



Eva
salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

*Greta Scarano, Lady Gaga
& Matilda De Angelis*



SANGUE ITALIANO E TALENTO INTERNAZIONALE

DESIGN

Porta in casa la natura
con l'Urban Jungle

MODA

Tutti i must have
della nuova stagione

Speciale

POSITIVITÀ

LIFESTYLE

IMPARA AD ACCETTARTI CON
IL BODY POSITIVITY

PSICHE

GRAZIE AL BUON SONNO TI
LIBERI DELLO STRESS

BENESSERE

RIUTILIZZA IN MODO SANO
GLI AVANZI DELLA PASQUA





 **DEBORAH**
MILANO

NUOVA COLLEZIONE NAIL CARE

8 TRATTAMENTI
PER UNGHIE VISIBILMENTE
SANE E CURATE

FORMULE ARRICCHITE
CON INGREDIENTI NATURALI
E POLVERI DI PIETRE PREZIOSE

#EveryDayDiva





Scopri l'efficacia di
Dove Advanced Control

3X | PIÙ
EFFICACE*

*vs Dove Aerosol antitraspiranti

••••
96h
0% alcol
di crema idratante
1/4

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



PER GODERE DELLE BELLEZZE DEL PATRIMONIO MUSEALE CON UN CLICK

Tour Virtuali Musei Civici di Roma Capitale

Sono online i nuovi Tour Virtuali dei musei civici di Roma Capitale, un modo tecnologico e alla portata di tutti per godere delle bellezze del patrimonio museale semplicemente con un click. Attraverso una connessione internet da pc o smartphone si potrà accedere a nuovi contenuti grazie a un aggiornamento che vuole rendere ancora più immersiva la visita. I visitatori digitali potranno accedere a oltre 300 sale e migliaia di opere, in un percorso virtuale a tutto schermo e arricchito da immagini, video, audio e testi informativi. I Tour Virtuali sono disponibili ai seguenti indirizzi web:

- Musei Capitolini <https://tourvirtuale.museicapitolini.org>
- Museo dell'Ara Pacis: <https://tourvirtuale.arapacis.it>
- Museo Napoleonico: <https://tourvirtuale.museonapoleonico.it>
- Mercati di Traiano – Museo dei Fori Imperiali: <https://tourvirtuale.mercatiditraiano.it>
- Casino Nobile di Villa Torlonia: <https://tourvirtuale.museivillatorlonia.it>
- Centrale Montemartini: <https://tourvirtuale.centralemontemartini.org>
- Museo delle Mura: <https://tourvirtuale.museodellemuraroma.it>
- Museo di Roma: <https://tourvirtuale.museodiroma.it>



LO SPIRAGLIO

Filmfestival della Salute Mentale

Dal 15 al 18 aprile a Roma si terrà Lo Spiraglio - Filmfestival della Salute Mentale. Quest'anno la manifestazione, organizzata dalla ASL Roma 1 e da Roma Capitale, si terrà però su piattaforma digitale a causa del blocco delle attività dovuto alle misure per contrastare la diffusione della pandemia da Coronavirus. Tutte le attività del festival saranno quindi disponibili sul sito www.lospiraglioilmfestival.org e verranno trasmesse anche sui canali social della manifestazione. Dal 15 al 18 aprile, perciò, spegnete la TV e accendete la mente!



#iostocnlapeagnese MOSTRA LA VIA DELLE API

Al Museo Civico di Zoologia, in via Ulisse Aldrovandi 18 a Roma, prosegue la mostra "La via delle api", un'esposizione che guida i visitatori attraverso il mondo delle api e i loro prodotti. Il percorso, a cura di Massimo Capula e Carla Marangoni, è incentrato sull'ape mellifera, sulla sua organizzazione sociale e sull'importante ruolo che svolge per la conservazione della biodiversità. La mostra intende illustrare tutto il processo di produzione del miele, il polline, la propoli e la pappa reale, focalizzandosi anche su come questi prodotti possano essere usati in campo alimentare, medico e agricolo. Nel corso della visita il pubblico sarà guidato dall'Ape Agnese, la mascotte dell'evento che, oltre a svelare alcune curiosità sulle api, sarà la protagonista di un gioco-quiz con risposte multiple che farà ottenere ai visitatori l'"Attestato di consapevolezza e impegno" che potrà essere poi condiviso sui social con l'hashtag #iostocnlapeagnese.



SERGIO TACCHINI



SERGIO TACCHINI

YOUR
MATCH

EAU DE TOILETTE

YOUR
MATCH

sergiotacchini.com



IN CHIAVE IPERPOP CELEBRAZIONI PER DANTE

Dal 15 aprile a Roma si celebrerà Dante in un progetto declinato in chiave iperpop, un progetto nato dalla fusione tra la mostra "EverAfter" di Claudia Rogge e l'installazione multimediale "DANTE. In a private dream of Raffaele Curi". Curato dalla Rhinoceros gallery e la Fondazione Alda Fendi - Esperimenti in collaborazione con l'Accademia della Crusca, si tratta di un progetto espositivo complesso e sfaccettato, un percorso immersivo che presenta un Dante inedito, una rivisitazione originale della Divina Commedia che vuole raccontare il sommo poeta a settecento anni dalla sua morte. L'evento viene presentato, su inviti, giovedì 15 aprile e dal giorno successivo la galleria si apre al pubblico su prenotazione.

