



Eva
salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

DESIGN

A casa di una
interior designer

BEAUTY & MAKE UP

In primavera
modifica la tua
beauty routine

Speciale

PROFUMO DI FIORI

MODA

SUGLI ABITI SBOCCIANO I COLORI

OUTDOOR

PREPARA IL TUO SPAZIO ESTERNO
PER LA NUOVA STAGIONE

LIFESTYLE

DECORA LE STANZE CON LE
COMPOSIZIONI FLOREALI

Naomi Campbell & Cesare Bocci



IL FASCINO DELL'ECCELLENZA



 **DEBORAH**
MILANO

OMBRETTO 24ORE COLOR POWER

COLORE INTENSO E LUMINOSO

LUNGA TENUTA
WATERPROOF
NO TRANSFER

TEMPERINO INCLUSO PER UNA
PUNTA SEMPRE PRECISA

#EveryDayDiva



EVA SALUTE

DIRETTORE RESPONSABILE
Silvia Santori
silvia.santori@en-tlc.com

GRAFICA: Mauro Cassandra

CORREZIONE BOZZE: Silvia Amendola

PRINCIPALI COLLABORATORI:
Fabio Codini, Lucrezia Giordano, Valentina Minoglio,
Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU: facebook.com/evasalute



PRESIDENTE Angelo Aleksic
DIRETTORE AMMINISTRATIVO Laura Lippi
WEB PROJECT MANAGER Massimo Di Stasio

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano
Tel. 0267075366 Fax: 0287366601

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

SITO INTERNET: www.en-tlc.com

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 54 del 08/02/2010

È una rivista European Network editore
che edita le seguenti pubblicazioni:

Vip - Eva 3000 - Astrella - Astromese
- Sirio Speciali di Astrella - Eva Cucina
- Eva 3000 mese - Eva Salute - Gossip
- VIP Mese - VIP Party Nuove cose belle
- TV Show - Vision 3.0

SITI INTERNET | astrella.it
eva3000.it
vipmagazine.it

FACEBOOK | facebook.com/eva3000eva
facebook.com/siriorivista
facebook.com/astromese
facebook.com/astrella
facebook.com/evacucina
facebook.com/settimanavip
facebook.com/evasalute

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179

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



STAMPATO SU CARTA PRODOTTA CON CELLULOSE
SENZA CLORO GAS PROVENIENTI DA FORESTE
CONTROLLATE E CERTIFICATE NEL RISPETTO
DELLE NORMATIVE ECOLOGICHE VIGENTI

06 | EVENTI

Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Giovanna Rei
pag. 12 - Il prodotto del mese: il tonico
pag. 14 - Make up: voglia di leggerezza, anche nel beauty case
pag. 16 - Capelli: spuntarli è sempre necessario?

20 | IL PROPOSITO DEL MESE

È primavera, spogliamoci del superfluo

22 | PERSONAGGI

Naomi Campbell, all'Ariston la stella più luminosa
pag. 26 - Cesare Bocci: "Che fortuna interpretare Mimi Augello!"
pag. 28 - Donne che hanno cambiato il mondo

34 | MODA PRIMAVERA

Disinvolta, libera, in una parola: bohémienne
pag. 36 - Sono il grigio e il giallo le nuance del momento

40 | BENESSERE

Pensa in veg, con consapevolezza e senza paura
pag. 42 - Smart working e mal di schiena? Ora non più

46 | SPECIALE PROFUMO DI FIORI

Circondati di boccioli di stagione con l'aiuto della floral designer
pag. 64 - Prepara lo spazio esterno all'arrivo della bella stagione

50 | DESIGN

A casa di una designer, un progetto tutto al femminile

56 | CUCINA

A marzo festeggiamo il papà, ma anche la mamma!

60 | VITA DA MAMMA

È il tuo amore e l'eroe dei tuoi figli: festeggiamo insieme il papà

62 | AMICI A 4 ZAMPE

Adotta un furetto, compagno giocherellone e affettuoso

66 | VIAGGI

Alla scoperta di Procida, Capitale italiana della Cultura 2022

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

80 | RUBRICHE

pag. 80 - Le novità del mese in libreria
pag. 82 - I consigli delle stelle

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI
PUNTI VENDITA

LACTACYD®

PROTETTI E RIMBORSATI

ACQUISTA
ALMENO

5€

DI PRODOTTI*
LACTACYD



RICEVI

5€

DI RIMBORSO**

(*) A scelta tra quelli coinvolti nella promozione. Per prodotti coinvolti e informazioni leggi "Termini & Condizioni" sul sito. (**) Puoi richiedere 1 solo rimborso di € 5,00 max. Cashback "LACTACYD PROTETTI E RIMBORSATI" valido dal 15/01 al 15/04/2021 nei punti vendita aderenti che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino (G.D.O., Drugstore) e sugli shop-online. Conserva il documento d'acquisto (unico) e i codici a barre (EAN) dei prodotti coinvolti. Entro 3 gg dall'acquisto, vai su www.protettirimborsati.it leggi "Termini & Condizioni" e registrati seguendo le indicazioni riportate sulle pagine del sito. Puoi richiedere 1 solo rimborso di € 5,00 max.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



XVI EDIZIONE - DAL 22 AL 28 MARZO CORTINAMETRAGGIO

Si terrà dal 22 al 28 marzo Cortinametraggio, il Festival diretto da Maddalena Mayneri. La manifestazione, giunta alla sua XVI edizione, si svolgerà quest'anno in forma ibrida: i corti e i registi del concorso saranno in streaming su mymovies.it e gli incontri con gli autori su canaleeuropa.tv; gli ospiti saranno, invece, in presenza nel pieno rispetto delle normative anti Covid-19. Le serate della kermesse saranno condotte da Roberto Ciufoli, Anna Ferzetti e Liliana Fiorelli, mentre il volto di quest'anno è la giovanissima attrice Jenny De Nucci che a Cortina passerà il testimone per l'edizione 2022.



MyMovies.it AQUA FILM FESTIVAL

Si svolgerà a Roma, il 25, 26 e 27 marzo, la quinta edizione di Aqua Film Festival, rassegna internazionale di cinema e documentaristica dedicata al mondo dell'acqua. La manifestazione, le cui proiezioni si terranno gratuitamente su MyMovies.it, sarà anche l'occasione per scoprire nuovi talenti cinematografici. La serata di premiazione si terrà in streaming alla Casa del Cinema di Roma. Tra i corti che saranno presentati, anche "M(o)ai più plastica", che racconta di come l'Isola di Pasqua sia diventato un enorme ricettacolo di plastiche.



Palazzo Reale di Milano LE SIGNORE DELL'ARTE. STORIE DI DONNE TRA '500 E '600

Dal 2 marzo al 25 luglio, Palazzo Reale di Milano omaggia "Le Signore dell'Arte" con la mostra dedicata alle "Storie di donne tra '500 e '600". Tra le protagoniste dell'esposizione ci saranno Artemisia Gentileschi, Sofonisba Anguissola, Lavinia Fontana, Elisabetta Sirani, Fede Galizia, Giovanna Garzoni e molte altre. I visitatori potranno conoscere l'arte e le incredibili vite di 34 diverse artiste attraverso oltre 150 opere, a testimonianza di un'intensa vitalità creativa tutta al femminile.



VISITE VIRTUALI AL MUSEO DEL SAX www.museodelsaxofono.com

Il Museo del Saxofono ha deciso di aprire virtualmente le sue porte per dar modo a tutti di visitare le opere al suo interno. Basta accedere con un click al sito ufficiale (<https://www.museodelsaxofono.com>), per godere di visite virtuali approfondite, con implementazioni in alcuni casi di sezioni fotografiche e video, per esplorare da vicino le storie, i contesti, le tipologie e l'uso di questo strumento popolare brevettato dal suo inventore, Adolphe Sax, nel lontano 1846.



CAFFÈ CON RIGOLETTO www.operaeducation.org

Sabato 13 marzo, dalle 10.00 alle 11.30, nell'ambito del progetto Caffè con Rigoletto, di Opera Education, si tratterà il tema "Il ruolo politico e sociale del teatro d'opera". L'evento, a cura di Paolo Colombo e Gioachino Lanotte, si terrà in streaming: è possibile iscriversi tramite Google form o scrivendo una mail a info@operaeducation.org. L'incontro prenderà in considerazione lo sviluppo della relazione tra l'opera lirica e il suo pubblico, attraversando le varie fasi storiche.

Ver nel

Il Profumo di cui
Innamorarsi



Ancora più
profumato



Ancora più
sostenibile



Prodotto
in **Italia**



www.m77gallery.com
MOSTRA ORNAMENTUM ET KRIMEN

Si chiuderà il 2 aprile la mostra organizzata da M77 gallery e dedicata all'artista e attivista sudafricano Kendell Geers. L'esposizione, a cura di Danilo Eccher, si intitola "OrnAmenTumEtKrimMen" e si basa sul saggio del 1908 *Ornamento e Crimine* dell'architetto austriaco Adolf Loos, che condannò le decorazioni sulle facciate degli edifici come un eccesso inutile, guidando l'architettura verso il concetto di funzionalità. Sono presenti opere storiche e installazioni progettate per interagire con gli interni della galleria.



Villa Carlotta
LABORATORIO ONLINE

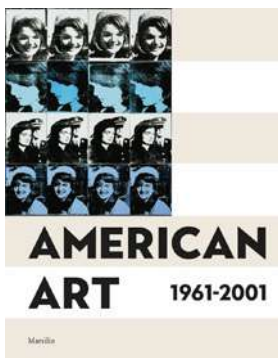
Si intitola "ARIA DI PRIMAVERA! Fiori e fioriture a Villa Carlotta" il laboratorio per famiglie con bambini dai 6 ai 12 anni che si terrà in streaming il 13 marzo alle ore 15.00 grazie allo staff del museo e giardino Botanico sul Lago di Como, Villa Carlotta. Nella descrizione dell'evento si legge: "Azalee, rododendri, camelie: queste piante attraggono visitatori da tutto il mondo, colori sgargianti, nettare, profumi soavi: perché tutto ciò? Scopriremo i fiori più belli e li ricreeremo con la carta". Le iscrizioni sono aperte fino a venerdì 12 marzo alle ore 16.00.

MOSTRA PAOLO GIOLI

Riapertura Museo Castromediano di Lecce



Segna in agenda questa data: il 5 marzo, alle ore 17, il Museo Castromediano di Lecce, il più antico museo pubblico di Puglia, riapre al pubblico dopo l'interruzione per la pandemia da Covid-19. L'evento così atteso sarà l'occasione per inaugurare la prima delle tre mostre, suddivisa nelle quattro sezioni Natura, Corpo, Volto, Medium, che esporrà oltre cento opere di Gioli, quasi tutte polaroid, in alcuni casi trasferite su carta o seta serigrafica e alcuni film dell'artista. L'esposizione resterà allestita fino al 9 maggio. Dal 6 marzo, invece, sempre alle ore 17, la mostra continua nelle sale del Palazzo Tupputi di Bisceglie, con la sezione Schermi-schermi, in cui saranno esposte alcune tele serigrafiche, realizzate da Gioli a metà degli anni '70, che dialogheranno con l'architettura rinascimentale del palazzo Tupputi e con gli affreschi delle sale del piano nobile.



AMERICAN ART 1961-2001
 da Andy Warhol a Kara Walker

Aprirà il 6 marzo e andrà avanti fino al 25 luglio la mostra "American Art 1961-2001". Curata da Vincenzo de Bellis e Arturo Galansino, l'esposizione si terrà a Palazzo Strozzi a Firenze e, attraverso una straordinaria selezione di opere di celebri artisti come Jasper Johns, Donald Judd, Barbara Kruger, Robert Mapplethorpe, Kerry James Marshall, Bruce Nauman, Cindy Sherman, Robert Rauschenberg, Kara Walker e Andy Warhol, racconterà l'arte moderna negli Stati Uniti. Il percorso espositivo si concentrerà per la prima volta tra due momenti storici decisivi, l'inizio della Guerra del Vietnam e l'attacco dell'11 settembre 2001.



#IOVADOALMUSEO IN STRADA NUOVA
 Palazzo Bianco, Genova

Si conclude in questo mese, a Genova, l'iniziativa #iovadoalmuseo in Strada Nuova, una serie di appuntamenti tagliati su misura per i ragazzi dai 6 ai 12 anni, con laboratori e tante attività divertenti. Giovedì 11 marzo il tema sarà "Componi e scomponi il quadro": come si fa un quadro? Come si scelgono i colori? Tutto questo, a partire dalla natività di Grechetto, sarà spiegato ai piccoli partecipanti. Giovedì 18 marzo, invece, si parlerà di "Prospettive diverse per una diversa prospettiva": ammirando i capolavori esposti nelle sale di Palazzo Bianco, i bambini potranno osservare le diverse strategie utilizzate dagli artisti. Poi, tutti insieme nel giardino del Palazzo. L'appuntamento è per le 16 a Palazzo Bianco, costo del biglietto: € 5.

NUOVO

OH MY GLOSS PLUMP

**LABBRA EXTRA LUCIDE
VOLUME IMMEDIATO**



EFFETTO RIMPOLPANTE

Con Olio di  Cannella
e  Peperoncino

RIMMEL
LONDON



GIOVANNA REI

Non solo fascino e talento, tra i suoi segreti c'è anche saper accettare i propri difetti senza per forza puntare il dito

M

arzo è decisamente suo: il 31 del mese, infatti, Giovanna Rei compie 46 anni, 46 anni di fascino e bellezza! L'attrice, nota sia per i suoi ruoli in *Elisa di Rivombrosa* che in *Camera Café*, è attualmente protagonista di due progetti cinematografici: *Nina e il cielo*, un mediometraggio girato a Napoli con la regia di Erica di Lisio, e *Lui è mio padre* di Roberto Gasparro, un film ispirato al nuovo "Umanesimo Ecologico" di papa Francesco atto a riconoscere "una relazione di reciprocità responsabile tra essere umano e natura". Un successo, il suo, dovuto a un mix perfetto tra bellezza e talento.

Quanto conta l'immagine nel tuo lavoro?

Tantissimo. Siamo nell'era dell'immagine. Prima del boom dei social, c'era una netta distinzione tra chi faceva il mio mestiere e chi faceva lavori diversi. Oggi,

con i social, c'è una sovraesposizione dell'immagine e anche le 15enni sono sempre ben curate e sono super brave a truccarsi, conoscono i trucchi del mestiere che io, invece, ho imparato nel corso degli anni, rubandoli ai truccatori. Si è rotta la linea di demarcazione di un tempo, eppure era affascinante pensare cosa si nascondesse dietro quel trucco.

E nella tua vita privata che importanza ha?

Ha un'importanza legata per lo più al benessere psicofisico. A volte, quando sono giù di morale, vorrei uscire di casa un po' sfatta, ma la mia impostazione di vita mi impone di prendermi cura del mio aspetto perché in quel modo mi sto prendendo cura anche della mia psiche. È importante per me avere cura di me stessa, senza però esagerare. Faccio quel tanto che basta: una bella base, un filo di mascara e labbra ben idratate fanno tanto.



Napoletana, classe '75, Giovanna Rei (46 anni il 31 marzo) debutta al cinema nel 1998.

Hai sempre avuto un buon rapporto con lo specchio?

No. Quando rivedo le mie vecchie foto scopro di essere stata meglio di come mi vedessi all'epoca. Sarebbe bello, invece, godere il momento: mi sono sottovalutata, ho sottovalutato il mio aspetto che nel rivedermi appare invece gradevole, ma questo, comunque, mi ha dato la possibilità di rimanere sempre ben salda.

Quali sono i prodotti must have del tuo beauty case?

Il mascara, una base del colore che si intona perfettamente con l'incarnato perché è bruttissimo vedere lo stacco con la pelle, l'idratante per le labbra e poi il blush, che adoro, perché mi dà subito un tocco di salute.

E in che modo ti prendi cura di te?

Non rinuncio a una bella pulizia prima di andare a dormire. Mi strucco sempre e idrato la pelle quotidianamente. Inoltre non ho mai fumato: il fumo invecchia prima l'epidermide.

Hai dei capelli molto belli, dedichi loro cure particolari?

Sono fortunata perché ho un capello mediterraneo, forte, strutturato, corposo. Ma non lo trascuro: uso uno shampoo adatto, faccio spesso trattamenti idratanti e cerco di non maltrattarli con trattamenti invasivi. Al massimo faccio schiariture che non intaccano il capello.

Quali sono i colori make up che ti si addicono di più?

I colori della terra: il marrone per gli occhi, la matita nera che intensifica lo sguardo, i violacei... Spesso li mischio e l'effetto sulle more è molto bello.

Qual è la parte di te che ti piace maggiormente e quella che ti piace meno?

Oggi non faccio distinzione: mi accetto e amo anche i miei difetti. Qualche anno fa puntavo sempre il dito su qualcosa che non andava, mi facevo mille problemi che erano solo miei disagi personali.

Sei più tipo da creme o da oli?

L'olio lo uso molto d'estate perché è

veloce da spalmare, è sensuale. La crema molto corposa, invece, è l'ideale in inverno.

E in primavera come cambia la tua beauty routine?

Con la bella stagione, uso prodotti specifici per le gambe che vengono scoperte di più. Inoltre amo gli oli glitterati e le creme che esaltano il colorito della pelle. D'inverno, invece, penso solo all'idratazione e non molto alla parte estetica.

Cambia anche il tuo modo di truccarti?

No, sono abbastanza monotona in quel senso. Ho un viso e un occhio che richiedono, per i miei gusti, toni naturali. A volte mi sono divertita a cambiare stile ma non mi piaccio, quindi tendo a usare sempre gli stessi colori, per il giorno e per la notte, per l'inverno e per la primavera. Però mi piacciono molto gli illuminanti, sono bellissimi da mettere sotto il trucco per esaltare il make up.

Se dovessi consigliare un prodotto beauty alle amiche, quale sarebbe?

Penso che la BB cream da tenere sempre, anche in casa in pigiama e senza trucco, sia il top: dà un aspetto sano, dona un colorito uniforme. E poi è un modo per non farsi trovare mai impreparate, neppure per una visita inaspettata. La differenza la fa anche la matita per le sopracciglia: anche senza trucco dà un impatto più bello.

Cosa non ti piace in fatto di make up?

Non mi piace la pelle mat, adoro la luce. Per questo non amo molto la cipria e preferisco i fissanti per il trucco. L'idea di vedere una faccia perfettamente mat mi dà l'idea di un make up troppo da bambolina, invece l'illuminante dà un tocco molto più naturale.

Quali sono i tuoi buoni propositi per la bella stagione?

Fare qualche trattamento in più ed essere meno pigra nel fare le maschere viso idratanti.

I prodotti must-have di GIOVANNA REI

- MASCARA
- BASE PER IL VISO
- IDRATANTE LABBRA
- BLUSH
- ILLUMINANTE



LUMINOSA

E NATURALE



IL TEATRO, IL SUO

GRANDE AMORE

Tra i suoi lavori, anche le serie "Turbo" e "Turbo 2", "Il bello delle donne", "La squadra" e "La nuova squadra" e "Grandi domani".



IL TONICO, TRATTAMENTO ESSENZIALE

Elimina i residui di make up e riequilibra il naturale pH della pelle. Un alleato fondamentale, da inserire due volte al giorno nella tua beauty routine

C'è chi lo usa quotidianamente nella propria beauty routine e chi, invece, pensa di poterne fare a meno. Che tu appartenga all'una o all'altra categoria, sai davvero cos'è il tonico e perché è fondamentale utilizzarlo? Se la risposta è no, scommettiamo che, dopo aver letto queste righe, non potrai più farne a meno e lo userai con maggiore consapevolezza?

CHE COS'È?

Chiariamo subito: il tonico non è né un detergente, né uno struccante, bensì un **vero e proprio trattamento viso**. È vero che la sua funzione è in parte complementare a quella del latte detergente o dell'acqua micellare poiché consente di eliminare gli ultimi residui di sebo e make up dalla pelle, ma il suo scopo principale è un altro. Il tonico, infatti, aiuta a depurare la pelle in profondità ma soprattutto a **riequilibrarne il pH naturale** dopo aver



deterso il viso. Come se non bastasse, l'applicazione costante di questo cosmetico stimola anche i processi di collagene ed elastina, regalando così un viso tonico ed elastico e donando subito un'immediata sensazione di energia e freschezza alla pelle, che apparirà più luminosa e distesa.

