavola. Tra i cibi più utili per rinforzare i capelli ci sono i cereali come il miglio e il riso integrale, ricchi di vitamine, acido folico e biotina, ma anche legumi e spinaci che contengono ferro e vitamine essenziali. Una buona beauty routine è poi fondamentale: l'ideale sarebbe lavarli ogni tre giorni poiché lavaggi troppo frequenti rischiano di favorire la formazione di sebo. Ovviamente non si può prescindere dall'utilizzo di prodotti ad hoc: meglio evitare quelli ricchi di solfati e preferire prodotti idratanti e nutrienti.

### TANTI ACCESSORI

Inutile dirlo, le acconciature vittoriane si prestano meglio a chi ha una chioma fluente. Alla base di queste pettinature, infatti, spesso ci sono giochi di intrecci e tocchi architettonici che necessitano di una lunghezza adeguata. A volte, ad esempio, basta raccogliere le trecce dietro la nuca, a formare una sagoma tonda, per vestire la testa di un'allure vittoriana, quasi come fosse una testa coronata. Via libera, poi, a ogni tipo di fermaglio a forcina, pettinesse, decorazioni floreali, ferronière e cerchietti.



**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)

### COME UNA CORONA

*Una massima vittoriana diceva che: "I capelli sono la corona di una donna". E allora, per essere una regina di stile, punta tutto su queste acconciature!*

- *Pettina i capelli con la riga al centro e mantienili piuttosto piatti sulla testa. Raccogli nella parte posteriore in uno chignon e lega le ciocche laterali in trecce da appuntare sulla nuca in maniera morbida oppure acconciali con boccoli: in ogni caso devono coprire completamente le orecchie.*
- *Intreccia i capelli in rotoli di grandi dimensioni pettinati all'indietro in modo da lasciare scoperte le orecchie, quindi raccogli i torciglioni in uno chignon morbido e basso.*
- *Di tendenza è l'acconciatura "alla Pompadour", che consiste nel pettinare in maniera voluminosa i capelli nella parte centrale della testa, lasciando cadere dei lunghi riccioli ai lati. Questa acconciatura si sposa meravigliosamente con la frangetta piena e morbida.*
- *Realizza tante trecce di media dimensione e raccogli sulla sommità della testa in uno chignon cotonato ma lento.*
- *Tira i capelli all'indietro e poi lasciali cadere in una fontana di riccioli, torciglioni o trecce. Per un effetto più glamour puoi realizzare un unico grande torciglione da appuntare e lasciare cadere su un lato della testa.*

\*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.

# BIOPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



**Francesca Chillemi**  
Attrice, Brand Ambassador Biopoint

## NON È UN SOGNO, È BIOPOINT.

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\*



# PELLE PERFETTA? OGGI È POSSIBILE

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



Rughe, macchie, disidratazione dovuta al sole... con l'approccio adeguato, ogni problematica è superabile. Parola di dermatologa

## NEMICI-AMICI

PER QUANTO BENEFICI PER MENTE E CORPO, I RAGGI SOLARI INFLUENZANO MOLTO L'INVECCHIAMENTO DELLA NOSTRA PELLE. NEL LUNGO PERIODO, INFATTI, I RAGGI UVA ALTERANO L'ELASTINA E IL COLLAGENE, OVVERO LE STRUTTURE PORTANTI DELL'EPIDERMIDE.

**I**nevitabilmente, la fine dell'estate e l'arrivo dell'autunno hanno un impatto anche sulla nostra pelle. Non solo comincia a perdere la sua luminosa doratura per lasciar posto a un colore più grigiastro, ma capita che si presenti qualche macchia in più o che **la pelle appaia disidratata** a causa della lunga esposizione solare. Per rimetterla in forma, però, si può ricorrere ad alcuni stratagemmi che ci aiuteranno ad arrivare alla primavera 2022 con un incarnato sano, in salute e bellissimo. Abbiamo chiesto alla dottoressa Mariella Milazzo, specialista in dermatologia e medicina estetica, di indicarci quali sono i trattamenti cui sottoporci proprio a partire dall'autunno.

### BIOSTIMOLAZIONE

“Di sicuro – ci ha detto l'esperta – **il primo passo è una corretta idratazione**. Possiamo aiutarci poi con le infiltrazioni di acido ialuronico, ma

anche di aminoacidi, per riformare il collagene, mentre quelle di antiossidanti ci aiuteranno a contrastare i radicali liberi causati dagli eritemi solari”. Questo tipo di trattamenti prende il nome di biostimolazione, perché in grado di stimolare i fibroblasti, gli operai della nostra pelle, nel produrre fibre elastiche, fibre collagene e acido ialuronico. Milazzo consiglia: “Tutto ciò deve essere associato all'utilizzo di **creme a base di vitamina C**, antiossidante e schiarente, e di **vitamina A**, capace di levigare la pelle favorendo la diminuzione di rughetta e ispessimenti, stimolando nel contempo la produzione di fibre collagene. La vitamina A – spiega l'esperta – si trova nei cosmetici, sotto forma di retinolo, e in farmacia, come acido retinoico. Sono due molecole con potere di intensità diversa: l'acido retinoico è presente, infatti, in concentrazioni diverse e va applicato sotto stretto controllo medico, perché molto irritante e fotosensibilizzante”. La pelle, a questo punto,

# Rigenerarsi con la Natura.

CON MATERIE PRIME DI ORIGINE VEGETALE & BIO



Shampoo al Melograno per detergere delicatamente i capelli e la cute e Bagno Schiuma che garantisce igiene e morbidezza della pelle.



La linea Winni's Naturel Personal Care è il frutto di passione, esperienza e ricerca per offrire prodotti naturalmente efficaci e sicuri, e per garantire la cura della pelle nel rispetto per l'ambiente, gli animali e tutte le forme di vita acquatiche.

IL FUTURO PER LA PELLE È OGGI®

[www.winnis.it/cura-persona](http://www.winnis.it/cura-persona)

  
**Winni's**  
Naturel®

sarà uniformata nel colorito e migliorata nella consistenza. Sarà quindi pronta ai trattamenti successivi, come peeling e laser.

### PEELING E LASER

Milazzo spiega: “I peeling sono dei preparati che vengono eseguiti in ambulatorio e si trovano in varie formulazioni e concentrazioni, in base al tipo di problematica. Un peeling all’acido mandelico sarà l’approccio migliore e più delicato per regalare luminosità, mentre quelli all’acido ferulico o azelaico saranno perfetti per melasmi o discromie”. Nel caso di pelli danneggiate dal sole, con cheratosi attiniche, cioè piccoli ispessimenti dello strato superficiale della pelle che possono, però, trasformarsi in tumori, si può procedere a trattamenti come crioterapia o laserterapia, perfetti anche per le cheratosi seborroiche”.

### TERAPIA FOTODINAMICA

E cosa fare quando si ha a che fare con un severo invecchiamento cutaneo? In quel caso si potrà optare per la **terapia fotodinamica**: “Una fonte luminosa led, in associazione a un farmaco, viene applicata sulla pelle - spiega l’esperta - L’acido aminolevulinico permetterà di trattare non solo alcuni tipi di tumore della pelle, ma anche di migliorare macchie, attenuare rughe e contrastare l’acne. La terapia fotodinamica, però, - avverte Milazzo - è sconsigliata per chi soffre di fotodermatiti o porfirie”.

### CARBOSSITERAPIA

Questo è anche il periodo in cui, finalmente, si torna in palestra e, per un risultato ancora migliore, si potranno affiancare anche delle sedute di carbossiterapia. “È una metodica che discende dalla chirurgia mininvasiva e si avvale di piccolissimi aghi che veicolano nel tessuto adiposo dell’anidride carbonica, assolutamente innocua, che verrà poi riassorbita dai tessuti ed eliminata tramite i polmoni”, spiega Milazzo. “L’anidride carbonica determinerà una vasodilatazione, quindi un aumento dell’apporto di sangue e di conseguenza dell’ossigenazione dei tessuti. Questo permetterà di aumentare, localmente, il metabolismo con **aumento del consumo del grasso oltre che eliminazione dei liquidi in eccesso**, responsabili di cellulite e gonfiore alle gambe”. Niente illusioni, però: per vedere i primi risultati, saranno necessarie almeno dieci sedute, ognuna a cadenza settimanale. E chi soffre di allergie? Può sostituire la carbossiterapia con la mesoterapia che non necessita dell’utilizzo di farmaci.

### RADIOFREQUENZA

Per dare compattezza ai tessuti e stimolare il collagene, la radiofrequenza è un classico: “La sonda sprigiona del calore che agisce sulle fibre di collagene facendole contrarre e stimolandone la produzione, dando quindi un effetto tensore”, dice Milazzo. In commercio esistono vari modelli di sonda, ma quelli più potenti devono essere utilizzati solo da medici perché possono causare ustioni. Un’altra cosa importante, avverte l’esperta, è quella di non eseguire le sedute contemporaneamente alle iniezioni di acido ialuronico perché il calore sprigionato andrebbe ad accelerarne il riassorbimento.

### CRILIPOLISI

Un altro trattamento non chirurgico da fare in questo periodo è la criolipolisi: “Attraverso delle piastre, poggiate sulla pelle, verranno congelati i cuscinetti adiposi, causando distruzione degli adipociti. Non è un trattamento sostitutivo della liposuzione e permette di perdere pochi cm di grasso - avverte Milazzo - E, quindi, indicata per chi vuole ridurre, anche se non di tantissimo, le proprie circonferenze senza ricorrere al bisturi”.

## QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ

*Alcuni accorgimenti possono aiutare a preservare l’aspetto della pelle del corpo.*

- Meglio non perdere mai peso troppo velocemente.
- Prediligere l’assunzione di proteine magre.
- Idratarsi sempre a sufficienza, bevendo ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua.

# MYMASK®

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**.





# SE CHI AMI CADE TRA LE BRACCIA DI UN'ALTRA PERSONA...

con la consulenza di **Antonella Roppo**,

Psicologa Clinica, Psicoterapeuta Cognitivo Interpersonale, Terapeuta EMDR. Riceve a Bari. [www.antonellaroppo.it](http://www.antonellaroppo.it) - <https://www.facebook.com/AntonellaRoppoPsicologaPsicoterapeuta>



**Fa male, inutile girarci intorno. Ma cosa spinge a infrangere quel "patto" stretto in due? E come si può fronteggiare il dolore?**

"IN ITALIA, UNA DONNA SU TRE E UN UOMO SU DUE HANNO TRADITO ALMENO UNA VOLTA"

**F**iumi d'inchiostro e – in tempi più recenti – anche chilometri di pellicole hanno raccontato, spiegato, anche cercato di esorcizzare il tradimento. Eppure è un argomento che continua a essere attuale oggi, così come lo era agli esordi dell'umanità. Perché? Non soltanto perché ci riguarda quasi tutti (secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio Europeo dell'Infedeltà, in Italia una donna su tre e un uomo su due hanno tradito almeno una volta nella vita), ma probabilmente perché si tratta di un fenomeno le cui conseguenze **colpiscono nel profondo di ognuno, minando le sicurezze che ci si è costruiti** (spesso a fatica) con il tempo e con il vissuto personale. O forse perché quando l'essere umano – che si nutre di relazioni – scopre di non poter più riporre fiducia in chi amava, sperimenta un improvviso e





Sergio Tacchini



I ♥ ITALY

The new fragrances for him and for her



Scoprire un tradimento genera rabbia e frustrazione, così si finisce in una spirale di litigi

Anche instaurare un flirt virtuale significa creare uno spazio da cui l'altro è escluso

angosciante senso di solitudine. E se è vero che subire un tradimento fa male quando si tratta di amicizia o di lavoro, può essere devastante quando accade all'interno di una coppia amorosa. "Il tradimento, stando alla sua definizione, è inteso come 'venir meno alla parola data' – ci ha spiegato Antonella Roppo, psicologa e psicoterapeuta -. Quando si forma una coppia, si viene anche a creare un 'contratto' implicito, su quello che è tollerabile e quello che non lo è. Il tradimento può essere considerato come la rottura di questo contratto, che dovrebbe vedere l'altra persona come l'unica con cui stare in una relazione". E non è un caso se tra le cause più comuni di separazione ci sia proprio l'infedeltà, che infrange dolorosamente tale "patto" stipulato dalla coppia: "Nella stragrande maggioranza dei casi, le relazioni amorose terminano proprio perché uno dei due partner migra da una relazione all'altra – con-

### "C'È CHI È PIÙ INCLINE ALL'INFEDELTÀ E CHI NON RIUSCIREBBE MAI"

ferma Roppo -. L'altra persona può sembrare più comprensiva, tollerante, simpatica, seducente e questa persona può essere reale o anche immaginata". Nell'epoca dei social e delle app, infatti, si può perdere la testa anche per chi non si è mai incontrato di persona: "Può accadere di cercare la persona che si è creata nella testa all'interno di realtà virtuali – conferma la psicologa -. Sono numerosissimi, infatti, i siti di incontri su cui ci si può 'incontrare' e dar vita a una relazione del tutto virtuale. Quest'ultima esperienza non è molto diversa, nella sostanza, dal tradimento che avviene con una persona reale, poiché è sempre una fuga dall'altra persona e viene a crearsi uno spazio da cui l'altro partner è escluso". Ma se è vero che l'argomento è antico come l'uomo, è vero anche che non tutti si rapportano nello stesso modo all'infedeltà: se per alcuni è intollerabile, per altri non è l'evento più grave che possa

accadere in una coppia. Inoltre, c'è chi è più incline al tradimento e chi non riuscirebbe mai a farlo. "Alcune persone hanno difficoltà a restare in una relazione di coppia per molto tempo, senza avere una 'via di fuga' – continua la psicologa -. La figura dell'amante rappresenta, a volte, il tentativo di riservare uno spazio per sé in cui l'altro non può entrare e questo darebbe un senso di libertà. In altre parole, il traditore, in questo caso, potrebbe avere una personalità che oscilla tra il bisogno di stabilità (la coppia formata) e il bisogno di evasione (l'amante). Altre persone tradiscono perché all'interno della famiglia d'origine si consumavano diversi tradimenti e di conseguenza si può tendere a perpetrare tale atteggiamento. Infatti, quando entriamo in relazione con un'altra persona, spesso mettiamo in atto quei comportamenti, modi di fare già visti nella famiglia d'origine, in particolare nella relazione tra i genitori. In altre parole, tendiamo a ripetere nelle nuove relazioni, ciò che abbiamo vissuto nelle relazioni passate, proprio perché

# Dove

**NUOVA  
FORMULA**



\*escluso il tappo



no solfati: SLES

delicato sul  
microbioma



**NUOVA** formula delicata sul microbioma con idratanti dermo-naturali per una morbidezza istantanea ed un nutrimento che dura a lungo. Formulato per prendersi cura della tua pelle.

Idratanti  
dermo-naturali

è la modalità più nota che abbiamo per entrare in relazione. Allo stesso modo, alcuni sopportano il tradimento, o fanno finta che non ci sia e vanno avanti nel rapporto, perché probabilmente hanno costruito nel tempo un'immagine di sé come persone estremamente tolleranti e pazienti". Qualsiasi sia la situazione, il vissuto, l'esperienza di ognuno (e della coppia), comunque, un fatto è certo: scoprire che la persona che abbiamo scelto per accompagnarci nella vita ha avuto (o continua ad avere) una relazione extraconiugale, una liaison o anche un semplice flirt, è uno shock. E non lo è solo quando apparentemente tutto pareva filare liscio, ma anche se

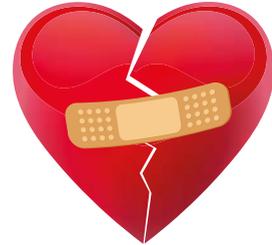
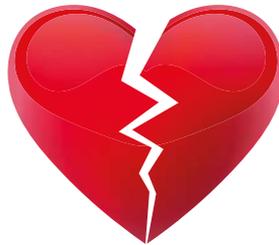
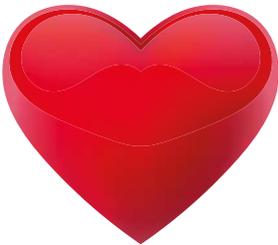
esisteva da tempo la consapevolezza che la storia scricchiolasse. Scoprirlo è un pugno nello stomaco che spesso lascia paralizzati, senza sapere cosa pensare, né come agire. "Quando si scopre un tradimento, in un primo momento spesso le emozioni principali sono la rabbia, la frustrazione, il desiderio di vendicarsi – spiega Antonella Roppo –, atteggiamenti che spingono in una spirale di litigi e accuse, che però non permettono alla coppia di riflettere su quanto accaduto, lasciando così la relazione in stallo. Sa-

rebbe opportuno, invece, ritagliarsi dei momenti in cui parlare con il partner e confrontarsi sui motivi che hanno spinto al tradimento, facendo il punto della situazione e capendo insieme se è opportuno proseguire con la storia o meno, soprattutto è opportuno capire se il tradimento è avvenuto più volte o se si tratta di un unico momento di cedimento. In tutti i casi andrebbe comunque affrontata la situazione. Se il conflitto è molto acceso, si può chiedere l'aiuto di un terapeuta di coppia".

## "PER QUANTO DIFFICILE, MEGLIO CONFRONTARSI E PARLARNE INSIEME"

## PERDONARE È UN ATTO DI CORAGGIO, MA NON SEMPRE SI PUÒ

E se entrambi capiste che l'amore è più forte di un errore, sarebbe davvero possibile perdonare e andare avanti insieme? "È una domanda complessa – osserva la psicologa – e la risposta può non andare bene per tutti. Certamente se la relazione è consolidata e dura da molti anni, sarebbe opportuno provare a risanare la coppia. Perdonare un tradimento è un atto di coraggio e maturità, che non deve lasciare spazio a risentimento, rabbia, o recriminazioni. Scegliendo questa strada, la coppia va verso una ristrutturazione che potrebbe non essere facile, in quanto entrambi devono necessariamente mettersi in gioco e affrontare le proprie spigolature". E se ne valga la pena oppure no, solo voi due potete saperlo.