ERTONSTAGE

Elettra, onora il padre e la madre - il sequel



Teatro e piattaforma virtuale possono coesistere? Sì e non solo: la loro combinazione riesce a fare avere allo spettacolo molte vite, come accade a "Elettra, onora il padre e la madre" grazie a Emilia Romagna Teatro Fondazione. È nato infatti ERTonSTAGE, il nuovo spazio che sfrutta le peculiarità del linguaggio audio-visivo per dare vita a focus di approfondimento sulle messinscene al centro delle stagioni della Fondazione. Non, dunque, la riproposizione degli spettacoli video-registrati ma "una loro riscrittura creativa, che nel proporre inediti materiali e nel trarre forza dalle potenzialità del mezzo, apre a nuove esplorazioni".
<https://emiliaromagnateatro.com/elettra-onora-il-padre-e-la-madre-il-sequel/>



IL MUSEO CHE NON C'È

Museo Virtuale della Fondazione De Fornaris

Fino al 30 aprile sarà possibile accedere al Museo Virtuale della Fondazione De Fornaris che, pur possedendo un importante patrimonio di opere, non ha ancora un museo fisico. Per consentire ai visitatori di accedere alle opere ha affidato l'intera collezione alla GAM di Torino che espone le opere a rotazione, fino alla fine del mese.

CONCERTI A RIMINI



ANNALISA MINETTI E LUISA CORNA IN CONCERTO

Mami Bistrot di Rivabella

Appuntamento il 27 aprile a Rivabella di Rimini con Annalisa Minetti e Luisa Corna, per la prima volta insieme in un concerto imperdibile. Il duo esplosivo si esibirà in un medley del proprio ricco repertorio musicale concedendo al pubblico, com'è nel loro stile, qualche contaminazione improvvisata. Al concerto si potrà accedere solo su prenotazione inviando un'email all'indirizzo: jazzliverimini@gmail.com



ESORDIO DEI PHOTOFUNK

Mami Bistrot di Rivabella

Il Covid non spegne la musica e il 10 aprile, sul palco del Mami Bistrot di Rivabella di Rimini, debutterà una nuova band formata da cinque musicisti appassionati di jazz e soul. Sono i PhotoFunk ovvero: Alessandro Altarocca al piano, Fabrizio Bosso alla tromba, Alfredo Golino alla batteria, Walter Ricci (voce e piano) e Marcello Sutura al basso. La band si esibirà in un concerto riservato a un massimo di settanta spettatori. Nel corso del live, il quintetto suonerà un repertorio di black-music che spazierà dai classici jazz ai brani soul.



NOVITÀ



IDRATANTE

- Per una **tangibile sensazione di idratazione**.
- Arricchita con **glicerina e olio di semi di cotone**, ingredienti di origine naturale, aiuta a ridurre la sensazione di secchezza intima.

LA MOUSSE
CHE SI PRENDE CURA
DEL TUO INTIMO.



FRESCA

- Per una **tangibile sensazione di freschezza intensa**.
- Arricchita con **mentolo e mentil-lattato**, per un effetto immediato e prolungato nel tempo. Ideale anche durante il ciclo mestruale.

infasil





Splendida e luminosa, ancora di più da quando è mamma, la modella e showgirl ci svela i suoi segreti di bellezza. Uno tra tutti: piacersi per come si è

Modella, showgirl, conduttrice televisiva ed ex pattinatrice artistica a rotelle italiana: insomma, per Sofia Bruscoli, che in questo mese di aprile sarà in onda su Rai Due con una novità, la bellezza e il benessere sono sicuramente due temi sostanziali! E del resto basta guardarla per accorgersi che l'immagine non è certo un dettaglio per lei: biondissima, occhi di ghiaccio e un volto che buca lo schermo, Sofia è una delle bellezze nostrane di cui non possiamo che andare fieri!

Nata a Misano Adriatico, in provincia di Rimini, Sofia Bruscoli (33 anni il 20 aprile) a soli 17 anni ha vinto la fascia di Miss Mondo, per poi esordire sul piccolo schermo come valletta di Carlo Conti nello show "L'anno che verrà" (nel 2006 e nel 2008). Nel cinema ha esordito nel 2007, con la commedia "Matrimonio alle Bahamas".

Nel tuo lavoro l'immagine conta. Come vivi questo aspetto?

Ho iniziato come modella e ho vinto Miss Mondo, la bellezza mi ha aiutata a entrare nello show business e, inizialmente, è stata la caratteristica principa-

le grazie alla quale ho lavorato. Perciò vivo bene questo aspetto... Ovviamente, bisogna concentrarsi anche su altro, anche perché la bellezza, con il passare degli anni, sfiorisce.

Ti piace il riflesso che ti restituisce lo specchio?

Ci sono giornate in cui mi vedo meglio e altre in cui mi vedo peggio. Il riflesso che mi dà lo specchio, però, non è legato solo al fattore estetico, ma soprattutto a quello emotivo. Magari mi vedo meglio in giorni in cui ho una pelle peggiore rispetto ad altri, semplicemente perché mi sento molto bene dentro. In linea generale, comunque, non ci sono stati periodi della vita in cui non mi sia piaciuta: mi accetto e mi piaccio come sono.

Non c'è nulla, quindi, che cambieresti di te? E qual è il tuo punto di forza?

Il mio punto di forza sono gli occhi. Non cambierei nulla, non perché mi ritenga perfetta. Amo la bellezza acqua e sapone e credo che anche i difetti facciano parte della tua bellezza e ti rendano particolare. Detto questo, però, non sono contraria alla chirurgia: se si vive un disagio e ci si vuole migliorare, perché no?

Che differenza c'è tra il trucco che usi quando vai in onda e quello che usi nella tua quotidianità?

È sempre lo stesso! Mi vedo bene così: fondotinta, correttore per le occhiaie e illuminante, mascara sempre e matita mat opaca. Vario nell'eyeliner: ci sono giorni che lo metto e giorni in cui mi preferisco senza. Mi piaccio così: semplice e ordinata.

È cambiato qualcosa da quando sei diventata mamma?

No. Anzi, paradossalmente da quando mia figlia entra così presto a scuola, ho più tempo da dedicare a me stessa al mattino. È cambiato, però, il tempo da dedicare allo sport: prima mi allenavo di più perché avevo più tempo libero, ora invece sono più vincolata ai suoi orari.

C'è un prodotto o un segreto beauty che consiglieresti alle amiche?

Il correttore: fa miracoli anche quando non ho dormito abbastanza. E per me il sonno è fondamentale, devo dormire almeno 8 ore a notte.