COME SI APPLICA

Per massimizzare la sua efficacia, il tonico va applicato quotidianamente per due volte al giorno, sia nella beauty routine del mattino che in quella della sera. Si applica dopo la detersione, imbevendo un dischetto di cotone e **picchiettandolo delicatamente sul viso e sul collo**, avendo cura di evitare la zona del contorno occhi. Attenzione: il tonico non va mai risciacquato: è importante, infatti, che i principi attivi in esso contenuti rimangano sulla pelle e penetrino in profondità. Subito dopo averlo applicato si può procedere con l'applicazione della crema idratante.

UN AIUTO IN PIÙ

Oltre a essere un elemento imprescindibile nella beauty routine, questo prodotto è anche un alleato validissimo nella make up routine.

I make up artist delle dive, infatti, consigliano di nebulizzare il tonico tra uno strato e l'altro del trucco (ad esempio dopo il primer, dopo il fondotinta e così via) per ottenere un effetto più naturale e un incarnato più uniforme e compatto. A trucco finito, inoltre, una spruzzata di tonico funge da fissante regalandoti un make up a lunga durata.



Mariella Milazzo,

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

Istruzioni per l'uso

Il tonico è un valido alleato perché, passato dopo la detersione, permette di eliminare residui di trucco, smog o creme, ma non solo.

QUALE SCEGLIERE?

- Se il tonico è a pH acido, consente di **contrastare l'alcalinità dell'acqua**, aiutando la pelle nel suo delicato equilibrio. È importante, però, in caso di pelle acneica, consultare prima un dermatologo, perché potrebbe contenere acido salicilico o glicolico e interferire e rendere più aggressive le terapie.
- Sempre quelli a base di acido glicolico o altri alfa idrossiacidi sono **ideali per una pelle impura**, macchiata o con lievi rugosità ma sono da evitare in caso di fotosensibilizzazione, per il rischio di fotosensibilizzazione.
- Sconsigliabile l'uso di quelli a base alcolica su una pelle irritabile o secca. In questo caso sono ottimi, invece, quelli **ad azione lenitiva o idratante**, anche vaporizzati direttamente sul viso.

QUALCHE DRITTA FLASH

- In estate l'**ideale è tenerli in frigo**, in modo tale per aumentarne l'effetto freschezza e usarli come toccasana su una pelle inaridita dal sole.
- Prova a inzuppare con il tonico dischetti di cotone o anche garze e **tienile sul viso per alcuni minuti**: in questo modo il contatto con i principi attivi sarà più prolungato e benefico.



NUOVA

ANTIRUGHE SENSITIVE

CON
**COLLAGENE
VEGETALE**



ACQUISTA 2 PRODOTTI SENSITIVE

DI CUI UNA CREMA E RICEVI

SUBITO IN CASSA UN BUONO SPESA DA 4€*



*Operazione valida dal 21/3 al 13/4/2021. Buono spesa del valore di 4€ spendibile, in tutti i punti vendita Acqua & Sapone, su un acquisto minimo di 4€ di prodotti Acqua alle Rose, Neutro Roberts, Borotako, Chilly, Bilboa. Leggi regolamento completo e privacy policy su <http://www.concretaconcorsi.it/reg/mr/acquaaleroze.htm>



VOGLIA DI LEGGEREZZA, ANCHE NEL BEAUTY CASE

La primavera bussava alla porta e chiede di spogliarci dai colori cupi, dalle texture pesanti e da un trucco stratificato. Parola d'ordine: naturalezza!

Se in queste settimane il tuo cruccio maggiore è: "Mi trucco o no?" allora c'è qualcosa che non va nella tua cura di te. Già, perché quando arriva la primavera e il sole inizia a farsi più caldo, anche il modo di intendere la bellezza cambia: inevitabilmente **la pelle necessita di una rivoluzione** sia per quanto riguarda la beauty routine che per quello che concerne la scelta dei trucchi. Il sudore, infatti, è il primo nemico di una buona tenuta, per questo vogliamo darti tutte le dritte per alleggerire il tuo beauty senza rinunciare a sentirti perfetta.

CONSISTENZE IMPALPABILI

Alleggerire significa, prima di tutto, scegliere prodotti dalla consistenza più leggera, formulazioni light dall'impatto lieve sull'epidermide. Questo vale sia per i prodotti di make up, sia per quelli che utilizzi per la beauty routine. Per dissetare la pelle, lascia in stand by la solita crema ricca e corposa per passare a sieri e gel, ma anche

a balsami e fluidi che hanno un minor contenuto di grassi e lasciano la pelle ugualmente idratata senza appesantirla. Anche la detersione cambia: al posto del latte detergente, che ha una formulazione più sostanziosa, puoi utilizzare l'acqua micellare, liquida e fresca, oppure optare per le apposite salviettine struccanti che sono fresche e delicate.

OTTIMIZZARE

Hai presente le influencer perfettamente truccate anche quando il caldo inizia a farsi sentire? Ecco, se ti chiedi come facciamo a sopportare tutti quegli strati di trucco, la risposta è semplice: non ci sono molti strati di trucco! Alleggerire significa anche ottimizzare. Sostituire il fondotinta più coprente con uno più fluido potrebbe essere una buona idea, ma un'idea ancora migliore è quella di eliminarlo completamente e optare per una base leggera da realizzare con la bb cream: una crema idratante colorata che funge non solo da crema ma anche da fondotinta e, se la prendi in versione solare dal forte effetto protettivo, perfino da schermo contro i raggi UV.



Luigi Rizzello,

esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, ti svela i segreti per il make up adatto alla primavera.

Fai spazio a una nuova brillantezza

Metti via le texture pesanti e le nuance scure e ombrose che ti hanno accompagnato durante l'inverno. Ora che la primavera bussava finalmente alla porta è il momento di lasciare spazio alla tua luminosità.

- **Trucco occhi:** fai sparire gli ombretti declinati nei colori scuri e punta ad accendere il tuo sguardo con i colori tenui del biscotto chiaro o del bronzo chiaro. Le bionde e le rosse possono puntare anche sui colori freddi, mentre per le more i colori caldi che virano all'oro sono il top. Per quanto riguarda matite ed eyeliner, il nero continua a essere il colore principe per definire lo sguardo, ma in primavera puoi giocare anche con altre nuance come il blu, il bronzo e il verde.
- **Trucco labbra:** si a tutte le nuance presenti sulle palette del rosa tenue e del caramello. Promossi i lucidalabbra e i rossetti dalla finitura glossy. Meglio evitare i colori mat.
- **Trucco viso:** le tonalità aranciate del blush sono l'ideale per dare un tocco di bagliore al viso, soprattutto quando si sfoggia un trucco realizzato con tonalità calde. Se invece vuoi valorizzare un make up freddo, allora meglio preferire un fard nei toni del rosa. L'essenziale, comunque, è illuminare il viso: il vero must have di stagione è senza dubbio l'illuminante!

È IL MOMENTO DEL WATERPROOF

Per un make up leggero, perfetto per la primavera, meglio sostituire i soliti trucchi con quelli "di stagione". Si alle formule liquide, che oltre a essere meno impattanti sulla pelle, sono anche facili da applicare. Si anche agli stick, perfetti soprattutto per i ritocchi. Puoi quindi rinnovare il beauty case puntando sui prodotti waterproof che non si lasciano sciogliere dai primi caldi. Alleggerire il make up significa anche semplificarti la vita svuotando i beauty case stracolmi e puntare solo sugli indispensabili. A questo proposito, scegli kit pratici da usare anche fuori casa e lasciati conquistare dai trucchi multitasking. Un esempio: i matitoni per le labbra si possono usare come blush e gli illuminanti sono perfetti come ombretti.



deBBY
girls know why

nude&PERFECT
SECOND SKIN
FOUNDATION

FONDOTINTA FLUIDO,
EFFETTO SECONDA PELLE.

CON **ESTRATTO NATURALE**
DI ALBICOCCA DALLE PROPRIETÀ
IDRATANTI E LENITIVE.

Let's make up NUDE!





SPUNTARE LA CHIOMA: È SEMPRE NECESSARIO?

Per le nostre nonne erano le forbici l'unico rimedio contro i capelli fragili. E forse non avevano torto

Il sogno di tutte le donne è avere capelli forti, corposi, vigorosi e in salute. Ma come si fa? Le nonne lo dicevano sempre: spuntali un po', così si rinforzano. Ma è proprio vero? E, soprattutto, ogni quanto va data la famosa spuntatina perché i capelli crescano più belli e forti? Vediamo di fare un po' di chiarezza.

VIA LE DOPPIE PUNTE!

Ebbene sì, la forbice è davvero la migliore amica dei tuoi capelli. Ma non perché, come credono alcuni, tagliarli spesso li fa ricrescere più velocemente. La verità è che **il taglio non incide sulla velocità di ricrescita**. Tuttavia, spuntarli è fondamentale poiché permette di mantenere un capello sano: una bella sforbiciata elimina le doppie punte, rinvigorisce i capelli che si spezzano e sfoltisce la chioma dalle lunghezze spente e sfibrate. Ma alla domanda "ogni quanto devo tagliarli?", in realtà non c'è una risposta univoca poiché dipende da molti fattori.



**SE IL TAGLIO È DRITTO,
RITOCICALI OGNI 2 MESI**



IN BASE ALLA LUNGHEZZA

Tagliare i capelli per mantenerli belli e sani? Dipende molto dal tipo di taglio che hai: un conto, infatti, è gestire lunghezze maxi, un conto è doversi prendere cura di un pixie cut.

Lunghezze medie e maxi: Se hai i capelli lunghi o porti una media lunghezza che arriva fino alle spalle e il tuo capello è tendenzialmente sano, allora non dovrai ritoccarli spesso. Un capello simile, infatti, **richiede di una minima manutenzione**. Se il taglio è dritto, per preservarne la struttura, basterà spuntarli ogni due mesi circa. Se i tuoi capelli sono molto lunghi, invece, potrai prenotare un appuntamento dal tuo coiffeur anche ogni tre o quattro mesi. Le cose cambiano se porti un taglio scalato: in questo caso sarà necessario ritoccarli più spesso, ogni due o tre mesi, per eliminare le punte più sfibrate.



BIOPOINT
PROFESSIONAL
COLOR

**CREMA
COLORANTE
PERMANENTE
PER CAPELLI**

**CREMA COLORANTE
PROFESSIONALE
PER RINNOVARE E CAMBIARE
IL TUO LOOK
OGNI VOLTA CHE VUOI**

Tecnologia ai **CRISTALLI LIQUIDI**
con **SEMI DI LINO**

- Copertura fino al 100% dei capelli bianchi
- Colore a lunga durata
- Brillantezza sublime
- Capelli morbidi e setosi

Scopri il tuo Nuovo Colore!



Biopoint. Mi piace piacermi



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

SONO CORTI? SISTEMALI

OGNI MESE



I CAMPANELLI D'ALLARME

La bellezza della tua chioma dipende molto anche dalla tipologia del capello che hai e, soprattutto, da quanto è stressato. Fattori di stress sono: uso frequente di phon e piastra, inquinamento, trattamenti invasivi... Ascoltare i campanelli d'allarme che ti lancia la tua testa sarà il segnale per capire che è giunta l'ora di tagliarli un po'! Se i tuoi capelli appaiono stopposi, ruvidi al tatto e peccano in brillantezza, è molto probabile che stiano soffrendo. Se poi quando li pettini si spezzano con troppa facilità, allora non ci sono dubbi: meglio darci un taglio **per ripartire da una base più sana e vigorosa**. Allo stesso tempo si rende necessario spuntarli quando ti accorgi che mancano di elasticità, caratteristica più visibile sui capelli ricci. Le onde ti sembrano troppo piatte? La tua chioma è priva di volume? Non riesci a dare una forma decente alla tua testa? Allora è giunta l'ora di sforbiciare!

Capelli corti: Se hai scelto un taglio molto corto, la famosa spuntatina dovrà essere un appuntamento fisso e costante per te. Tieni presente che almeno una volta al mese, al massimo ogni mese e mezzo, dovrai ritoccare il taglio sia per mantenerne la struttura, sia per far sì che il capello appaia in salute, senza punte sparate che creino forme e volumi non desiderati. Se però ti sei stancata del pixie cut e vuoi far crescere i capelli, allora dovrai armarti di pazienza e attendere almeno tre o quattro mesi prima di recarti dal parrucchiere a sistemare il taglio, eliminando le punte più sfibrate prima che si formino le doppie punte.

LO SAPEVI CHE...?

- I capelli crescono in media un centimetro al mese, anche se la velocità di crescita dipende da molti fattori. Un esempio? Più si va avanti con l'età, meno rapidamente cresceranno.
- Tinture, decolorazioni e trattamenti rovinano la chioma: è buona norma, dopo aver sottoposto i capelli a questo stress, spuntare leggermente le punte per rimuovere la parte danneggiata.
- Per recuperare il tuo colore naturale dopo lunghi periodi di tinture, dovrai tagliare progressivamente la parte colorata mano mano che i capelli crescono. Questo significa accorciare la chioma almeno ogni 1 o 2 mesi.

SMOKY HAIR

La tendenza più cool del momento è lo smoky hair, una tecnica di colorazione innovativa che rivisita in maniera più attuale le balayage e le schiariture che abbiamo amato questo inverno. In cosa consiste? Fa un po' quello che il contouring fa per il make up!

- **Cosa cambia?** Già da qualche tempo nel make up va di moda il contouring e i parrucchieri si stanno adeguando a fare lo stesso gioco. Fondamentalmente il contouring serve a dare **un'impronta molto più decisa alle ombreggiature**, esaltando la bellezza delle forme, in questo caso della testa, attraverso il gioco di luci e ombre. Un esempio? Per avere una fronte alta e spaziosa basta schiarire le radici dei capelli. Il contouring nei capelli, quindi, serve a valorizzare la testa e il contorno del viso.
- **Quali colori?** Per quanto riguarda la scelta delle nuance, sulle persone scure si tende a usare dei colori freddi, mentre per le persone chiare sono più indicate le tonalità calde. Le tendenze variano: è ovvio che **ogni colore ha il suo contrasto**, quindi ecco che il biondo e il miele, ad esempio, vengono sfumati con i toni del blu, del viola e del grigio.
- **Quali tagli?** Con il contouring si può dare più importanza a una frangia o ai laterali di un taglio corto. Una notizia fantastica, visto che i tagli più cool da sfoggiare in primavera sono proprio quelli **corti ma definiti**, meglio ancora se con frangetta, dettaglio tra i più amati.

 **head &
shoulders**®



PROVALO

SUPRÊME
IDRATAZIONE
PER CUTE E CAPELLI SECCHI*



*CON USO REGOLARE



È PRIMAVERA, SPOGLIAMOCI DEL SUPERFLUO

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



È il momento di rinascere! Lasciati alle spalle l'inverno e i suoi grigi, ma anche tutto ciò che ti appesantisce, ti opprime e non ti fa sentire libera

Marzo fa rima con primavera e la stagione più dolce si accompagna sempre a un naturale desiderio di rinascita. Le giornate si allungano, il sole ci scalda e sentiamo l'esigenza di spogliarci non solo degli indumenti pesanti e invernali, ma anche di tutto ciò che ci opprime e ci soffoca. È il momento giusto per guardarci dentro e scegliere cosa possiamo lasciare indietro senza rimpianti, come le situazioni faticose, le persone negative e tutte le condizioni che generano in noi emozioni che potremmo considerare inutili, superflue. Ma a ben guardare, esistono davvero emozioni del tutto superflue? "In realtà tutte le emozioni sono utili e arrivano per dirci qualcosa – ci ha spiegato Giorgia Belardini, psicologa e psicoterapeuta - Accantonare un'emozione significa non darle importanza e non accogliere il messaggio che vuole inviarci e ciò inevitabilmente ci si ritorcerà contro. È fondamentale comprendere come ci sentiamo e accettarlo, senza giudizio, per poterlo poi affrontare e passare oltre. Infatti, se ci viene detto di non pensare a qualcosa, tenderemo a pensare a quella stessa cosa molto più frequentemente e intensamente.

Non ci sono emozioni negative, ci sono forse solo emozioni scomode, ma **solo attraverso il loro ascolto possiamo reagire di conseguenza** e modificare il nostro vissuto. La gamma di emozioni, oltre quelle di base, è talmente ampia che spesso queste si combinano tra loro impedendoci a volte di decifrarle: bisogna imparare ad ascoltarsi, a capire come cambia il nostro corpo con quella emozione, dove la percepiamo e come generalmente ci fa rispondere in modo automatico.

Quello che possiamo fare per non sentirci sopraffatti, quindi, è imparare a re-agire agli eventi e alle emozioni che proviamo, **interrompendo i circoli viziosi e gli automatismi**, implementando lo stato di auto-consapevolezza".

PAROLA D'ORDINE: ALLEGGERIRE!

Uno stato verso il quale, probabilmente, siamo più percettivi con l'arrivo della bella stagione. L'esigenza di spogliarci metaforicamente di tutto ciò che appesantisce la nostra vita si fa urgente: c'è dunque un modo per individuare correttamente ciò da cui è necessario liberarsi? E qual è, in tal caso il percorso migliore da seguire? "Ciò che riteniamo ci appesantisca dipende solo dalla nostra percezione e spesso risulta diverso da persona a persona – puntualizza la psicologa - Tenere il superfluo, in generale crea caos, disordine, confusione... dimentichiamo quello che abbiamo, non ci godiamo tutto, lasciamo marcire le cose dove sono e non diamo importanza a nulla. La parola d'ordine è alleggerire: **eliminare ciò che riteniamo inutile, che non ci serve più**, valutiamo gli spazi interni ed esterni senza ingolfarli di cose inutili e superflue. Così dobbiamo fare con la nostra mente: fare spazio nella nostra mente ci permette di far fluire nuove energie e solo agendo in tal modo possiamo impiegarle per altri scopi e priorità; in generale, possiamo dire che eliminare il superfluo ci consente di avere una visione globale della nostra vita, di acquisire una maggiore lucidità di pensiero e di focalizzarci maggiormente sulle cose che contano davvero.

Per non parlare di ciò che è addirittura





Rispetta i tuoi ritmi e sii sempre gentile con te stessa. Per migliorare serve tempo

CINQUE CONSIGLI DELLA PSICOLOGA PER RICONQUISTARE SERENITÀ

- Rispetta te, le tue emozioni e i tuoi tempi.
- Accogli ogni emozione, perché ha un messaggio che vuole recapitarti.
- Scegli le persone nella tua vita: siamo il riflesso migliore delle 5 persone più vicine a noi.
- Elimina, delega o sistema ciò che ti fa stare male.
- Alleggerisci gli spazi interni ed esterni.

dannoso. Spesso ci ritroviamo in compagnia di quelli che chiamiamo ‘vampiri energetici’: sono quelle persone dotate di una particolare condizione che le porta a rubarci energia vitale, intrappolandoci nei loro schemi. Vi è mai capitato di sentirvi in uno stato ansioso in presenza di una determinata persona, di uscire esausti e scoraggiati da una chiacchierata con lei? Probabilmente si tratta proprio di questo e un grave errore può essere quello di vedervi un bisogno da aiutare, o una persona confusa da orientare. Bisogna **circondarsi di persone che permettano un ricambio energetico**, che ci tengano vivi e ci consentano di rinnovarci; e dirò una cosa in più: noi siamo il riflesso delle 5 persone che maggiormente frequentiamo, quindi cerchiamo di scegliere il meglio!

MANTENERE IL BENESSERE RITROVATO

Un primo passo per iniziare è dividere le categorie da sistemare e organizzare, ricordando che è importante sistemare sia gli spazi che ci circondano che quelli della nostra mente: il lavoro, la casa, le amicizie, gli amori, gli hobby... Successivamente, categoria per categoria, passiamole in rassegna e individuiamo le cose che ci fanno stare bene e quelle che ci fanno stare male; per queste seconde cerchiamo di identificare che emozioni suscitano e se possiamo sistemiamole, deleghiamo o eliminiamole dalla nostra vita”.