### 5 CONSIGLI PER CHI TRADISCE O È TENTATO DI FARLO:

#### Meglio fermarsi a riflettere con attenzione:

1. Rifletti su quello che stai per fare, soprattutto se hai dei figli.
2. Pensa alle conseguenze a medio e lungo termine. Nel caso in cui ci siano dei figli, difficilmente avranno ancora fiducia in te.
3. Parla con qualcuno che possa aiutarti a vedere la situazione da un altro punto di vista.
4. Se hai tradito, parlane al tuo partner prima che sia lui a scoprirlo.
5. Se il tradimento ha rappresentato un momento di confusione e non sei disposta a perdere il tuo partner, cerca di sanare la relazione, comprendendo gli stati d'animo dell'altro e possibilmente parlane con un esperto.

### 5 CONSIGLI PER CHI È STATO TRADITO:

#### È l'occasione giusta per pensare a se stessi:

1. Non colpevolizzarti: non sei tu la causa delle infedeltà del tuo partner.
2. Non colpevolizzare l'amante, neanche lei ne è la causa.
3. Non vendicarti, potrebbe innescarsi un circolo vizioso da cui sarebbe difficile uscire.
4. Prenditi del tempo per capire cosa fare della relazione.
5. Valuta la possibilità di chiedere l'aiuto di un esperto.



# I MIGLIORI ALLEATI PER UNA ROUTINE VISO COMPLETA

PER PELLI SENSIBILI

CONTRO I

**5** *SEGNI DELLA  
PELLE IRRITATA*



\*Alcool etilico



## STEP 1

Protezione efficace  
per una rasatura  
confortevole.

## STEP 2

Sollievo immediato  
da irritazione e  
arrossamenti.

## STEP 3

Risultati efficaci  
per l'idratazione  
quotidiana.

SOLLIEVO IMMEDIATO  
**0% ALCOOL\***



## JENNIFER LOPEZ

# Dal Bronx fino alle vette del mondo

Caparbia e tenace fin da giovanissima, oggi è tra le donne più influenti del pianeta, con un patrimonio stimato di 400 milioni di dollari e un amore da favola



# D

a ragazzina del Bronx a star di fama mondiale: tutto è possibile quando si crede nei propri sogni e Jennifer Lopez lo sa bene. Oggi è una popolare attrice e cantante, ma probabilmente in tanti non ci avrebbero scommesso. Lei, invece, caparbia come poche, ha messo a frutto la grinta che la periferia ti dà per arrivare in cima al monte più difficile da scalare, quello del successo. Aveva solo 18 anni quando decise di andare via di casa: una giovanissima Jennifer si è rimboccata le maniche e, tra un provino e l'altro, è poi arrivata alla corte di Janet Jackson, entrando a far parte del suo corpo di ballo. Il talento era troppo, però, per restarsene all'ombra: e infatti tra il 1991 e il 1994 JLo ha cominciato a partecipare a diverse produzioni televisive ottenendo un notevole successo. La vera svolta è arrivata nel 1999 quando ha pubblicato il singolo *If You Had My Love* che ha raggiunto la prima posizione negli Stati Uniti: in quell'anno è uscito il suo primo album *On the 6*, che si è collocato ai vertici delle classifiche di tutto il mondo. Nel 2001 l'artista è stata consacrata definitivamente con la pubblicazione dell'album *JLo*, anticipato dalla hit *Love Don't Cost a Thing*, che ha venduto ben 12 milioni di copie.

“SE CRESCI  
COME SONO  
CRESCIUTA  
IO, NIENTE TI  
SPAVENTA”

## LE ORIGINI NELLA PERIFERIA

“Se cresci come sono cresciuta io, niente ti spaventa. La storia che ho alle spalle mi ha aiutato a farmi strada nel mondo dello spettacolo”, ha ammesso Jennifer. Che non ha mai rinnegato le sue origini, anzi. Nata a Castle Hill, nella periferia di New York, Lopez deve proprio alla sua infanzia il sangue bollente che le scorre nelle vene, sangue che le ha permesso di difendersi all'occorrenza e di imporsi grazie alla sua personalità forte. Difendersi, sì. Perché neppure lei è stata immune alle molestie venute fuori grazie al movimento Me Too. Tra le tante star di Hollywood che hanno trovato il coraggio di raccontare pubblicamente episodi di molestie di cui sono state vittime, c'era anche lei che ha confessato che tanti anni fa un regista le chiese di spogliarsi per mostrargli il seno. Dopo qualche secondo di titubanza, sebbene fosse rimasta impietrita in un primo momento, JLo ha poi reagito rispondendogli per le rime: “Ho scatenato il mio istinto di ragazza del Bronx - ha dichiarato -. Gli ho fatto paura”. Poi, spiegando quanto quel rifiuto sia stato importante, ha aggiunto: “Se ti arrendi, quella persona si sente libera di fare ciò che vuole



**Con Ben Affleck**, ritorno di fiamma dopo vent'anni.



**Con Alexander Rodriguez**, cinque anni d'amore.



**Con Casper Smart**, con il ballerino parecchi tira e molla.



**Con Marc Anthony**, padre dei suoi due gemelli.



**Con Puff Daddy**, suo fidanzato agli inizi degli anni '90.

## CURIOSITÀ

1. Non beve, non fuma e da qualche tempo JLo ha abbracciato la dieta vegana.
2. Nel corso degli anni ha venduto oltre 80 milioni di dischi, ha girato circa 30 film e vanta un patrimonio di oltre 400 milioni di dollari.
3. Ha assicurato il suo celebre fondoschiena per 25 milioni di dollari.
4. È stata sposata tre volte: con il cameriere cubano Ojani Noa, con il ballerino Cris Judd, e con il cantante e attore Marc Anthony, dal quale ha avuto i figli Maximilian David e Emme Maribel, nati nel 2008.
5. È alta 1 metro e 64 centimetri.
6. Nonostante i suoi profili social siano seguitissimi, JLo ha ammesso di non essere affatto brava con la tecnologia.



### ARTISTA A 360 GRADI

donna dai colori mediterranei simbolo di femminilità e sensualità. Non stupisce quindi che, sin dal suo esordio sulla scena musicale, Jenny From the Block si sia imposta come dea della bellezza: con le sue curve mozzafiato è diventata ben presto una paladina curvy, oltre che un'icona da ammirare e imitare. JLo ha scardinato tutte le regole dell'avvenenza accendendo i riflettori su un fascino più burroso e sensuale, ciò che l'ha resa una vera bomba sexy.

## ICONA DI STILE

Jennifer Lopez è una donna camaleontica, che ama cambiare spesso il suo look a seconda delle occasioni facendolo diventare sempre iconico. Soprattutto, è una



senza paura delle conseguenze. E poiché ho messo un piccolo confine in quel momento, ha avuto paura e poi si è anche scusato”.

## REGINA DEL GOSSIP

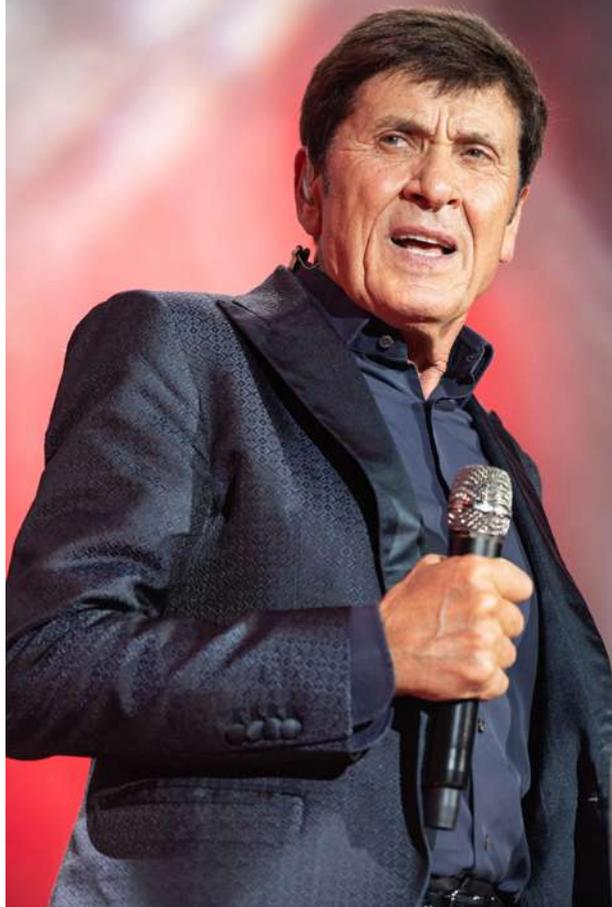
Bellissima, famosa, sempre sotto i riflettori, Jennifer Lopez è stata ed è tutt'ora una delle protagoniste indiscusse della cronaca rosa. Di amori importanti ne ha avuti tanti: dalla liaison con Puff Daddy, iniziata con il suo esordio musicale, fino al matrimonio con Marc Anthony, padre dei suoi gemelli, passando per il ballerino Cris Judd e la sua ultima fiamma Alexander Rodriguez, con cui si è lasciata a un passo dalle nozze. Certo, non si è distinta per bon ton: qualche tempo fa, parlando dei suoi ex, affermò senza mezzi termini, “Facevano tutti schifo!”. Eppure un ex se lo è ripreso e con lui sta facendo sognare i fan più accaniti. Da qualche mese, infatti, Jennifer Lopez fa di nuovo coppia fissa con

Ben Affleck. I due si erano conosciuti nel 2002 sul set di *Gigli*. Poi, nel luglio del 2003, era arrivata la spettacolare proposta di matrimonio con tanto di rose, candele e un solitario rosa da 1,2 milioni di dollari. L'anno successivo, a un passo dal matrimonio, però, i Bennifer, come li avevano soprannominati i fan, scoppiarono. Entrambi si sono rifatti una vita, hanno avuto dei figli e tutto il resto, ma vent'anni dopo si sono ritrovati e gli amici giurano che oggi sono più in love che mai. Di nuovo felici e innamorati, Jenny From The Block e Ben Affleck sarebbero pronti, forse, alle nozze. L'attore, infatti, è stato avvistato da Tiffany dove potrebbe aver acquistato proprio un anello per la fidanzata. Intanto sul red carpet di *Venezia 78* si sono mostrati uniti e affiatati: sempre mano nella mano, hanno regalato ai fotografi baci e dolci effusioni, rivelando un'intesa perfetta, con la stessa chimica che avevano vent'anni fa. Insomma, gli ex fanno tutti schifo... tranne uno!

GIANNI MORANDI

# «La gente mi riempie d'affetto»

**Ne è consapevole, l'eterno ragazzo di Monghidoro, di aver conquistato il cuore di almeno tre generazioni. E il motivo è semplice: se lo merita!**



**È ANCHE "IL NONNO IDEALE"**



*Gianni Morandi è il capostipite di una bellissima e numerosa famiglia allargata. Ha, infatti, quattro figli e cinque nipoti.*

Dal matrimonio con Laura Efrikian sono

nati Serena, morta

poche ore dopo il parto, Marianna e Marco. Dall'unione con l'attuale moglie Anna Dan, ha avuto invece il figlio Pietro che, come lui, ha intrapreso una carriera musicale lanciandosi nel trap con il nome d'arte TrediciPietro. Marianna e Marco, inoltre, lo hanno reso un nonno felice: Tommaso, Leonardo e Jacopo sono i figli di Marco, mentre Marianna, che per anni è stata sentimentalmente legata a Biagio Antonacci, gli ha regalato i nipoti Paolo e Giovanni. Nel 2015, in occasione della Festa dei Nonni che si celebra il 2 ottobre, Morandi è stato votato come Nonno ideale in un sondaggio.

**A**ndava a cento all'ora... e continua ad accelerare, Gianni Morandi! L'eterno ragazzino della musica italiana compirà 77 anni il prossimo undici dicembre, ma ha la grinta e l'energia di chi l'età la considera solo un dettaglio superfluo. Il cantante di Monghidoro, infatti, è l'unico capace di mandare in visibilibio almeno tre generazioni ed è, insieme a Orietta Berti, l'unica star degli anni passati che è stata capace di reinventarsi per conquistare anche il cuore dei giovanissimi. Ma se dal punto di vista professionale è sicuramente un artista da emulare, lo è ancora di più dal punto di vista privato: è, infatti, un esempio di grande resilienza. Basti pensare che dopo l'incidente dei mesi scorsi a causa del quale ha riportato gravi ustioni su diverse parti del corpo, Morandi non si è certo abbattuto e, anzi, questa estate è stato il re dei tormentoni cantando *L'allegria*, brano

scritto per lui da Jovanotti: "Avevo chiesto a Jovanotti se poteva scrivere una canzone per me - ha raccontato l'artista bolognese - poi, dopo l'incidente con il fuoco, mi ha chiamato ed è stato molto affettuoso, ma non pensavo si ricordasse e invece mi ha detto 'ci sto pensando sai'. Poi è arrivato". Lorenzo è orgoglioso del lavoro fatto dall'artista di Monghidoro: "Per me è un onore immenso aver scritto per uno dei migliori di sempre, una leggenda per ogni generazione, e un uomo dal quale io imparo ogni secondo qualcosa", ha detto. "In realtà l'idea me la porto dietro da un po', poi quando ho visto che Gianni stava guarendo dal suo incidente alla mano ho pensato: 'Questo pezzo è perfetto!'". E aveva ragione: la musica è stata un'ancora di salvezza per il cantante, che è stato capace di riprendersi la scena e di lasciarsi alle spalle una grande sofferenza. Proprio come era già accaduto in passato.



“PER LUI FU  
UN COLPO DI  
FULMINE”



## QUELL'AMORE CHE DURA DA TRENT'ANNI

“Foto di Anna”: lo leggiamo spesso sui social, nei post pubblicati da Gianni Morandi. Perché lui e Anna Dan sono inseparabili ormai da quasi trent'anni. “Sono passati ventisette anni dal nostro primo incontro e non ce ne siamo accorti...”, ha scritto lei sui social, in occasione del loro anniversario. La coppia, che si è sposata legalmente nel 2004, ha festeggiato in riva al mare e i due coniugi si sono mostrati sorridenti e felici come il primo giorno. Il cantante ha raccontato spesso del loro primo incontro, ammettendo di essere stato rapito da Anna al primo sguardo: lui era in campo a giocare con la Nazionale Cantanti e lei sugli spalti con gli amici, con una gonna a fiori e la macchina fotografica al collo. Gianni ha ammesso di averci provato subito, ma lei gli diede picche, dandogli persino il numero di telefono sbagliato. Lui non si è arreso e alla fine l'ha sposata. Oggi, oltre a essere sua moglie, Anna è anche consigliera e consulente social dell'artista. Insomma, il loro sodalizio prosegue a gonfie vele.



**Sempre ironico,**  
il cantante (76),  
mostra la fasciatu-  
ra alla mano: mesi  
fa si è ustionato in  
seguito a un inci-  
dente domestico.

## DAL DOLORE AL SUCCESSO

Quella di Gianni è, in effetti, una vita di successi e di grandi traguardi. Ha iniziato la sua carriera nel periodo del boom economico, ma non sempre tutto è filato liscio. Morandi ha attraversato un periodo buio tra il 1976 e il 1984. La morte della figlia Serena, la primogenita avuta da Laura Efrikian, lo sconvolse notevolmente: nacque prematura all'ottavo mese di gravidanza e visse solo 9 ore gettando i neogenitori nello sconforto. Qualche anno dopo, nel 1979, il cantante e l'attrice si separarono e nel frattempo lui venne messo da parte anche a livello artistico. Inevitabile per chiunque abbandonarsi alla tristezza. Ma non per Gianni, lui non lo fece: decise così di dedicarsi alla sua passione più grande, la musica, in maniera ancora più decisa e

nel pieno di quegli anni bui, nel 1977, iniziò a studiare musica e contrabbasso al Conservatorio di Santa Cecilia a Roma. Nel 1984 arrivò il momento del riscatto: Morandi fu scritturato per la prima fiction della sua carriera alla quale abbinò il brano *Uno su Mille*. Da quel momento in poi, la sua carriera fu un susseguirsi di successi. Perché è vero che uno su mille ce la fa, e quell'uno voleva essere proprio lui. Nel corso della carriera Gianni ha venduto

oltre 50 milioni di copie in tutto il mondo ed è riuscito a rimanere in vetta anche quando molti artisti della sua generazione non sono riusciti a fare i conti con l'avvento della nuova era.

## STAR DEI SOCIAL

Cantante, musicista, attore e conduttore televisivo, Morandi è un artista poliedrico e lo ha dimostrato ancora una volta quando, con l'avvento dei social, ha saputo reinventarsi diventando **una vera e propria stella del web.**

A suon di selfie e scatti che documentano la sua quotidianità, Gianni ha inondato la Rete con la sua simpatia, rinnovandosi, ma rimanendo sempre fedele al suo modo di essere, così pulito e genuino, con quell'aria da bravo ragazzo che lo rende così vicino alla gente. “La gente mi ha sempre riempito d'affetto, ha fatto diventare le mie canzoni popolari, mi hanno sempre sostenuto e aiutato”, ha detto. La collaborazione con Fabio Rovazzi nel brano *Volare*, poi, lo ha definitivamente consacrato anche tra i più giovani facendolo diventare un idolo, alla stregua degli influencer più seguiti. E ben venga Morandi in versione influencer perché l'insegnamento più bello lo dà ogni giorno con la sua vita, un'esistenza semplice e fatta di piccole cose: mai arrendersi, ma volare andando a cento all'ora per raggiungere i propri sogni.



**È UN IDOLO PER  
I GIOVANISSIMI**



# Spaventosamente stilosa e trendy



Il guardaroba autunnale strizza l'occhio alla Notte delle Streghe, colorandosi di nuance cupe e intriganti, dove il nero la fa ancora da padrone... spezzato però da incursioni improvvise del tono più vivace: l'arancio delle zucche!

a moda si ispira ai colori di Halloween per creare degli outfit... da paura, con i quali affrontare a passo sicuro i primi freddi. Perché se è vero che l'autunno porta con sé quella voglia matta di colori caldi e avvolgenti, è altrettanto vero che ottobre ha un complesso di condizioni, imposto dalle fashion addicted, ancora più preciso.