Da cosa ti lasci ispirare quando ti trucchi?

Adoro il make up anni '50, ecco perché mi piacciono l'eyeliner e il mascara. Tra l'altro sono bravissima a mettere l'eyeliner.

Parliamo di mani e piedi: come li curi?

In inverno, ai piedi metto solo lo smalto rinforzante nude, mentre mi sbizzarisco quando arriva la bella stagione e indosso le scarpe aperte. Quanto alle mani, ho la fortuna di avere unghie molto forti. Le limo spesso perché pre-

ferisco una lunghezza midi e prediligo gli smalti che non mi stufano. Per un periodo ho usato il lilla, ma preferisco di gran lunga gli smalti nude ma coprenti e il rosso. E amo la comodità del semi-permanente!

Come ti prendi cura dei tuoi capelli?

Prima della gravidanza ero riccia, mentre ora ho un liscio che per stare bene deve essere lavorato. Ho capelli fini che si spezzano facilmente e faccio i colpi di sole da quando avevo 15 anni. Si tratta di un trattamento che indebolisce ulteriormente il capello, perciò uso sempre balsamo e crema ristrutturante. Inoltre porto i capelli sciolti solo quando sono in tv, altrimenti li tengo raccolti, con una coda o una treccia. Nella quotidianità, inoltre, per non stressarli ulteriormente non uso piastre e phon. Da qualche tempo, infine, su suggerimento di mia nonna, assumo un integratore per unghie e capelli a base di lievito di birra.

Un segreto di bellezza che hai rubato al tuo hairstylist?

Sono pigra, perché i capelli non mi danno molta soddisfazione. Ma il mio hairstylist mi ha insegnato a mettere sempre una buona crema e ogni tanto una maschera ristrutturante.

Sui social ti sei mostrata con una parrucca nera: hai mai pensato di cambiare colore?

Adoro le parrucche perché ti permettono di essere in ordine in maniera veloce. Cambiare colore? Quando lavoravo come modella l'ho fatto: sono stata rossa, castana e persino arancione. Non sono mai stata mora, però, perché ho un incarnato molto pallido e il nero staccherebbe troppo.

Un'ultima domanda: sei mamma di una femmina, quale insegnamento spera di trasmetterle a proposito della bellezza?

Il più importante che spero di trasmetterle è che bisogna amarsi e piacersi per come si è. Poi voglio insegnarle l'importanza dello sport: l'attività fisica corrisponde a salute e benessere e quindi anche a una buona estetica.

I prodotti must-have di SOFIA BRUSCOLI

- FONDOTINTA
- CORRETTORE
- ILLUMINANTE
- MASCARA
- MATITA MAT OPACA



DI SÈ AMA MOLTO

I SUOI OCCHI



Dal compagno Manuel Fuentes, noto per la sua partecipazione al programma "Uomini e Donne", ha avuto la figlia Nicole (7).



IL RIMPOLPANTE PER LE LABBRA

Quando abbassi la mascherina vuoi calamitare gli sguardi sulla bocca? Semplice, basta un lip plumper!

È vero, da più di un anno ormai, le nostre bocche sono celate dietro le mascherine. Ma questo non significa che bisogna smettere di prendersene cura! Tutt'altro: proprio perché troppo spesso nascoste, quando finalmente puoi sfoderarle, le labbra devono essere al massimo della loro forma. E cosa c'è di meglio di una bocca tumida e carnosa?

PIÙ VOLUME, PLEASE!

Per regalare maggiore volume alle labbra senza ricorrere alla medicina estetica si possono utilizzare dei prodotti cosmetici appositamente studiati. Si tratta dei volumizzanti labbra, detti anche lip plumper. Questi prodotti idratano e nutrono le labbra in profondità facendole apparire immediatamente più piene e turgide grazie all'azione degli ingredienti presenti nella loro formulazione.

INGREDIENTI SPECIALI

Il segreto del lip plumper è tutto nella sua composizione. L'efficacia del prodotto, infatti, è legata a particolari ingredienti che vanno ad agire sulle labbra regalando un effetto rimpolpante. Ovviamente, il valore di tale risultato e la sua immediatezza, dipendono proprio dall'ingrediente principale del

volumizzante. I lip plumper con acido ialuronico o collagene sono i più diffusi: oltre a idratare e nutrire le labbra, a questi principi attivi si aggiungono sostanze leggermente irritanti che aumentano la vasodilatazione e, di conseguenza, provocano un leggero

gonfiore alle labbra. I lip plumper all'acido ialuronico o collagene, così come i rimpolpanti bio, hanno però bisogno di **alcune applicazioni prima di poter vedere risultati visibili**. Più immediato è invece il riscontro ottenuto con i volumizzanti labbra al veleno d'ape o al peperoncino. Esistono anche rimpolpanti a base di mentolo, cannella e chiodi di garofano.



Francesca Borneo, esperta in Medicina Estetica e Laser-Terapia, riceve a Roma nel suo studio ai Parioli. Per info: francescaborneo@hotmail.com

Effetto permanente o transitorio?

Esistono solo tre modi per volumizzare le labbra in modo permanente o comunque prolungato:

- Il primo è il **filler labbra all'acido ialuronico**, un gel sterile riempitivo che si inietta nelle labbra e il cui scopo è quello di gonfiare o idratare.
- Il secondo è il **lipofilling**, ovvero un intervento

che consiste nel prelevare del grasso da una propria zona donatrice con una piccola liposuzione e poi infiltrare le labbra con il proprio tessuto adiposo.

- Il terzo metodo consiste nell'impiantare delle **protesi al silicone** specifiche per le labbra, proprio come si fa con le protesi mammarie. Ne esistono tre diverse misure.

Esistono però dei piccoli escamotage che, attraverso trattamenti meno invasivi, garantiscono un risultato **temporaneo e non definitivo**. Si parla in questo caso di cosmetici volumizzanti che aiutano a dare maggior volume alle labbra. Sono dei rimedi transitori che giocano su infiammazione e richiamo d'acqua. Questi gloss volumizzanti contengono sostanze mentolate, acido ialuronico ed estratti di peperoncino.