Se forse l’operazione di “pulizia e ripristino” è relativamente facile, più difficile sarà invece **mantenere nel tempo il nuovo stato di benessere raggiunto**. Come fare per evitare che, nel tempo, situazioni o emozioni opprimenti tornino a far parte della nostra quotidianità? “Può capitare che da soli non ci rendiamo conto che qualcosa ci può opprimere – prosegue Belardini - È importante in questo caso ascoltare anche chi ci sta accanto, cercare di metterci in discussione e imparare a conoscere noi stessi e le nostre emozioni. Mi raccomando: rispetta i tuoi ritmi e sii gentile con te stesso, considera che ci hai messo anni per accumulare tutto ciò; **serve tempo, impegno e obiettivi chiari e raggiungibili**. Prova ogni tanto questi buoni propositi: pensa a 3 cose che ti fanno perdere tempo e cerca di eliminarle dalla tua vita; butta almeno 3 oggetti inutili; regala un abito che non metti da almeno un anno”.



NAOMI CAMPBELL

La stella più luminosa del Festival

La celebre top model deve solo a se stessa il successo raggiunto. Tra discese negli inferi delle dipendenze e coraggiose risalite

Naomi Campbell è di certo una delle protagoniste assolute dell'ultimo *Festival di Sanremo*. Una passerella prestigiosa per la Venere Nera che, nel corso degli anni, è stata protagonista dei défilé degli stilisti più importanti e delle più grandi maison di moda. La super-top più ambita di tutti i tempi, infatti, ha sfilato con i grandi nomi della moda, da Gianni Versace a Giorgio Armani, da Christian Dior a Chanel, da Yves Saint Laurent a Dolce & Gabbana, fino a Louis Vuitton. Naomi, inoltre, è stata scelta dai migliori brand come volto e testimonial delle proprie campagne pubblicitarie, da Roberto Cavalli a Fendi, da Burberry a Valentino, da Guess a Pinko passando per Dsquared, Chloé ed Emanuel Ungaro. Ma chi è Naomi, oltre a essere la grande professionista che tutti conoscono? "Se la gente pensa di conoscermi, meglio che si ricreda", ha detto lei. Perché la verità è che in lei convivono tante donne diverse: eccone alcune.

SUPERMODELLA

La Campbell è una delle top model più famose della storia ed è stata inserita dalla rivista *People* tra le 50 donne più belle del mondo. La Venere Nera, d'altronde, a 50 anni (51 il prossimo maggio) continua ad avere quel fa-

Non solo modella:
Naomi Campbell (50) è anche un'attrice e una cantante.





**HA SFILATO PER GLI
STILISTI PIÙ CELEBRI**

Inserita dalla rivista "People" tra le 50 donne più belle del mondo, la modella britannica ha origini giamaicane da parte di madre, mentre l'identità del padre è tuttora sconosciuta.

CURIOSITÀ

1. È nata il 22 maggio del 1970 nel quartiere di Streatham a Londra.
2. Nel 1988 è stata la prima donna nera ad apparire sulla copertina di *Vogue*.
3. I suoi migliori amici sono le colleghe Linda Evangelista e Christy Turlington, il fotografo Steven Meisel, il designer Marc Jacobs.
4. Non ha figli ma considera tali tutte le nuove top model.
5. È germofobica e non esce mai di casa senza un igienizzante per disinfettare tutto ciò che toccherà.

L'AMORE

Dopo un presunto flirt con Liam Payne dei One Direction, di 23 anni più giovane di lei, Naomi Campbell oggi è single. "Essere single - ha detto - non significa essere soli. Io non ho tempo per annoiarmi e non ho tempo per sentirmi sola. La mia vita è così piena non per compensare un vuoto, ma perché è così che mi piace vivere da sempre: piena di impegni, circondata da persone stimolanti". Nella sua vita, però, ha avuto molti amori importanti: tra i suoi fidanzati più famosi ricordiamo Flavio Briatore, Matteo Marzotto, Max Biaggi, Myke Tyson, l'imprenditore Gianni Nunnari e l'uomo d'affari Vladislav Doronin.

scino intramontabile che poche donne al mondo hanno. Quel fascino che l'ha resa una delle modelle più richieste di sempre. Oggi vanta un patrimonio di circa 60 milioni di dollari, ma è partita dal nulla e tutto ciò che ha, lo ha ottenuto con grinta e determinazione. Il suo debutto nella moda è stato da giovanissima e nei primi anni di carriera ha anche partecipato a un video di Bob

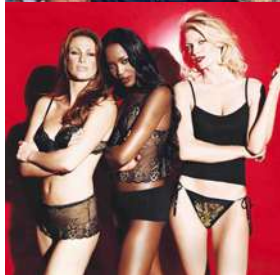
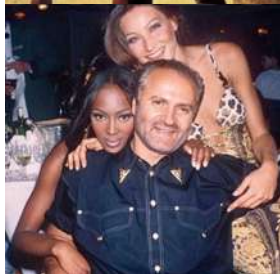
**"SE LA GENTE PENSA
DI CONOSCERMI,
MEGLIO CHE SI
RICREDA"**

Marley. La prima copertina è arrivata nel 1986, su *Elle*, ma la sua ascesa risale agli anni Novanta grazie a Gianni Versace che ha creato il gruppo delle "supermodelle": insieme a Naomi, c'erano Claudia Schiffer, Cindy Crawford, Kate Moss, Linda Evangelista e Christy Turlington. Di Versace, che per lei era quasi come un padre, la Campbell ha detto: "Gianni è stato importantissi-

Da anni impegnata nel sociale, la modella è in prima linea per combattere la povertà in Africa e nel 2005 ha partecipato agli aiuti per i sopravvissuti dell'uragano Katrina.



Soprannominata "la Venere Nera", Naomi fu la prima donna di colore ad apparire sulla copertina di "Vogue" (prima in Francia e poi in Inghilterra) e di "Time Magazine".



Grande amica di Gianni Versace, che la scoprì, Naomi Campbell nella sua carriera ha sfilato per tutte le più grandi case di moda al mondo.



mo per me, per la mia vita, per la mia carriera. Penso che in Italia non sarei mai stata scoperta se non fosse stato per lui”.

DIVA CAPRICCIOSA

Naomi si porta dietro un grosso fardello: per lunghi anni ha avuto la nomea di essere una diva capricciosa. Spesso, infatti, viene ricordata per il suo caratteraccio, i suoi attacchi d'ira e le ripetute scaramucce che, puntualmente, finivano sulle copertine dei tabloid. Nel corso della sua carriera, del resto, ne ha combinate tante **accumulando numerose denunce e moltissime ore di lavori socialmente utili**. Nel 2006, ad esempio, fece la spazzina per le strade di New York dopo essere stata condannata per aver lanciato un cellulare contro una cameriera. Un paio d'anni dopo fu persino arrestata (e poi scarcerata) per aver sputato a un agente. Nella sua fedina penale, inoltre, figurano anche 6 mesi di reclusione con pena sospesa per l'aggressione a un fotografo e diversi cat-fight con le amiche alle feste Vip più patinate.

SOPRAVVISSUTA

Amata, ammirata, invidiata, idolatrata dai fan e dagli addetti ai lavori. Ma troppa notorietà, a volte, rischia di far perdere la testa. E lei, di quel mondo tutto lustrini e paillettes, ha conosciuto purtroppo anche il lato peggiore. Campbell, infatti, ha vissuto **una vita turbolenta, a tratti difficile e vorticoso**. “Sono una sopravvissuta - ha ammesso - Non ho mai avuto una vita immacolata e non pre-

tendo di averla. Sono stata la prima a dire che sono stata dipendente dalla droga, e sono così grata a Dio per essere oggi una tossicodipendente in via di guarigione e un'alcolista in via di ripresa”. Da quel tunnel, però, ne è uscita con le sue forze: dopo cinque anni di dipendenza dalla cocaina e dall'alcol, **nel 1999 è entrata in riabilitazione**: “Mi stavo divertendo. Ti fa sentire indispensabile, ti fa sentire in pace. Ma nessuno di noi è indispensabile. E così, nel frattempo, il tuo fascino svanisce, il tuo volto peggiora...”, ha detto a proposito della droga.

PALADINA DELLE CAUSE UMANITARIE

Nonostante il carattere difficile e una vita burrascosa, la Venere Nera è **sempre stata una donna dal grande cuore**. Per questo negli anni è diventata un po' la paladina delle cause umanitarie. Il suo interesse verso il sociale è esploso nel 1994, dopo l'incontro con Nelson Mandela che la nominò “nipotina ad onorem”: da allora iniziò a impegnarsi con il Nelson Mandela Children's Fund visitando ospedali, aree rurali e incontrando le popolazioni locali. Naomi però è andata oltre: oltre a essere sempre in prima linea nella lotta contro la povertà in Africa e a essere portavoce della denuncia contro le discriminazioni verso le modelle con la pelle nera, nel 2005 ha anche creato il Fashion For Relief, un'associazione senza scopo di lucro che raccoglie fondi per combattere le malattie nei Paesi in via di sviluppo e per varie cause ambientali e umanitarie.

MAX FACTOR X



MAKE-UP SPONSOR SORRISI LIVE
AL FESTIVAL DI SANREMO

THE MAKE-UP OF
MAKE-UP
ARTISTS

VINCI 1 DEI 100
MAKE-UP KIT
SANREMO 2021



WWW.MAXFACTOR.COM/IT-IT

Concorso "MAX FACTOR VINCI 1 DEI 100 MAKE-UP KIT SANREMO 2021" valido dal 25/02/21 al 30/04/21 in esclusiva presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario e shop online. Estrazione di recupero (eventuale) entro il 30/06/21. Montepremi € 5.000 (IVA incl.). Conserva il documento d'acquisto. () Per info e modalità di partecipazione SMS leggi il regolamento su www.maxfactor.com/it-it

CESARE BOCCI

«Che fortuna interpretare Mimì»

Al personaggio che l'ha reso noto al grande pubblico, l'attore marchigiano è legatissimo. E lo rimarca con l'umiltà e la dedizione che lo contraddistinguono

Ci siamo: *Il Commissario Montalbano* sta giungendo alle battute finali. Il nuovo film della saga tratta dai romanzi di Andrea Camilleri andrà in onda l'8 marzo su Rai Uno, si intitolerà *Il metodo Catalanotti* e sarà diretto da Luca Zingaretti, che ormai dal 1999 presta il volto all'amato commissario Salvo Montalbano. Gli affezionati della serie non vedevano l'ora di arricchire di un episodio l'amatissima fiction, soprattutto dopo la scomparsa dei suoi tre pilastri: lo scrittore Andrea Camilleri, il regista Alberto Sironi e lo scenografo Luciano Ricceri, artefice dell'immaginario camilleriano in tv. La serie, durata ventidue anni, sarebbe dunque pronta a salutare il pubblico. Si chiude così un capitolo importante anche per Cesare Bocci che nella fiction ha prestato il volto al vicecom-

missario Mimì Augello, un ruolo che ha donato all'attore fama e popolarità. Nonostante Bocci abbia poi interpretato molti altri protagonisti di successo costruendo una carriera ricca e interessante, rimane fortemente legato al suo personaggio nella serie dedicata a Montalbano: "È una di quelle fortune che ti capitano una volta sola". Un addio sofferto, dunque. In realtà ci sarebbe un libro che Camilleri ha voluto venisse pubblicato postumo, *Riccardino*, che non è stato (ancora?) trasposto in televisione e che decide il destino di Montalbano per sempre. Ma

Bocci spiega: "Il mio cuore mi dice che si è chiusa un'epoca, per altro in maniera alta ed enorme. Montalbano in fondo è finito quando è morto il regista Alberto Sironi: non c'è più lui, non c'è più quel gigante di Camilleri e nemmeno lo scenografo Luciano Ricceri".

OLTRE IL COMMISSARIO

Il Commissario Montalbano è stato per Cesare Bocci solo il primo tassello di una lunga carriera sul piccolo schermo. Di recente, ad esempio, è stato impegnato ne *I Fratelli Caputo*, la nuova fiction di Canale 5 nella quale ha lavorato in coppia con Nino Frassica, ma **ha riscontrato molto successo anche come conduttore**. Ultimamente è stato al timone del *Viaggio nella Grande Bellezza* che lo ha reso "l'Alberto Angela di Mediaset", come è stato soprannominato. "Lo

"IL MIO CUORE MI DICE CHE L'EPOCA DI MONTALBANO È ORMAI CONCLUSA"

prendo come un complimento enorme, essendo suo grande fan: Alberto è bravissimo e io non riuscirei mai a eguagliare né lui né il maestro Piero Angela", ha detto. Con gli Angela, comunque, ha qualcosa in comune: "Mi considero un divulgatore, ma allo stesso tempo sono uno spettatore catapultato in luoghi meravigliosi, un 'turista di lusso'. Perché è un lusso ritrovarmi da solo a visitare la Cappella Sistina accompagnato dalla direttrice dei Musei Vaticani, Barbara Jatta. Lì mi sono emozionato. Non faccio il presentatore - ha spiegato - Sono piuttosto uno spettatore da casa che partecipa e si appassiona".

UN PASSATO DA GEOLOGO

Del resto il gusto della scoperta lo ha sempre caratterizzato, visto che ha frequentato la fa-

Cesare Bocci,
63 anni.

Attore e conduttore, Cesare Bocci iniziò la sua carriera con il teatro, fondando - nel 1982 - la "Compagnia della Rancia" di Tolentino. Il debutto nel cinema risale al '90, diretto da Silvio Soldini.

coltà di Geologia dell'Università di Camerino. Ha però lasciato quel settore per dedicarsi completamente alla recitazione: "Mamma era quella che metteva da parte i ritagli di giornale e me li mostrava quando tornavo a casa. Era molto orgogliosa di me. Mio padre invece - ha spiegato - non si è mai dispiaciuto, anche se non mi ha mai esplicitamente approvato. In un piccolo paese di provincia, all'epoca il mondo dello spettacolo era visto come un mondo di drogati e raccomandati". Di quel paesino in cui è cresciuto e **delle sue origini marchigiane, Bocci si porta dietro tanto:** "Il rispetto per il lavoro e per chi te lo dà", ad esempio. "La cultura del lavoro, l'idea che sia qualcosa che ti nobilita, sono cose che ho respirato sin da piccolo". Una filosofia che lo porta a essere il professionista che tutti amiamo. Del resto, nella sua professione Bocci mette l'anima: "Sono del segno della Vergine dunque quadrato, razionale, preciso. Ma so essere anche un saltimbanco, specie quando la vena artisticoide prende il sopravvento. Anche se penso che il mio lavoro vada fatto con il massimo della serietà: ci pagano per essere bravi e preparati. Il talento lo devi avere di base, perché senza quello ti schianti alla prima curva", ha detto.

UN AMORE IMPORTANTE

Nonostante la carriera gli regala grandi soddisfazioni, è sul piano privato che Cesare Bocci ha avuto le gioie maggiori, specie quelle arrivate dopo i momenti più dolorosi. La moglie Daniela Spada infatti, pochi giorni dopo aver messo

CURIOSITÀ

1. Cesare Adolfo Bocci è nato il 13 settembre 1957 a Camerino (MC) sotto il segno zodiacale della Vergine.
2. È anche presentatore. Tra le altre cose, nel 2013 ha presentato *Miss Italia* e su TV2000 ha condotto *Segreti, i misteri della storia*.
3. Nel 2018 ha trionfato a *Ballando con le stelle* insieme alla maestra di ballo Alessandra Tripoli.
4. Ha due cani, Titti e Rocco.
5. Prima di sfondare come attore, ha fatto molti lavori tra cui il contadino, l'aiutante fabbro, il facchino, l'imbianchino e il cameriere.

al mondo la loro figlia Mia, nel 2000, ebbe un ictus che **la mandò in coma e, al risveglio, le fece perdere tutti i ricordi.** "Rimase in coma per venti giorni, poi due mesi in neurologia, infine in una clinica di riabilitazione. All'inizio non riusciva neanche ad

alzarsi. Ma, a dispetto di ciò che dicevano i medici, io ero sicuro che si sarebbe ripresa, so che è una combattente", ha spiegato l'attore che ha lottato al fianco della moglie anche per un'altra battaglia, quella contro il tumore al seno. Bocci ha voluto poi raccontare il dramma della compagna in un libro scritto a quattro mani, che si intitola *Pesce d'aprile*. Da quella drammatica esperienza, però, Cesare e Daniela sono usciti più forti di prima.

IL TRIONFO NEL 2018



In coppia con Alessandra Tripoli, Cesare Bocci vinse, nel 2018, il talent show di Rai Uno condotto da Milly Carlucci, "Ballando con le Stelle", battendo Francisco Porcella e Gessica Notaro.



«Per le grandi donne nulla è difficile»

Si dice che dietro un grande uomo, ci sia sempre una grande donna. Spesso e volentieri, però, le grandi donne camminano da sole, senza mandare in avan-

scoperta nessuno. **La storia, le donne sanno affrontarla a testa alta**, lottando con le unghie e con i denti per ritagliarsi uno spazio d'onore. La storia, queste donne, l'hanno fatta e, a volte, l'hanno

Molte di loro hanno cambiato la Storia, altre hanno contribuito a rendere tutte noi più libere, fiere, indipendenti

cambiata. Charlotte Whitton diceva: "Qualsiasi cosa facciamo le donne, devono farla due volte meglio degli uomini, per essere apprezzate la metà. Per fortuna non è difficile". Ed eccone la prova.



KAMALA HARRIS

La prima vicepresidente USA

Figlia di una biologa indiana e di un economista giamaicano, Kamala Harris è entrata nella storia per cambiarla. Il suo volto disteso e i suoi sorrisi sembrano in netto contrasto con la sua forza e la determinazione ma in realtà ne sono la manifestazione più alta. Perché Kamala, con tanto impegno, è arrivata dove nessuna prima di lei era riuscita. Diventata vicepresidente Usa, l'ex procuratrice afroasiatica ha conquistato la posizione più alta mai raggiunta da una donna, aprendo così la strada a chi verrà dopo di lei. Il suo modello è Martin Luther King e al centro della sua agenda ci sono l'integrazione razziale e la parità di genere.



FRANCA VIOLA

Si oppose al matrimonio riparatore

Ci sono dei "no" che cambiano la storia. Come quello che disse 56 anni fa Franca Viola, oggi emblema di libertà di scelta e libertà dai pregiudizi. Quando aveva 15 anni, la siciliana fu rapita e violentata da Filippo Melodia, nipote di un boss mafioso, che poi la chiese in moglie. Il matrimonio riparatore avrebbe tutelato l'onore della famiglia e cancellato, per legge, il reato di violenza carnale. Franca Viola, però, fu la prima donna in Italia a opporsi al matrimonio e il suo "no" ha contribuito non solo a far condannare il suo stupratore, ma anche a far diventare tale pratica illegale.



GRETA THUNBERG

La guida di un'intera generazione

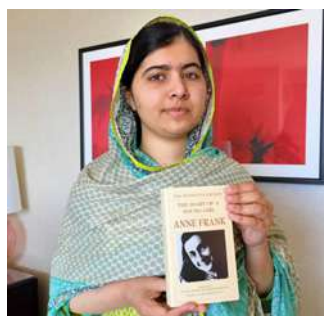
Ha iniziato come attivista solitaria e si è ritrovata a guidare un'intera generazione, la Generazione Greta. La sua protesta di fronte alla sede del Parlamento di Stoccolma, al quale chiedeva un intervento concreto e immediato contro il riscaldamento globale, è diventata un modello da seguire in tutto il mondo e gli scioperi del venerdì contro i cambiamenti climatici hanno dato voce a milioni di giovani, uniti nel movimento pacifico dei Fridays for Future ("venerdì per il futuro"). La quindicenne, affetta dalla sindrome di Asperger, è diventata un vero spartiacque nella storia tanto da essere nuovamente candidata, come già avvenne per il 2019, per il premio Nobel per la pace 2020. Del resto, come dice lei stessa, "non sei mai troppo piccolo per fare la differenza".



FRIDA KAHLO

Un'artista fuori dagli schemi

Se oggi è un'icona mondiale, è perché Frida Kahlo è stata colei che ha mosso i primi passi verso una vera indipendenza della donna. La famosa pittrice messicana, infatti, con il suo modo di vivere ha lasciato un segno tangibile nella storia, gettando le basi del femminismo contemporaneo: Frida era un'attivista convinta, si è sempre battuta contro il capitalismo e contro il maschilismo e ha fatto di tutto per non ricondursi a degli schemi riconosciuti. Un esempio banale ma che ha il suo peso? Le sue sopracciglia folte, in netta contrapposizione ai tradizionali canoni estetici, sono oggi il simbolo della body positivity, un inno a non lasciarsi piegare dalle norme, anche estetiche, imposte dalla società.