Nel mese più spaventoso dell'anno, **nero, viola e arancione sono i protagonisti assoluti del guardaroba femminile**. C'è chi predilige il total black per poi spezzare con un accessorio a contrasto in un vivido arancio e chi ama osare lasciando che le nuance violacee colorino di venature stilose il classico nero. Ecco la wishlist di Halloween!

## LE TINTE DELLA FESTA PIÙ COOL

### Halloween inspired

Di che colore vestirsi in questo particolare periodo dell'anno? La moda femminile attinge dalla palette della notte delle streghe le nuance più belle da sfoggiare: la tinta dell'oscurità per eccellenza, il nero, e poi ancora il viola e l'arancione. Quest'ultimo è un colore pieno, quello delle zucche tipiche di questa festività: si tratta di una tonalità che racconta energia e calore, una tinta fiammeggiante che si presta a sposare la tendenza dei capi con piume leggerissime o ruches. Il viola, da sempre associato alla magia e al mistero, diventa il colore più seducente per gonne: promosso in tutte le sue forme, soprattutto nelle sfumature più decise e scure.



Minigonna. **Bershka**



Blusa con decorazione.  
**The Attico**



Giacca crop con decorazione. **AREA**



**Il look da imitare**  
**Ralph Lauren**

L'abito da sera di Ralph Lauren in jersey e chiffon, con manica lunga a mantello, è perfetto per non passare inosservata a un evento mondano: elegante, chiccoso e super femminile.

[www.zalando.it/lauren](http://www.zalando.it/lauren)

# Adorn®

IT'S BEAUTY

*New*





**Con stampa geometrica**

**Kenzo**

Il nero e il viola si fondono perfettamente in questo impermeabile stampato con logo all-over: perfetto per i look più sportivi, ma anche per gli outfit casual chic.

[www.kenzo.com](http://www.kenzo.com)



**Finta pelliccia per vere fashion addicted**

**MSGM**

Il top smanicato in pelliccia cruelty-free può essere indossato con una maglietta o su un maglione, con un abito boho, una gonna o con il classico pantalone nero: è un passe-partout!

<https://it.shop-msgm.com>

**Ai piedi, un tocco di brio**

**Dolce & Gabbana**

Le pump firmate DG, con placca con logo color oro e design a punta, sono il tocco in più per dare brio a qualunque outfit.

[www.dolcegabbana.com](http://www.dolcegabbana.com)



**Gambe fasciate nella nuance più cool**

**Etro**

I pantaloni svasati di Etro vestono le curve in maniera fine ed elegante. Molto cool questa nuance nero-viola.

[www.etro.com](http://www.etro.com)

# UN SENSO DI BENESSERE



# GENERA

## CREME MANI, VISO E CORPO

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

## ACQUE MICELLARI

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

## SAPONI

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

## GEL IGIENIZZANTI

Gel Igienizzanti pratici ed efficaci dove necessita una pulizia istantanea.

## ACQUE PROFUMATE

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



**GENERA**



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



**L'abbinamento fashion**  
**Saint Laurent**

Per un look eccentrico, sfoggia la borsa arancione in un outfit total black oppure, ancora meglio, accostala a una tinta contrastante come può essere il viola. Completa il look con un paio di pump declinate nella stessa nuance della bag e l'outfit glamour è servito. Una dritta in più: preferisci una borsa in un formato più piccolo per evitare un effetto troppo estroso.  
[www.ysl.com](http://www.ysl.com)



**Una strega seducente**  
**Self-Portrait**

Nero come la notte, gotico quanto basta e ammaliante come le streghe: questo abito in pizzo con maniche a pipistrello e ricami, è l'outfit perfetto per stupire al primo sguardo nel mese più pauroso dell'anno. Il design è semi trasparente, per un sensualissimo gioco vedo e non vedo, lo scollo è rotondo e le maniche corte sono bordate in pizzo. Particolari le applicazioni in perle nere che creano un leggero drappeggio in vita.  
[www.self-portrait-studio.com](http://www.self-portrait-studio.com)

Borsa a forma di pipistrello con big logo. **Moschino Couture**



Orecchini a forma di ragnatela. **H&M**

**PIPISTRELLI, RAGNI E RAGNATELE**

**Una questione di stampe**

Halloween nella moda non viene declinato solo nei colori, ma anche nelle stampe e nelle fantasie che campeggiano sui capi più cool. In passerella alle ultime sfilate abbiamo visto indossare abiti con su stampati ragni e ragnatele, ma anche un tripudio di pipistrelli che diventano dettagli o protagonisti del look. La notte delle streghe ispira anche la scelta degli accessori con orecchini e borse a tema pauroso che regalano anche ai look più semplici quel brivido dark che accompagna la festa di Shamain.



Charme Trick Or Treat Halloween. **Pandora**

# RISPETTA I TUOI CAPELLI TUTTI I GIORNI



95-99%  
INGREDIENTI  
DI ORIGINE  
NATURALE

SENZA  
SILICONI

100% FLACONE  
RICICLATO

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATI

Tutta la delicatezza e l'efficacia dell'Aloe, dell'Argan, della Camomilla, del Tè Verde e del Latte di Cocco per capelli naturali tutti i giorni.

PROMOZIONE  
**GrazieItalia**  
EQUILIBRA® TI RIMBORSO

Acquista in un unico scontrino\*  
un minimo di 20,00 Euro in prodotti  
Equilibra®, vai su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it),  
registrati e richiedi 10,00 Euro di rimborso\*\*

ACQUISTA  
20€  
TI RIMBORSIAMO  
10€

**equilibra®**

Iniziativa valida dal 01/10/2021 al 15/11/2021. Richiedi il rimborso entro e non oltre 7 giorni dall'acquisto. L'importo minimo di Euro 20,00 deve essere al netto di eventuali sconti e pagamento senza utilizzo di alcuna tipologia di buono. \*\*È possibile ricevere un solo rimborso. Elenco prodotti validi per l'iniziativa, limitazioni, modalità di partecipazione e Regolamento completo su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)



### Un look giovanile

**RomWe**

La gonna nera con stampa viola a tema pipistrello e spacco sul davanti è giovanile e sbarazzina.

[www.romwe.com](http://www.romwe.com)



### Regina gotica

**Rodarte**

Di ispirazione gotica l'abito in seta con applicata una ragnatela con cristalli e perline. Manca solo il tocco dark del rossetto scuro.

[www.shoprodarte.com](http://www.shoprodarte.com)



### SEXY CON I DETTAGLI IN PIZZO

## Diva come Maleficient

Vuoi essere ribelle come Maleficient e bellissima come Angelina Jolie? Allora questo abito fa al caso tuo. Corto davanti e più lungo sulla parte posteriore, il dress nero con dettagli in pizzo sulla schiena e stampe che richiamano la cattiva Disney più sexy della storia, ha lo scollo a barchetta ed è perfetto da indossare sia con i tacchi che con un paio di stivaletti più rock.

[www.emp-online.it](http://www.emp-online.it)



# Voilà!

il profumo  
del tuo bucato



made in italy

**Cosatto**

COSATTO SpA • 33035 Martignacco UD • e-mail: [cosatto@cosatto.it](mailto:cosatto@cosatto.it)

# In autunno è lana-mania!



Dalle passerelle al guardaroba, la stagione segna il trionfo del più caldo e avvolgente tra i tessuti. Confortevole e casual, sì, ma non solo: il tricot quest'anno si trasforma in un capo cult. Ecco allora i pezzi su cui puntare!

**T**ra i piaceri autunnali c'è sicuramente quello di rinnovare il guardaroba: dopo tanti mesi di caldo, le più nostalgiche non vedevano l'ora di tirare fuori pullover morbidissimi, sciarpe calde e avvolgenti e quel fascino vintage dei capi lavorati a maglia. Quest'anno, poi, sfoggiare i primi ma-

glioni sarà ancora più bello, perché i fashion designer hanno puntato molto su questi indumenti trasformandoli da capi basic a pezzi cult con cui rendere very cool i propri outfit. Allora ecco quelli che non possono assolutamente mancare nel tuo guardaroba!



Pullover con girocollo in perle.  
Simone Rocha



Maglione metallizzato con cut-out.  
Stella McCartney



**Il cappotto must have**  
Bottega Veneta

Quest'autunno è tricot mania! Per questo il cappotto di Bottega Veneta con lavorazione all'uncinetto, chiusura frontale con bottoni e orlo a coste, è l'oggetto dei desideri più fashion.  
[www.bottegapaveneta.com](http://www.bottegapaveneta.com)

## PERFETTI PER OGNI OCCASIONE

### Girocollo e fantasia

Non il solito maglione: per prepararsi alla nuova stagione Autunno/Inverno 2021-2022 il pullover si veste di fantasia. Promosso il girocollo, perfetto per essere indossato in qualunque occasione. Ma oltre ai colori neutri, che lo rendono un capo classico e basic, ideale per tutti i giorni, i maglioni di stagione si accendono con zig zag, strappi, perline e stampe divertenti. Il lavoro a maglia diventa grande protagonista dell'autunno e i cappotti effetto tricot sono i must have del momento. Per un look caldissimo, poi, non si può fare a meno di morbide sciarpe in lana che avvolgono con dolcezza e charme.



Maglione fantasia.  
Versace

# RICARICHE MIL MIL. UNA BUONA SCORTA DI QUALITÀ ED ECOLOGIA.



NUOVA  
FRAGRANZA

**MARKET LEADER**

L'onda più venduta in Italia



Abbiamo le idee chiare. Sappiamo che creare un prodotto di ottima qualità, non basta. Serve avere uno sguardo più lungimirante, che sappia arrivare al futuro. Per questo realizziamo le ricariche per moltissime delle nostre linee. Per ottimizzare i costi al consumatore e ridurre drasticamente numero e volume delle confezioni in plastica che produciamo, e che dobbiamo smaltire. Per dare una mano al mondo di domani. Mil Mil. Sosteniamo l'ecologia!

*Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.*



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

Seguici su



Proudly Designed and Built by MilMil



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



### In versione multicolor

**Missoni**

Per la nuova stagione Missoni ha realizzato questa sciarpa a maglia spessa in versione multicolor. Molto caratteristico il design intrecciato a zigzag e il pull-on.

<https://it.shop-msgm.com>



### Tricot per l'ufficio

**Christian Dior**

È elegante con quel tocco vintage che piace sempre, il completo di Dior lavorato a maglia in lana viola. La giacca è con lavorazione a coste inglese, la gonna è aderente con arricciatura frontale e orlo asimmetrico.

[www.dior.com](http://www.dior.com)



### Al freddo, ma con stile

**Missoni**

Lavorazione all'uncinetto, design color-block e tesa stretta bassa per il cappellino in lana di Missoni, la chicca in più per proteggersi dal freddo senza rinunciare allo stile.

[www.missoni.com](http://www.missoni.com)

## Addio al nero, osa con i colori forti!

L'autunno è arrivato e sentiamo il desiderio di ottimismo e di allegria. Ecco perché, nelle nuove proposte per la stagione F/W, i designer hanno puntato **sulle tonalità tinta unita o sulle fantasie dai colori forti**, oltre che sui contrasti cromatici.

I colori di tendenza per i mesi in arrivo sono infatti il rosso, il verde, l'azzurro, il giallo e anche l'arancio. Negli outfit invernali ci troveremo quindi a poter indossare un paio di pantaloni rossi, un bel cappotto arancione o magari un blazer giallo, naturalmente **abbinandoli a colori più tenui o basic** come il nero, il beige, il rosa nude o, per chi non vuole passare inosservata, un total look vivace come il fucsia.

**Anche i verdi trovano il loro spazio** nel guardaroba, da quello militare al più fluo, che si sposano con il viola, il nero e il bianco.

Se si vuole optare per soluzioni più sobrie, la scelta ricade sull'azzurro cielo, sul rosa pastello, sul lilla o sul color cammello. Insomma, **è il momento di dire addio ai tanto amati total look neri** per lasciare spazio alle nuance più cariche di energia.

Per quanto riguarda le texture, tra le tante proposte troviamo **i tessuti metallici come paillette, lamé, frange, perle d'argento e d'oro** che illumineranno i nostri outfit serali. E non dimentichiamo gli accessori: scarpe, borse, calze e bijoux avranno lo stesso impatto cromatico, per accendere l'inverno ormai alle porte.

# ANTICA ERBORISTERIA

**Efficacia e Natura**  
per la naturale bellezza dei tuoi capelli



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

📷 [anticaerboristeria](https://www.instagram.com/anticaerboristeria)



## OTTOBRE È IL MESE DEL SENO PRENDITENE CURA!

Per conoscere, informarsi, prevenire... ecco le iniziative volte a sensibilizzare le donne sul tema del tumore alla mammella

**I**l cancro al seno è la neoplasia con maggiore incidenza in assoluto nella popolazione femminile: basti pensare che rappresenta circa il 29 per cento del totale. Per questo alla prevenzione del tumore alla mammella è stato dedicato un intero mese, quello di ottobre, e in queste settimane sono diverse le iniziative volte a sensibilizzare le donne sul tema. Perché prevenire è meglio che curare e, se preso in tempo, dal cancro al seno si guarisce. Prendine nota!

**"SE PRESO IN TEMPO,  
SI GUARISCE"**



### CAMPAGNA NASTRO ROSA 2021

*Per tutto il mese di ottobre è in vigore la Campagna Nastro Rosa di Lilt per la prevenzione del tumore al seno.*

Testimonial d'eccezione è l'attrice Matilde Gioli che ha ricordato quanto sia fondamentale lo screening. In quest'ottica, si terranno su appuntamento visite senologiche gratuite presso i laboratori Lilt. L'iniziativa è rivolta a tutte le donne, con particolare attenzione alle giovani tra i 25 e i 49 anni che non hanno mai fatto un controllo al seno e non rientrano ancora nello screening mammografico della ASL. Per ricevere informazioni o prenotare la tua visita, puoi rivolgerti al numero verde Sos Lilt 800 998877.

### BREAST CANCER CAMPAIGN

*Come ogni anno è tornata la campagna di AIRC che intende accendere i riflettori sulla lotta contro il tumore al seno... letteralmente.*

Così, dopo l'accensione per mano della madrina Cristina Parodi della Galleria Vittorio Emanuele II di Milano, che si è illuminata di rosa, centinaia di palazzi comunali e monumenti in tutto il Paese, si accenderanno grazie alla collaborazione fra AIRC e ANCI, Associazione Nazionale Comuni Italiani. L'obiettivo della campagna è quello di sensibilizzare le donne sulla prevenzione, ma anche quello di ricordare quanto sia importante investire nella ricerca per poter mettere a punto nuove terapie contro il cancro alla mammella.

# Laurella ha a cuore la tua sensibilità.

È un argomento intimo: lo affrontiamo senza essere irritanti.



Bio-Cotton® è un marchio registrato per i cotone organici certificati da Fa-Ma Jersey SpA

La nuova linea di assorbenti e proteggislip  
100% cotone biologico a contatto con la pelle





## GIORNATA DI CONTROLLO E PREVENZIONE

Controllare per prevenire: è questo il messaggio del Dott. Estevano Gargano, Specialista in Chirurgia Generale - perfezionato in Senologia presso Istituto Tumori di Milano, che ha deciso di aderire alla campagna di sensibilizzazione organizzando una giornata dedicata alle donne. Effettuare regolarmente una visita senologica consente infatti di scoprire per tempo i tumori al seno e quindi di sconfiggerli. Così, il 12 ottobre, presso il poliambulatorio San Paolo di Montesilvano (PE) si terrà la "Giornata di controllo e prevenzione per il seno": per tutte anamnesi + visita senologica (valutazione clinica integrata da ecografia mammaria) a un prezzo speciale. Per info: 085 2017 827.

### Camper della prevenzione

*Per tutto il mese di ottobre, Salute Donna Onlus sarà presente in numerose iniziative volte a diffondere il verbo della prevenzione.*

L'associazione, da sempre presente nelle piazze con il suo "camper della prevenzione" dove è possibile sottoporsi gratuitamente alla visita senologica eseguita dagli specialisti delle strutture ospedaliere del territorio, tornerà a mettere il focus sulle donne e sull'importanza di sconfiggere il cancro al seno. Per tutte le informazioni e per essere sempre aggiornati sugli appuntamenti basta cliccare sul sito [www.salutedonnaonlus.it](http://www.salutedonnaonlus.it) o inviare una e-mail a [info@salutedonnaonlus.it](mailto:info@salutedonnaonlus.it).

**"In molte strutture è possibile eseguire gratuitamente gli screening"**

**"Una manifestazione per promuovere uno stile di vita sano"**

### Race for the cure

*Appuntamento in diverse città d'Italia con la Race for the cure, la gara di solidarietà che supporta la lotta contro il tumore al seno.*

La manifestazione si terrà a Roma dal 7 al 10 ottobre, a Bari dal 15 al 17 del mese, e ancora a Matera il 17 e 18 e a Pescara il 23 e 24 ottobre. Per l'occasione queste città si trasformeranno in un Villaggio della Salute dove offrire esami gratuiti di prevenzione e laboratori per promuovere stili di vita sani e, auspicabilmente, anche per regalarsi una mini corsa o passeggiata tutte insieme. Info su [www.racefortheure.it](http://www.racefortheure.it).

### L'AUTOPALPAZIONE

*Il primo step per accorgersi se c'è qualcosa che non va è l'autopalpazione del seno, una prima forma di diagnosi.*

Gli esperti suggeriscono di effettuare questa routine con costanza, meglio se dopo il ciclo mestruale quando il seno è più sgonfio, non soggetto alle influenze ormonali. L'autopalpazione va fatta in due momenti: in un primo step ci si mette in piedi davanti allo specchio, per osservare il seno attentamente, successivamente ci si mette sdraiate così è possibile sentire meglio e rilevare eventualmente anche i noduli più piccoli. Il movimento deve essere un massaggio circolare che preme in profondità: occorre partire dal centro, risalendo verso l'ascella. Gli esperti suggeriscono di rivolgersi a uno specialista quando si rilevano noduli fissi o duri, che ritraggono o tendono la pelle. Nell'esame dei capezzoli, bisogna osservare se sono gonfi, rientrati o se presentano lacerazioni.