DA SOLO O IN COMPAGNIA

Spesso i lip plumper si presentano sotto forma di lucidalabbra trasparenti o leggermente colorati e si possono applicare sia da soli che insieme al rossetto, prima o dopo a tuo piacimento.

In commercio, però, sono stati immessi lip plumper adatti alle esigenze di tutte: in crema, in siero rimpolpante, stick, balsamo e persino sotto forma di rossetto effetto plump che, pur avendo un effetto volumizzante inferiore, dovuto alla presenza di minor acido ialuronico, definiscono il contorno delle labbra regalando un effetto ottico rimpolpante grazie anche alla texture lucida.



NOVITÀ

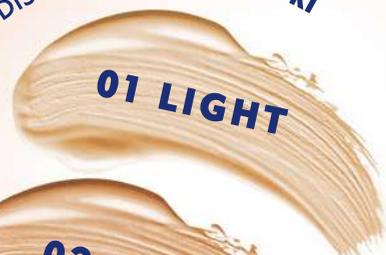
CUSHION OCCHI **Q10** POWER

EFFICACIA 3 IN 1

- 👉 CORRETTORE
- 👉 ANTI-RUGHE
- 👉 PRIMER LEVIGANTE



DISPONIBILE IN 2 COLORI



01 LIGHT



02 NUDE



FORZA E ALLEGRIA COLORANO IL MAKE UP PRIMAVERILE

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



Sono il grigio e il giallo le nuance scelte per rappresentare il 2021. Un'accoppiata che trasmette sentimenti positivi, perfetta per realizzare un trucco davvero stiloso, originale e che certo non passa inosservato

Il Pantone Color Institute, la più alta istituzione quando si parla di tendenze colore, ha deciso le nuance per il 2021: giallo Illuminating e grigio Ultimate Gray. Si tratta di un'accoppiata che trasmette al tempo stesso forza e speranza, allegria e solidità. Insomma due colori che si prestano perfettamente a esprimere il periodo che stiamo vivendo. E allora perché non sposare questo trend anche nel make up? Il giallo, per esempio, è un colore vitaminico ed energizzante **perfetto per gli occhi e le unghie ma anche per le labbra**. Il grigio, invece, oltre che molto utilizzato per gli ombretti, si trova anche negli eyeliner ed è perfetto soprattutto per realizzare **un make up elegante e misurato**, anche se può prestarsi ai trucchi più sbarazzini. Vuoi provarli? Ecco tutte le dritte che cerchi!



1

OSA SULLE LABBRA

Grigio e giallo sulle labbra? Se tremi alla sola idea, sappi che ti sbagli di grosso! Il trucco labbra di stagione è più versatile che mai e le più fashioniste possono sfoggiare sorrisi giallo sole o grigio cemento senza paura di osare. L'unica accortezza è quella di curare perfettamente le labbra prima di truccarle con colori così vividi perché si tratta di due nuance che mettono in evidenza qualunque lieve difetto. Via libera a uno scrub delicato per eliminare eventuali cellule morte. A quel punto puoi rendere le labbra sature di colore con i rossetti più cool. E se vuoi essere alla moda ma hai paura di osare troppo puoi declinare il rossetto giallo in un più delicato color miele.

2

OCCHI, TRA GRAFISMI E POP

Il grigio Ultimate Gray è uno dei colori che puoi più facilmente utilizzare nel trucco occhi. Questa nuance di media intensità, infatti, si presta più o meno a tutti i tipi di pelle, valorizzando in particolar modo gli incarnati più chiari e gli occhi verdi e azzurri. Puoi utilizzarla come base del make up, applicandola sulla palpebra mobile ma anche realizzando un trucco occhi più elaborato. Il grigio, inoltre, è uno dei toni ideali per dare nuova linfa al classico smokey eyes. L'Illuminating, una tonalità né calda né

fredda, oltre che per realizzare un trucco moda very hot, può essere utilizzato per creare un punto luce nell'angolo interno dell'occhio dando un tocco pop al make up. Il giallo, ancora, si presta anche ai grafismi estremi da realizzare in occasioni speciali con una matita o un eyeliner colorato, rivisitando lo stile anni '70. Ma puoi puntare anche su un trucco bicolor: matita gialla + ombretto grigio.



3

IN PUNTA DI DITA

Un look che si rispetti non può certo essere definito completo se si lasciano "struccate" le mani. Una buona manicure, infatti, ti fa sentire bellissima e perfetta. Anche in questo caso la proposta Pantone 2021 è a prova di stile. Giallo e grigio sono, infatti, due tonalità che si prestano bene a essere portate anche sulle unghie, da sole o in coppia. Le it girl più estrose possono giocare con contrasti geometrici sulle unghie: dopo averle limate a mandorla, smaltale con fantasie squadrate a blocchi di colore Ultimate Grey e Illuminating. Anche le amanti della french manicure possono trovare nei colori di tendenza pane per i loro denti: prova l'accoppiata base grigia più lunetta gialla per rallegrare il tuo look e regalarti una mano da vera regina di stile.



NEW

GIORNO

e

NOTTE



BAVA DI LUMACA
idratante



ACIDO IALURONICO
idratante



VITAMINE ATTIVE
energizzante



NIGHT CALMING
levigante



NIGHT REPAIR
idratante

FRIA MySelf

Instant Beauty Line

sieri viso

5

BENEFICI

misurati sulla Pelle



LA BELLEZZA ISTANTANEA esiste



CONTAGOCCE
ERGONOMICO
PER UN GIUSTO
DOSAGGIO

Innovativa linea di alta cosmetica

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

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





UN PUNTO LUCE SUL VISO CON IL FACE FRAMING

È la tendenza più cool della stagione: schiarendo le ciocche ai lati del volto, valorizza i tuoi lineamenti

Per valorizzare un bel quadro, il segreto è la cornice. Ciò vale anche per la bellezza del tuo viso. È per questo che tra le tendenze di stagione, spicca in vetta alla classifica il Face Framing, una tecnica di schiaritura che ha la funzione di **creare un punto luce attorno al volto** così da esaltarne la naturale bellezza.