MALALA YOUSAFZAI

Vinse il Nobel per la Pace a 17 anni

A soli 17 anni, nel 2014, Malala Yousafzai ha conquistato il Premio Nobel per la Pace che le è stato riconosciuto "per la lotta contro la sopraffazione dei bambini e dei giovani e per il diritto di tutti i bambini all'istruzione". La sua battaglia è iniziata in tenera età quando, appena undicenne, ha iniziato a scrivere con uno pseudonimo in un blog in cui raccontava la quotidianità di una ragazzina costretta a vivere in un Paese in cui i talebani le vietavano tutto, dalla musica alla tv fino all'istruzione. Proprio per questo suo attivismo, la giovane fu ferita nel corso di un attacco terroristico ma Malala ha continuato la sua lotta per il diritto all'istruzione perché, a suo dire, "un bambino, un insegnante, un libro e una penna possono cambiare il mondo".



RITA LEVI MONTALCINI

Minuta, eppure gigantesca

Di origini ebraiche e perseguitata negli anni delle leggi razziali, minuta nel fisico ma grande nel carattere, fortissima ed estremamente intelligente: Rita Levi Montalcini era così. La famosa neurologa è stata la prima donna a essere ammessa alla Pontificia Accademia delle Scienze, un vero punto di svolta nella storia della scienza. Storia che lei ha cambiato definitivamente scoprendo il Nerve Growth Factor (NGF), una delle principali proteine coinvolte nello sviluppo del sistema nervoso, conquistando, nel 1986, il Premio Nobel per la medicina.



MARIA MONTESSORI

La rivoluzione educativa

Maria Montessori ha diversi primati: è stata una delle prime donne a laurearsi in medicina in Italia, si è specializzata in malattie nervose e disturbi mentali, ma è stata anche educatrice e filosofa. Non solo: ha rivoluzionato l'educazione infantile. Secondo il suo metodo, i bambini possono imparare tutto semplicemente interagendo con l'ambiente. Oggi le scuole montessoriane sono sparse in tutto il mondo, dal Pakistan fino all'Australia e all'Italia e sembra che i giovani guru dell'economia digitale internazionale si siano formati con il suo metodo.



IMPRESA SPAZIALE



VALENTINA TERESHKOVA

Ha spianato la strada verso le stelle

Nome in codice Čajka, che significa "gabbiano": un nome, un programma per Valentina Tereshkova, che è stata in assoluto la prima donna ad andare nello spazio. Un giro di ben 48 orbite intorno alla Terra durante una missione di oltre 70 ore, una missione non immune da rischi e difficoltà. Valentina, però, ha aperto la strada a quante, come lei, hanno avuto il desiderio di... volare alto. Esattamente 40 anni dopo, Samantha Cristoforetti è stata la prima donna italiana negli equipaggi dell'Agenzia Spaziale Europea.



MARY QUANT

La minigonna come ribellione

Mary Quant ha inventato la minigonna e il mondo è cambiato. Una creazione che ha dato il via a una nuova era che diceva no al conformismo. Era il 1963 quando a King's Road a Londra ha mostrato per la prima volta la minigonna abbracciando tutti quei giovani che rivendicavano più libertà: accorciare le gonne fu un atto di ribellione che metteva un importante tassello nel processo di emancipazione femminile. Un'emancipazione che lei stessa ha vissuto: doveva diventare insegnante, ma alla fine si ribellò a una strada già scritta per seguire la sua.

WILKINSON
SWORD

Xtreme3

UNA RASATURA FLESSIBILE
E CONFORTEVOLE

FLESSIBILI



Xtreme 3 di Wilkinson, con le sue 3 lame flessibili e la testina snodabile si adatta a tutti i contorni di viso e corpo per una rasatura confortevole.

AFFILA IL TUO STILE DAL 1772



LIBERA E INDIPENDENTE

MEGHAN MARKLE

L'emblema di una monarchia moderna

Meghan Markle ha rivoluzionato la storia e l'intera monarchia inglese. Tanto per cominciare ha capovolto le migliori favole in cui il principe salva la fanciulla e la porta al castello: lei il principe lo ha sposato, sì, (percorrendo da sola la navata nell'ennesimo segno di totale indipendenza) ma se l'è portato via, probabilmente salvandolo da una vita di corte che gli stava fin troppo stretta. Una vera e propria emancipazione per tutte le principesse di oggi e di domani. Anche perché Meghan era tutt'altro che la principessa che la monarchia si aspettava: multirazziale, afroamericana, più grande di sei anni del suo principe e con un matrimonio fallito alle spalle.



MADRE TERESA DI CALCUTTA

Accanto agli ultimi

È stata una piccola grande donna, divenuta Santa per la sua vita improntata alla carità. Celebri sono le sue citazioni, ma ancor di più i suoi gesti. Madre Teresa si è distinta per il suo intenso e costante lavoro tra le vittime della povertà di Calcutta. Nel 1979 ha anche ottenuto il Premio Nobel per la Pace "per il suo impegno per i più poveri tra i poveri e il suo rispetto per il valore e la dignità di ogni singola persona". Definita come la Santa dei poveri del terzo millennio, Madre Teresa ha fatto dell'aiuto agli ultimi la sua ragione di vita e, ispirandosi agli antichi valori di San Francesco d'Assisi, è stata una delle più moderne testimonial della vita di Cristo.



MADONNA

Ha sdoganato la trasgressione al femminile

Non avrà cambiato la storia dell'umanità, ma sicuramente quella della musica pop e non solo. Qualcuno addirittura ha sostenuto che "Madonna ha cambiato la storia sociale del mondo" ed è proprio così: le sue influenze hanno rivoluzionato il lifestyle e la condizione femminile, che si è riscoperta più sexy e trasgressiva che mai. Miss Ciccone ha anche cambiato la moda, dettando il suo senso dello stile dall'America e poi in tutto il mondo. E se proprio vogliamo dirla tutta, Madonna ha rivoluzionato anche il modo di stare in scena: per poter ballare e cantare in contemporanea, infatti, è stata una delle prime ad adottare microfoni auricolari a radiofrequenza a mani libere!

#UN DOMANI PER *tutti*

L'ORÉAL
PARIS

GARNIER

FRANCK
PROVOST
PARIS

RI CRE DI TI
microcredito e finanza etica



LA TUA BELLEZZA SOSTIENE L'ITALIA.

1 = 1€
PRODOTTO DONATO
a sostegno di progetti di microcredito*

Tutti abbiamo il diritto di progettare un futuro migliore, anche nei momenti più difficili. Per ogni prodotto venduto, L'Oréal Italia donerà un contributo a RiCrediti per sostenere progetti di microcredito e aiutare tante piccole realtà Italiane a rialzarsi e a ricostruire un domani migliore.

*Erogazione liberale effettuata da L'Oréal Italia S.p.A., pari ad 1€ per ogni prodotto L'Oréal Paris, Garnier e Franck Provost - eccetto la categoria make-up - venduto nei punti vendita fisici e e-commerce aderenti, fino a un importo massimo di 150.000€. Iniziativa valida dall'1 gennaio al 30 giugno 2021. Scopri di più su www.loreal-paris.it



Intramontabile stile bohémien

Capi svolazzanti e iperfemminili, che ti lasciano libera di muoverti senza costrizioni. La tendenza per la primavera è unire raffinatezza e semplicità



Collana a tre fili. H&M



Vestito estivo. Blendshe (Zalando)

Artistici, rilassati, liberi, romantici: è così che vorremmo sentirci tutti in primavera. E la soluzione c'è: basta sposare lo stile bohémien! Si tratta di uno stile **fortemente legato alla moda hippy**, in cui, dicono gli esperti, "tessuti naturali, motivi retrò, neutri e tonalità calde si

fondono con accenti in stile anni '70 e un talento per accessori di tendenza". Insomma, una moda disinvolta che deve il suo fascino non solo ai sentimenti che ispira, ma anche ai capi di abbigliamento che ci fanno sentire femminili, leggere e decisamente comode!

DISINVOLTA E RILASSATA

La rivincita del confort

La moda boho segue un mood disinvolto e rilassato, con i suoi capi di abbigliamento ampi, svolazzanti, romantici, non convenzionali e altamente espressivi. Abbracciare lo stile bohémien significa, infatti, non conformarsi, voler essere uno spirito libero. Questo mood presenta una varietà di materiali naturali, sfumature terrose e motivi di ispirazione hippy. Bohémien significa dunque libertà di pensiero e di movimento. Ecco perché, se vuoi abbracciare questo stile, abiti attillati, minigonne e vestiti dalla figura strutturata vanno banditi dal tuo guardaroba. Il focus deve essere sulle silhouette lunghe e fluide come quelle delle maxi gonne, delle camicie oversize, dei pantaloni harem e delle tuniche destrutturate. Parola d'ordine: confort!

GLI ABBINAMENTI COOL

I colori e i tessuti

La tavolozza dei colori è molto ampia e include sia tonalità calde che fredde giocando soprattutto tra le nuance della stessa famiglia per fare abbinamenti facili e cool. Tra i marroni, ad esempio, vanno forte caramello, marrone, caffelatte, mentre tra i blu sono da prediligere turchese, acciaio, azzurro e blu navy. Si ai colori neutri, alle sfumature pastello e alle tonalità intense. Meglio evitare, invece, le nuance neon e gli indumenti altamente saturi di colore. E i tessuti? Da preferire quelli naturali come il cotone, la canapa e la lana.

Pantaloni stampati. Mango



Gonna floreale country a balze. Ralph Lauren



Camicia. Mango



MISCUGLIO ARTISTICO

Gli accessori

Accessori casual e un miscuglio artistico e creativo di elementi: questo è lo stile bohémien! Per aggiungere un tocco di brio al tuo look devi puntare sugli accessori. Una collana vistosa fatta di argento, legno, stoffa o perle di vetro non passerà inosservata. Si agli orecchini pendenti in stile gitano: meravigliosi gingilli con piume, fili o perline vivaci. Promossi i polsi agghindati con una cascata di braccialetti e un grande anello al dito. E ancora: cinture, foulard, cappelli, fasce per la testa e cerchietti sono gli alleati perfetti di uno stile boho. Per le borse, via libera a frange, perline decori boho e stampe paisley. E le scarpe? Promosse quelle rasoterra, "alla schiava", le espadrillas, quelle in legno e in paglia.

**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.

Foulard jacquard e floreale. **Desigual**Borsa a sacca morbida. **Carpisa**Orecchini pendenti in nappa con piuma di filo di cotone. **Newchic**Collana. **BPC**
(Bonprix Collection)Zoccolo in legno. **UGG**Culture Prints Chuck 70 High Top. **Converse**

Voglia di libertà

Gli anni '70: un'epoca in cui si lottava per la pace e i diritti umani e in cui, anche nella moda, si respirava voglia di libertà e creatività. Tutto aveva un senso nell'abbigliamento se rivisitato e reinterpretato da una donna che seguiva solo le proprie regole di stile... una donna boho! Le proposte per la primavera/estate 2021 propongono un ritorno nostalgico alla moda hippy e le occasioni per sfoggiare questo stile sono veramente tante. Ecco qualche idea:

- Infilati un bel paio di **pantaloni a zampa svasati sul fondo** e sfrangiati all'orlo con, sopra, una maglia di pizzo lavorata a uncinetto.
- Opta per un abito floreale lungo, midi o maxi **con un mix di tanti colori e fantasie**: ti farà abbracciare il mondo hippy e l'esplosione di colori terrà sempre alto il tuo umore.
- Indossa un cardigan in maglia traforata, un top con spalline e dei jeans attillati ma rigorosamente a zampa, aggiungi **accessori etnici vistosi** e il gioco è fatto.
- **La gonna midi**, morbida e arricciata, è il capo perfetto sia per andare in ufficio che per il tempo libero. Combinala con un micro pull e una t-shirt over.
- Lo stile boho **può essere più glam** grazie a dettagli come collane, bracciali in acciaio vistosi, cappelli a tesa larga, cinture maxi, sandali piatti o stivaletti scamosciati, senza dimenticare la borsa a tracolla.

Le nuance più cool

Sono il giallo e il grigio, che esprimono positività e solidità, speranza, ma anche resilienza



G

iallo Illuminating + Grigio Ultimate Gray: sono questi i colori Pantone 2021. Due tonalità decisamente diverse, ma complementari, che insieme **deteranno legge e guideranno tutte le scelte** in fatto di moda. Leatrice Eiseman, Executive Director del Pantone Color Institute ha così motivato la scelta: "L'unione del grigio con la vibrante illuminazione gialla esprime un messaggio di positivi-

tà supportato dalla forza d'animo. Pratica e solida come una roccia, ma allo stesso tempo calda e ottimista, questa è una combinazione di colori che ci dà resilienza e speranza. Dobbiamo sentirci incoraggiati ed edificati; questo è essenziale per lo spirito umano". E allora ecco qualche idea per sfoggiare al meglio le due nuance più cool dell'anno in un connubio di forza e positività.



Abito midi Darley in crêpe. Alex Perry



Orecchini lobo in argento 925 e zirconi. Stroili



Pump in pelle. Gianvito Rossi



Blazer. Vero Moda (Zalando)

LUMINOSITÀ MINIMAL

Blazer + abito

Concreta e salda, ma nello stesso tempo calorosa e ottimistica come vuole la legge della moda. Così, un blazer grigio che trasmette il rigore e la professionalità, abbinato a un abito midi in un vibrante e allegro giallo, diventa l'outfit perfetto per l'ufficio e le occasioni più formali. Per completare il look basta puntare su una scarpa dello stesso colore del vestito e i capelli raccolti. Al bando gingilli e accessori, lo stile minimal, in questo caso, compensa la luminosità dell'abito.

**UNICO
FORMULA
BREVETTATA
ANTIODORE**

**100%
EFFICACE SUI
CATTIVI ODORI**

Deox

**DETERSIVI
LAVATRICE**
**CAPI PULITI E
POFUMATI A
LUNGO**



NOVITA'

**AMMORBIDENTI
MORBIDEZZA
E PROFUMO
AVVOLGENTE**

La sua **FORMULA ANTIODORE, UNICA E BREVETTATA,**
È EFFICACE contro i cattivi odori e **PROTEGGE** i tuoi capi
dalla formazione dell'odore di sudore anche mentre li indossi.



Blusa in seta gialla. **Chloé**



Pantalone. **MSGM**



Borsa. **Boy Chanel**



Décolleté Mary Jane in vernice. **Prada**

RAFFINATA E ROMANTICA
Blusa + pantalone

Per uno stile new romantic chic, che si ispiri al concetto di leggerezza e di speranza, ingredienti necessari nei tempi così incerti che stiamo vivendo, si può puntare tutto sulla morbidezza dei tessuti e sui richiami d'altri tempi con nastri e fiocchi. L'abbinata giallo e grigio così diventa perfetta quando sposa una romantica blusa e un elegante pantalone con le pinces. Ai piedi una Mary Jane in vernice e tra le mani una borsetta nel colore del sole. Sei pronta a risplendere in un outfit super raffinato?



Maglione Giallo Lavorato. **Talli Weijl**



Gonna a campana. **Stradivarius**

FEMMINILE E DI TENDENZA
Maglione + gonna

Cerchi un look sbarazzino, femminile, easy e di tendenza? Il giallo e il grigio sono i colori giusti non solo perché si combinano perfettamente, ma anche perché coniugano esattamente un'anima intensa e vibrante con quella più classica ed elegante. Insomma, il connubio perfetto per una femminilità sempre al passo coi tempi. Dai vestitini indossati con le sneaker alle salopette più glamour infilate su una t-shirt, la scelta è vasta. Ma se vuoi essere davvero cool, punta su un maglione con pizzo, un capo che si sposa alla perfezione con una gonnellina svasata e un foulard o una sciarpetta che richiama le nuance dell'outfit.



Jeans regular Anastasia a vita alta. **Isabel Marant**



Cardigan in misto lana a coste. **Polo Ralph Lauren**



Top in maglina con pizzo. **Rainbow (Bonprix)**



Occhiali. **Dolce & Gabbana**

SE LA BASE È IL JEANS
Cardigan + top

Uno street style trendissimo che sposi alla perfezione i dettami di Pantone? Top giallo abbinato a un paio di jeans, meglio se skinny, grigi e a un cardigan in lana dello stesso colore. Si parte così da una base classica che va bene per tutte le occasioni, il jeans e la lana, che si può poi personalizzare scegliendo un top più o meno elegante per poi giocare con gli accessori: si agli occhiali scuri da diva, ma anche agli orecchini pendenti e, perché no, al cappello a falda larga. E la borsa? Una sacca con le frange è l'ideale per rendere il tuo look davvero perfetto.



Foulard OP naturale e giallo. **Borbonese**



Cintura. **Vanzetti**

NUOVO

Schwarzkopf
Palette

PROFESSIONAL PERFORMANCE

**TECNOLOGIA E FORMULA
ANTI-DANNO SALONPLEX
CON CHERATINA**

PER UNA QUALITÀ DEL CAPELLO
VISIBILMENTE MIGLIORATA





PENSA IN VEG

CON CONSAPEVOLEZZA E SENZA PAURA

con la consulenza di
Paolo Bianchini,

Biologo Nutrizionista. Esperto
di Alimentazione Vegetale,
Terapie Complementari e
Medicina Funzionale. Docente
di Micoterapia Funzionale:
www.bianchiniidottpaolo.com



Una dieta, ma anche una filosofia di vita. Che incuriosisce e, a volte, spaventa. Facciamo chiarezza sull'alimentazione vegetale con l'aiuto di un esperto

Se ne parla sempre di più: la dieta vegana - regime alimentare che **esclude totalmente i prodotti di origine animale** - travalica i confini prettamente nutrizionali ponendosi piuttosto come una

filosofia di vita, con implicazioni etiche che riguardano anche gli ambiti del quotidiano, come ad esempio (per dirne una) la scelta delle fibre tessili da utilizzare nell'abbigliamento, onde evitare qualsiasi forma di crudeltà nei confronti

**SCOPRI
LA NOVITÀ**

NIVEA

L'EFFICACIA NATURALE DEL
MAGNESIO
PER **48h** DI PROTEZIONE



**NUOVA GENERAZIONE
DI DEODORANTI**

Formula brevettata con
**magnesio di origine
naturale e senza sali
d'alluminio** per una
straordinaria efficacia contro
la sudorazione e una
sensazione di delicatezza
sulla pelle



IL VERDE NEL PIATTO

Alla base dell'alimentazione veg ci sono frutta e verdura, ma anche legumi e cereali. Combinare insieme questi ultimi due nutrienti permette di avere il giusto apporto proteico nel piatto.

Una dieta vegana ben bilanciata apporta notevoli quantità di acidi grassi omega 3, 6, 9 e vitamine ACE, dall'importante effetto antiossidante, oltre a lecitine e fitosteroli, dal potente effetto antiinfiammatorio. L'apporto di acidi grassi saturi e di colesterolo è, al contrario, generalmente molto basso.

degli esseri viventi e dell'ambiente. Ma, come spesso capita, intorno all'argomento "veganesimo" aleggia un'ombra di sospetto da parte dei cosiddetti "onnivori", quasi come se il mondo anziché dividersi in vegani e onnivori, si dividesse in vegani e anti-vegni.

Ne abbiamo parlato con **Paolo Bianchini, biologo nutrizionista**, docente di Micoterapia Funzionale ed esperto di alimentazione vegetale: "Il veganesimo viene visto, a torto o a ragione a seconda di chi parla, come estremismo e gli estremismi spaventano sempre – ci ha spiegato - Quello che più spaventa è, però, secondo me molto diverso e attiene a qualcosa di intimo che è dentro di noi e a cui l'alimentazione riesce ad accedere facilmente, ossia la visione che abbiamo di noi stessi e di noi stessi nella società. L'esclusione volontaria e rigorosa di tutti gli alimenti di origine animale e di quegli alimenti che li contengono come ingredienti fa a pugni con ciò che ci è stato insegnato dalla mamma sin dalla tenerissima età, con ciò che vediamo nelle pubblicità e che ci condiziona, con la paura di essere escluse

si da certe dinamiche sociali (pensate al pranzo di lavoro coi colleghi, alle festività natalizie o alle festuciole dei bambini) e con ciò di cui ciascuno ha paura o disagio. Ad esempio, per alcuni può essere spaventevole il dover affannarsi a cercare ricette diverse per piatti della tradizione che adora e a cui non vuole dover rinunciare, o anche solo la fatica di doversi reinventare il modo di rapportarsi con il cibo e l'alimentazione in generale".