# ACQUA & SAPONE SI TINGE DI ROSA

INSIEME AI SUOI PARTNER, PER DIRE:

## STOP ALLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

E DONERÀ

# 500.000€

## ALLA FONDAZIONE DOPPIA DIFESA

Fondazione onlus **DOPPIA DIFESA**, costituita nel 2007 da **Michelle Hunziker** e **Giulia Bongiorno**.  
**DOPPIA DIFESA** aiuta le donne vittime di violenza,  
fornendo primo aiuto, consulenza, e assistenza legale e psicologica.

Partner Sostenitori:



La catena Acqua&Sapone insieme ai suoi Partner con l'iniziativa Acqua&Sapone for Charity\* devolgerà 500.000€ in beneficenza a favore della Fondazione DOPPIA DIFESA Onlus che opera nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica e aiuta le vittime di discriminazioni, abusi e violenze di genere.

\*valida dal 23/10/2021 al 21/11/2021



Partner Sostenitori:





dal 23/10/2021 al 21/11/2021

Cerca i prodotti in promozione delle aziende che affiancano Acqua & Sapone in questa iniziativa, prendine 2 e ricevi in omaggio **IL BRACCIALETTO ROSA "ACQUA & SAPONE FOR CHARITY"**!

**INDOSSALO E POSTA UNA FOTO PER DIRE STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE**



**OGNI 3 GIORNI**  
muore una donna  
per femminicidio!

**In tutto il mondo,  
1 DONNA SU 3,**  
subisce nel corso  
della vita  
una forma di violenza

**In Italia,  
lo scorso anno, oltre  
20.000 DONNE**  
si sono rivolte  
ai centri antiviolenza!

**È ORA DI DIRE BASTA!**

**STOP ALLA VIOLENZA  
CONTRO LE DONNE**

**ANCHE TU DALLA PARTE DELLE DONNE**

**ACQUISTA 2 PRODOTTI CHARITY  
PER RICEVERE IN OMAGGIO\* IL BRACCIALETTO ROSA!**



**INDOSSALO E POSTA UNA FOTO SUI SOCIAL  
PER PROMUOVERE L'INIZIATIVA**

\*fino ad esaurimento scorte

Partner Sostenitori:



La catena Acqua&Sapone insieme ai suoi Partner con l'iniziativa Acqua&Sapone for Charity\* devolverà 500.000€ in beneficenza a favore della Fondazione DOPPIA DIFESA Onlus che opera nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica e aiuta le vittime di discriminazioni, abusi e violenze di genere.

\*valida dal 23/10/2021 al 21/11/2021



# Pure Sensitive®

## LINEA PER PELLI SENSIBILI

0%  
ALLERGENI  
COMUNI\*  
PROFUMI  
COLORANTI



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

\*\*Ricerca su 12.000 consumatori svolta da IRI, su selezione di prodotti venduti in Italia. [prodottodellanno.it](http://prodottodellanno.it) cat. assorbenti.



## PERCHÉ NON REGALARTI UN SOGGIORNO IN UNO STABILIMENTO TERMALE?

È davvero il luogo ideale per rilassarti, mentre recuperi salute ed energia!



*Mentre ti rigeneri, puoi alleviare diversi disturbi e rendere anche più bella la tua pelle!*

**L'**autunno è già qui. E le prime giornate frizzantine, che ci preparano gradualmente al freddo dei mesi invernali, sono ideali per trovare rifugio in uno dei tanti stabilimenti termali disseminati per il nostro Paese. L'Italia, infatti, grazie alla sua particolare conformazione idro-geologica, vanta una tradizione millenaria legata alle terme, che – già ai tempi dei romani – erano luoghi adibiti non solo alla pulizia e all'igiene personale, ma veri e propri centri di socializzazione e di incontro, oltre che di benessere e cura. Oggi, i centri termali italiani (se ne contano più di 100) sono strutture altamente qualificate e specializzate nella prevenzione e nella cura di **diversi tipi di patologie: da quelle vascolari e reumatiche fino a quelle respiratorie.** Immergersi o assumere oralmente le

acque termali ha innumerevoli effetti benefici: aiuta a ridurre i dolori articolari, allevia diverse malattie respiratorie, ripulisce l'intestino e il fegato, permette di aumentare le difese immunitarie... ma anche di rendere più bella la pelle e addirittura di combattere cellulite e ritenzione idrica. Senza dimenticare che un soggiorno (breve o lungo che sia) in uno stabilimento termale, è garanzia di relax e perfetto benessere. E gli italiani lo sanno bene: l'ultimo dossier sul turismo firmato Isnart e Unioncamere ha rilevato che la quota di connazionali che scelgono destinazioni termali è in costante aumento, per il 52 per cento degli intervistati, infatti, le terme sono il luogo ideale per rilassarsi e ritemperare corpo e spirito. Abbiamo selezionato per voi alcune delle acque termali più diffuse e le loro proprietà.

# PORTIAMO LA PREVENZIONE A TUTTI, FACCIAMO DI PIÙ INSIEME

## mentadent



Con Croce Rossa Italiana portiamo assistenza  
odontoiatrica in tutta Italia, per le  
categorie più fragili.

## SUPPORTA IL PROGETTO

**acquista Mentadent e raccogli i punti mela.**  
Puoi vincere una gift card per avere il premio  
che preferisci dal Catalogo Croce Rossa.

**1€ ACQUISTATO\* = 1 PUNTO MELA**



**Croce Rossa Italiana**

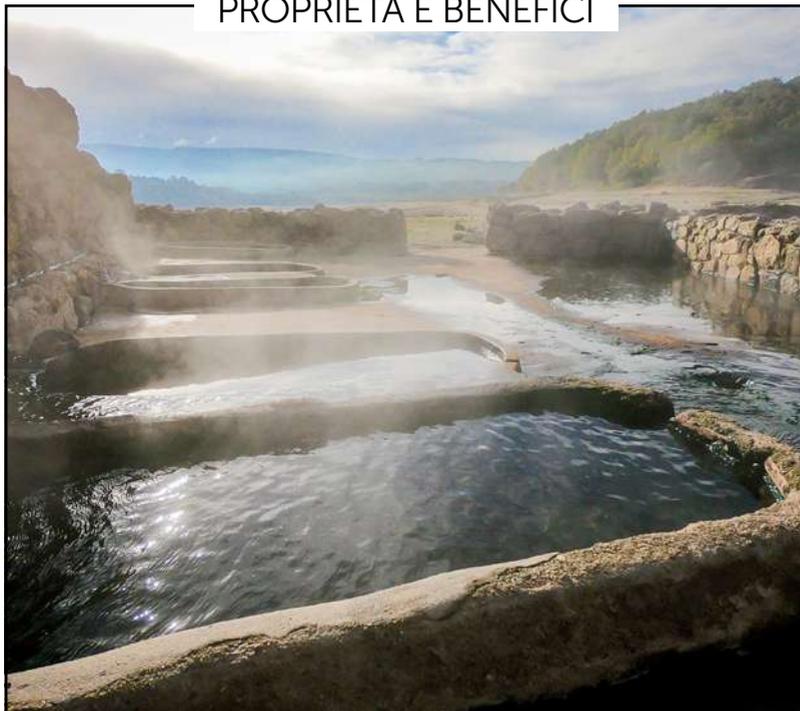


Esempio di premi presenti su Croce Rossa Italiana shop\*\*

Conserva lo scontrino che deve riportare l'acquisto di almeno Euro 1,00 in prodotti Mentadent, collegati al sito [www.supportalaprevenzione.it](http://www.supportalaprevenzione.it) e al raggiungimento di almeno Euro 3,00 di prodotti Mentadent partecipa all'istant win. Concorso valido dal 01/09/21 al 30/11/21. Montepremi totale Euro 75.000,00 suddiviso in: N° 1.500 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 15,00 cad (3 Punti Mela), N° 1.000 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 25,00 cad (6 Punti Mela), N° 500 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 35,00 cad (9 Punti Mela), N° 200 Buoni Sconto Digitali Croce Rossa Euro 50,00 cad (12 Punti Mela). Modalità di partecipazione, limitazione, prodotti in promozione, punti vendita aderenti, info e regolamento al numero verde 800.800.121, sul sito [www.mentadent.it](http://www.mentadent.it) e su [www.supportalaprevenzione.it](http://www.supportalaprevenzione.it).

\*\*Immagine a scopo illustrativo

## PROPRIETÀ E BENEFICI



### Acque Solfuree

Tra le sorgenti più famose di acque sulfuree troviamo le celeberrime Saturnia e Sirmione, località molto frequentate da chi sia in cerca di sollievo da problemi respiratori, dermatologici e cutanei. Come si evince dal nome, quest'acqua contiene in prevalenza zolfo e i suoi benefici non si limitano alla cura delle patologie, ma si applicano anche all'estetica, poiché in grado di contrastare i radicali liberi e riattivare la microcircolazione, combattendo efficacemente ritenzione idrica e cellulite.

### Acque Cloruro-Sodiche

Sono Ischia e Montecatini le sorgenti più rappresentative di queste acque caratterizzate dalla presenza di cloro e sodio, una vera panacea per il trattamento di problemi ossei, reumatici e articolari. Conosciute anche con il nome di "acque salse", vengono impiegate – se assunte per via orale - anche per la cura di gastrite, costipazione, dispepsia e in generale disfunzioni di reni, stomaco, fegato, pancreas e intestino.

### Acque Salso-Bromo-Iodiche

La celebre sorgente di Salsomaggiore è il luogo ideale per approfittare dei benefici di quest'acqua di origine marina: la sua composizione è infatti salina, ricca di iodio e bromo, caratteristiche che la rendono particolarmente benefica per la cura delle infiammazioni delle mucose dell'apparato genitale femminile. Non solo, hanno anche un'azione antidolorifica e antinfiammatoria, ecco perché sono indicate in caso di problemi reumatici e osteoporosi.

### Acque Bicarbonate

Il loro utilizzo avviene perlopiù bevendole e favoriscono sia la digestione che la disintossicazione di fegato e intestino. Si trovano facilmente in commercio come acque da tavola e possono essere consumate anche quotidianamente. Le acque bicarbonate sgorgano, tra le altre, alle terme di Sangemini e Recoaro.



### 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.

## Prepara il corpo ad affrontare il freddo

**L'autunno è una stagione di passaggio tra l'estate e l'inverno: approfittiamone!**

**Obiettivo: drenare. Ecco i consigli per farlo a casa**

L'autunno è il momento ideale per drenare e accompagnare così il nostro corpo da una stagione estremamente calda a una estremamente fredda. Non tutti però hanno la disponibilità in termini di tempo e soldi per affidarsi alle sapienti mani di professionisti. La buona notizia è che si può agire anche a casa.

**No ai drenanti, sì alla giusta idratazione**

Il nostro corpo è una macchina omeostatica: se assumo una tisana drenante, o peggio ancora un drenante, sto ponendo le basi per ottenere l'effetto opposto. Non appena smetterò di prenderne, il mio corpo tenderà a trattenere i liquidi ancor più di prima. Quindi no a tisane, sì a una corretta idratazione. Non dimenticare inoltre che l'acqua, così come il cibo e il movimento, va accordata al ciclo solare: di più al mattino, scalando verso sera. Altrimenti ti alzeresti di notte per urinare, compromettendo l'effetto riposante del sonno.

**Lavora sulla circolazione linfatica**

Per drenare il ristagno dei liquidi occorre lavorare sulla circolazione linfatica. Diversamente da quella cardiovascolare, non ha un muscolo

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



AYURVEDA  
*Il rituale dell'armonia*

CON OLIO DI AMLA E PATCHOULI  
Fragranza eterea e radiosa, texture avvolgenti e rigeneranti,  
per una sensazione di armonioso benessere.

## COME SI FORMANO?

Le calde acque termali non sono che acqua piovana filtrata dalle rocce del sottosuolo e sgorgano in superficie dopo essersi arricchite – durante il loro percorso – di particolari e diversi oligoelementi. Sono quindi caratterizzate dalla presenza di specifici minerali in esse disciolti, ma anche dalla particolare temperatura alla quale sgorgano (che varia dai 20° ai 100°) e dalla loro durezza.



### È ARRIVATO IL BONUS TERME

Sarà disponibile da fine ottobre e si rivolge a tutti i cittadini maggiorenni residenti in Italia, senza limiti di ISEE e senza limiti legati al nucleo familiare: ciascun cittadino potrà usufruire di un solo bonus terme, che consiste in uno sconto del 100 per cento sul prezzo d'acquisto dei servizi termali prescelti, fino a un massimo di 200,00 euro. Il Bonus non è cedibile a terzi, né a titolo gratuito né in cambio di un corrispettivo in denaro. Il buono non costituisce reddito imponibile dell'utente e non rileva ai fini del computo del valore dell'indicatore della situazione economica equivalente – ISEE.

## UNA FRESCA PIOGGIA SUL VISO

Anche in versione spray, l'acqua termale è un toccasana per l'epidermide. È rinfrescante, idratante, lenitiva e, in alcune versioni, opacizza la pelle lucida.



deputato al pompaggio come il cuore. C'è però il diaframma. Ecco perché la respirazione diaframmatica è vincente e ti dà anche presenza, calma e benessere, facendoti ottenere un doppio effetto: neurologico e ormonale (che fa tra l'altro interrompere la produzione di cortisolo) e anche di pompaggio linfatico.

### Muoviti!

L'unico strumento che hai a disposizione per drenare è il movimento. Per agire sul ristagno di liquidi, posizionati con le gambe in alto. Ad esempio fai delle sforbiciate in posizione supina con gli arti inferiori verso il soffitto. Così, mentre lavori ripristini anche il giusto assetto dei liquidi, riportandoli verso le centrali linfatiche. La posizione yoga ideale è quella della candela, che facilita il deflusso dagli arti e fa rifiorire tutta la parte alta, in particolare il viso. Uno strumento perfetto per dei massaggi casalinghi è il foam roller. È bene partire con uno morbido per poi magari passare nel tempo a uno più rigido. Va utilizzato con regolarità, costanza e gradualità per ottenere un fantastico automassaggio. Partire sempre dal basso per pompare verso l'alto i liquidi. Quindi dai polpacci ai glutei.

### La doccia del mattino

Al mattino, termina la doccia con un getto di acqua fredda sulle centrali linfatiche, iniziando sempre dalla periferia verso il centro: interno caviglie, interno ginocchia, inguine, polsi, interno gomiti e ascelle, coinvolgendo anche il collo dove ha sede la tiroide. In questo modo si stimola il metabolismo.

**NOVITÀ**



**POLIDENT**

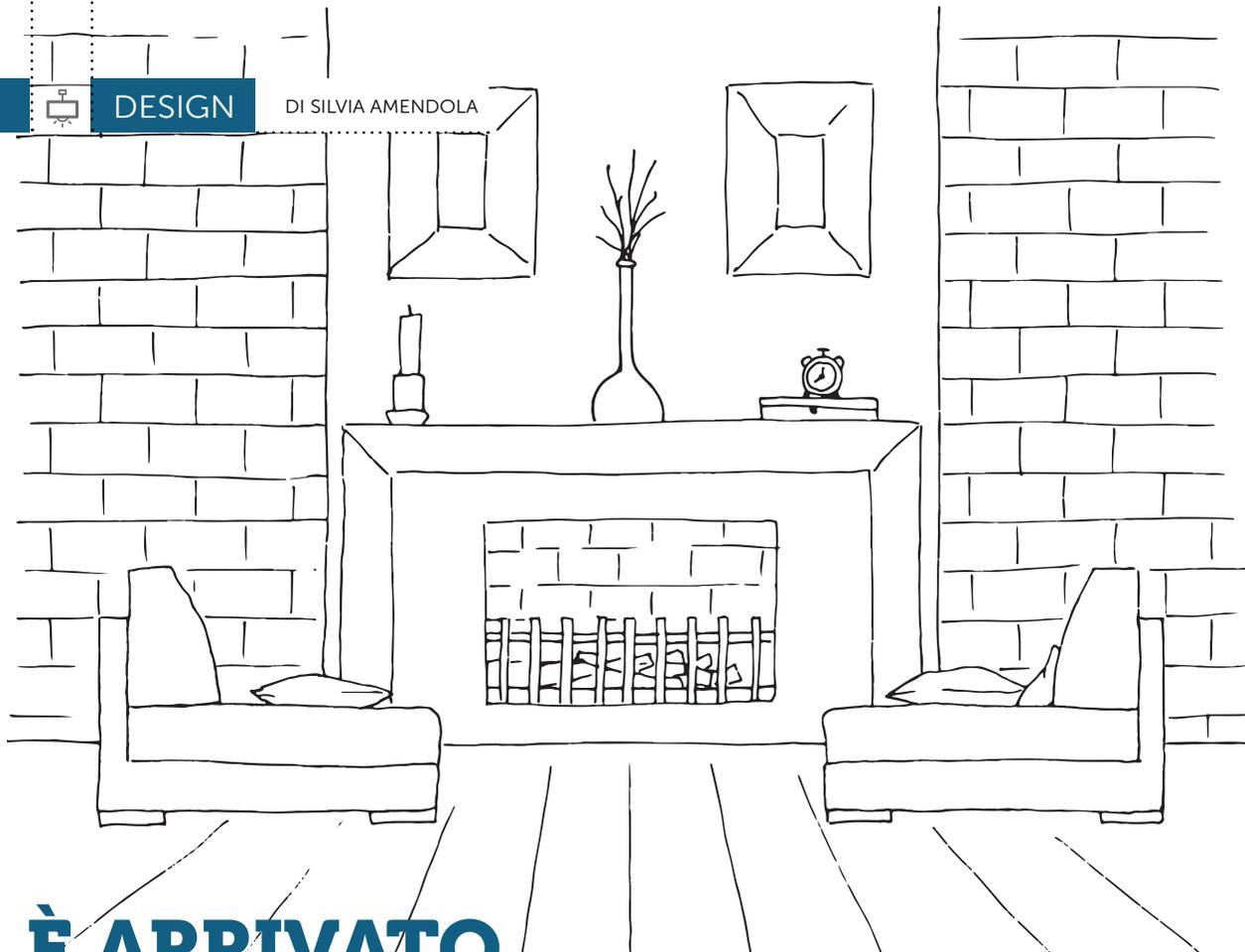
## PULITORE PER APPARECCHI DENTALI REMOVIBILI\*

- ✓ Elimina la maggior parte dei batteri causa del cattivo odore
- ✓ Aiuta a rimuovere le macchie e a mantenere il colore originale
- ✓ Agisce delicatamente sulla maggior parte degli apparecchi dentali removibili



\*il prodotto è adatto per la maggior parte degli apparecchi dentali removibili: allineatori, apparecchi trasparenti, apparecchi con filo metallico, paradenti sportivi, bite antibruxismo.