COS'È?

Il nome è tutto nuovo ma in realtà, seppure in una versione più marcata, questa tecnica la conosciamo bene e l'abbiamo tanto amata. Il Face Framing, infatti, consiste nel creare due ciocche di capelli più chiare ai lati del viso: hai presente l'iconica Geri Halliwell delle Spice Girls e le sue famosissime ciocche bionde? Ecco, la tendenza del momento è una sorta di revival di quei tempi, ma con una consapevolezza in più: nell'era in cui la naturalezza la fa da padrona, **la schiaritura non è più netta come negli anni Novanta** e nei primi Duemila, ma viene effettuata in maniera leggera, sfumata, senza stacchi netti col resto della chioma.

Addolcisce ed esalta la tua naturale bellezza



Claudia Ferri,

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

UNA NUOVA LEGGEREZZA

Il desiderio nascosto di ogni donna è quello di essere sempre molto luminosa. Il Face Framing è il segreto: la schiaritura sui laterali del viso aiuta ad alleggerire la pesantezza del colore troppo uniforme creando così quella sensazione di leggerezza e di dolcezza nel viso.

Armonia, please!

Il Face Framing è molto simile al balayage e ai colpi di sole, ma la bellezza di questa novità è che è più raffinata: non si fa mai una schiaritura molto netta, si sta attenti a creare armonia. Sulle more, ad esempio, non si faranno mai due ciocche bionde ai laterali del viso, ma una schiaritura molto leggera.

Adatto a tutte

Il Face Framing è una tecnica di colorazione adatta a tutte ma è particolarmente indicata per chi ha dei lineamenti molto forti, spigolosi, squadri, con mascelle e zigomi molto pronunciati.

Il trucco giusto

Qual è il make up ideale da abbinare a questa colorazione? Ancora una volta la tendenza è quella di illuminare. Il focus è sugli occhi: si alle sopracciglia folte che alzano lo sguardo, si all'eyeliner che lo definisce. Un occhio allungato funziona sempre con queste schiariture. Quanto agli ombretti, meglio preferire quelli in crema, che danno una sensazione di freschezza, declinati in colori caldi, brillanti e luminosi.

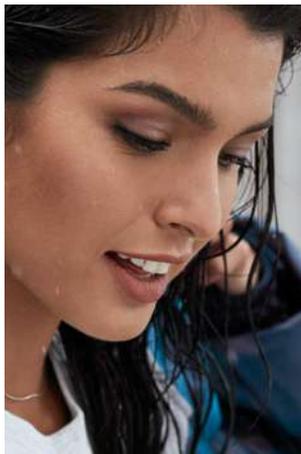
MAYBELLINE® NEW YORK



NO TRANSFER.
FINO A 30H
DI TENUTA.
RESISTENTE
AD ACQUA
E SUDORE.

INDOSSARE LA MASCHERINA È UN DOVERE. TIENE AL SICURO NOI E I NOSTRI CARI

NUOVO FONDOTINTA
**SUPER STAY
ACTIVE WEAR
30H**



**L'85%
DELLE DONNE
PASSEREBBE A
SUPER STAY 30H**

DALL'ATTUALE FONDOTINTA*.

*TEST DI AUTOVALUTAZIONE CONDOTTO SU 100 DONNE IN UK



LE ACCOPPIATE VINCENTI

Anche la scelta dei colori da abbinare alla propria base è un dettaglio fondamentale per ottenere un risultato ottimale. Su un castano chiaro, ad esempio, risulta perfetto un Face Framing biondo, mentre una lunga chioma bionda sposa alla perfezione una schiaritura platinata. Se i capelli sono color miele, si illuminano con fasci di luce biondi mentre i capelli castano scuro vengono valorizzati con il Face Framing castano dorato. Il biondo è perfetto su una base rosso ramato.

TUTTE LE TECNICHE PIÙ TRENDY

In vista dell'estate, la tendenza è quella di schiarire la chioma. La stagione SS21 spalanca le porte, oltre al Face Framing, anche ad altre tre tecniche: il balayage, l'hair contouring e le Chunky Streaks. Ma che differenza c'è tra queste?

- **Balayage:** si esegue su tutta la capigliatura, regalando così una schiaritura dai toni estremamente naturali.
- **Face Framing:** serve a focalizzare l'attenzione sul viso creando un vero e proprio punto luce.

- **Hair Contouring:** proprio come la tecnica make up a cui si ispira, crea giochi di luce e ombra ideali per esaltare alcune zone e metterne in secondo piano altre.
- **Chunky Streaks:** si tratta di meches vere e proprie che però, anziché essere realizzate in maniera impercettibile e sfumata, traggono la loro forza dal contrasto netto e definito tra ciocche scure e ciocche chiare.



A COSA SERVE

Il Face Framing è una tecnica di colorazione che ha moltissimi vantaggi per la tua bellezza. Tanto per cominciare illumina: bastano due ciocche effetto Face Framing per regalare una **massiccia dose di luce aggiuntiva al viso**. Questa tecnica può creare l'unico punto luce della tua testa oppure può essere abbinata a pennellate leggere e highlight diffusi su tutti i capelli. Oltre a illuminare, il Face Framing alleggerisce i lineamenti del viso, alzando la fronte e donando un senso di apertura allo sguardo.

COME SI EFFETTUA

Per regalarti questo effetto trendyissimo, il parrucchiere dovrà decolorare le due ciocche laterali rendendole più chiare di due o tre toni rispetto alla base di partenza. Si fa presto a dirlo, però, ma un po' meno a farlo. Nel senso che è vero che questa tecnica consiste nello schiarire le ciocche ai laterali del viso, ma le schiariture, ovviamente, non vengono fatte a caso. C'è infatti uno studio ben preciso del volto dietro all'applicazione della tecnica che, per dare il meglio di sé, **deve essere realizzata in base alla forma del viso**. Ad esempio, per esaltare la bellezza di un volto dai tratti squadrati e spigolosi, il colore andrà distribuito sulla lunghezza, stando attenti a non creare un contrasto troppo netto mentre su un viso tondo il Face Framing si farà solo per le punte, con il risultato di allungarlo otticamente.