Eppure, uno degli argomenti più dibattuti tra veg e anti-veg è certamente il fatto che un'alimentazione vegana debba necessariamente essere integrata con l'assunzione di vitamina B12, mentre quella onnivora non necessita integrazioni. Argomento che sembrerebbe, a prima vista, a sfavore dell'assunzione esclusiva di alimenti vegetali. Si tratta di un'obiezione corretta? "Solo in parte lo è – risponde il Dott. Bianchini - **Esistono depositi consistenti della vitamina B12 nel fegato**, la cui consistenza e durata però sono suscettibili di una grande variabilità inter-individuale. Ci sono dunque persone che non andranno



Daniele Tarozzi,

Lifestyle e Trainer Coach è ideatore di BePerfect Lifestyle (bepperfectlifestyle.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.

Smart working e mal di schiena. Ecco come dire basta

Si chiama smart working, "lavoro agile", ma per la colonna vertebrale lavorare da casa non è proprio il massimo. Utilizzare sedie non adeguate può essere dannoso per la salute e scatenare un fastidioso mal di schiena. Ecco come scongiurare il problema:

1. **Camminare nella natura:** fa bene, perché rinforza i glutei e la zona lombare, poiché bisogna stare eretti. Camminare è inoltre il modo migliore per iniziare ad allenarsi con gradualità. Occhio alla postura: spalle aperte e schiena dritta.
2. **Mai senza stretching:** è bene allungare i muscoli attorno alla colonna vertebrale per mantenerla allineata. Consiglio esercizi diversi che possano compensare la cifosi indotta dallo smart working. Da sdraiati, proni, mano accanto ai pettorali, stendere le braccia e creare un arco lombare guardando avanti.
3. **Posizione cobra:** sdraiati a pancia in giù, posizionare gli avambracci a terra con i gomiti paralleli esattamente sotto le spalle. Allungare le gambe indietro, tenendole aperte circa quanto le anche. I dorsi dei piedi poggiano sul pavimento. Tirare il coccige indietro verso i piedi, allungando bene la regione lombare. Premendo



NATURELAB

THERMO THERAPY

**DISPOSITIVI TERAPEUTICI
SENZA MEDICINALI**

ERBAFIT COMPLEX



ARNICA
MONTANA



CENTELLA
ASIATICA



GAULTHERIA
PROCUMBENS

LA SCIENZA DELLA NATURA.

**FASE 1
SOLLIEVO RAPIDO**



**FASE 2
CEROTTO GEL AZIONE PROLUNGATA**



PRODOTTO IN ITALIA

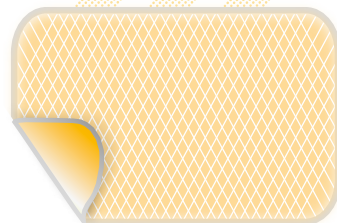
FASE 1



**GEL
SOLLIEVO RAPIDO**



FASE 2



**CEROTTO GEL
AZIONE PROLUNGATA**





Alla base della filosofia veg
c'è il rifiuto di tutto ciò che
derivi dallo sfruttamento degli
animali e dell'ambiente.

mai o quasi in carenza vitaminica e altre che dopo poco, possono aver bisogno di un'integrazione consistente e prolungata. Occorre tuttavia sottolineare il fatto che **gli 'onnivori' non sono immuni alla carenza della vitamina**. Il suo metabolismo dipende infatti fortemente dalla funzionalità gastrica, in particolare dalla secrezione acida dello stomaco, troppo spesso zittita da farmaci estremamente diffusi e mal utilizzati.

Ma non è una questione solo farmacologica. Anche l'assetto ormonale dell'individuo può portare a una ridotta secrezione acida gastrica da cui un minor assorbimento della vitamina B12, oltre che del ferro, della vitamina C e della digestione proteica. Tutte queste carenze nutrizionali derivanti dalla ridotta acidità gastrica si rivelano come anemia, anche megaloblastica (cioè con dimensione aumentata dei globuli

rossi, segno tipico della carenza prolungata della vitamina B12)". Dunque, ci chiediamo: esistono davvero benefici dimostrabili derivanti dall'assunzione esclusiva di alimenti vegetali? Gli onnivori dovrebbero riconsiderare la propria dieta a favore di una scelta green e cruelty free senza temere ricadute negative o ripercussioni per la propria salute? "I benefici di un'alimentazione vegetale sono molteplici e importanti – chiarisce il nutrizionista - In tutti gli studi, emerge come la popolazione vegetariana-vegana abbia un rischio ridotto (il rischio non si azzerà mai) di sviluppare tutte le principali cause di mortalità e morbilità ai vertici in Occidente: malattie cardio-vascolari, tumori, diabete di tipo 2 e sindrome metabolica, malattie intestinali infiammatorie croniche e neuro-degenerative. Questa riduzione ruota attorno all'elevato apporto di fibra e micronutrienti (vitamine e minerali) e fitonutrienti (es. polifenoli) che caratterizzano esclusivamente gli alimenti di origine vegetale".

A chi voglia approcciarsi a questo nuovo tipo di alimentazione, consigliamo in ogni caso di **farsi guidare da figure competenti**: è necessario conoscere ciò cui si va incontro scartando definitivamente molti dei cibi che assumiamo quotidianamente da sempre e occorrono consapevolezza e conoscenza per costruire un piano alimentare bilanciato e che risponda alle proprie esigenze: ecco perché è fondamentale affidarsi all'aiuto di uno specialista dell'alimentazione.



Il termine "vegano" fu coniato da Donald Watson che creò, nel 1944, la Vegan Society a Londra.

- sugli avambracci, sollevare il più possibile il torace. Inspirare ed espirare profondamente.
4. **Posizione del gatto-cammello:** a quattro zampe, le ginocchia sono alla larghezza dei fianchi e le braccia diritte e perpendicolari alle spalle. La testa è in linea con la colonna. Le mani sono sulla stessa linea delle ginocchia, il peso del corpo è distribuito uniformemente su braccia e ginocchia. Inspirare profondamente. Espirando abbassare la testa, portando il mento verso la gola e contemporaneamente sollevare la schiena verso l'alto, formando una specie di "gobba". Contrarre leggermente l'addome per alzare il più possibile la zona scapolare, ovvero la parte alta della schiena. Inspirando, allungare e distendere lentamente la colonna, abbassando la schiena e sollevando contemporaneamente la testa, guardando verso l'alto.
 5. **Posizione del cane:** i palmi delle mani sono bene aperti e in appoggio a terra. Ruotare contemporaneamente le scapole sulla schiena, in modo da allontanare le spalle dalle orecchie. Le braccia sono stese in avanti, il gomito è piegato al minimo. La testa è allineata con la colonna vertebrale e la nuca è rilassata. La schiena è ben dritta. Il sedere tende verso l'alto, mentre i fianchi spingono nella direzione opposta alle spalle. Le gambe sono ben distese. Non è necessario che i talloni tocchino terra. I piedi sono paralleli fra loro e posizionati in corrispondenza dei fianchi. Il peso è distribuito equamente tra mani e piedi.
 6. **Posizione del bambino:** in ginocchio, appoggiare i glutei sui talloni, mantenendo il collo del piede e la caviglia a contatto con il pavimento. Allungare la schiena e cercare di appoggiare la fronte, i gomiti e i palmi delle mani sul pavimento.

**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.





CIRCONDATI DI FIORI PER PORTARE LA PRIMAVERA DENTRO CASA



con la consulenza di **Marilena Angileri**, fiorista da circa 25 anni nell'azienda di famiglia Angileri Fiori e da 5 anni wedding designer. Per info: mariclass@libero.it, info@marilenawedding.it. Sito web: www.marilenawedding.it/com



Una composizione o un centrotavola realizzati con sapienza e amore esaltano la bellezza dell'ambiente domestico e ti inebriano con il loro dolce profumo



Quella di Marilena è una passione, ma anche un modo per sentirsi in pace e in armonia con se stessa e con la natura.

“**I** fiori sono occhi con cui guardare la natura”, diceva Gerhard Uhlenbruck. Questa citazione evidenzia bene come i fiori possano esprimere sentimenti ed emozioni, semplicemente contemplandoli in tutti i loro colori e lasciandosi inebriare dai loro profumi. Ecco perché avere un tocco fiorito in casa, un bel centrotavola o una composizione floreale creata ad hoc, diventa un must, soprattutto in primavera. Per darti tutte le dritte del caso

ci siamo affidate a una vera esperta del settore, **la floral designer Marilena Angileri**. “Decorare la casa con i fiori freschi recisi è di gran lunga una delle cose che più mi rende felice – ci ha detto - I loro profumi e i loro colori emanano una sensazione di quiete, di armonia, rendendo accogliente la casa”. Vien da sé che, per rendere la propria abitazione in perfetta armonia con il mondo esterno, l'ideale è assecondare la natura e puntare tutto sui boccioli di stagione. Angileri dice: “C'è un fiore per ogni stagione. In inverno ci sono i tulipani, i bucaneve, le camellie Amarillys e le bacche di Natale. In autunno, invece, si può puntare sul garofano, sull'ortensia e sui colori caldi delle foglie d'autunno. Quanto all'estate, i fiori di stagione sono il giglio, la magnolia, la rosa e la peonia, tutti fiori che donano colore”. E in primavera? “I fiori primaverili – afferma la floral designer – sono l'orchidea, il mugugno, il narciso, la fresia e la mimosa”.



SUA MAESTÀ LA MIMOSA

Il suo nome scientifico è *Acacia Dealbata*, ma tutti la conosciamo con il nome di mimosa. Questo fiore, espressione di forza e femminilità, non a caso è divenuto simbolo della festa della Donna. "La mimosa – ha spiegato Angileri – è il fiore di un albero la cui germogliazione ha inizio con i primi tepori stagionali. La capacità di fiorire anche in terreni difficili viene associata

alla storia femminile e quindi alla resilienza delle donne, capaci di rialzarsi dopo ogni difficoltà". Delicato e resistente al tempo stesso, il fiore della mimosa è molto versatile e si presta bene a diventare protagonista delle nostre case: è infatti perfetto per essere abbinato ad altri fiori e permette di creare composizioni vivaci e sbarazzine e bouquet dallo stile sofisticato. La nostra esperta ci ha dato diverse dritte in proposito. "Abbinata ai fiori di campo, **la mimosa è perfetta per creare piccoli bouquet legati semplicemente con dello spago**: si tratta – ha detto – di composizioni perfette da usare come decorazioni primaverili per la vostra casa. Si possono creare bouquet più ricchi unendola anche a tulipani, fresie, rose gialle, calle e tante altre tipologie di boccioli". "Per un centrotavola floreale di grande effetto – dice ancora Angileri – si può creare una composizione con i fiori di mimosa e limoni: donerà alla vostra tavola colore e profumo". E ancora, dice l'esperta: "Sfruttate il fatto che i rami di mimosa sono sottili e flessibili per creare in poche mosse delle composizioni floreali di mimose da appendere, ad esempio ghirlande dietroporta. La mimosa – conclude – può essere usata anche da sola: i rametti possono diventare semplici composizioni floreali da utilizzare come segnaposto in un pranzo primaverile fra amiche!".



Fiorista da 25 anni, Marilena Angileri applica la sua conoscenza dei fiori e delle composizioni anche al suo lavoro di wedding planner, attività che svolge da 5 anni.



ANCHE ESSICCATI

I fiori freschi sono senza dubbio gli elementi perfetti per portare in casa profumo e allegria. Ma, si sa, i boccioli recisi non hanno una vita lunga. Per questo, per creare decorazioni capaci di resistere a lungo, è una buona idea utilizzare fiori essiccati. Ma come si fa? Angileri suggerisce: "Il primo metodo per fare essiccare i fiori è lo schiacciamento. Basta comprimerli tra le pagine di un libro fino a raggiungere la loro completa essiccazione: il buio, l'assenza di aria e la forza di

compressione contribuiscono a seccare il fiore e, per non danneggiare le pagine del libro, si può mettere della carta assorbente. Il processo di essiccazione dura mediamente tra i 15 e i 20 giorni ma il fiore non deve mai essere spostato o venire a contatto con fonti luminose". E se volessimo mantenere la forma del fiore così da utilizzarlo come elemento di decorazione? "In questo caso – spiega la floral designer – si può procedere all'essiccazione per sospensione. Con questa tecnica si può essiccare una quantità maggiore di fiori nello stesso momento. Una volta creato il mazzetto, si appende il bouquet a testa in giù in un luogo privo di luce e si attende circa un mese. Quindi si procede al fissaggio spruzzando sui fiori della lacca per capelli". **I fiori secchi possono così diventare una bella composizione per decorare la propria casa** ma possono anche essere utilizzati per creare del potpourri profumato, bagnandoli con l'olio essenziale che si preferisce. Ma quali sono i migliori fiori da essiccare? Angileri non ha dubbi: "Le rose, le ortensie e le margherite".

UN ALLEGRO CENTROTAVOLA

Creare composizioni floreali d'effetto per decorare la propria casa spendendo poco e utilizzando dei contenitori di recupero? È possibile ma... attenzione! Dice Angileri: "I fiori recisi hanno una durata limitata, perciò è importante trovare una modalità di lavorazione che possa farci godere della loro bellezza il più a lungo possibile. Un'idea che posso suggerirvi è quella di tagliare i gambi dei fiori molto corti, lasciarli a mollo nell'acqua per qualche ora e, una volta ben condizionati, inserirli nella spugna per fiori freschi". Per utilizzare al meglio i fiori recisi in questo modo, la nostra floral designer ci ha suggerito un semplice tutorial da realizzare con le margheritine.



Prendi le sfere di spugna e lasciale a mollo in un contenitore con l'acqua senza schiacciare ma facendole assorbire di acqua lentamente. Assicurati che la spugna sprofondi da sola senza spingerla.



A questo punto posiziona la base semivuota della sfera sul vaso di coccio. Quindi prendi dei rametti di verde ornamentale o dell'edera, tagliala alla base e inseriscila tra i fiori nella spugna bagnata.



Gioca con più rami di edera di colore scuro e chiaro e con le foglioline appena nate, così da creare punti luce che valorizzino questa semplice composizione.

Occorrente: spugna per fioristi a forma di sfera, forbici taglia rametti o cesoia, margheritine recise e un vaso di coccio in terracotta

Procedimento:



Taglia i gambi delle margheritine lasciandoli lunghi 3 cm circa. Inizia a inserire le margherite creando due cerchi, lasciando quasi vuota la base che sarà appoggiata al vaso di coccio. I due cerchi andranno a incrociarsi formando quattro spicchi. Nell'inserire le margheritine fai attenzione perché il gambo potrebbe spezzarsi. Lavora delicatamente e asseconda la linea curva della spugna inserendo i gambi leggermente inclinati e mai perpendicolari.



Abbi l'accortezza di sovrapporre leggermente i petali del primo fiore con quelli del seguente in modo da garantire la schermatura completa della base di spugna.



La composizione è pronta, ma in realtà puoi arricchirla con altri accessori a seconda dell'occasione.

Eva CUCINA

la tua
amica
in cucina

ricette consigli salute bellezza

novità

ACQUISTA
DIRETTAMENTE
L'ABBONAMENTO
DIGITALE
www.evacucina.it

seguici
su



PER RISCOPRIRE IL PIACERE
DI CUCINARE



IL
NUOVO
NUMERO
IN EDICOLA
DAL 19
MARZO

Tante golose
novità da
preparare,
ricette sfiziose
e invitanti facili
da realizzare con
gli step by step, trucchi
per organizzare al
meglio la vostra cucina
e consigli di salute,
bellezza e benessere

ogni mese 100 ricette in edicola a solo 1,50€



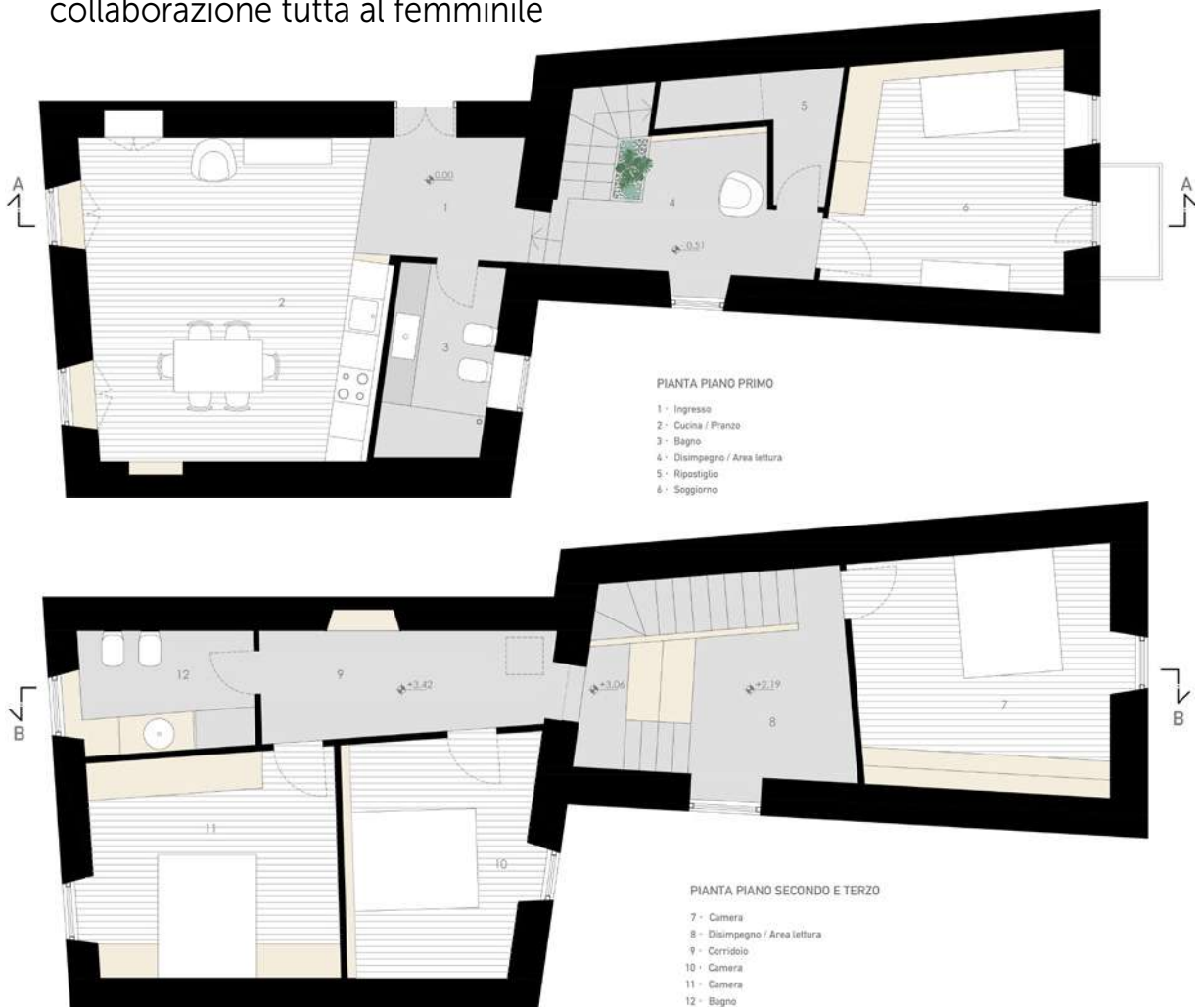
UNA CASA PER DUE DESIGNER

Un immobile che si presentava come una sfida complessa si è trasformato in un riuscitissimo esempio di collaborazione tutta al femminile

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



e di **Francesca Giosi**, www.instagram.com/francesca_giosi



Situato nel Comune di Bagnoregio (VT), nel Lazio, l'immobile di tre piani versava in uno stato di abbandono ed è stato riportato a nuovi fasti grazie al lavoro delle due designer.