Polident è un dispositivo medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 06/07/2021. PM-IT-POLD-21-00018  
Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo GSK. ©2021 società del gruppo GSK o sue licenzianti.



# È ARRIVATO L'AUTUNNO... ACCENDI IL CAMINETTO!

Un tè fra le mani, un buon libro e un fuoco scoppiettante... niente di meglio, quando il freddo inizia a farsi pungente. È il tuo sogno? Realizzalo!

**I**mpossibile resistere all'atmosfera di un fuoco scoppiettante in casa. E adesso che le giornate cominciano lentamente ad accorciarsi e l'aria a farsi più frizzantina, chi ha la fortuna di possedere un caminetto già pregusta le lunghe serate invernali riscaldate dal tepore della fiamma. Ne vorresti anche tu uno in casa? Pensi di non avere spazio, o temi che realizzare una canna fumaria sia impossibile? Non farti spaventare, oggi esistono soluzioni per qualsiasi problema: leggi i nostri consigli e preparati ad assaporare la tua prossima tazza di tè davanti a un bel fuoco acceso!



## PRIMA DI COMINCIARE...

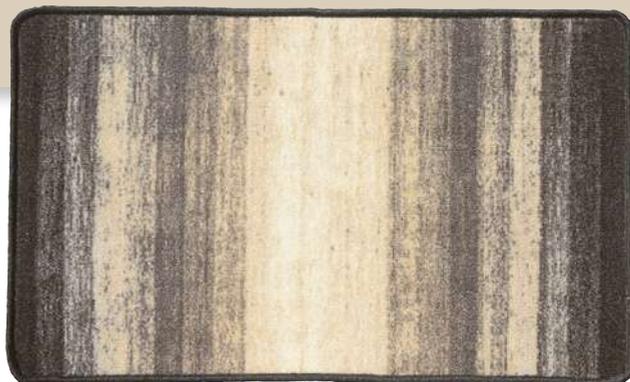
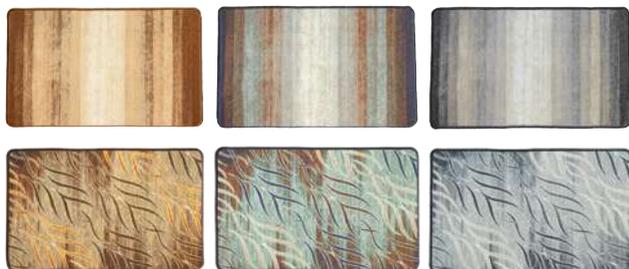
Affinché il caminetto adempia perfettamente a tutte le sue funzioni, è necessaria la presenza di una canna fumaria. È dunque fondamentale, come primo passaggio, accertarsi della sua presenza prima di procedere alla costruzione del camino. In caso contrario, è possibile installarne una ex novo, anche all'interno di un condominio: attenzione però a leggere attentamente il regolamento condominiale prima di procedere con i lavori. Una canna fumaria può comunque essere realizzata anche in un ambiente già esistente, installandola a parete e rivestendola con il cartongesso.

# Itommyl®

tappeti & zerbini

## Albatros

*Sfumatura Intreccia Eleganza*



  
PAGINI F.LLI  
— performing retail —

[www.paginifratelli.com](http://www.paginifratelli.com)





## DOVE POSIZIONARLO?

Uno degli aspetti migliori del camino è che può essere installato in ogni stanza della casa, purché vengano seguiti alcuni accorgimenti. Fermo restando che l'ideale sarebbe posizionarlo nell'ambiente dove si trascorre più tempo, come ad esempio il living, nulla vieta di realizzarne più di uno. In camera da letto, ad esempio, la fiamma garantisce un'atmosfera rilassata e sognante, ma attenzione: in questo ambiente (così come in un bagno o in un monolocale), l'installazione deve adeguarsi alla normativa vigente, ovvero: dovrà essere a focolare chiuso, con la presa d'aria aperta verso l'esterno e la camera non dovrà avere una metratura inferiore ai 10 metri quadrati. Se invece il tuo camino si trova nel living, puoi scegliere di posizionarlo su una parete, frontalmente, o sceglierne uno angolare, più intimo e accogliente. In ogni caso, per la scelta della collocazione, è sempre meglio consultare un esperto, che saprà indicarti la location più idonea che possa scongiurare anche il rischio di eventuali ritorni di fumo.



## PIETRA, CEMENTO, CERAMICA

La parte più divertente della progettazione del camino è sicuramente quella riguardante il rivestimento, ovvero la componente puramente estetica. Oggi la scelta è incredibilmente più ampia rispetto a pochi anni fa e i materiali tra cui possiamo spaziare sono molti: ma tra gli evergreen annoveriamo sicuramente la pietra, il legno, il cemento e la ceramica. Quale scegliere? Semplice: basta affidarsi al proprio gusto personale, con un occhio all'arredo del resto dell'abitazione, avendo cura di privilegiare colori e linee che ben si armonizzino con lo stile della casa.

**5**  
SuperFive

Max  
Risparmio



INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI

4 scope in 1!

*Mia*  
la scopa in silicone

fantastica catturapeli

perfetta su ogni pavimento

la risciacqui e torna nuova

ottima sui tappeti

**KIT PAVIMENTI**

**BLACK  
mop**

**SUPER MICROFIBRA**

**ULTRACOMPATTO E LEGGERO**

**FACILISSIMO DA USARE**

**Sistema  
lava e asciuga**

**panno  
super  
microfibra**

**PIATTINA RETTANGOLARE  
entra perfettamente  
negli angoli**



## APERTO O CHIUSO?

Uno dei passaggi più importanti, durante la progettazione, consiste nel comprendere funzioni e potenzialità dei diversi tipi di camino, per scegliere poi il modello perfetto per le proprie esigenze. A camera aperta o a camera chiusa? A legna o a pellet? Il classico camino aperto ha un fascino senza eguali, ma presenta alcuni inconvenienti: può essere alimentato esclusivamente a legna e il calore generato dalla sua fiamma tende a disperdersi nell'ambiente, ecco perché in genere è la scelta prediletta di chi utilizzi un altro combustibile per riscaldare l'abitazione, come ad esempio il metano. Diverso il caso dei camini chiusi (generalmente da uno sportello in vetro temperato) che garantisce una miglior propagazione del calore oltre a una maggiore sicurezza. Se lo scegli in versione ventilata, poi, avrai la possibilità di canalizzare l'aria, riscaldando in tal modo anche tutte le altre stanze della casa.



A sinistra, by **Caminoreal**. A destra, by **Rizzi&Lussignoli**.

*Decora e riscalda, è un vero protagonista dell'arredo!*

## QUALE COMBUSTIBILE SCEGLIERE?

Non esiste una risposta univoca, molto dipende dal proprio stile di vita, dal proprio budget e anche dai gusti personali. In linea di massima possiamo certamente affermare che solo la legna consente di creare l'atmosfera accogliente e suggestiva che stiamo cercando, oltre a essere facilmente reperibile ed economica. Inoltre, il profumo che diffonde nell'aria amplifica il senso di benessere già creato dal crepitio del fuoco. Gli svantaggi, tuttavia, esistono e derivano principalmente dal fatto che essendo molto voluminosa, ha bisogno di spazio per essere immagazzinata. Inoltre, naturalmente, l'accensione di un caminetto tradizionale non può essere programmata, ma deve essere eseguita manualmente. Diverso il caso del pellet, che offre una combustione molto efficiente: a parità di quantità, infatti, si ottiene più calore rispetto alla legna. Camini e stufe a pellet, inoltre, sono veri impianti di riscaldamento, che possono essere programmati e regolati per accendersi e spegnersi in determinati orari. Pur essendo più costoso della legna, il pellet è però di dimensioni molto più limitate e per questo motivo facilmente immagazzinabile.



### Giulia Naspi,

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

## Perfetto per ogni ambiente

*Il problema in tema di camini che mi viene posto più spesso è quello della possibilità di realizzarlo in stanze o case dove non ne esisteva uno o dove non c'è la possibilità di realizzare una canna fumaria.*

*I tanti tipi in commercio oggi, per fortuna, consentono a tutti di realizzare il sogno di averne uno. Eccone alcuni che possono essere montati in qualunque ambiente senza particolari problemi di installazione:*

**Camino a bioetanolo.** È molto di tendenza, perché unisce l'effetto decorativo (moderno o più classico) alla possibilità di avere una fiamma vera, senza canna fumaria.

**Camino elettrico.** È una valida alternativa per ottenere un effetto piacevole. Inoltre riesce anche a scaldare l'ambiente sommando il proprio effetto radiante a quello dell'impianto già esistente nelle nostre abitazioni. Per il funzionamento ha bisogno solo di una presa elettrica!

**Camino a gas.** È una tipologia di camino che usa il gas come carburante. Passando attraverso la canna fumaria, il gas (butano o propano) crea autentiche fiamme nei tronchi di ceramica, senza emissioni di odori o di particelle.

**Camino a vapore.** È un camino a fiamma fredda. Le fiamme sono lingue di vapore acqueo illuminate a led che danno un effetto più che realistico. È possibile modificare altezza e colore e persino toccarle!

Dal  
1858

# Emulsio

## C'È ARIA NUOVA!

### ENTRANO IN SCENA LE 3 NUOVE STAR EMULSIO!

Il mondo dei deodoranti per ambienti è pieno di sfumature. Per questo Emulsio ha studiato e sviluppato 3 nuove linee per rispondere a 3 principali esigenze:

**Profumare - Igienizzare - Eliminare gli odori**



## Aromatherapy

### Profumo Ambienti

Una nuovissima linea ispirata ai principi dell'Aromatherapy e studiata per ricreare in casa l'atmosfera di una SPA.

Tre diverse fragranze per evocare emozioni uniche.

## CATTURA ODORI

### Spray Igienizzante

Igienizzante **con Alcool**. Ideale anche sulle superfici e sui tessuti. Dermatologicamente testato e senza nichel.

### Gel Ambienti

Speciale **Tecnologia Odor Neutralizer** per eliminare anche gli odori più persistenti come fumo, cibo, muffa, etc.





# DAL BOSCO... ALLA TUA TAVOLA

Le delizie del mese di ottobre riscaldano il palato, inebriano i sensi e riempiono la cucina di profumi indimenticabili

## Crema di zucca

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_65 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr di zucca gialla, 500 ml di latte, 300 ml di brodo di pollo, 250 ml di crema di latte, 20 gr di burro, 4 fette di pane raffermo, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo q.b., polvere di cannella q.b., peperoncino q.b., semi di zucca decorticati q.b., sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

• Sbuccia gli spicchi d'aglio, mettili in un tegame con 250 ml di latte, porta a ebollizione, filtra e ripeti l'operazione con il resto del latte, senza buttarlo. • Pulisci la zucca, toglila la buccia, i semi e i filamenti interni, poi taglia a dadini. • Fai sciogliere il burro in una casseruola e unisci la zucca, l'aglio e un cucchiaino di cannella. • Lascia insaporire per 8-10 minuti, poi aggiungi la zucca e, mescolando, schiacciala con un cucchiaino di legno. • Bagna con il brodo e fai cuocere per circa 30 minuti a fuoco dolce. • Aggiungi il latte insaporito con l'aglio, lascia sobbollire per altri 10-12 minuti. • Nel frattempo, taglia il pane a dadini e mettilo in una teglia con carta forno e fai tostare in forno caldo a 200° per il tempo necessario, circa 10 minuti. • Una volta pronta la zuppa, frulla tutto insieme, regola di sale e lascia restringere il tutto della consistenza desiderata.



• Servila calda con il pane tostato, una macinata di pepe, un pizzico di peperoncino, una foglia di prezzemolo e i semi di zucca leggermente tostiti.



### BUONI E BELLI

Non solo buoni con il loro gusto delicato, sono anche belli da ammirare sulla tavola!

## Gnocchi di zucca

difficoltà\_MEDIA | costo\_BASSO | tempo\_70 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di polpa di zucca, 500 gr di farina 00, 60 gr di burro, parmigiano q.b., sale e pepe q.b., salvia q.b.

### PROCEDIMENTO

• Metti la polpa di zucca in una teglia con carta forno e cuoci in forno a 200° per 35 minuti. • Quando la zucca è morbida togliila dal forno, strizzala e frullala in un mixer, fino a ottenere una purea. • In una ciotola, metti la purea di zucca, la farina e il sale, impasta con le mani fino a ottenere un panetto morbido, poi mettilo su una spianatoia infarinata e forma dei serpentelli con l'impasto. • Taglia con un coltello e ricava gli gnocchi, infarina di nuovo per evitare che si attacchino tra loro. • Metti in una padella il burro, fallo sciogliere e aggiungi le foglie di salvia, fai rosolare per qualche minuto. • Cuoci gli gnocchi in una pentola con acqua bollente salata, quando salgono a galla preleva con una schiumarola e versali nella padella. • Spadella per 30 secondi, mettili nei piatti, aggiungi una spolverata di parmigiano grattugiato. • Servi subito.



**Frio.** Soluzioni su misura  
con radici italiane e filosofia europea





## Fettuccine con funghi misti e castagne

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_90 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di funghi misti (porcini, pioppini, champignon), 400 gr di fettuccine all'uovo, 300 ml di brodo vegetale, 20 castagne, 2 spicchi d'aglio, parmigiano (facoltativo) q.b., olio evo q.b., prezzemolo q.b., sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- Metti a lessare le castagne in una casseruola con poco sale, facendo un'incisione sulla buccia.
- Pulisci i funghi, togli il gambo terroso, lavi con un panno inumidito cercando di eliminare tutta la terra e le foglie che vi sono attaccate.
- Una volta puliti, tagliali a pezzettini, lasciando i pioppini interi.
- Metti in una padella un giro d'olio evo e l'aglio a pezzettini, fai soffriggere e quando sarà ancora chiaro, aggiungi i funghi e lasciali cuocere a fiamma media per 10-15 minuti, regola di sale.
- Cotte le castagne, sbucciale e falle a pezzettini, lasciandone un po' intere da parte per guarnire il piatto.
- Aggiungile nella padella con i funghi e fai assorbire quasi completamente l'acqua di vegetazione.
- Aggiungi un po' di prezzemolo tritato, un filo d'olio e regola di sale e pepe.
- Metti a bollire una pentola con abbondante acqua salata, una volta a bollire versa le fettuccine, scola al dente e metti nella padella con il condimento, aggiungi del parmigiano grattugiato (se piace), mescola bene il tutto e servile ben calde con le castagne intere tenute da parte.



## Risotto con funghi e castagne

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_45 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 ml di brodo vegetale, 350 gr di riso, 200 gr di funghi porcini, 200 gr di petto di pollo, 100 gr di funghi chiodini, 20 castagne lesse, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, 1 spicchio di aglio, 1 scalogno, 1 noce di burro, sale q.b., olio evo q.b., prezzemolo q.b.

### PROCEDIMENTO

- Pulisci i porcini e i chiodini, passa la superficie con un panno umido, taglia i porcini a fettine e lascia interi i chiodini.
- Metti in una padella un filo d'olio, aggiungi l'aglio a pezzetti, fai rosolare poi aggiungi i funghi e cuoci per circa 20 minuti.
- In un'altra padella versa un filo d'olio e lo scalogno tritato, aggiungi il riso, tostalo fino a quando il chicco non risulterà leggermente trasparente sui bordi, poi sfuma con il vino e aggiungi poco brodo caldo alla volta, senza far asciugare troppo il riso.
- Continua la cottura per 10 minuti, poi aggiungi il petto di pollo a pezzetti, mescola, aggiungi i funghi e continua la cottura per altri 5 minuti, infine aggiungi le castagne lesse intere.
- Ultima la cottura e manteca con il burro.
- Servi il risotto caldo con del prezzemolo tritato.

### CORPOSO E CONSISTENTE

*Tutti i sapori dell'autunno trionfano in questo piatto che saprà stupire i commensali con la sua consistenza robusta, i suoi colori e i suoi profumi.*

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





#### UN PIATTO ANTI-FREDDO

Tipica ricetta tirolese dell'Alto Adige, la rosticciata è un prelibato e corposo piatto unico, perfetto per scaldarsi all'arrivo dei primi freddi.

## Rosticciata

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **60 MIN**

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di patate, 300 gr di fettine di manzo, 200 gr di funghi champignon, 100 gr di fettine di speck, 50 gr di pancetta tesa, 1 cipolla bianca, 1 spicchio di aglio, prezzemolo q.b., sale e pepe q.b., burro q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Taglia le fettine di manzo, speck e pancetta a strisce piccole.
- Lava le patate, mettile con tutta la buccia in una pentola con acqua fredda, porta a bollore e cuoci per circa 25-30 minuti.
- Scolale, lasciale raffreddare, sbucciale e tagliale a fette o a spicchi.
- Sbuccia la cipolla, tagliala a fettine e trita l'aglio finemente.
- Metti in una padella capiente un giro abbondante di olio e una noce di burro, fai sciogliere il burro e fai rosolare la cipolla e le patate, poi regola di sale e pepe, aggiungi la carne, lo speck e la pancetta.
- Lascia cuocere a fuoco medio, mescola per circa 10-15 minuti.
- In un'altra padella friggi un uovo alla volta nel burro.
- Metti la rosticciata nei piatti, aggiungi una spolverata di prezzemolo tritato, regola di sale e pepe e servi.



## Insalata di rucola autunnale

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

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 gr di rucola, 2 cachi vaniglia maturi ma sodi, 1/2 melagrana, miele millefiori q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b., mandorle q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Sgrana il melagrano, toglila la pellicina bianca e separa i semi.
- Togli la buccia ai cachi e tagliali a spicchi sottili.
- Lava la rucola e asciugala bene.
- Metti nei piatti la rucola, condisci con olio, sale e pepe, mescola e aggiungi le fettine di cachi, i chicchi di melagrana e infine le mandorle tagliate a lamelle, aggiungi un po' di miele.
- Mescola leggermente e servi.