BIOPPOINT

LUCENTEZZA
ESTREMA

CAPELLI
DISTRICATI

FIBRA
RISTRUTTURATA



Acquista un trattamento
Hair Care Biopoint*

SUBITO IN REGALO
il Balsamo Daily Force 150 ml
per capelli morbidi e setosi



I TUOI CAPELLI SI RIGENERANO, DALLE RADICI ALLE PUNTE.

Biopoint Extreme Repair, il programma arricchito con attivi a diverso peso molecolare per ristrutturare dall'interno la fibra capillare danneggiata. I capelli ritrovano la loro naturale corposità, lucentezza e vitalità.

Biopoint. Mi piace piacermi.



*Promozione valida dal 11/04/2021 al 02/05/2021 all'acquisto di un trattamento Biopoint Personal.



APRILE, DOLCE DORMIRE

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



L'arrivo della primavera stravolge letteralmente i ritmi del nostro organismo e il cervello ci impone di riposare più del solito. Ecco perché dovremmo ascoltarlo

TISANE E INFUSI



Fatichi a prendere sonno o il tuo riposo è disturbato? Puoi aiutarti assumendo una tisana o un infuso prima di coricarti. Scegli in erboristeria un mix di camomilla e lavanda (le cui proprietà sedative e rilassanti sono ben note) a cui puoi aggiungere rabarbaro, passiflora e malva. Questo infuso ha un'azione calmante, migliora la qualità del sonno ed è anche di aiuto alla diuresi: oltre ad assumerlo prima del riposo notturno, si rivela molto efficace anche per superare i momenti di stress. Il consiglio è di sorseggiarne una tazza un'ora dopo la cena.



Non è un caso che il proverbio più conosciuto, riferito al mese in cui siamo appena entrati, reciti proprio: “Aprile, dolce dormire”. Con l'arrivo della primavera, infatti, il nostro organismo d'un tratto si risveglia dal lungo torpore favorito dai mesi freddi: cambia il ritmo circadiano e persino il metabolismo, aumentano le ore di luce e i ritmi si riattivano con una certa velocità. Conseguenza quasi inevitabile di questa serie di cambiamenti è un senso di spossatezza generale: poiché la nostra mente è sottoposta a uno sforzo superiore, ciò provoca un

maggior bisogno di dormire. E il sonno non è certo un optional, anzi: numerosi studi scientifici hanno dimostrato quanto **una deprivazione cronica di riposo possa esporre una persona al rischio di sviluppare patologie serie**, come, tra le altre: obesità, depressione, diabete e cardiopatie. “Il sonno, inoltre, è fondamentale per elaborare le informazioni e gli stimoli appresi durante il giorno: non a caso i neonati hanno bisogno di dormire tanto a lungo”, chiarisce la psicologa Giorgia Belardini. Ma come ci insegna l'esperienza, non tutti abbiamo bisogno di dormire lo stesso quantitativo di

La regolarità negli orari può aiutare a rilassarti



tempo, per sentirci riposati a sufficienza: “È possibile che non tutti abbiano le stesse necessità rispetto alla quantità di ore di sonno necessaria – conferma Belardini - l’ideale sarebbe eseguire un’analisi specifica relativa a ogni persona. In linea di massima, però, sarebbe corretto seguire i consigli generali per una buona igiene del sonno, ma soprattutto capire le proprie esigenze: ciò significa che al mattino, quando ci svegliamo, dobbiamo avere la sensazione di aver dormito un sonno ristoratore e durante il giorno non dovremmo avvertire la sensazione di stanchezza”.

IL RITMO CIRCADIANO

Facile a dirsi, eppure quanti accusano disturbi legati alla sfera del sonno – e non ci riferiamo soltanto all’insonnia - sono in costante aumento, un fenomeno che abbiamo osservato e continuiamo a osservare anche nel particolare momento storico che stiamo vivendo. Durante il lockdown e le successive quarantene, infatti, sono stati lamentati disturbi del sonno anche da parte di chi, prima di allora, non ne aveva mai sofferto: “Gli effetti della quarantena relativamente al sonno e più in generale sulla salute fisica e mentale sono estremamente variabili a livello individuale e pertanto non si può troppo generalizzare – ci ha spiegato la

“NON TUTTI ABBIAMO BISOGNO DELLE STESSE ORE DI RIPOSO”

psicologa - ma certamente l’isolamento forzato ha portato un cambiamento nella vita familiare, nei ritmi del sonno e nell’alimentazione.

Una variabile fondamentale nella regolazione dei ritmi circadiani è la luce del giorno, limitata notevolmente dal lockdown; anche una riduzione dell’attività fisica, il cambiamento relativo all’orario dei pasti, all’alimentazione, lo stress, l’aumentato uso dei media digitali e una distorta percezione dello scorrere del tempo possono intervenire ed esercitare effetti negativi sulla qualità del sonno.

L’alterazione del ritmo circadiano può portare a insonnia, sonnolenza diurna, problemi di attenzione e concentrazione, disturbi dell’umore e disturbi digestivi.