Metti due amiche, colleghe, entrambe architetti e designer. Si sono perse di vista dopo l'Università, ma a un tratto una di loro, Francesca Giosi, si innamora di un immobile (abbandonato e che versa in uno stato di degrado) nella provincia di Viterbo e qualcosa le

dice che sì, vale la pena investirci. E nel rimetterci mano le balene in mente un nome, proprio quello della compagna di studi di un tempo, Giulia Naspi. Il risultato? Lo vedete proprio qui, in queste foto. Una straordinaria collaborazione tutta al femminile, l'unione di due teste, di tante idee, di una squadra vincente

e dell'affetto e della comprensione reciproche. “Questa ristrutturazione è la storia di un’esperienza professionale bella e complessa e di una collaborazione femminile vincente – ci racconta l’architetto Giulia Naspi - Io e Francesca abbiamo frequentato la stessa Facoltà di Architettura a Roma. Poi ci siamo perse di vista. Qualche anno fa ho ricevuto una sua chiamata, stava per comprare una casa nella Toscana. Una nostra amica in comune le aveva fatto sapere che negli ultimi anni mi ero trasferita nei pressi del Lago di Bolsena e che mi occupavo di ristrutturazioni. Così comincia il nostro viaggio nella trasformazione della casa di Francesca”.

Francesca, come e perché hai scelto questa casa?

L’acquisto di questa casa a Bagnoregio è avvenuto un po’ per caso e un po’ incoincidentalmente. L’immobile versava in un evidente stato di degrado e abbandono ed era chiaro che sarebbe stato oneroso in termini di tempo e denaro ripristinare tutte le condizioni di vivibilità, funzionalità e decoro. Ciononostante, sprigionava il suo fascino da tutti i piccoli spazi che si sviluppano sui tre piani sfalsati e dai soffitti in legno, sebbene gravemente danneggiati. Per questo non è stato difficile per me intravedere le tante potenzialità della casa e immaginarne una rinascita in veste contemporanea.

Quali sono state le idee alla base di questo progetto?

Francesca: Le idee che hanno concorso alla ristrutturazione sono state molte, ragionate più e più volte, da quelle strutturali a quelle dei dettagli, il che ha reso tutto l’intervento impegnativo e duraturo. È da qui che comincia la collaborazione con la mia collega Giulia, figura fondamentale soprattutto in alcuni passaggi molto complessi, che mi ha affiancato e supportato passo passo con la sua professionalità e presenza costante, anche quando mi trovavo all’estero. La seconda idea è stata quella di diversificare gli spazi di servizio e di distribuzione da quelli serviti, usando due materiali diversi: resina di colore grigio per i primi (scale, disimpegni, corridoi, bagni e ripostiglio) e parquet in rovere per i secondi (zona pranzo e cucina, living, camere da letto).

Giulia: La casa occupa il primo, secondo e terzo piano di un immobile storico. Ha un duplice ingresso: uno su un vicolo stretto e caratteristico, l’altro su una via



Il disimpegno del primo piano diventa una piacevole zona lettura, fortemente caratterizzato dalla libreria in legno su misura che diventa parapetto salendo la scala in resina.



Viste della zona giorno.



Viste della zona giorno.



Il disimpegno che divide il secondo dal terzo piano è stato ripensato per essere vissuto come area relax e gioco. Sono stati realizzati ad hoc i due gradoni in legno che svolgono anche la funzione di sedute e l'altalena.



Per li bagni sono state scelte delle mattonelle fatte a mano di piccolo formato, gli specchi di grandi dimensioni, fatti realizzare su misura e incassati nel rivestimento, donano ulteriore profondità e luminosità. Il pavimento è realizzato in resina in continuità ove necessario con il top in muratura e/o elementi verticali e piano doccia. Sono realizzati su misura i mobili in betulla.

centrale più comoda con una scala da rivisitare ma con elementi architettonici di pregio. Entrambi gli accessi conducono a un pianerottolo di ingresso che è un ampio spazio comune agli appartamenti che vi si affacciano e che ha un carattere suggestivo e il sapore di altri tempi. L'abitazione ha una pianta a "U" con una particolare disposizione degli ambienti intorno a una corte interna condominiale, da cui filtra una luce intima e raccolta. Gli ambienti più caratteristici sono a mio avviso i disimpegni del primo e secondo piano che confinano entrambi con questa chiostrina interna, ai quali Francesca ha saputo dare un carattere speciale scegliendo uno stile minimalista e ricercato. La copertura in legno e pianelle di recupero del secondo e terzo piano dona un carattere senza tempo all'abitazione in un perfetto connubio tra elementi architettonici del passato e finiture più contemporanee come la resina.

Quali sono stati gli interventi principali?

Francesca: A parte gli interventi strutturali e impiantistici assolutamente necessari, il primo intento era quello di non stravolgere troppo la distribuzione interna, un po' per conservare le caratteristiche tipologiche originarie e un po' per non sollecitare eccessivamente l'edificio. Sono stati demoliti pochissimi tramezzi, uno tra le due stanze al piano primo al fine di ricavare un ampio ambiente per il pranzo con una cucina a vista, e un altro nel disimpegno che conduce al piano secondo per dare carattere e vita a uno spazio che sarebbe altrimenti rimasto buio e con mera funzione di passaggio, laddove ora c'è una zona lettura illuminata dalla luce che proviene dalla chiostrina interna. I piani secondo e terzo conservano completamente l'assetto originario (zona notte).

Giulia: La ristrutturazione è stata un insieme di interventi complessi che hanno portato a una completa trasformazione ed è consistita principalmente in due fasi. La prima, che mi ha visto progettista e direttore dei lavori, ha riguardato importanti interventi strutturali come la completa sostituzione del tetto di copertura e il consolidamento dei solai interni, oltre al rifacimento degli impianti e dei pavimenti. La seconda fase, che mi ha visto direttore dei lavori e parte attiva, si è finalmente concentrata sulla progettazione degli spazi interni dove Francesca, proprietaria e progettista, ha potuto esprimere al meglio le sue

Spontex



ZERO Sporco

ZERO Graffi



SUPER EFFICACE SENZA GRAFFIARE!

Le speciali particelle abrasive antigraffio rendono la spugna efficace su tutti i tipi di sporco e adatta per tutte le superfici.

www.spontex.it

Viste della zona notte.



scelte architettoniche. Nella prima fase gli interventi essenziali e prioritari rispetto alla ristrutturazione interna sono stati strutturali. Mi riferisco principalmente all'intera copertura dell'edificio e altri lavori correlati. L'importanza di queste opere era data dall'urgenza di intervenire su porzioni fatiscenti e garantire la massima sicurezza. Dovendo intervenire su parti comuni dell'edificio, la progettazione preliminare mi ha visto coinvolta in un complesso studio preparatorio e di concertazione tra le parti interessate. Ho compiuto una lunga opera di mediazione e informazione coinvolgendo e fidelizzando tutte le parti all'ottenimento del miglior risultato possibile. È stato con lungimiranza un passaggio molto importante per condurre tutte le lavorazioni a buon esito. Dalla fase preparatoria siamo passati poi alla fase esecutiva dove mi sono occupata della progettazione e della direzione dei lavori.

Quali soluzioni avete adottato per gli interni?

Francesca: Il colore delle pareti è il bianco, scelta quasi obbligata vista la dimensione ridotta di alcuni infissi e l'affaccio di alcune stanze sul vicolo stretto non sempre ben illuminato durante il giorno. Con lo stesso bianco è stato verniciato anche il soffitto in legno all'ingresso e nella zona pranzo/cucina, sempre per dare maggiore luminosità.

Abbiamo poi pensato alla valorizzazione dei due grandi disimpegni (uno esistente e uno ricavato dalla demolizione parziale del ripostiglio), rifunzionalizzandoli mediante l'inserimento di arredi su misura, che permettano di usufruirne in più modi rendendoli delle vere e proprie stanze passanti (zona relax, area lettura, area gioco con altalena). Una scelta precisa è stata quella degli arredi su misura. La presenza costante di arredi fatti su misura in multistrato di betulla trattato con una vernice naturale personalizza e rende unico ogni ambiente della casa. L'elemento fortemente caratterizzante è la libreria in legno che parte dal disimpegno del piano primo e sale fino alla copertura attraversando il disimpegno al secondo. La doppia funzione di scaffalatura e parapetto alla scala esalta la propria verticalità e quella degli spazi allo stesso tempo. Le finiture e i colori sono di pregio e molto essenziali. La resina grigia dona un'atmosfera estremamente contemporanea che contrasta con gli elementi d'epoca o più rustici, il parquet in rovere chiaro rende più calde le stanze più vissute, le zelliges (mattonelle fatte a mano in Marocco) di tonalità chiare conferiscono un'aria rustica ma allo stesso tempo minimale ai rivestimenti di bagni e cucina.

Nel vostro progetto ci sono elementi di recupero?

Francesca: Un altro tema importante è

stato quello del recupero degli elementi esistenti. Tutto ciò che aveva a nostro parere un valore estetico e che era in buone condizioni è stato reimpiegato o messo in risalto: le piastrelle della copertura esistenti, che sono state mixate a circa un 30 per cento di piastrelle nuove in due diversi toni per ottenere un effetto apparentemente casuale che dà carattere e movimento al soffitto, alcuni architravi in legno privati dell'intonaco che ora sottolineano porte e finestre, e alcuni arredi lasciati all'interno al momento dell'acquisto che sono stati restaurati.

A lavori conclusi?

Francesca: Il percorso per arrivare a questo risultato è stato lungo ma molto soddisfacente e mi ha visto nel doppio ruolo del progettista/committente. Sono però convinta che un buon progetto non possa avere un ottimo esito senza il direttore dei lavori e coordinatore di cantiere, in questo caso Giulia, che ha avuto sempre un sguardo ad ampio raggio su tutto e verso la quale ho sempre riposto una cieca fiducia.

Giulia: A lavori conclusi posso affermare che ogni progetto rinnova in me l'entusiasmo per il mio lavoro. Riportare a nuova vita una struttura abbandonata, trasformarla in una casa contemporanea che dialoga con il suo passato e che continuerà ad accogliere momenti, passaggi di cose e persone è sempre una sfida impegnativa ma estremamente gratificante.

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



CARTA CUCINA REGINA ASCIUGONI

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



Paper for people



FESTEGLIAMO INSIEME IL PAPÀ, MA NON DIMENTICHIAMO LA MAMMA

A marzo non si celebra solo l'uomo più importante della nostra vita, ma anche la donna. E dunque, quale occasione migliore per viziare a tavola entrambi?



FERMA I RICORDI

Per rendere unica e speciale la giornata della Festa del Papà realizza un video mentre prepari questi dolci speciali, sarà bellissimo condividerlo con lui.

CUPCAKE PER IL MIGLIORE

difficoltà **MEDIA** | costo **BASSO** | tempo **50 MIN**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per i cupcake: 250 ml di latte, 175 gr di farina 00, 150 gr di zucchero, 75 gr di cacao amaro in polvere, 3 noci di burro, 2 uova, 1/2 cucchiaino di bicarbonato, 1/2 bustina di lievito per dolci, sale q.b.

Per la crema al burro: 170 gr di zucchero a velo, 75 gr di margarina, 50 gr di burro, 1 cucchiaio di latte

Per le decorazioni:

pasta di zucchero grigia-celeste-bianca-rossa q.b.

PROCEDIMENTO

• In una ciotola setaccia la farina, il lievito, il bicarbonato e il cacao. • In un'altra ciotola lavora il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere una crema. • Aggiungi le uova,

una alla volta, e poi il mix con la farina, alternando con il latte e un pizzico di sale. • Metti il composto nei pirottini, riempi per 2/3 e sistemali in una teglia da forno per muffin. • Inforna in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti circa. • Togli dal forno e fai raffreddare. • Nel frattempo, prepara la crema di burro. • Scalda in un pentolino il latte, lavora in una ciotola con le fruste il burro e la margarina morbidi con lo zucchero a velo. • Aggiungi il latte caldo e continua a lavorare fino a ottenere una crema spumosa e consistente. • Metti la crema di burro in una sac à poche con il beccuccio a stella grande. • Prepara con la pasta di zucchero le decorazioni come in foto o come più ti piace. • Copri i cupcake con la crema di burro, metti sopra le decorazioni e servi.



RISOTTO ALLA CURCUMA

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di riso, 1,5 lt di brodo vegetale, 2 cucchiaini di curcuma, 1/2 cipolla, parmigiano reggiano grattugiato q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

Per guarnire: curcuma q.b., maggiorana q.b.

PROCEDIMENTO

- Prepara il brodo vegetale e tienilo al caldo per la realizzazione del risotto.
- In una padella antiaderente metti un filo d'olio e la cipolla tritata finemente, fai appassire, aggiungi il riso e fallo tostare.
- A questo punto versa piano piano il brodo vegetale bollente.
- Cuoci per 10 minuti poi aggiungi il sale, il pepe e la curcuma e completa la cottura.
- Una volta pronto il riso, aggiungi il parmigiano grattugiato e servi ben caldo con una spolverata di curcuma e un rametto di maggiorana.

IL TOCCO IN PIÙ

Se vuoi osare prova ad aggiungere al soffritto della cipolla una grattugiata di zenzero.



ZUCCHINE GIALLE RIPIENE DI RISO

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 gr di riso, 60 gr di formaggio groviera, 8 zucchine tonde gialle, 6 pomodorini pachino, 2 spicchi di aglio, parmigiano q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le zucchine, taglia la cupola e svuotale con uno scavino, metti la polpa, tritata finemente, in una ciotola.
- Lava e taglia in quattro i pomodorini, mettili in una padella antiaderente con un giro abbondante di olio evo, il sale e l'aglio tritato.
- Lessa il riso in abbondante acqua salata e scola al dente.
- Aggiungi al riso il sugo di pomodoro, la polpa di zuccina e la groviera tagliata a cubetti piccoli, amalgama bene il tutto.
- Riempi le zucchine con il riso, aggiungi una spolverata di parmigiano in superficie.
- Mettile su una teglia da forno con carta forno e inforna a 200° per 15-20 minuti, fino a doratura.

LA VARIANTE GOLOSA

Ottimo come piatto unico, da provare anche la variante che sostituisce al riso il ripieno di carne macinata.



INSOLITA E COLORATA

La classica insalata si tinge di giallo, facile da preparare è perfetta come antipasto per la festa della donna.

INSALATA MIMOSA

difficoltà_ **MEDIA** | costo_ **MEDIO** | tempo_ **60 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di verza, 200 gr di salmone affumicato, 4 scatolette di tonno, 4 uova, 3 patate medie, 2 carote, maionese q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava e pela le patate e le carote, riducile in cubetti piccoli e mettile a cuocere in acqua salata bollente per circa 8 minuti fino a che non risultino al dente. scola e metti da parte.
- Nella stessa acqua, cuoci anche la verza per 10 minuti poi scola e trita grossolanamente, mettila in una ciotola e condisci con olio, sale e pepe.
- Metti anche le uova a bollire per 10 minuti, sgusciarle e separa i tuorli dagli albumi.
- Sbriciola gli albumi e mettili in una ciotola con la maionese amalgamandoli bene.
- Taglia il salmone a pezzetti, scola il tonno, sbriciolalo e metti anch'esso in una ciotola.
- Ora inizia a comporre l'insalata mimosa: prendi un coppapasta della grandezza desiderata, metti in fondo uno strato di verza, poi uno strato di albumi e maionese, uno di tonno, uno di salmone, carote e patate con maionese, ancora tonno e salmone e per finire la mimosa.
- L'effetto mimosa si ottiene schiacciando attraverso un colino i tuorli.



PROFUMATI E SAPORITI

Soffici e gustosi, questi dolcetti ti incanteranno con il loro profumo delizioso. È importante utilizzare, per la ricetta, limoni biologici non trattati, perché oltre al succo andrà utilizzata anche la scorza grattugiata.

MUFFIN AL LIMONE

difficoltà_ **BASSA** | costo_ **BASSO** | tempo_ **35 MIN**

INGREDIENTI PER 10 MUFFIN

200 gr di burro morbido, 200 gr di zucchero, 200 gr di farina 00, 4 uova, 1 bustina di lievito in polvere, 1 limone biologico, sale q.b.

Per la crema al limone: 200 gr di zucchero a velo, 100 gr di burro, 1 limone biologico

PROCEDIMENTO

- Con una frusta elettrica, lavora in una ciotola il burro ammorbidito con lo zucchero, poi aggiungi le uova e un pizzico di sale, metti la farina setacciata, il lievito e la scorza del limone grattugiata, frulla finché il composto non diventa chiaro e spumoso.
- Metti i pirottini di carta nell'apposita teglia per muffin e riempi con il composto per 3/4.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti, una volta pronti sfornali e lascia raffreddare.
- Nel frattempo, prepara in una ciotola la crema per decorare i muffin: con la frusta elettrica sbatti il burro ammorbidito, lo zucchero e un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, finché il composto non risulti soffice e spumoso.
- Prendi i muffin e, con una sac à poche, aggiungi sopra la crema al limone e per finire metti un po' di scorza grattugiata su ogni muffin.



IL DOLCE DELLA TRADIZIONE

Dessert di origine campana, viene preparato in tutta Italia il 19 marzo per festeggiare San Giuseppe.

ZEPPOLE DI S. GIUSEPPE AL FORNO

difficoltà_ **ALTA** | costo_ **BASSO** | tempo_ **100 MIN** + raffredd.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

125 gr di farina 00, 125 ml di acqua, 100 gr di burro, 4 uova, sale q.b., zucchero q.b.

Per la crema: 500 ml di latte intero, 150 gr di zucchero, 30 gr di farina 00, 2 uova, 1 limone con buccia edibile, sale q.b.

Per guarnire: crema (precedentemente preparata) q.b., zucchero a velo q.b., ciliegie candite q.b.

PROCEDIMENTO

- Fai bollire in una pentola l'acqua con il burro, un pizzico di sale e uno di zucchero, aggiungi la farina in un solo colpo e mescola fino a quando non evapora tutta l'acqua.
- Spegni e fai intiepidire il composto, poi aiutandoti con una frusta elettrica a bassa velocità, incorpora un uovo alla volta, fino ad avere un composto liscio della consistenza di una crema molto densa.
- Metti l'impasto in una sac à poche con bocchetta a stella grande.
- Forma le zeppole su una teglia ricoperta da carta forno, facendo un giro circolare.
- Cuoci in forno preriscaldato a 200° per i primi 10 minuti e poi a 180° per circa altri 25 minuti, fino a doratura.

- Se noti che negli ultimi 5 minuti si forma la condensa nel forno, metti un cucchiaino di legno per tenere il forno leggermente aperto, in modo da far uscire il vapore.
- Spegni e lascia raffreddare per circa 10 minuti nel forno socchiuso in modo che le zeppole si asciughino bene.
- In un tegame scalda il latte.
- Nel frattempo, in una ciotola monta con la frusta elettrica le uova con lo zucchero, poi aggiungi la farina setacciata.
- Quando il latte sarà ben caldo (ma non deve bollire), togliilo dal fuoco e versa il composto con uova e zucchero nel latte. Rimettilo sul fuoco, mescola continuamente con una frusta per qualche minuto fino alla consistenza desiderata.
- All'ultimo aggiungi un pizzico di sale e la scorza di limone tagliata a fettine, cercando di non prendere la parte bianca del limone. Togli la scorza quando la crema si sarà raffreddata.
- Mettila a raffreddare in una ciotola coperta con della pellicola trasparente a contatto, per evitare che formi la crosticina.
- Una volta fredda, mettila in una sac à poche con beccuccio a stella e farcisci le zeppole.
- Servi con una spolverata di zucchero a velo e ciliegie candite.



IL MIGLIOR PAPÀ DEL MONDO MERITA UNA FESTA SPECIALE

È l'occasione giusta per ricordargli quanto sia importante per voi, allora perché non stupirlo?

con la consulenza di **Laura Vaccaro**,
meglio nota come Lalla Animazione, Laura è
insegnante e animatrice presso la Scuola dell'Infanzia
Paritaria L'Ape Maya - Lamezia Terme (CZ)



È l'uomo che ami e, soprattutto, è l'eroe dei tuoi figli. Allora perché non approfittare della Festa del Papà per celebrarlo a dovere? Il 19 marzo è il suo giorno e, con i tuoi bambini, puoi organizzare una giornata speciale da trascorrere insieme oppure un dono

home made, che sicuramente sarà il più apprezzato dei regali. La nostra esperta Laura Vaccaro ha pensato per noi ad alcuni gift davvero speciali che ti permetteranno di trascorrere del tempo di qualità insieme ai bambini e, allo stesso tempo, di rendere felice il papà. Ecco come realizzarli.