#### TRA LE VARIETÀ PIÙ DIFFUSE

Il cachi vaniglia è tra le varietà più diffuse di cachi: viene coltivato in molte regioni d'Italia, soprattutto al sud. È un concentrato di vitamine e può essere impiegato anche per realizzare gustosi dessert.



# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



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

## Plumcake con noci pecan

difficoltà **\_BASSA** | costo **\_BASSO** | tempo **\_55 MIN**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di farina 00, 125 gr di yogurt bianco, 80 ml di miele millefiori, 80 gr di noci pecan, 70 ml di latte, 70 ml di olio di semi di girasole, 50 gr di fecola di patate, 3 uova, 1 cucchiaino di estratto di vanillina, 1 bustina di lievito per dolci, zucchero di canna q.b.

### PROCEDIMENTO

- Monta in una ciotola le uova con il miele.
- Quando saranno belle spumose aggiungi a filo prima l'olio poi il latte, lo yogurt e l'estratto di vaniglia.
- Mescola bene e aggiungi la farina 00, la fecola e il lievito.
- Quando sarà ben amalgamato, aggiungi metà delle noci pecan a pezzetti, mescola di nuovo.
- Metti l'impasto in uno stampo per plumcake imbrattato e infarinato e spolvera la superficie con lo zucchero di canna.
- Inforna in forno caldo a 180° per circa 35-40 minuti.
- Prima di sfornarlo fai la prova stecchino. Sforna, lascia raffreddare, aggiungi le noci pecan: lasciane da parte un po' a pezzetti e qualcuna intera.
- Taglia a fette e servi.



### ANTIOSSIDANTI NATURALI

*Ricche di acidi grassi monoinsaturi, le noci pecan sono un ottimo antiossidante naturale. Contengono inoltre acidi oleici, efficaci nel combattere le malattie coronariche.*



### FRUTTO MIRACOLOSO

*Potente antiossidante, la melagrana è ricca di vitamina A e vitamina C. È anche ricca d'acqua, fibre, fruttosio e sali minerali, in particolar modo potassio e fosforo.*

## Risolatte con melagrana

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

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 ml di latte intero, 140 gr di riso, 60 gr di zucchero, 2 cucchiaini di fecola di patate, 1 baccello di vaniglia, 1/2 limone con buccia edibile, sale q.b.

#### Per guarnire:

4 cucchiaini di miele di acacia, chicchi di melagrana q.b., pistacchio in polvere q.b., menta q.b.

### PROCEDIMENTO

- Scalda in un pentolino il latte, aggiungi lo zucchero e la scorza grattugiata del mezzo limone.
- Mescola facendo sciogliere lo zucchero; una volta sciolto, aggiungi il riso, un pizzico di sale, i semini della bacca di vaniglia, la fecola, mescola bene e porta a bollore, poi mescola ogni tanto, cercando di non farlo attaccare al fondo, aggiungi altro latte caldo se necessario. Lascia cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti, o fino a quando il riso non avrà assorbito completamente tutto il liquido.
- Metti il risolatte nei bicchieri o tazze, aggiungi sopra ogni bicchiere un cucchiaino di miele, mescola e lascia intiepidire.
- Metti sopra i chicchi di melagrana, spolvera con la polvere di pistacchio, aggiungi un ciuffo di menta e servi.

IO SONO BELLO,  
IO SONO BIO!

my  
SAC

eco  
UMIDO

UNA FESTA DI COLORE! PER LA TUA  
PATTUMIERA

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



SACME

www.sacme.it



## SÌ AL CIUCCIO, MA SOLO SE È LUI A VOLERLO

Tranquillizza, consola e rilassa il tuo bambino... ma ricorda: è meglio toglierlo verso i due anni di età

**I**l ciuccio è l'alleato magico di tanti genitori: serve a calmare, consolare, rilassare il bambino. In commercio se ne trovano di tante tipologie, forme e colori e sfoggiarlo è anche un vezzo di mamma e papà, che si divertono a scegliere con cura e tenerezza quello più adatto al proprio figlioletto.



### QUANDO DARLO?

Il ciuccio non dovrebbe essere offerto al bambino prima dei 20-30 giorni, soprattutto quando si allatta al seno, poiché **il succhiotto potrebbe interferire con l'allattamento**. Un altro accorgimento utile è quello di non darlo al bambino non appena si mette a piangere: il pianto, infatti, è il suo modo di comunicare con la mamma. Per quanto il ciuccio apporti diversi benefici al bambino che lo usa, è però vero che un uso prolungato potrebbe portare all'insorgenza di alcune problematiche: ad esempio potrebbe causare una malocclusione dentale e potrebbe favorire alcuni disturbi del linguaggio. Quando toglierlo, allora? Non esiste un momento giusto: il momento migliore varia da bambino a bambino. In linea generale gli esperti suggeriscono di toglierlo entro i due anni, o comunque non molto dopo i 24 mesi d'età.

### A COSA SERVE?

Una premessa è doverosa: il ciuccio non è indispensabile e un bambino piccolo può essere gestito tranquillamente anche senza. È però vero che succhiare il ciuccio può essere utile per il piccolo per soddisfare un suo istinto naturale. La suzione, infatti, non serve al neonato solo per alimentarsi, ma anche **per consolarsi, rilassarsi, tranquillizzarsi o gratificarsi**. È stato inoltre suggerito da alcuni studi che offrire al bambino il ciuccio prima di andare a dormire può prevenire la SIDS, ovvero la morte in culla: la suzione, infatti, aumenta la risvegliabilità del neonato che, non cadendo in un sonno profondo, situazione tipica dei bambini allattati al seno, avrebbe più facilità a svegliarsi se fosse necessario, ad esempio per liberarsi di un rigurgito e per immettere più aria nei polmoni.

## NO TASSATIVO A ZUCCHERO O MIELE

Il ciuccio può offrire alcuni benefici, ma non tutti i bambini lo amano: se lo rifiuta, meglio non insistere, avendo cura di evitare gli accorgimenti tipici delle nonne che usavano dolcificare il succhiotto per renderlo più gradevole al neonato. Lo zucchero aggiunto, infatti, è da evitare nei primi due anni di vita e il miele, sotto l'anno d'età, potrebbe causare intossicazioni anche gravi.



### Tata Roberta Cavallo,

Family-coach del programma tv *Quattro Mamme*, è l'autrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.

## Via il succhiotto in quattro passi

### Devi essere convinta

*Sembra strano, ma la prima a essere pronta ad affrontare questo passo devi essere tu, perché lo stato d'animo di noi mamme influisce tantissimo su di loro.*

### Prepara il terreno

*Individua i bisogni che rimangono scoperti togliendo il ciuccio: lo utilizza per consolarsi? Rilassarsi? Allora il suggerimento è: inizia a preparare un buon terreno. Osservalo e anticipa i suoi bisogni: nota ad esempio quando si sta annoiando, quando comincia a essere stanco e intervieni accogliendo e soddisfacendo i suoi bisogni.*

### Inizia a non dargli subito il ciuccio

*Prova a cominciare a non dargli subito il ciuccio appena inizia a piangere. Inizia per esempio a darglielo soltanto per dormire. Prima di dargli il ciuccio per farlo addormentare puoi raccontargli una storia o cantargli una canzone.*

### Gestisci le sue reazioni:

- *Se tuo figlio è molto piccolo (entro l'anno/anno e mezzo), incide molto il tuo stato d'animo: se tu per prima diminuisce mentalmente dentro di te il valore che dai al ciuccio, lui lo percepirà.*
- *Se tuo figlio è più grande, abituato gradualmente, dandogli il succhiotto sempre meno frequentemente e anticipando i suoi bisogni in maniera sempre più frequente, così da farlo abituare piano piano.*



SALVIETTE IGIENE BIMBI

**DELICATE E PROFUMATE,  
sono l'ideale per la pelle del tuo bambino  
TUTTE ARRICCHITE CON PANTENOLO!**





## QUANDO FIDO PERDE IL PELO... AFFRONTALA COSÌ!



Nulla di cui preoccuparsi, è la stagione della "muta"

**È** ottobre, il che significa che stiamo ufficialmente entrando nella stagione della "muta"! Preparati, dunque, perché questo è il periodo in cui Fido perderà il pelo perché il cappotto invernale possa rigenerarsi e prendere il posto di quello estivo. Ecco tutto quello che c'è da sapere per affrontare al meglio questo momento della vita del tuo pet che, al termine dell'estate, torna puntuale ogni anno.

### UN RICAMBIO NATURALE

Finita l'estate, la muta si ripresenta. Puntuale e scadenzata dal fotoperiodo, nel senso che l'esposizione alla luce che varia al cambio stagione porta a un naturale ricambio/rigenerazione del manto. Insomma, anche lui fa il cambio di stagione dando una "ripulita" al

pelo vecchio. Nulla di cui preoccuparsi, se non per l'immane presenza di pelo in giro per casa. È più evidente se Fido vive in appartamento, mentre si nota meno se conduce una vita con spazi esterni a disposizione.

### ADDIO AL VECCHIO MANTO

Il modo migliore per aiutare il tuo amico a quattro zampe in questo momento è quello di spazzolarlo, spazzolarlo, spazzolarlo... L'ideale è farlo almeno due volte al giorno, soprattutto se si tratta di un animale a pelo lungo: così favorisci la caduta del pelo morto per lasciare spazio a quello nuovo. Spazzolarlo in maniera costante, inoltre, impedisce la formazione di nodi. Se il cane, invece, ha il pelo corto, allora puoi limitarti a cardarlo una volta ogni 3-7 giorni.

**UNA SPAZZOLA NON VALE L'ALTRA!**

### GLI STRUMENTI GIUSTI



Fatti consigliare da un allevatore o un esperto quali siano i migliori strumenti di toelettatura da usare sul tuo cane. Proprio così, non è vero che una spazzola vale l'altra. Ad esempio, i guanti da toletta sono ideali per gli animali a pelo corto mentre il cardatore, che rimuove il sottopelo morto ed elimina facilmente i nodi, è perfetto per la cura dei mantelli medi e lunghi. Per i cani a pelo corto va bene anche il trimmer, una sorta di spazzola dotata di una lama finissima che aiuta a rimuovere facilmente il pelo morto e i vari residui. Per un risultato ottimale, procedi alla spazzolatura subito dopo avergli fatto un bel bagno.



**Rolando Maurer Cavari,**

Istruttore Cinofilo Enci, Esperto Nutrizione Cane e Preparazione Atletica. Sito internet: [www.caniproblematici.it](http://www.caniproblematici.it)

### Un aiuto in più

**Apporti nutrizionali adeguati ed eventuali integratori, possono venire in aiuto nel caso in cui si presentino problemi.**

#### Alimentazione equilibrata

L'alimentazione è fondamentale nel periodo della muta. In realtà, però, da un punto di vista nutrizionale cambia poco se effettivamente il cibo del nostro cane è già di per sé equilibrato. Questo significa che deve prevedere una buona dose di acidi grassi (omega 3 e 6), aminoacidi essenziali (proteine nobili) e vitamine dei vari gruppi (B, E, A).

#### Leggi l'etichetta

Visto che gli elementi nutritivi indicati devono necessariamente essere assunti tramite l'alimentazione, occorre somministrare sempre cibo di buona/ottima qualità, sia secco che umido. Per questo è importante leggere sempre l'etichetta, al fine di assicurarsi di aver acquistato cibi che siano ricchi di questi elementi nella composizione analitica.

#### L'integrazione

Con accortezza, e previo consulto con uno specialista, è possibile supportare il proprio cane con specifici integratori che si dimostrano utili soprattutto laddove si ravveda una eccessiva perdita di pelo o un manto opaco e di forte odore.

#### L'idratazione

Ultima ma non ultima, l'idratazione: è, come sempre detto, fondamentale per la salute del cane. La presenza costante di acqua fresca e abbondante è una condizione imprescindibile.

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



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

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





## OTTOBRE IN GIARDINO: È TEMPO DI TALEA

Con questa semplice tecnica di moltiplicazione vegetativa ottieni nuove piantine da interrare in primavera, che arricchiranno il tuo spazio verde!

**Q**uali sono i lavori da fare in giardino nel mese di ottobre? Oltre alla manutenzione di routine che prevede di eliminare i rami secchi, rimuovere le erbacce e mettere al riparo dal freddo le piante che temono il gelo invernale, questo è il mese ideale da dedicare a un'operazione molto speciale per rendere il tuo spazio outdoor ancora più bello e ricco: la moltiplicazione per talea. Ecco come fare.



**SPUNTANO LE RADICI**

### CHE COS'È?

La talea è una tecnica di moltiplicazione vegetativa che ti permette di ottenere le piantine dei tuoi fiori preferiti **in modo più veloce rispetto alla semina**. Nella pratica, consiste nel recidere delle porzioni dalla pianta prescelta: basta tagliare piccoli rametti e metterli a radicare finché non si trasformano in piantine autonome pronte da travasare.

### QUALI SCEGLIERE?

Nel mese di ottobre sono diverse le piante da fiore che si prestano alla moltiplicazione per talea. Tra queste ci sono le

**rose, le buganvillee, la camelia, la lantana e l'ortensia.** Una volta tagliati i rametti, elimina le foglie e i germogli: questi altrimenti assorbiranno le sostanze nutritive di cui il rametto ha bisogno per creare le radici. A questo punto immergi i rametti in un vaso con acqua e fertilizzante a base di alghe e lasciali a mollo per qualche giorno: sarà utile a stimolare lo sviluppo delle radici. Quindi rinvasali in appositi contenitori riempiti con un terriccio preparato con sabbia e torba in parti uguali: interra le talee di pochi cm. Se vivi in una zona che ha inverni molto freddi, conserva i contenitori con le talee al riparo dal gelo.



**ACQUA E FERTILIZZANTE**

### QUALCHE DRITTA

- Assicurati che non crescano erbacce che sottrarrebbero preziose sostanze alla tua talea.
- Anche se la tua talea ha già fatto le radici dopo qualche settimana, aspetta che finisca l'inverno prima di travasarla in un vaso o nel giardino.
- Per evitare che la talea marcisca, dosa bene l'umidità del terriccio evitando di bagnarlo troppo.
- Immergere la talea nel miele prima di piantarla aiuta a proteggerla dal marciume radicale.



**Antonio Torcasio,**

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

## IL FIORE DEL MESE È LA BEGONIA

È una bellissima pianta che si caratterizza per i suoi fiori variopinti e per quel fascino tropicale che dona a terrazzi e giardini. Inoltre è molto semplice da coltivare, la pianta ideale anche per chi non ha il pollice verde, ma non vuole rinunciare al proprio angolo fiorito. Ecco tutto quello che c'è da sapere su di lei.

### Diversi tipi

La Begonia, appartenente alla famiglia delle Begoniacee, è una pianta da esterno. Ne esistono diversi tipi:

- *Begonia tuberosa*: una pianta perenne che da maggio a ottobre produce grandi fiori multicolori;
- *Semperflorens*: una perenne coltivata come pianta autunnale che ha foglie cuoriformi e produce fiori piccoli, ma molto numerosi.

### Esposizione

La Begonia perenne gradisce l'ambiente fresco e umido, ma è comunque necessario tenerla sempre riparata dal gelo invernale. Per una vita lunga e in salute, questa pianta ha bisogno di luce, ma l'esposizione diretta ai raggi solari rischia di rovinarla: cerca, quindi, il posto adatto per la messa a dimora.

### Manutenzione

In autunno non necessita di innaffiature abbondanti. Per tutta la stagione fredda non ha bisogno di particolari cure: la concimazione, infatti, è necessaria a primavera e per tutta l'estate con una certa regolarità.



**nuovi guanti,  
nuova immagine.**



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

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

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

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



**più nuovi,  
più TULIP.**



[www.icoguanti.it](http://www.icoguanti.it) - [info@icoguanti.it](mailto:info@icoguanti.it)



# Una panacea per il corpo e la mente

Immergiti nelle acque termali degli stabilimenti più suggestivi del Paese, per riscoprire la bellezza del trattamento più antico, benefico e naturale che ci sia

**D**ici terme e subito affiorano alla tua mente immagini che evocano relax, benessere, contatto con la natura e ritmi dolci, che assecondano l'esigenza di volgere lo sguardo dentro te stessa. L'inizio dell'autunno è un momento ideale per concederti una pausa in un centro termale ed entrare con un passo

più dolce nella stagione appena iniziata, in un tempo che ti invita a rallentare e a essere più intimista. **L'Italia, tra l'altro, è un territorio ricco di fonti termali**, che si trovano lungo tutto lo stivale, da nord fino a sud: lasciandoti abbracciare dalle calde acque termali potrai quindi cogliere l'occasione per visitare luoghi incantevoli, scrigni di

arte e tesori da scoprire, oltre che per gustare le prelibatezze locali. Noi ti suggeriamo alcune mete degne di una visita, sia per le proprietà delle acque e dei trattamenti che potrai fare, che per la bellezza dei luoghi in cui sgorgano. E ricordati che, proprio nel mese di ottobre, potrai richiedere il bonus terme 2021!



## VENETO:

### Abano Terme

Tra le terme più famose del Veneto ci sono senz'altro quelle di Abano, ai piedi dei Colli Euganei, meta per antonomasia degli amanti delle acque termali e vero fiore all'occhiello per la regione. Già nel VII secolo a.C., Abano erano meta privilegiata di chi fosse alla ricerca di benessere e cure specifiche. Tra le attrattive del posto c'è di certo l'Acquedotto Romano, con il suo parco che, tra le altre cose, ospita la pinacoteca comunale. Da non perdere anche la Chiesa della Beata Vergine della Salute, la Cattedrale di San Lorenzo e la Piazza della Meridiana. Leggermente fuori dal centro, oltre a splendide ville in stile palladiano, potrai ammirare il bellissimo Monastero di San Daniele. Molte sono le strutture dove potrai concederti un soggiorno all'insegna della salute, della vita slow e della tranquillità; noi te ne segnaliamo una a cinque stelle, dove poter fare il pieno di coccole e comfort in un ambiente accogliente, direttamente gestito dalla famiglia Poletto. L'AbanoRitz è anche presidio sanitario, con un medico termale direttore sanitario delle THERMAE interne alla struttura, che hanno un brevetto europeo, sono accreditate dalla ASL e riconosciute di "prima super" dal Ministero della Salute. Il Centro Termale ha la propria sorgente di acqua ipertermale e propone trattamenti di fango-balneoterapia, terapie inalatorie, massoterapia, terapie riabilitative e antalgiche, trattamenti per il benessere psico-fisico e per l'estetica viso e corpo. I fanghi applicati durante le cure termali sono argilla vergine vulcanica che proviene dai laghetti del Bacino Euganeo e che hanno proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, immunostimolanti.