CONOSCERSI E RISPETTARSI

Quello che maggiormente si è riscontrato durante questo periodo è una difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il riposo durante la notte: non c’è da stupirsi visto che ansia e preoccupazioni, fortemente presenti e preponderanti in questo momento, aumentano lo stato di agitazione o di iperarousal (iperattivazione psicofisica) che rappresenta una delle maggiori cause di difficoltà legate al sonno. La produzione eccessiva di cortisolo, l’ormone dello stress, attiva durante il giorno e interrotta proprio dal sonno, porta all’insorgenza di vari disturbi”. Sempre a proposito di lockdown e quarantene, con conseguente sfasamento dei ritmi, è stata osservata in diversi individui anche **la tendenza opposta, ovvero svegliarsi più tardi del necessario**: si tratta di un’abitudine nociva, che bisognerebbe scardinare? “Il sonno varia per età, sesso, fattori socioculturali, fattori biologici - risponde la psicologa - c’è chi è più attivo la mattina presto e chi invece è attivo fino a sera tardi. L’importante è conoscersi e rispettarli. È necessario non



Riposare a sufficienza previene diverse malattie

sottovalutare mai la qualità del proprio sonno e può essere talvolta utile analizzarlo per individuare gli effetti e le cause che contribuiscono al mantenimento del problema. I rimedi in tal senso possono variare da una modifica dell'igiene del sonno e controllo degli stimoli, a tecniche di rilassamento, fino anche a una ristrutturazione cognitiva e una psicoterapia cognitivo-comportamentale”.

ESISTE ANCHE L'IPERSONNIA

Svegliarsi sempre tardi al mattino può anche, alla lunga, sfociare nella sintomatologia opposta all'insonnia, ovvero la tendenza a dormire più ore del necessario: semplice abitudine legata all'indole e al bioritmo o spia di depressione latente? “L'ipersonnia è un aumento patologico del tempo totale di sonno nell'arco della giornata – prosegue Belardini - Da vari studi è emerso come gli individui che dormono abitualmente più di 9 ore a notte siano maggiormente soggetti al rischio di contrarre demenza e presentano inoltre un volume del cervello minore rispetto agli individui che non superano le 8 ore. Mentre nei disturbi d'ansia ciò che è reso difficile è l'addormentamento, la depressione può portare a un risveglio precoce o a non riuscire più a riprendere sonno. Nella depressione, infatti, si passano molte ore coricati, ma per buona parte del tempo si rimane in condizioni di veglia. Ma come nel caso dell'ipersonnia, anche la mancanza di sonno, ovvero l'insonnia può essere sintomo di numerose patologie ed espone il nostro organismo a problemi di salute: il sonno serve a ripulire il cervello e dormire la quantità necessaria di ore garantisce l'efficienza cognitiva e previene malattie neurodegenerative, le demenze. Ma non solo: se il sonno è breve va in circolo una maggiore quantità di grelina, l'ormone della fame, che induce un maggior appetito e di conseguenza all'assunzione di più calorie. Su bambini e adolescenti, è stato accertato che gli effetti della carenza di sonno spaziano dall'irritabilità alla difficoltà di apprendimento, influenzando sui loro comportamenti e sulle loro emozioni (il bisogno di sonno è in media di 10 ore dai 4 ai 10 anni, di 8-10 ore dagli 11 ai 18)”.

I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA PER RIPOSARE IN MODO OTTIMALE

Queste le raccomandazioni generali per dormire meglio:

1. Mantenere una regolarità degli orari nel risveglio e nell'addormentamento, nonché negli orari dei pasti.
2. Pianificare pause durante il giorno per gestire lo stress.
3. Lasciare i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto.
4. Praticare esercizio fisico regolare.
5. Programmare attività rilassanti prima di dormire.
6. Esporsi il più possibile alla luce solare.



Lenor

NEL MIO LETTO VOGLIO SOLO LENOR

Profuma ogni notte fino a 1 settimana





GRETA SCARANO

L'attrice che fa perdere la testa

L'ha fatto con Montalbano, nel ruolo di Antonia e adesso fa il bis con l'ex capitano della Roma, nei panni di Ilary. Talentuosa e affascinante



Classe 1986, Greta Scarano è l'attrice del momento. Interpreta Ilary Blasi in *Speravo de mori prima*, la serie Sky su Francesco Totti che racconta le gesta dell'indimenticabile Capitano della Roma. Un ruolo sicuramente prestigioso ma anche difficile, vista la popolarità della Blasi. "Ho evitato di fare imitazioni, non avrebbe avuto senso: Ilary esiste già, la conosciamo tutti", ha dichiarato Greta, che si è lasciata ispirare dal materiale reperito sul web ma anche dalla "Capitana" in persona. "L'ho incontrata e ci ho parlato a lungo. L'ho vista madre e l'ho vista moglie, simpaticissima ed esilarante per come si rivolge al marito e ai figli. Non è una che si trattiene, ma esprime completamente ciò che pensa, anche a costo di sembrare dura", ha spiegato. Oltre che nella miniserie dedicata al Pupone, però, Greta è stata protagonista nell'ultimo episodio di Montalbano, *Il Metodo Catalanotti*, nel quale ha vestito i panni di Antonia, **la donna che ha fatto perdere la testa all'amato Commissario**: "Sono arrivata quasi fuori tempo massimo, ma felicissima di aver avuto questa possibilità. Quando sono arrivata - ha raccontato l'attrice - mi sentivo un po' un'aliena nell'entrare in un contesto così familiare. E dovevo rappresentare un personaggio che sconvolge il mondo di Montalbano, lo schema in cui vive

lui e chi fa parte dell'immaginario delle opere di Camilleri. Un elemento che porta una crisi enorme: essere un terremoto per un attore - ha concluso - è bellissimo. Percepivo che dove mettevo i piedi facevo sgretolare tutto". La 34enne è stata una bella rivelazione per la famosa fiction. In realtà, però, non è affatto nuova alle produzioni di successo.

LE PASSIONI

Del resto, che avrebbe conquistato lo showbiz era chiaro sin da quando era ragazzina. Figlia di due operatori sanitari, padre neurochirurgo e madre infermiera, Greta ha confessato che la sola vista di un ago la fa sentire male. Motivo per cui ha deciso che non avrebbe mai seguito le loro orme. Piuttosto le sue passioni la portavano da tutt'altra parte. **Nelle sue vene scorreva già da piccola la sete di arte**: oltre alla recitazione, anche la musica era nelle sue corde. Durante l'infanzia e l'adolescenza, così, ha imparato a suonare la batteria e ha frequentato anche una scuola di canto. Alla fine, però, l'idea di poter vivere mille vite calandosi nei panni di personaggi sempre nuovi ha avuto la meglio e Greta ha deciso di affinare la sua bravura intraprendendo la carriera di attrice.