Per un effetto... davvero wow!

Un modo per rendere la sua festa e i vostri doni davvero speciali? **Giocare sull'effetto sorpresa.** Un grande classico è la finta dimenticanza: al mattino, quando gli date il buongiorno, fingete di non ricordare che è la sua festa e comportatevi come se niente fosse, almeno fino a quando non rientra dal lavoro. Avrete così tutto il tempo di lavorare dietro le quinte e preparare per lui un'accoglienza davvero pazzesca. E se volete strafare, oltre alla vostra sorpresa, preparate anche il suo dolce preferito: così la sua giornata sarà davvero... dolcissima!

PORTA PENNE "RICICLOSO"



Occorrente: un rotolo di carta igienica, colla vinilica, caffè a chicchi e un rotolo di spago.

Un buon modo per riciclare il rotolo della carta igienica è quello di utilizzarlo come base per un regalo originalissimo. Spennellatelo con la colla vinilica poi rotolatelo sui chicchi di caffè precedentemente stesi sul tavolo. Quindi prendete un pezzetto di cartone e ritagliate un cerchio per creare la base su cui incollare il rotolo pieno di caffè. Una volta asciugato, decorate la base con un pezzetto di spago messo in forma circolare attorno al rotolo.

LA SUPER COPPA PER IL SUPER CAMPIONE

Occorrente: 2 bicchieri di polistirolo grandi (quelli per il tè che si usano nei bar), scotch o colla a caldo, tempera e pennarelli.

Prendete due bicchieri di polistirolo e incollateli dalla base con un po' di colla a caldo oppure con dello scotch. Pitturate la coppa così realizzata a vostro piacere quindi lasciatela asciugare. Poi disegnate sopra con il pennello il numero 1. Quindi realizzate due manici da incollare ai bordi, tipo coppa dei campioni.



SPECIAL MEMORY

Occorrente: un gioco di società o, in alternativa, il materiale per prepararlo, tempo di qualità e tanta allegria.

Un regalo particolarmente gradito dai papà? Passare del tempo insieme. Sarebbe molto bello organizzare qualche gioco da fare tutti in famiglia, per esempio quello del Memory. E se il gioco è home made, il divertimento inizia prima. Basta prendere 10 fogli A4 e disegnare su ciascuno un oggetto, un animale ecc. L'importante è che siano uguali a due a due (due case, due fiori ecc.). Dopo aver disegnato, tutti e dieci i fogli si mischiano e si mettono sul tavolo come se fossero delle carte da gioco. Una volta memorizzate, si girano in modo tale che si veda la parte bianca e non invece il disegno. Per fare un punto bisogna indovinare le carte uguali.

Giornata impegnativa? Sici può fare.



I prodotti Sici sono sempre al tuo fianco

Sono privi di coloranti e di sbiancanti e vengono realizzati usufruendo di un impianto fotovoltaico che garantisce la quasi totalità dell'energia elettrica necessaria.

Salva ogni anno 60.000 alberi, risparmia 200.000 litri di petrolio ed evita di immettere 500.000 Kg di CO₂ nell'atmosfera: **quando scegli un prodotto Sici non solo acquisti qualità conveniente, ma aiuti l'ambiente.**





SEI VIVACE E AMI L'ALLEGRIA? ADOTTA UN FURETTO!

Se hai un temperamento giocherellone, sarà bello circondarti di un compagno che ti somiglia molto

Vuoi adottare un animale domestico allegro, simpatico e anticonvenzionale come te? Il furetto è il compagno che cerchi! Si tratta infatti di un animaletto vivace e molto giocherellone, un amico curioso ed esploratore con il quale con-

dividere piacevoli momenti. Non solo: è anche capace di creare un solido legame con il proprio padroncino umano e necessita di un rapporto di scambio quotidiano col proprietario. Ma sappi che richiede molte cure, attenzioni... e anche tanta pazienza!

UN FOLLETTO IN GIRO

Giocherellone e vivace sono due aggettivi che si prestano bene a descrivere la personalità del furetto. Se però pensi che sia solo un esserino simpatico da avere per casa, ti sbagli di grosso. Non è infatti un animale da gabbia e per stare bene deve avere il suo angolino con una tana spaziosa in cui tenerlo nei momenti di riposo o quando non puoi sorvegliarlo ma, in linea di massima, deve essere lasciato libero di esplorare l'ambiente. E il furetto ha una personalità travolgente, è una vera e propria forza della natura che... lascia dei segni in casa! Ama infatti scavare nelle piante dei fiori, rovesciare e rubare dal secchio della spazzatura, infilarsi tra i cuscini del divano: insomma, la percezione sarà quella di avere una specie di folletto dispettoso che ti salta dappertutto in casa, non esattamente il tipo di animale da adottare se sei una maniaca dell'ordine.

UN APPARTAMENTO SU MISURA

Proprio per questo motivo, prima di adottare un furetto, è buona norma adeguare la casa, o comunque la stanza in cui vivrà, al suo arrivo. Bisogna fare molta attenzione a non lasciare spazi angusti nei quali possa infilarsi e rimanere incastrato, occorre far sparire tutti i giochi e i piccoli oggetti che possono essere ingeriti e quelli troppo pesanti che possono cadergli addosso. Bisogna inoltre togliere di mezzo piante tossiche, fili elettrici e prestare attenzione agli elettrodomestici: una lavastoviglie dimenticata aperta può rivelarsi molto pericolosa!

TWO IS MEGLIO CHE ONE

È sempre meglio tenerli in coppia. Ma se ne hai già uno e decidi di adottarne un altro, sappi che l'inserimento può rivelarsi un difficile periodo di scontri tra i furetti di casa che può durare qualche giorno o diverse settimane. Per questo motivo occorre avvicinarli gradualmente, lasciandogli il tempo di conoscersi e gestire gli scontri, magari con l'aiuto di un professionista: esistono diverse associazioni a cui rivolgersi, sia per le adozioni che per avere dei consigli. Tra queste, la Furettomania Onlus.



È UN VERO COCCOLONE

Sette cose da sapere prima di accoglierlo in casa tua

Per far sì che la convivenza si riveli piacevole per entrambi, leggi qui!

- **Per i momenti di riposo** ha bisogno di una gabbia spaziosa accessoriata con paglia d'orzo e di frumento o con fieno secco, tubi di plastica o di metallo, qualche peluche e un panno morbido per dormire.
- **È un animale carnivoro:** puoi alternare i croccantini che trovi in commercio con della carne ben cotta preparata in casa. Evita quella cruda, perché può causare malattie.
- **L'acqua è fondamentale:** alla ciotola, però, preferisci l'erogatore perché è così movimentato che potrebbe farla cadere spesso.
- **L'igiene è importantissima:** devi lavarlo spesso, spazzolarlo, tagliargli le unghie, pulirgli le orecchie e i denti.
- **Ha bisogno di due vaccinazioni:** contro la Sindrome di Carrè va fatta la prima iniezione tra le 6 e le 8 settimane di vita e la seconda tra le 9 e le 12 settimane; e dopo le 12 settimane va fatta l'antirabbica.
- **È capace di dare amore incondizionato,** ma prima di pretendere attenzioni, lascia che si abitui a te e al nuovo ambiente.
- **Per mantenerlo fiducioso e docile è necessario avere un contatto fisico quotidiano,** accarezzandolo e coccolandolo.

Swiffer®



PANNI
CATTURAPOLVERE



PIUMINI



PANNI
LAVAPAVIMENTI

**Basta faticare
Inizia a Swifferare**



PREPARATI A USCIRE... IN TERRAZZA O IN GIARDINO!

A marzo, sono tanti i lavori da fare per godere del tuo spazio esterno durante le belle giornate che verranno. Pronta? Iniziamo!

In queste settimane la primavera bussava alla porta: le giornate iniziano ad allungarsi, il sole si fa più caldo e il desiderio di vivere gli spazi esterni è sempre più forte. Ecco perché questo è il momento ideale per occuparsi del tuo giardino. Ma quali sono i lavori da fare a marzo? Si tratta di interventi mirati a gettare le basi per un risultato ottimale nei mesi a seguire. Quindi rimboccati le maniche e datti da fare!

SEMINA

Questo periodo dell'anno è l'ideale per iniziare a seminare le piante ornamentali. Ovviamente per farlo dovrai prepararti al meglio il terreno.

Rimuovi tutte le erbacce dall'aiuola e pulisci il vialetto, rimuovendo il muschio che si sarà sicuramente formato durante l'inverno. Già che ci sei, rimuovi anche i rami rovinati da muschio e malerbe, elimina i rami rovinati della siepe. A questo punto procedi alla semina: questo, ad esempio, è il momento ideale per piantare i bulbi delle begonie, che ti regaleranno splendide composizioni cromatiche con cui abbellire l'outdoor: per loro, prepara un terreno leggero, misto a sabbia e scegli un posto ben illuminato dal sole. Tra gli altri bulbi a fioritura primaverile puoi piantare **le dalie, gli anemoni, l'iris, i gigli o i ranuncoli**. Per ottenere risultati ottimali, rinforza le tue piante con un

concime, meglio se organico o che abbia minerali essenziali come il fosforo, l'azoto e il potassio.

POTA

L'inizio della primavera è il momento giusto per potare le piante che ne hanno bisogno. La potatura è necessaria per le piante che hai in giardino da molto tempo ma devi avere cura di non toccare quelle che fioriscono in primavera: queste, infatti, vanno potate all'inizio dell'autunno. Se hai la fortuna di avere anche alberi da frutto, è il mese ideale per potare **pesco, susino, albicocco e mandorlo**. Possono beneficiare di una potatura di marzo anche alcune piante sensibili al freddo, come l'ulivo e tutti gli agrumi, ma anche l'albero di kiwi, la vite e il nocciolo.

SISTEMA

L'inizio della primavera è anche l'occasione per dare una rassetta a verande, balconi e terrazze. Oltre a dare una bella pulita e a sistemare i complementi d'arredo che vorrai utilizzare per godere delle belle giornate all'aperto, occupati di quei vasi rimasti lì, trascurati, troppo a lungo. Pulisci e rinvasa i gerani, riempi di terra i vasi che ne necessitano e **procurati i semi o le nuove pian-**



Quali fiori sbocciano in questo mese?

- Narcisi
- Margherite
- Fresia
- Giacinto Orientale
- Primule
- Calle
- Mughetto
- Tulipani
- Non ti scordar di me
- Mimosa

tine che vuoi far crescere sul tuo balcone in primavera. Se decidi di optare per i semi, piantali nei semenzai avendo cura di tenerli in luogo luminoso, tiepido e umido prima di rinvasarli in contenitori singoli. Se per il freddo, infine, avevi portato dentro alcune piante che tenevi in balcone oppure le avevi travasate per evitare gelate, adesso è il momento di farle tornare fuori in pieno campo.



CON LE PIANTE ALLONTANI GLI INSETTI PIÙ FASTIDIOSI

I nemici più temuti in giardino? Gli insetti! Non solo sono fastidiosi per te, ma possono anche essere letali per le tue piante. E allora come si fa ad allontanare questi esserini intenzionati a infastidire le tue creazioni floreali? Semplice: si pianta! Proprio così: ci sono alcune specie che aiutano a tenere lontani gli insetti. Una bella pianta di citronella, ad esempio, allontana le zanzare, mentre rosmarino, timo e salvia sono ottime per tenere alla larga la farfalla cavolaia.



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



«La perla del Golfo di Napoli»

Sarà Procida, splendida e affascinante, la Capitale italiana della Cultura 2022. Un'isola da scoprire

“TRANQUILLA,
MISTERIOSA, DAI RITMI
LENTI, È LA META
IDEALE PER CHI AMA
SEMPLICITÀ E QUIETE”

Procida, perla del Golfo di Napoli, sarà la Capitale italiana della Cultura 2022. **Per la prima volta è un'isola ad aggiudicarsi l'ambita nomina.** Per nomea e dimensione (con una superficie di 4 kmq) viene definita l'isola “sorella” minore della vicina Ischia e, insieme a Vivara e Nisida, formano le Isole Flegree. Ad annunciare la vincitrice è stato il ministro dei Beni e delle Attività Culturali Dario Franceschini: “Il progetto cultu-

rale presenta elementi di attrattività e qualità di livello eccellente. È capace di trasmettere un messaggio poetico, una visione della cultura, che dalla piccola realtà dell'isola si estende come un augurio per tutti noi, al Paese, nei mesi che ci attendono. La Capitale italiana della Cultura 2022 è Procida”. Tranquilla, misteriosa, con i suoi ritmi lenti, **lontana dalla mondanità e dal caos delle isole vicine**, Procida è la meta degli amanti della semplicità e della quiete.



UN GIOIELLO DA ESPLORARE A PIEDI

Ideali le giornate di mezza stagione

Di origine vulcanica, quest'isola è apparsa in tante produzioni cinematografiche e opere letterarie e ha tutto il fascino di un borgo di pescatori, con le caratteristiche architetture colorate. Ha fatto da sfondo a numerosi film tra cui *Il postino* con Massimo Troisi e proprio qui sono state ambientate e scritte le pagine de *L'isola di Arturo* di Elsa Morante. Un gioiello ancora da esplorare a piedi perdendosi nei suoi vicoli, non appena ci sarà data facoltà di viaggiare liberamente; è sicuramente una meta che vale la pena scoprire e le giornate di mezza stagione sono perfette per visitarla.

Tante le bellezze che potrai ammirare in questa splendida isola, sarai immersa in una cartolina dai mille colori, paesaggi che sazionano con il loro incanto. Da non perdere è la visita alla Terra Murata borgo medioevale, dove potrai scoprire le meraviglie dell'edificio dominante Palazzo D'Avalos, il punto più alto dell'isola a picco sul mare. Un luogo di estrema bellezza raggiungibile solo attraverso un'ispida salita dalla quale è possibile ammirare un panorama mozzafiato.

mentadent

PROTEZIONE ATTIVA

CON ANTIBATTERICO*



*Spazzolino Mentadent P: Setole infuse con ioni d'argento.
Si applica solo alle setole dello spazzolino da denti non alla bocca.
Le setole sono trattate con vetro di fosfato di argento



UN AGGLOMERATO DAI COLORI PASTELLO

Le caratteristiche case dei pescatori

Dove la salita forma un gomito, è possibile ammirare il più caratteristico paesaggio di Procida: il borgo di Marina Corricella, suggestiva e romantica, accessibile solo attraverso delle scalinate o via mare. Le case dei pescatori (qui si possono vivere delle magnifiche esperienze di pesca organizzata) sembrano aggrappate sull'alta e ripida costa, formando un caratteristico agglomerato, particolare per l'utilizzo dei colori pastello giallo, rosa, azzurro, verde, bianco, utili ai naviganti a riconoscere la propria casa dal mare.



I SUOI PARTICOLARI LIMONI

Per alcuni Procida è l'Isola dei limoni. Sai perché? Qui gli agrumi crescono grossi come cedri, con un albedo (la parte bianca sotto la scorza gialla) così spesso da essere chiamato "pane".



ACQUA CRISTALLINA DAI FONDALI BASSI

Le sfumature del mare

Un'isola variopinta e ad arricchire questa tavolozza di colori non potevano mancare le tinte del mare con le sue innumerevoli sfumature, acqua cristallina con bassi fondali. Lungo la costa si possono ammirare anfratti, grotte e calette, alcune delle quali raggiungibili solo via mare. Una delle più note e gettonate è sicuramente la Spiaggia della Chiaiolella, il cui vero nome è Ciracciello, sabbiosa e raggiungibile a piedi seguendo un sentiero fatto di scalinate scavate nella pietra verde caratteristica di questa isola vulcanica.

Procida emoziona, ispira, incanta. Piccola piccola, ma meravigliosamente indimenticabile, per regalarti una vacanza da sogno!

“COMPRAMI,,”[®]

Chi mi **LEGGE** mi **COMPRA!** **SEMPRE**

Prodotto in Italia
per l'Italia



#7200 strappi di morbidezza, **#600** strappi di utilità:

#COMPRAMI e fai scorta di qualità, **SEMPRE**

SEGUIMI



wepacomprami.it

wepa

info@wepa.eu
www.wepaitalia.it

Il miglior alleato di una donna? Un'altra donna.

Crediamo in un mondo in cui ogni donna possa essere se stessa, libera da condizionamenti, stereotipi e discriminazioni di genere. Per questo sosteniamo **WeWorld Onlus**, lanciando a marzo l'iniziativa:

DONNE PER LE DONNE

Acquista **1 pacco Lines**
e dona **1 assorbente** a chi è in difficoltà.
Anche presso i punti vendita



Inserisci il codice che trovi nella confezione sul sito Lines.it

Inoltre, contribuiremo all'apertura a Bologna di un nuovo **Spazio Donna**, dove dare voce e coraggio a quelle donne che hanno alle spalle un vissuto difficile.

Acquista una confezione Lines o Lines Intervallo (ad esclusione di Idea Notte disteso, Lines Lady e Intervallo Velo Tanga) dal 15/02/21 al 30/04/21. Vai sul sito www.lines.it per maggiori informazioni sull'attività e su come inserire il codice.



LINES

we
@world



ADDIO CAPELLI DANNEGGIATI



applicata dopo lo shampoo sui capelli tamponati e lasciata in posa qualche minuto. Infine, va risciacquata accuratamente.

• **IL LATTE RICOSTRUZIONE** - Senza Risciacquo, è un trattamento leave-in che nutre e rinforza in profondità, prevenendo e contrastando ulteriori danneggiamenti del capello. La speciale formula svolge un sealing effect: riempie le imperfezioni della cuticola e la sigilla, riportando il capello al suo originario splendore, per una riparazione duratura nel tempo. Va applicata dopo il lavaggio sui capelli tamponati. Basta erogare una piccola quantità di prodotto, distribuirlo in modo uniforme su tutta la capigliatura, insistendo sulle punte, quindi pettinare. Il Latte Ricostruzione non va risciacquato e si può quindi procedere con la piega abituale. Così possiamo dire: "A Primavera, Bellezza Ritrovata".

Inizio un nuovo mese con voi ribadendo l'importanza di mantenere i capelli sani e belli suggerendovi un prodotto pensato per la cura estrema della vostra chioma. Se avete capelli stressati, danneggiati o molto danneggiati a causa di trattamenti chimici come colorazioni, decolorazioni e permanenti o a causa di un prolungato contatto con phon, piastre e spazzole; e se il risultato è un capello sfibrato, debole, spento e privo di elasticità, conosco i prodotti adatti a voi, anzi una gamma.

Questa gamma ripara i capelli danneggiati e molto danneggiati, ristrutturandoli dalle radici alle punte donando corpo e sostanza grazie alla tecnologia avanzata che sfrutta attivi di differente peso molecolare per penetrare nei diversi livelli della fibra capillare danneggiata e ripararla dall'interno. La CHERATINA IDROLIZZATA, a peso molecolare medio, agisce in superficie sulla cuticola con un'efficace azione sostantivante e ricostituente; mentre le PROTEINE DEL GRANO, a basso peso molecolare, grazie alle loro dimensioni ridotte, penetrano in profondità nella fibra capillare fortificandola dall'interno. I capelli saranno così più forti e sani e sfoggeranno una sorprendente morbidezza.

La gamma comprende:

• **IL FLUIDO SUPER RICOSTRUTTORE**, il trattamento pre-shampoo che avvolge la cuticola favorendo la chiusura delle microfessure del capello. La fibra capillare, ricostruita dall'interno, acquista elasticità, forza meccanica e resistenza, così i capelli recuperano morbidezza, vigore e compattezza. Basta applicare il fluido ciocca per ciocca sui capelli asciutti, lasciarlo in posa per 10 minuti e quindi risciacquare accuratamente e procedere con lo shampoo e la maschera. Il suo utilizzo è consigliato ogni 2 settimane o quando i capelli sono particolarmente deboli e stressati.

• **Lo SHAMPOO RICOSTRUZIONE** è uno shampoo dalla texture preziosa che deterge dolcemente i capelli, fortificandoli dalle radici alle punte. Come uno shampoo normale va applicato sui capelli bagnati ed emulsionato con acqua, poi risciacquato con cura.