# Silver-Care<sup>®</sup> Plus



ANTIBATTERICO



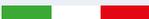
INTERCAMBIABILE



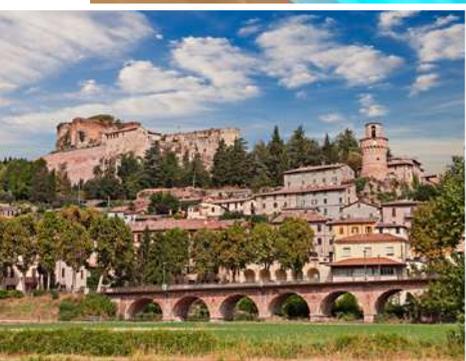
ECOLOGICO

TESTINA IN ARGENTO  
INTERCAMBIABILE

[silvercareone.com](http://silvercareone.com)   

  
MADE IN ITALY





## EMILIA ROMAGNA:

### Castrocaro

Situata nel cuore dell'Appennino Tosco-Romagnolo, Castrocaro Terme e Terra del Sole conserva uno straordinario patrimonio storico, culturale ed enogastronomico che non potrai lasciarti sfuggire se deciderai di regalarti un soggiorno lì. L'imponente Fortezza è uno dei più antichi castelli italiani, risalente alla fine del IX secolo e testimonia il ruolo di grande rilievo che la località ebbe a partire dal Medioevo. È un punto di partenza per dedicarti a percorsi naturalistici in collina, escursioni in bici nelle valli circostanti oppure per abbandonarti nella suggestiva atmosfera medievale del suo centro storico. All'interno del Complesso Termale, poi, ti aspetta l'affascinante Padiglione delle Feste in puro stile Art Déco

a opera di Tito Chini e il Grand Hotel Castrocaro Long Life Formula, entrambi esemplari di un raffinato stile razionalista che colpisce per la profonda unità stilistica. Alle Terme di Castrocaro l'esperienza termale racchiude una tradizione millenaria che trova la sua espressione in un centro polifunzionale all'avanguardia. Le acque giungono direttamente allo stabilimento termale e vengono utilizzate allo stato nascente per la loro ottimale composizione chimica. Sono riconosciute per un'importante azione antinfiammatoria, riparatrice e sebo regolatrice della cute. Si distinguono

per il loro colore verde intenso, frutto della presenza della naturale clorella, e per la straordinaria ricchezza di Sali che esaltano l'effetto curativo, specialmente se utilizzate a livello locale. L'acqua salsobromiodica, inoltre, risulta particolarmente efficace nella cura di patologie artrosiche, circolatorie, respiratorie e ginecologiche. Le acque sono impiegate per tutti i trattamenti termali, nella riabilitazione, nonché nelle piscine e nel percorso benessere della Spa Termale Magiche Acque. Le fontane e i diversi idromassaggi consentono un'azione benefica su varie parti del corpo, riattivando la microcircolazione e risolvendo contratture e dolori muscolari. È possibile sperimentare l'eccezionalità delle argille di Castrocaro con il trattamento "Argille Azzurre" che procura una sensazione di avvolgimento totale dalle proprietà benefiche e dal calore del fango terapeutico in grado di distendere tutte le fasce muscolari.

# BASTA IRRITAZIONI

SHAVE LIKE A **BOMBER**



**NUOVO**

**SKINGUARD  
SENSITIVE**



**Gillette**



**TOSCANA, VALDICHIANA:**

**Montepulciano**

Andare a Montepulciano significa perdere lo sguardo in un paesaggio costellato di olivi, vigneti e cipressi. Fuori dalle mura potrai ammirare la Chiesa di Sant'Agnese, la Fortezza medicea del Sangallo e la trecentesca porta di Gracciano, dalla quale si accede nel caratteristico centro storico che si snoda lungo il Corso, la via principale che, dal basso, arriva fino a Piazza Grande. In questo tragitto incontrerai eleganti palazzi patrizi, la chiesa quattrocentesca di S. Agostino, la famosa Torre di Pulcinella e poi arriverai in piazza, dove potrai ammirare il Palazzo comunale, il Palazzo del Capitano del Popolo e il Duomo, la cui facciata è rimasta incompiuta. Imperdibile anche la chiesa di San Biagio. Montepulciano non è solo vino (il Vino Nobile di Montepulciano è uno dei tre vini italiani più famosi al mondo), ma anche acqua. Acqua termale si intende, le cui proprietà benefiche scientificamente riconosciute hanno permesso la nascita di uno dei centri termali più importanti del territorio: le Terme di Montepulciano. Acque sulfuree, ricche di anidride carbonica, sgorgano direttamente dal sottosuolo del centro e incontrano l'esperienza e la competenza di personale altamente qualificato. Le Terme di Montepulciano sono un'oasi di puro relax per il corpo e la mente, oltre che un luogo dove prendersi cura della propria salute e bellezza. Tra le esperienze di benessere di cui potrai godere presso le Terme di Montepulciano c'è l'immersione nella suggestiva vasca idromassaggio con acqua salina nella romantica Grotta Lunare, trattamenti a base di acqua termale o Vino Nobile, massaggi olistici e fanghi.



**Chianciano**

Nella cittadina termale di Chianciano Terme, all'interno del verde del Parco Acqua Santa, sorgono le fantastiche Terme Sensoriali. Qui avrai la possibilità di vivere 20 esperienze di benessere scegliendo tra 5 percorsi diversi: depurativo, energizzante, riequilibrante, rilassante e del gusto. Ogni stanza custodisce un'esperienza sensoriale e di relax come la vasca di acqua calda con idromassaggio interna ed esterna, la piramide energetica, il melmarium, l'ice crash, due saune, il bagno turco, le docce emozionali, l'aromaterapia, la cromoterapia, la musicoterapia, il percorso Kneipp, la stanza del silenzio interiore e una sala relax con degustazione di tisane. Se deciderai di andare, non dimenticare di prenotare: ciò evita il sovraffollamento e permette di godere pienamente di tutti i servizi. Ogni ingresso vale per una durata di circa 4 ore. Cosa fare nel resto della tua giornata? Visitare il borgo di Chianciano, ricco di storia e di attrattive che hanno catturato anche Federico Fellini, che proprio qui ha girato il film *8½*. Da non perdere il Museo Archeologico, la Collegiata di San Giovanni Battista, il Museo della Collegiata e il Chianciano Art Museum. Nelle immediate vicinanze, poi, troverai il bellissimo Giardino di Villa Foce: respira!

\*Combate i batteri prima che l'irritazione gengivale si sviluppi.  
meridol® è un dentifricio cosmetico. Non è un prodotto medicinale o un dispositivo medico. In caso di disturbi gengivali rivolgersi al dentista.  
Ricerca meridol®

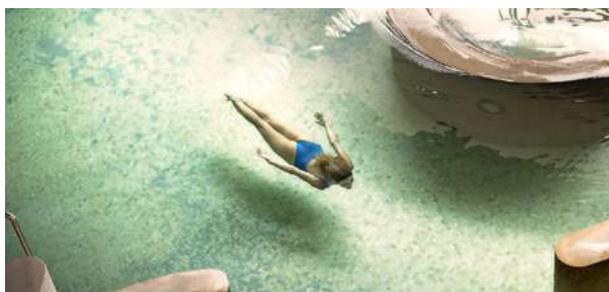
# Combatte le cause\* del sanguinamento occasionale delle gengive



VELOCEMENTE  
E A LUNGO

**meridol®** 

Gengive sane ogni giorno



## San Casciano dei Bagni

A San Casciano dei Bagni, si trova il Natural SPA di Fonteverde, un centro termale esclusivo, collocato in posizione panoramica sulla Val d'Orcia. L'acqua termale qui sgorga in superficie a una temperatura naturale di 42°C ed è ricca di preziosi minerali, le cui proprietà antinfiammatorie e analgesiche aiutano l'apparato locomotore ad acquistare tono muscolare e il sistema nervoso a rilassarsi. Oltre a usufruire delle piscine di acqua termale, il centro offre la possibilità di intraprendere il "Percorso Etrusco" con sauna, grotta di calore e bagno turco, oppure il "Percorso Bioaquam" con piscina termale idromassaggio interna ed esterna affacciata sulla Val d'Orcia. Gli amici a quattro zampe qui sono i benvenuti: il centro di Fonteverde infatti possiede una vasca interamente dedicata a loro, in cui i cani possono sguazzare liberamente. Presso il Natural SPA di Fonteverde l'acqua termale può essere sia bevuta, sotto forma di bibita ricca di calcio e di elettroliti, sia inalata. San Casciano conserva un delizioso centro storico di impianto medievale che si estende intorno al castello neo-gotico. Un groviglio di viuzze si snoda tra le case con i portali scolpiti, le chiese antiche e le piazzette affacciate sulle dolci colline, disegnando un percorso che culmina con la Collegiata e il suo campanile.



LAZIO:

## Vulci

Vulci ha una storia antica, che risale all'epoca etrusca, quando era una delle più grandi città-stato dell'Etruria, prima di essere distrutta dai romani. Oggi della città rimangono

numerosi ruderi, come la cinta muraria, il Tempio Grande, il Foro, la Domus, un Mitreo e la Necropoli, che fanno parte del Parco Archeologico di Vulci. Il parco, immerso nella natura, si estende per circa 120 ettari con diversi percorsi segnalati. A cavallo fra Tuscia e Maremma, potrai scoprire mare, campagna, natura, storia, borghi, buon cibo e ottimo vino. Tra una visita al Parco Archeologico e alla Necropoli di Tarquinia, un giro nel borgo medievale di Tuscania e un tuffo nel mare di Capalbio, ti sarà difficile ripartire e abbandonare questo paradiso, soprattutto dopo esserti bagnata nelle calde acque termali. Le terme di Vulci, Glamping e Spa, offrono quattro piscine naturali con acque di differenti temperature - la più alta è di 40/42 gradi fino a scendere a 28/30 gradi - colori e proprietà: ciascuna agisce su diversi aspetti del corpo e della mente, ma tutte sono un toccasana per il benessere. L'alternanza tra il caldo e il freddo delle acque, inoltre, stimola la circolazione. L'acqua naturale delle terme è naturalmente gassata e ricca di sali minerali e ha effetti benefici nel trattamento delle malattie artroreumatiche e dermatologiche. A pochi passi dalle piscine, poi, troverai le eleganti tende del glamping.



Per un futuro  
senza plastica

## DOVE PROGETTO AUTOSTIMA

**M**i fa molto piacere che DOVE quest'anno abbia scelto tra le nuove testimonial del progetto autostima due influencer che trovo molto simpatiche, una è Camihawke e l'altra è Alice Mangione (mi fa ridere anche se non sono una mamma). Brava anche Sofia Viscardi e Benedetta De Luca, ma da follower seguo le prime due.

**Siamo tutte uniche**

Il progetto è nato per garantire alle prossime generazioni un rapporto positivo con il proprio aspetto fisico.

### PER CHI NON CONOSCESSE IL PROGETTO AUTOSTIMA:

*Dove Progetto Autostima* è attivo anche in Italia dal 2019. Nel nostro Paese il progetto si concretizza con diverse attività stampa, on air e digital, volte a sensibilizzare sull'importanza di modelli di bellezza più inclusivi per ogni donna e sull'utilizzo di filtri digitali per contrastare modelli di bellezza irrealistici.

Il progetto globale del brand è nato per garantire alle prossime generazioni un rapporto positivo nei confronti del proprio aspetto fisico, aiutandole ad aumentare la propria autostima e a realizzare il loro pieno potenziale. A oggi, il progetto di Dove ha avuto un impatto positivo su oltre **69 milioni di giovani in 150 Paesi in tutto il mondo** ma non è tutto: entro il 2030, **Dove prevede di aumentare il proprio impatto sociale attraverso il Dove Progetto Autostima di oltre il 250 per cento, raggiungendo 250 milioni di giovani.**

Le cinque ambassador d'eccezione, attraverso attività dedicate, perlopiù di-



gitali, diffonderanno quindi i messaggi del Progetto usando il loro personale stile di comunicazione. Inoltre per il secondo anno consecutivo Dove ha scelto anche di avvalersi di un'**ambassador scientifica**, si tratta della **Dott.ssa Stefania Andreoli**, Psicoterapeuta dell'adolescenza e tra le figure più in vista nel panorama nazionale sul tema adolescenti. La Dott.ssa Andreoli ha supportato Dove nell'attività di ufficio stampa e ha realizzato diversi video diffusi sul suo canale IG per educare sul tema dell'autostima. Nel novembre 2020, la Dott.ssa Andreoli ha inoltre realizzato un webinar sul tema dell'autostima per i professori che partecipano al Dove Progetto Autostima nelle scuole.

Dal digitale e mediatico, poi, il progetto si estende alle scuole primarie e secondarie di primo grado, con un workshop gratuito dedicato a insegnanti e alunni dal titolo "Sicuro di me". Il workshop formativo, scaricabile da tutti dal sito <https://www.dove.com/it/autostima.html>, prevede una o cinque sessioni, create in modo tale da adattarsi alle singole esigenze di tempo dei docenti ed, esplorando il modo in cui società e mezzi di comunicazione, sia professionali che social, promuovano ideali estetici irrealistici, insegnano agli alunni come proteggersi e sviluppare una maggiore sicurezza in se stessi e negli altri.

Da parte mia trovo importante che i brand legati alla cura e alla bellezza della persona scendano in campo per promuovere modelli più realistici con cui identificarsi. BRAVO DOVE!

**NUOVO**

**LISTERINE®**

**Proteggi il pianeta e la tua bocca**



**Elimina fino al 99,9% dei batteri\***  
**Ora anche bottiglia 100% riciclabile\*\***

\* Batteri orali in test di laboratorio.

\*\* La bottiglia e il tappo sono riciclabili. Sigillo di sicurezza non riciclabile. Smaltire la bottiglia con il tappo.

## SUBLIMA I TUOI CAPELLI!

**C**ara amica con i capelli secchi che sembrano covoni che rotolano assetati nel deserto dell'Arizona, ho una soluzione straordinaria: sublima i capelli! Detta così suona un po' strano, lo so, ma esiste davvero un ingrediente chiamato "olietto sublimatore del capello" che fa meraviglie proprio su chiome secche e spente, perché protegge contro le aggressioni quotidiane. La sua texture magica e preziosa permette di trasformare la fibra, donando vitalità e lucentezza ai tuoi capelli. Sul mercato puoi trovare prodotti infusi con 6 oli\* di fiori preziosi e pensati per i Capelli Secchi e Molto Secchi che nutrono la fibra capillare e donano idratazione e luminosità senza appesantire. La routine completa prevede uno Shampoo e Balsamo Nutriente, una Maschera Multi-Usa con Olio ricco di Jojoba, e Olietto Sublimatore.

### Lisci e setosi

La routine per contrastare i capelli secchi prevede shampoo e balsamo, maschera multi-uso e olietto sublimatore.



Adatto a molteplici utilizzi, l'olietto può essere applicato prima dello shampoo per nutrire intensamente senza eccedere; prima della piega per trasformare i capelli in una texture irresistibilmente vellutata; e infine può essere applicato come ultimo tocco sui capelli asciutti per sublimarli e renderli 6 volte più lucenti\*\*. Ecco alcuni consigli preziosi su come utilizzare al massimo la gamma:

**Non lavare i capelli troppo spesso:** non più di una volta al giorno. Al contrario, è consigliato massaggiare la cute.

**Usa la maschera correttamente in tre modi:** prima dello shampoo lasciandola in posa sui capelli asciutti da 5 minuti a tutta la notte per un nutrimento intenso. Dopo lo shampoo lasciandola in posa per 2-3 minuti sui capelli bagnati e dopo risciacqua, per districarli facilmente. O come tocco finale senza risciacquo, applicandola sulle lunghezze e sulle punte per disciplinare più facilmente i capelli.

**Completa la tua routine in maniera sublime:** Applicando l'Olietto sublimatore del capello con 2 o 3 pressioni sulle lunghezze, prima dello shampoo i capelli saranno nutriti intensamente. L'applicazione prima della piega invece li rende più vellutati al tatto.

**E infine non stressiamo i capelli, ricordiamoci di:**

- Non spazzolare i capelli bagnati;
- Non legare i capelli troppo stretti;
- Concederci massaggi alla testa;
- Usare una spazzola con setole morbide;
- Tamponare, non strofinare.

### PRODOTTO CONSIGLIATO



GAMMA  
ELVIVE OLIO  
STRAORDINARIO  
di L'Oréal Paris

RIMUOVE GERMI  
E BATTERI



**IGIENIZZANTE**

**ACE**

L'igiene  
ogni giorno.



## LINEA GARNIER BIO

Ritornare al lavoro dopo le vacanze è sempre più difficile. Ogni volta che si stacca qualche giorno dalla solita routine, il ritorno alla normalità è più complicato. Lo stress si fa sentire fin dai primi momenti del giorno quando suona la sveglia che ci butta giù dal letto. Così la pelle del viso, prima abbronzata e luminosa, appare stanca e poco idratata. Come fare per risolvere il problema? La soluzione c'è sempre. Questa volta si chiama Garnier Bio con la sua nuova linea con canapa biologica che lenisce e ripara in poco tempo la pelle. Nutre, rende la cute più giovane e fa sparire i segni, l'olio di canapa sta dimostrando di essere una buonissima materia prima nella cosmesi, ancora di più perché è biologica e con vitamina E.