• **La MASCHERA RICOSTRUZIONE** è un trattamento che nutre e rinforza in profondità il capello per donare morbidezza e setosità; i capelli diventano soffici e facili da pettinare. La maschera è formulata con una texture setosa per accarezzare e avvolgere la chioma, va

PRODOTTO CONSIGLIATO



EXTREME REPAIR
di Biopoint



L'extraprofumo che ti fa innamorare



Se ami i tuoi capi, regala loro qualcosa di più di un semplice profumo: **scegli l'Extraprofumo**. **Ammorbidenti regolari e concentrati, detersivo, profumatori per biancheria Mon Amour**: non c'è pulito più soffice, non c'è profumo che dura più a lungo, non c'è **amore** più grande.

Mon Amour

Amore per il tuo bucato

SOPRACCIGLIA PIENE E DEFINITE COME CON IL MICROBLADING



PRODOTTO CONSIGLIATO



UNBELIEVABROW
MICRO TATOUAGE
di L'Oréal Paris

Non è una novità che le sopracciglia abbiano guadagnato un ruolo di primo piano nella nostra routine di bellezza: folte, ben definite, un vero e proprio statement. Ma attenzione a non cadere nell'effetto bambola con disegni e colorazioni marcatamente fake. Personalmente, quando la parte disegnata è troppo evidente, le trovo poco eleganti. Mi ricordo poi di una signora in treno a cui era colata la colorazione, una scena grottesca... è quindi necessario acquistare prodotti di qualità che garantiscano un'efficacia duratura, senza farci scivolare in errori di stile grossolani.

Detto questo, se anche a voi piacciono le sopracciglia definite ma volete mantenere un aspetto naturale che risalti la vostra bellezza, vi consiglio di provare i

pennarelli che dispongono dell'innovativo **applicatore dentinato di precisione**, che praticamente annulla il margine di errore.

Grazie alla sua forma specifica, l'applicatore dentinato permette di disegnare le sopracciglia pelo per pelo con estrema facilità, donandoci sopracciglia piene e definite fino a 48* ore. Ispirato alla nuova tecnica del microblading possiamo così disegnare pelo per pelo direttamente a casa nostra. Questi nuovi pennarelli non sbavano* e non seccano con il tempo, permettendoci così un'applicazione sempre fluida e semplice.

E non preoccupatevi, sul mercato esistono in svariate nuance pensate per assecondare la nostra naturale bellezza, pelo per pelo.

**CONFEZIONE
IN CARTA
RICICLABILE**

**LA CERTEZZA
DI PULIRE
IN UN LAMPO,
RISPETTANDO
L'AMBIENTE.**



REGINA BLITZ

Grazie ai suoi maxi fogli e alla trama speciale,
pulisci ed asciughi tutte le superfici in un lampo,
rispettando l'ambiente.



Paper for people



**TODAY IS
YOUR DAY!**



SI SCRIVE REVITALIFT FILLER, SI LEGGE BACCHETTA MAGICA!

INVECCHIAMENTO: una parola che non vorreste mai pronunciare guardandovi allo specchio? Un'idea a cui non vi piace pensare parlando della pelle del vostro viso? Prevenire è meglio che curare, allora.

I prodotti giusti non mancano, basta solo un po' di costanza e forza di volontà e il risultato è assicurato. Revitalift Filler con acido ialuronico di L'Oréal Paris è il siero che fa per voi. Il metodo giusto per apparire in forma e sempre giovani. La formula arricchita con l'1,5% di acido ialuronico idrata la pelle, rendendola così più elastica e morbida. Un buon modo per ridurre e posticipare l'arrivo delle prime rughe che il trascorrere degli anni porta inevitabilmente con sé e per apparire più sane e giovani. Basta volerlo e iniziare ad agire per tempo per vedere fin da subito i primi risultati e essere soddisfatte.

Applicato con costanza, il siero Revitalift Filler di L'Oréal Paris penetra in profondità nell'epidermide contrastandone il processo di invecchiamento e idratandola rendendola più elastica. I risultati sono visibili e fin dalla prima settimana di applicazione: quando vi guarderete allo specchio noterete una pelle del viso più soda e tonica. Dopo sei settimane di utilizzo vi darà un risultato migliore del 47% con meno rughe e una pelle più giovane.

Formulato proprio per ottenere un'efficacia anti-rughe avanzata, rimpolpa e rende la pelle più elastica. Adatto a tutti i tipi di pelle, anche a quelle più delicate e sensibili, applicarlo è semplicissimo. Con costanza basta mettere due gocce di siero la mattina e due la sera, sia sul viso sia sul collo dopo averli lavati accuratamente. Un gioco da ragazze che vi farà sentire subito meglio. Provare per credere!



PILLOLE DI ORGOGLIO FEMMINILE

DONNE: un universo speciale, un mondo a sé pieno delle più differenti sfaccettature che ha tanto da raccontare. Energia, capacità di fare più cose contemporaneamente, cura della bellezza e della persona, ricerca della felicità e del benessere. Le donne, tutte diverse e singolari nel loro genere, sono accomunate da tutto questo.

Tra donne quando si parla di bellezza ci si capisce, quando si affronta il tema della cura di sé, della necessità di ritrovare vigore e di trovare tempo per dedicarsi al proprio benessere, così come quando ci si perde in chiacchiere e pensieri riguardo a quanto sia difficile conciliare famiglia e lavoro e arrivare un po' dappertutto.

Quando tra donne ci si incontra, si parla, ci si confronta, spesso ci si capisce al volo e ci si supporta. E come se ci si sentisse tutte parte di uno stesso mondo, vicine anche se lontane e capaci di combattere le une per le altre, cercando di essere sempre dalla stessa parte. Momenti dedicati all'empowerment femminile, con il desiderio di raccontare storie che possano essere di ispirazione per tutti, ma anche con l'obiettivo di supportare l'emancipazione e diminuire il divario di genere.

Del resto, la bellezza è anche consapevolezza. E ogni giorno è quello giusto per cogliere l'occasione e promuovere la presa di coscienza di essere persone con il diritto a una vita dignitosa e sicura e, in seconda battuta, di essere donne con le meravigliose sfaccettature che l'appartenenza a questo genere regala.

Difficile da spiegare a parole il filo sottile che le lega. Donne separate che insieme diventano un gruppo capace di esprimere creatività, voglia di libertà e uguaglianza, perché la solidarietà non sia una possibilità ma una scelta, e che l'impegno dei singoli sia non solo utile ma necessario al raggiungimento del benessere di tutti.

E, per dirla con le parole di Gloria Steinem: "Le donne dicono sempre: «Possiamo fare qualunque cosa che gli uomini possono fare». Ma dovrebbero essere gli uomini a dire: «Possiamo fare tutto quello che fanno le donne»".

#BEACQUA&SAPONE





 **DEBORAH**
MILANO

MASCARA 24ORE INSTANT MAXI VOLUME

TRASFORMA IL TUO SGUARDO IN UN ISTANTE

CIGLIA PIÙ CHE TRIPPLICATE*
E PERFETTE TUTTO IL GIORNO

DA OGGI ANCHE CON **OLIO DI MELOGRANO** E
CHERATINA PER CIGLIA NUTRITE E FORTI



LETTURE PER **MARZO**

LA FELICITÀ DEGLI ALTRI
di Carmen Pellegrino
| Ed. La nave di Teseo

Cloe è una donna che ha imparato a parlare con le ombre. Un'anima in ascolto, alla ricerca di una voce che la riporti al luogo accidentato della sua origine, al trauma antico di quando, bambina, cercava di farsi amare. Nel suo cammino costellato di fragorosi insuccessi e improvvisi passi avanti, Cloe attraversa città, cambia case, assume nuove identità, accompagnata da voci, ricordi, personaggi sfuggenti: Emanuel, il fratello amatissimo; il professor T., docente di Estetica dell'ombra; Madame e il Generale, guardiani della Casa dei timidi, dove la donna era stata accolta a dieci anni. Cloe è uno sguardo che cerca attenzione e verità, il suo viaggio è il racconto di un amore e di una speranza che non si spengono.



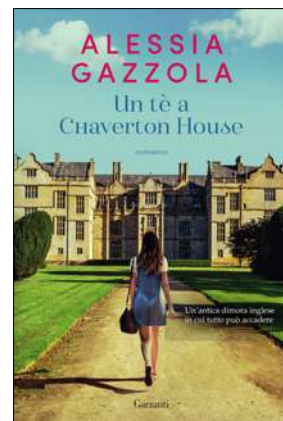
BASTA UN CAFFÈ PER ESSERE FELICI
di Toshikazu Kawaguchi
| Ed. Garzanti

Accomodatevi a un tavolino. Gusta il tuo caffè. L'aroma dolce del caffè aleggia nell'aria fin dalle prime ore del mattino. Quando lo si avverte, è impossibile non varcare la soglia della caffetteria da cui proviene. Basta entrare, lasciarsi servire e appoggiare le labbra alla tazzina per vivere di nuovo l'esatto istante in cui ci si è trovati a prendere una decisione sbagliata. Per farlo, è importante che ogni avventore stia attento a bere il caffè finché è caldo: una volta che ci si mette comodi, non si può più tornare indietro. È così per Gotaro, per Katsuki, per Kiyoshi. Tutti hanno qualcosa in sospeso, ma si rendono conto che per ritrovare la felicità non serve cancellare il passato.



L'INGANNO DELLE BUONE AZIONI
di Kiley Reid | Ed. Garzanti

Alix Chamberlain ha una vita piena: è sposata con Peter, ha una figlia di 2 anni e gestisce un blog che si batte per i diritti delle donne. Ma soprattutto Alix crede nell'importanza delle buone azioni. Per questo decide di affidare sua figlia alla giovane Emira, una ragazza di origini africane, che non sa ancora che direzione dare alla sua vita. Un giorno Emira, mentre si trova al supermercato con la bambina, viene ingiustamente accusata di averla rapita. Da allora Alix si affeziona ancora di più a lei, si scaglia contro tutti quelli che l'hanno ritenuta colpevole e inizia una lotta contro i pregiudizi. Ma lo fa in maniera del tutto eccessiva. Forse Alix ha qualcosa da nascondere? Forse teme che si alzi il velo di ipocrisia con cui si è protetta?



UN TÈ A CHAVERTON HOUSE
di Alessia Gazzola | Ed. Garzanti

Mi chiamo Angelica e questa è la lista delle cose che avevo immaginato per me: un fidanzato fedele, un bel terrazzino, dei genitori senza grandi aspettative. Peccato che nessuna si sia avverata. Ecco invece la lista delle cose che mi sono capitate: lasciare tutto, trasferirmi in Inghilterra e ritrovarmi con un lavoro inaspettato. Sono giunta a Chaverton House. Questo viaggio doveva essere solo una visita veloce per cercare tracce di una vecchia storia di famiglia, e invece si è rivelato molto di più. E ora zittire la vocina dentro di me che lega la scelta di restare ad Alessandro, il manager della tenuta, non è facile. Ma devo provarci. Lui ha altro per la testa e anche io. Subisco sempre di più il fascino della sua aria da nobiltà offesa, ma so che non posso avvicinarci.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



CLIMA. COME EVITARE UN DISASTRO

– LE SOLUZIONI DI OGGI LE SFIDE DI DOMANI

di Bill Gates | Ed. La nave di Teseo

Bill Gates ha passato gli ultimi dieci anni a studiare le cause e gli effetti del cambiamento climatico. Avvalendosi della consulenza di fisici, chimici, biologi, ingegneri, esperti di scienze politiche e finanza, ha individuato i passi necessari per evitare un disastro ambientale sul nostro pianeta. In questo libro, Gates non solo spiega perché dobbiamo mirare ad azzerare le emissioni di gas serra, ma presenta anche le soluzioni per raggiungere questo obiettivo vitale. Forte della sua esperienza di innovatore capace di imporre idee rivoluzionarie, Gates ci introduce alle tecnologie che già oggi aiutano a ridurre le emissioni, mostra dove e in che modo possono diventare più efficienti, indica in quali settori sono necessari progressi immediati, racconta le storie di chi sta lavorando alle prossime, essenziali, scoperte.

5
SuperFive

Pavimenti puliti, senza fatica



L'UNICO GARANTITO 5 ANNI!

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



4 scope in 1!



INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI



OROSCOPO MARZO 2021



Ariete

AMORE: Single. Rinascita primaverile! Soprattutto dal 22, eros e amore si uniscono in un crescendo di intensità!

In coppia. Grande dolcezza nel dialogo, vi capite alla perfezione.

BELLEZZA: Con Mercurio che ti ispira voglia di libertà anche nel look, potrai essere il più informale possibile, quasi selvaggia.

BENESSERE: Attenzione solo a un filo di stress, trova il modo di riposarti e di sfogare l'energia in esubero in uno sport deciso, magari l'aerobica, o lo step: fisico al massimo e umore molto stabile.



Toro

AMORE: Single. La primavera per te sarà dolcissima, potrai fare finalmente il pieno di coccole e tenerezza.

In coppia. Aspetta ancora un pochino per un risveglio primaverile dell'eros e per un'avventura nuova ed emozionante.

BELLEZZA: Venere ti fa essere al tuo meglio, via libera dunque ai colori che ti donano di più, come il verde giada e il beige color carne.

BENESSERE: Coccolati con qualche massaggio e segui una dieta dolce per contrastare l'inevitabile aumento di peso causato da Giove.



Gemelli

AMORE: Single. Con Mercurio splendido l'aria della primavera si fa sentire, ma devi aspettare ancora per realizzare il tuo sogno d'amore.

In coppia. Marte vivacizza l'eros e Venere dal 22 del mese segna nuovi e importanti inizi.

BELLEZZA: Uno stile da Peter Pan o, come si direbbe oggi, da folletto, elfico, ti dona questo mese. Sii leggera e sbarazzina più che puoi.

BENESSERE: Fino al 22 sei come in letargo, poi finalmente ti risvegli stiracchiandoti e cominci ad avere voglia di stare all'aria aperta, di praticare sport e di condurre una vita più sana.



Cancro

AMORE: Single. Mercurio ti regala una intuizione che sblocca finalmente un rapporto.

In coppia. Bellissima la prima settimana, poi dovrai affrontare qualche sfida, forse il lavoro e gli impegni ruberanno spazio alla famiglia, mantieni un certo equilibrio.

BELLEZZA: Preferisci i colori naturali e un look sobrio, niente tacchi alti per un po', riscopri il tuo lato più semplice, quello da bambina.

BENESSERE: Qualche possibile bruciore allo stomaco, apriti di più alle persone e al mondo e per aiutarti usa il Fiore di Bach Walnut.



Leone

AMORE: Single. Qualche miglioramento in vista, sistema ciò che non va e ricomincia in modo migliore.

In coppia. Dissapori e gelosie a volte eccessive con Venere dissonante.

BELLEZZA: Con Venere in quadratura meglio curarsi di più, soprattutto i capelli, fai impacchi e maschere rigeneranti per aumentare la lucentezza.

BENESSERE: Attenzione a non mettere su qualche chilo di troppo, Marte ti aiuta a bruciare di più accelerando il metabolismo, tu però dagli una mano praticando uno sport aerobico.



Vergine

AMORE: Single. Grazie a Venere e Marte inizia la primavera di passione che aspettavi da tempo.

In coppia. Punta sull'eros per rivitalizzare il rapporto, ma anche sul godersi la vita insieme a cominciare dalle piccole cose di ogni giorno.

BELLEZZA: Una bellissima Venere ti rende radiosa e Marte ti fa apparire molto, molto sexy: osa un outfit provocante, senza avere paura.

BENESSERE: Saturno è positivo, ma chiede di sciogliere un po' le articolazioni con lo stretching, il pilates o lo yoga, fatti in modo dolce, ma costante.



Bilancia

AMORE: Single. Venere ti sfida, ma ti vuole vincitrice: impara a dire qualche no, definisci bene i confini dei tuoi desideri ed esigenze, non essere sempre arrendevole.

In coppia. Marte provoca tensione ma anche un grande feeling erotico.

BELLEZZA: Marte sconsiglia i colori accessi e i trattamenti troppo aggressivi per la pelle, punta su cure dolci.

BENESSERE: Energia e sprint non ti mancano, ma sii lungimirante e non esaurire tutta la forza, trova un modo efficace per ricaricare le pile, qualsiasi ti piaccia.



Scorpione

AMORE: Single. Bellissima la prima settimana, porti a termine una conquista che poi vivrai più tranquillamente nel corso del mese, consolidando le posizioni raggiunte.

In coppia. Eros intenso, ma anche qualche conflitto.

BELLEZZA: Bellissimo Mercurio dal 18, avrai la visione nitida e chiara di quello che c'è da fare e nel corso del mese basterà seguire questa intuizione.

BENESSERE: Con Saturno in opposizione è il momento di curarti, nel senso ampio del termine, avere cura di te con metodi dolci per risolvere i piccoli disturbi cronici.



Sagittario

AMORE: Single. La prima settimana non promette bene, poi il cielo cambia completamente a tuo favore.

In coppia. Ti aspetta una rinascita di primavera entusiasmante, riscoprirete l'intesa dei primi tempi.

BELLEZZA: Avrai la capacità eccezionale di trasformare in realtà qualsiasi cosa su cui poserai lo sguardo: agisci, subito. Alcune occasioni non capitano tanto spesso.

BENESSERE: La creatività è al massimo, come l'energia e la voglia di divertirti, dalle sfogo e non pensare troppo. Concentrati su te stessa.



Capricorno

AMORE: Single. Marte ti aiuta nelle conquiste più audaci, questo è il momento di farti avanti con chi ti piace: non saprà resisterti.

In coppia. Se devi dire qualcosa di importante a chi ami, fallo. Mercurio risolve chiusure, muri e incomprensioni che solo la dolcezza e la pazienza possono abbattere.

BELLEZZA: Con Marte puoi essere sexy più che mai, bando alle paure e osa un look audace e inconsueto.

BENESSERE: Non accumulare stress e arrabbiature e prenditi lunghi momenti di svago o relax in mezzo alla natura.



Acquario

AMORE: Single. Inizia la primavera in anticipo per te, una giostra di nuovi incontri e parole, parole che incantano.

In coppia. Venere dissonante porta qualche desiderio di libertà ed evasione.

BELLEZZA: Bello Mercurio, se hai in mente un cambiamento sono i giorni giusti per portarlo in porto, agisci con sicurezza e velocità.

BENESSERE: Lasciati conquistare da uno sport nuovo, o da una versione nuova di qualcosa di classico: lo yoga in acqua, magari? L'importante è che non ti annoi, il tuo nemico è solo la noia.



Pesci

AMORE: Single. Favorite le conquiste con Marte che in questo mese ti rende più audace che mai.

In coppia. La prima settimana è bellissima, fai il pieno di amore, baci e sensualità, poi Marte ti dà un po' fastidio, ma da lì inizia la vera primavera dei sentimenti.

BELLEZZA: Sfrutta al massimo la prima settimana con un'idea vincente, cambierai il tuo look e sarai bellissima: magari puoi trasformare il colore dei capelli.

BENESSERE: Qualche tensione, un po' di stress, la cosa migliore è ritagliarti un week end con il primo mare di stagione, adesso che le giornate volgono al bello.



Scatta la **tenerenza** e prova a vincere

OGNI MESE POTRESTI AGGIUDICARTI
UNA FOTOCAMERA POLAROID O UNA
FORNITURA DI CARTA IGIENICA TENDERLY.



COME PARTECIPARE AL CONCORSO



1. Acquista Tenderly Vintage Edition (formato da 4 o 12 rotoli) o Tenderly Carezza di Latte (formato da 6 o 18 rotoli) e conserva lo scontrino.



2. Scatta una fotografia tenera.



3. Registrati su [tenderly.it/scatta-tenerenza/](https://www.tenderly.it/scatta-tenerenza/) carica lo scontrino e la foto. Ogni mese una giuria premierà le 10 foto più tenere.

Concorso a premi promosso da LUCART S.p.A. valido dal 04/01/2021 al 30/09/2021.
Regolamento completo su www.tenderly.it

Lucart S.p.a. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA    [tenderly.it](https://www.tenderly.it)

Oral-B

GO
ELECTRIC
PER UNA PULIZIA **WOW**