L'olio per le ore notturne è formulato con il 5% di olio di semi di canapa e vitamina E, due ingredienti perfetti per riparare i segni della pelle stressata. Mentre si dorme l'olio penetra in profondità e ripara la pelle, rendendola più morbida e luminosa. Poi c'è la crema gel multi riparatrice, sempre firmata Garnier, una vera rivoluzione sulla pelle. Anche in questo caso gli ingredienti utilizzati per questo prodotto sono di origine naturale e la crema è ideale per chi ha la pelle molto stressata, magari colpita anche da agenti esterni, come l'inquinamento e altri agenti atmosferici.

Olio di semi di canapa e vitamina E anche in questo caso rendono la pelle più idratata e riducono le rughe. Prodotti che rendono la pelle sempre più bella, facendo bene anche all'ambiente, purificando e alleggerendo la mente con una buona azione quotidiana. Ogni giorno basta un tocco per detergere e struccare il viso con delicatezza, rinfrescare e purificare. Ogni mattina basta un gesto per spalmare la crema che fa per te e ogni sera basta applicare la crema notte per dormire sonni tranquilli. Bio e dai risultati garantiti, la linea Garnier è da provare per rinnovare la routine quotidiana e serale e per detergere e rigenerare la pelle davvero!



## PRENDERSI CURA DI SÉ AUTUNNO

Dopo un'estate bellissima l'autunno arriva con i suoi colori, le giornate che si accorciano e le temperature che iniziano ad abbassarsi. Con il cambio di stagione arrivano anche i primi bisogni per non perdere la lucentezza della pelle del viso, curare le mani e avere un corpo tonico e bello. Qualche consiglio per non farsi trovare impreparate:

1. Usare una crema molto idratante per il viso. Non dimenticatevi di fare il gesto quotidiano di mettere un velo di crema sul volto. È importante per mantenere la pelle sempre idratata ed elastica.
2. Curare le mani. Una maschera una volta alla settimana può essere un buon modo per evitare di avere le mani secche e irritate. Basta avere costanza per avere buoni risultati.
3. Mangiare sano e fare movimento. Per evitare di sentirsi più stanchi e stressati del solito è importante fare movimento e passare più tempo possibile all'aria aperta. Fare sport anche in autunno è una

buonissima abitudine che fa stare bene durante tutto l'anno. In più non dimenticatevi di fare il carico di vitamine. La D è un ottimo antidepressivo naturale e utile a rinforzare le ossa e a farvi sentire più energici. Piccoli ma utili accorgimenti che ci fanno ricordare che prenderci cura di noi stessi è il miglior modo per volersi bene e per sentirsi meglio ogni giorno.

#BEACQUA&SAPONE



# IL PROFUMO NON È ACQUA



## NUOVA LINEA DEODORANTI AMBIENTE CON FORMULA SENZA AGGIUNTA DI ACQUA

Niente goccioline a pioggia su mobili, vetri e pavimenti.

**Profumo a lunga durata: fino a 4 volte di più.**

Il piacere di scegliere tra tante varianti uniche e sofisticate:  
Classico, Lavanda e Iris, Vaniglia e Monoi, Muschio Bianco,  
Fiori di Ciliegio e Peonia.



  
**FELCE  
AZZURRA**  
Profuma la tua vita



 **DEBORAH**  
MILANO

## FONDOTINTA 24ORE NUDE PERFECT

NUOVI COLORI

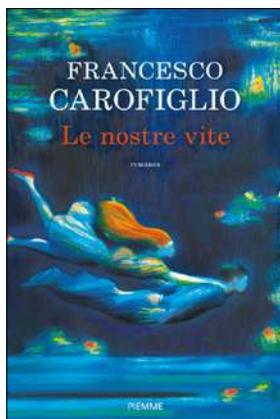
PERFEZIONE  
**EFFETTO PELLE NUDA**  
IDRATAZIONE PROLUNGATA  
**TENUTA ESTREMA**

CON **AQUA SYSTEM**  
E **DH OXYGEN COMPLEX**

**#EveryDayDiva**



## LETTURE PER OTTOBRE

**LE NOSTRE VITE**

di Francesco Carofiglio  
| Ed. Piemme

Stefano Sartor ha perso la memoria quando aveva diciannove anni, vittima di un incidente che ha distrutto la sua famiglia. Ha ricostruito la sua esistenza, ma la sua è una vita mutilata. Trent'anni dopo vive a Parigi, il suo ultimo saggio è diventato un bestseller, racconta la sua drammatica esperienza, il mistero della memoria recisa. Nina ha sedici anni, si muove in un mondo che le appare da sempre estraneo. È una ragazza come tante. Si innamora, in una notte d'estate, davanti a un falò sulla spiaggia, durante una vacanza. Ma c'è qualcosa, nascosto nel buio. Stefano e Nina sono due anime rotte, erranti, vivono in tempi e luoghi diversi, ma un po' si somigliano. Ed esiste un segreto nelle loro vite, che forse li farà incontrare.

**LA BIBLIOTECA DEI GIUSTI CONSIGLI**

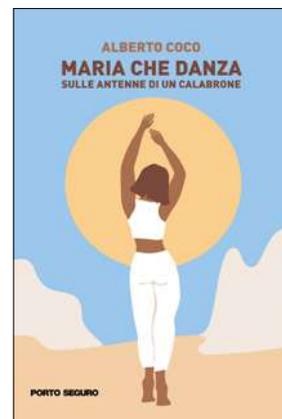
di Sara Nisha Adams  
| Ed. Garzanti

La giovane Aleisha è tutto fuorché una lettrice accanita. Da tempo non si fida più dei libri perché l'hanno delusa. Eppure, il caso vuole che rimedi un lavoro estivo in una biblioteca, dove l'unico modo per riempire il tempo è sfogliare qualche pagina. Un passatempo noioso se non fosse che una mattina compare Mukesh, un signore alla disperata ricerca di un contatto con la nipotina topo di biblioteca. L'uomo le chiede di consigliargli qualcosa e Aleisha pensa di cavarsela con una lista che ha trovato in fondo a un vecchio volume sgualcito. Ma si sbaglia. Perché Mukesh torna con l'intenzione di parlare dei romanzi che ha suggerito. E lei non può far altro che dare un'altra possibilità alla lettura.

**NON È QUESTO CHE SOGNAVO DA BAMBINA**

di Sara Canfailla e Jolanda Di Virgilio  
| Ed. Garzanti

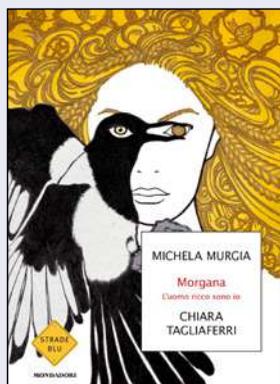
Neolaureata. Coinquilina. Fuorisede. Precaria. Se dovesse descriversi, Ida lo farebbe così. E da oggi aggiungerebbe: stagista in una grande e importante agenzia di comunicazione. Non è quello che sognava da bambina, ma non è la prima volta che le cose non vanno nella direzione sperata. Avrebbe voluto vivere ovunque tranne che a Milano, e vive a Milano. Voleva una relazione stabile, ed è stata lasciata. Ha studiato per diventare sceneggiatrice, e invece fa la social media manager. Ogni mattina si trascina in ufficio e ci resta fino a sera. Fino al giorno in cui Ida capisce che, per sopravvivere, deve adattarsi. È ora di crescere: ridimensionare le aspettative e accettare i compromessi...

**MARIA CHE DANZA SULLE ANTENNE DI UN CALABRONE**

di Alberto Coco  
| Ed. Porto Seguro

Tutto ha inizio in un inverno milanese del 1983. Berto, studente ventenne di giurisprudenza e figlio unico di una famiglia di immigrati del Sud, durante il classico pranzo domenicale apprende della malattia che ha colpito l'adorata nonna Pina: un tumore al cervello. Per il giovane la notizia è ferale e decide di nascondere la malattia con un inganno: fa credere alla nonna che i dottori hanno trovato uno strano oggetto nella testa che potrà essere rimosso solo attraverso delle cure speciali. L'anziana donna cerca di stare al gioco, fintantoché una mattina esprime un desiderio: chiede al nipote Berto di accompagnarla fino a San Severo, in Puglia, suo paese natale, per rivedere il mare e svelargli un segreto...

## LA REDAZIONE CONSIGLIA

**MORGANA  
- L'UOMO RICCO SONO IO**

di Michela Murgia e Claudia Tagliaferri | Ed. Mondadori

"Una ragazza dovrebbe avere una stanza tutta per sé e una rendita di 500 sterline l'anno". Con questa frase politicamente rivoluzionaria e di cui purtroppo la memoria collettiva ha conservato solo la prima parte, Virginia Woolf lega strettamente il discorso sull'emancipazione femminile ai soldi, presentati come la premessa stessa della libertà. Ma allora perché tutti continuano a consigliare alle donne di sposarsi con un uomo ricco? In queste pagine troverete donne alle quali la libertà è spesso costata cara, ma che non hanno mai smesso di pensare di potersela permettere. In ciascuna delle loro vite risuona forte la frase sovversiva di Cher che, quando sua madre le consigliava di trovarsi un uomo ricco, ebbe l'ironia di rispondere: "Mamma, l'uomo ricco sono io".

Un saggio illuminante, il racconto di tutte le donne che non hanno dubitato di meritare il successo.

**NUOVA**  
Carta  
Igienica



Scopri tutta la gamma su [www.sensitivepaper.com](http://www.sensitivepaper.com) - Seguici su:



**3 VELI ASSORBENTI**  
EFFETTO COTONE



Una gamma completa per la **cura**  
della persona e della casa



Il Bobinone  
**+ assorbente**  
L'unico a **3** veli



## OROSCOPO OTTOBRE 2021



## Ariete

**AMORE:** Single. Venere ti permetterà, con l'aiuto di Saturno, di intraprendere una storia durevole. Visto che il pianeta dell'amore si trova nel nono settore, sono favorite anche le relazioni a distanza.

**In coppia.** È un mese che presenta un po' di conflitti a causa dell'opposizione di Marte e di Mercurio. Fatti valere, ma con gentilezza.

**BELLEZZA:** Le stelle ti consigliano un abbigliamento più casual del solito.

**BENESSERE:** La prima parte del mese è piuttosto stressante, ma non preoccuparti, dal 23 comincerai a sentirti meglio.



## Toro

**AMORE:** Single. Se sei a caccia d'amore ti consiglio di agire nella prima parte del mese, in particolare il 4 e il 5, con la Luna nel settore dei flirt.

**In coppia.** Se ci sono problemi da risolvere, cerca di agire entro ottobre, perché a novembre troverai qualche difficoltà in più.

**BELLEZZA:** Venere dal 7 non è più opposta. Di conseguenza puoi utilizzare, nella prima metà del mese, un abbigliamento più sexy.

**BENESSERE:** Ci sono molte situazioni che non digerisci più e, nella seconda parte del mese, la tua insoddisfazione diventerà evidente. Possibili mal di gola.



## Gemelli

**AMORE:** Single. Sole, Mercurio e Marte nel settore dei nuovi amori durante la prima parte del mese ti aiuteranno a cercare una persona valida. Saturno favorisce relazioni durature.

**In coppia.** Venere opposta a partire dal 7, porta qualche piccolo problema. Le stelle ti consigliano di parlare poco e ascoltare assai.

**BELLEZZA:** Questa congiunzione Sole-Marte in un segno d'aria ti rende molto attraente quindi, indossa pure qualcosa di sexy.

**BENESSERE:** Sprizzi energia da tutti i pori, soprattutto nella prima parte del mese.



## Cancro

**AMORE:** Single. La prima parte è piuttosto difficile; ma man mano che ci avviciniamo a novembre, trovare l'amore sarà più semplice.

**In coppia.** Se hai qualcosa da dire, sputa il rospo: i silenzi non portano a nulla.

**BELLEZZA:** Questa situazione astrologica ti consiglia di indossare un abbigliamento più casual, ma a novembre sarai molto più attraente.

**BENESSERE:** Ti vedo un po' stressata, arrabbiata. A tal proposito, il consiglio delle stelle è quello di non rimanere in silenzio e di dire apertamente ciò che pensi.



## Leone

**AMORE:** Single. Venere dal 7 torna protetta, aiutandoti nella ricerca di nuovi amori. Le giornate migliori sono quelle del 10 e dell'11.

**In coppia.** Se a settembre ci sono stati dei conflitti, questo Mercurio ti aiuterà a risolverli usando l'arma del dialogo.

**BELLEZZA:** Questa situazione astrologica ti rende ancora più attraente di quanto tu non sia già di nascita. Permettiti di essere sexy.

**BENESSERE:** La prima parte è attiva ma, a partire dal 23, potresti sentirti un po' fiacca. Attenzione alla schiena, che è il tuo punto debole.



## Vergine

**AMORE:** Single. Guardati bene attorno in questo periodo e non fidarti di tutti quelli che incontri, la quadratura di Venere di certo non aiuta.

**In coppia.** Cerca di essere più indulgente con il tuo partner se non ha fatto errori gravi.

**BELLEZZA:** La parte migliore del mese è la seconda, durante la quale ti consiglio di indossare qualcosa di verde, uno dei tuoi colori più fortunati che riesce sempre a farti splendere.

**BENESSERE:** Man mano che ci avviciniamo a novembre, sarai sempre più attiva. Le giornate migliori sono quelle del 30 e del 31.



## Bilancia

**AMORE:** Single. Mercurio nel tuo segno per tutto il mese ti aiuta, insieme a Giove e Saturno, a trovare un amore duraturo, a patto che tu non faccia troppo la schizzinosa.

**In coppia.** Venere dal 7 entra in aspetto buono: se ci sono stati dei conflitti a settembre, approfittane per risolverli.

**BELLEZZA:** Questa congiunzione Sole-Marte nel tuo segno ti rende più bella che mai, ma se indossi qualcosa di rosa sarai ancora più attraente.

**BENESSERE:** Cielo attivo, soprattutto nella prima parte del mese. Le giornate migliori sono quelle del 6 e del 7.



## Scorpione

**AMORE:** Single. A parità di impegno, le nate nella prima decade saranno più fortunate grazie a Giove. Le giornate migliori sono quelle del 16 e del 17.

**In coppia.** Capisco che sei piuttosto presa da altre cose, ma l'amore va coltivato.

**BELLEZZA:** Il massimo della tua sensualità lo raggiurerai durante la seconda parte del mese, con il Sole nel segno. Le giornate migliori sono quelle del 23 e del 24.

**BENESSERE:** Man mano che ci avvicineremo a novembre sarai sempre più attiva e dinamica, soprattutto il 25 e il 26.



## Sagittario

**AMORE:** Single. Questa Venere nel tuo spazio zodiacale favorisce le nuove relazioni e i nuovi incontri, soprattutto con un altro Sagittario o con un Leone.

**In coppia.** Divertiti con il partner, soprattutto nelle giornate del 19 e del 20.

**BELLEZZA:** Principalmente durante la prima parte del mese, sentiti libera di osare: questo Marte favorevole ti permette di essere più sexy e intrigante che mai.

**BENESSERE:** Sei sempre attiva e dinamica, ma in questo mese ancora di più. La parte migliore è la prima.



## Capricorno

**AMORE:** Single. Questo Mercurio in quadratura ti consiglia di non fidarti di tutti quelli che incontri, in questo mese le fregature sono dietro l'angolo.

**In coppia.** Cerca di essere meno severa nei giudizi, e soprattutto più espansiva per viverti al meglio la tua relazione.

**BELLEZZA:** Il lavoro è la tua priorità numero uno nella vita, ma ricordati che anche l'occhio vuole la sua parte, quindi cura un po' di più il tuo look.

**BENESSERE:** Ti vedo un po' stressata, arrabbiata. Il consiglio delle stelle è quello di sfogare le tue tensioni sullo sport.



## Acquario

**AMORE:** Single. Se ti piace una persona ti consiglio di buttarti: questo Mercurio favorevole ti farà fare incontri particolarmente interessanti.

**In coppia.** Venere, che dal 7 ritorna favorevole, favorisce una riappacificazione dove ultimamente ci sono stati conflitti.

**BELLEZZA:** Se vuoi osare, cerca di farlo durante la prima parte del mese, con Sole e Marte favorevoli. Il tuo colore fortunato è l'azzurro.

**BENESSERE:** Cielo attivo durante la prima parte ma, man mano che ci avvicineremo a novembre, sarai più fiacca.



## Pesci

**AMORE:** Single. Questa Venere particolare ti consiglia di guardare in faccia la realtà, perché gli imbroglioni sono dietro l'angolo.

**In coppia.** Se ci sono discussioni con il partner, evita il vittimismo, che non aiuta e non porta proprio a nulla. Prendi la situazione di petto e cerca di essere più chiara possibile.

**BELLEZZA:** Attenzione a non uscire di casa in pigiama e pantofole, soprattutto nella prima parte del mese.

**BENESSERE:** L'inizio è un po' pigro, ma la fine del mese è più attiva. Le giornate migliori sono quelle del 26 e del 27.

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

# NUOVE PALETTE 8 OMBRETTI



**NOVITÀ**

**COLORE INTENSO. TRE FINISH: MATTE, SATIN, GLITTER  
MASSIMA SCRIVENZA. ULTRA SFUMABILE**

L'ORÉAL  
PARIS

**RIMPOLPA LA PELLE COME UN SIERO,  
UNIFORMA E COPRE COME UN FONDOTINTA.  
TU VALI.**

**NUOVO**

## ACCORD PARFAIT NUDE

IL 1° SIERO COLORATO RIMPOLPANTE DI L'ORÉAL PARIS  
CON 1% DI ACIDO IALURONICO PURO.



IL **95%** DELLE DONNE  
TROVA CHE SIA  
**LEGGERO SULLA  
PELLE\*\***.

PELLE **LEVIGATA  
E RIMPOLPATA**  
IN 6 SETTIMANE\*\*\*.

1%  
ACIDO  
IALURONICO  
PURO



**BENTORNATO  
MAKE UP**

\* Approvato dai dermatologi del comitato di consiglio L'Oréal Paris.

\*\* Test di autovalutazione su 104 donne.

\*\*\* Clinicamente testato. Test cosmetoclinico su 42 volontari.