Originaria di Roma, dove è nata il 27 agosto del 1986, Greta Scarano (34) ha interpretato per circa due anni il ruolo di Sabrina Guarini nella soap opera "Un posto al sole".



CON LUCA ZINGARETTI

SUL SET DI MONTALBANO



CURIOSITÀ

1. È nata a Roma il 27 agosto sotto il segno della Vergine.
2. Ha girato dei cortometraggi negli Stati Uniti dove è molto conosciuta.
3. Nel 2015 ha vinto il Nastro d'Argento per *Senza nessuna pietà* e nel 2016 ha conquistato un secondo premio per *Suburra*.
4. È un'animalista convinta e sostiene Anime di Strada, associazione no-profit che si occupa dell'adozione di animali abbandonati o randagi.
5. Ha ammesso di non amare molto gli eventi mondani e di soffrire di ansia da red carpet.

LA CARRIERA

Nonostante la giovane età, Scarano vanta già un curriculum degno di nota. Dopo aver recitato in teatro, è approdata in televisione entrando a far parte del cast di *Un Posto al Sole* dove per un paio d'anni ha prestato il volto a Sabrina. Nel suo curriculum sono presenti moltissime produzioni di un certo calibro, da *Ris - Delitti Imperfetti* a *Don Matteo*, da *Distretto di Polizia* a *I liceali*, passando per *Squadra Antimafia* e *Liberi sognatori - La scorta di Borsellino*. Il 2008 è stato l'anno della svolta: il ruolo di Angelina in *Romanzo criminale - La serie* l'ha consacrata al mondo della recitazione e da allora ha cominciato a collezionare successi e consensi. Oltre al piccolo schermo, Greta ha conquistato anche il cinema recitando in film importanti come *Qualche nuvola* di Saverio Di Biagio, *Senza nessuna pietà* di Michele Alhaique, *Suburra* di Stefano Sollima, *Smetto quando voglio - Masterclass* e *Smetto quando voglio - Ad honorem*, entrambi di Sydney Sibilia.

"L'AMORE NON ERA
NEI MIEI PROGRAMMI.
INVECE È SUCCESSO
E SONO FELICE"

LA VITA PRIVATA

Nonostante la popolarità l'abbia travolta, Scarano ha sempre cercato di tenere quanto più riservata possibile la sua vita privata. Un'impresa non facile visto che spesso **vita privata e vita professionale si sono incrociate**. L'attrice, infatti, è stata fidanzata a lungo con il collega Michele Alhaique. I due si sono conosciuti sul set di *Qualche nuvola* e hanno lavorato insieme anche in *Senza nessuna pietà*. Finita la relazione, Greta ha iniziato a frequentare il regista Sydney Sibilia. "Ci siamo conosciuti sul set di *Smetto quando voglio - Masterclass* - ha raccontato l'attrice - ma ci siamo messi insieme molto tempo dopo, quando ci siamo incontrati per caso. Se me l'avessero detto che ci saremmo fidanzati, non ci avrei creduto. Ero uscita da poco da una lunga storia con Michele Alhaique, non era nei miei programmi un altro amore. Stavo bene da sola. Invece è successo. E sono felice". I due formano una coppia solida, ma vivono il loro amore lontano dai riflettori.

L'attrice, che veste i panni della moglie di Totti nella serie Sky *"Speravo de mori prima"*, ha raccontato di essere stata colpita dalla sua forza e determinazione dopo averla incontrata.

A proposito di Francesco Totti, l'attrice ha raccontato di averlo trovato molto "normale", oltre che simpatico. "Abbiamo riso molto insieme guardando la serie", ha detto.



NEI PANNI DI

LADY TOTTI



Molto riservata, Greta Scarano ha confessato di non amare i red carpet né la vita mondana. È molto gelosa anche del suo rapporto con il compagno, il regista Sydney Sibilia.

LADY GAGA

Da stella del pop a star del cinema

Il talento è un dono che fa brillare di luce propria chiunque lo possieda. Proprio come Miss Germanotta, novella Re Mida, che trasforma in oro ciò che tocca

F

a un po' effetto vederla girare per le strade di Roma e di Milano, lei che è una stella di Hollywood tra le più amate. Eppure non dovrebbe stupire vederla così a suo agio nel Belpaese, soprattutto visto che le sue origini sono italianissime, come svela anche il suo cognome: Germanotta. Dagli italiani ha sicuramente ereditato la socievolezza, almeno a giudicare dalle parole di una comparsa sul set del film *House of Gucci*, di cui Lady Gaga è protagonista, che ha raccontato che la star, alla sua seconda prova da attrice, "scherzava, rilassata, chiedeva come si dice *It's fucking cold* (fa terribilmente freddo, ndr) in italiano e ai nostri complimenti rispondeva ricambiando". Tutto il contrario del suo co-protagonista Adam Driver, definito, invece, "più posato, quasi galantuomo" e del regista Ridley Scott, "pieno di lavoro, sfuggente". Insomma, Lady Gaga è una alla mano. E questo dettaglio ce la fa

amare, se possibile, ancora di più. Dopo l'esordio cinematografico in *A Star Is Born*, accanto a Bradley Cooper, Miss Germanotta – dicevamo – è

tornata a calcare un set cinematografico. Lo ha fatto per raccontare la storia di una dinastia simbolo, la famiglia Gucci. Lei interpreta Patrizia Reggiani, moglie di Maurizio Gucci nonché mandante dell'omicidio che la mattina del 27 marzo 1995 mise tragicamente fine alla vita dell'erede della maison con tre colpi di pistola. Caschetto nero, abiti firmati, Gaga veste alla perfezione il suo ruolo e chissà che quella dell'attrice non diventi da adesso in poi la sua carriera alternativa.

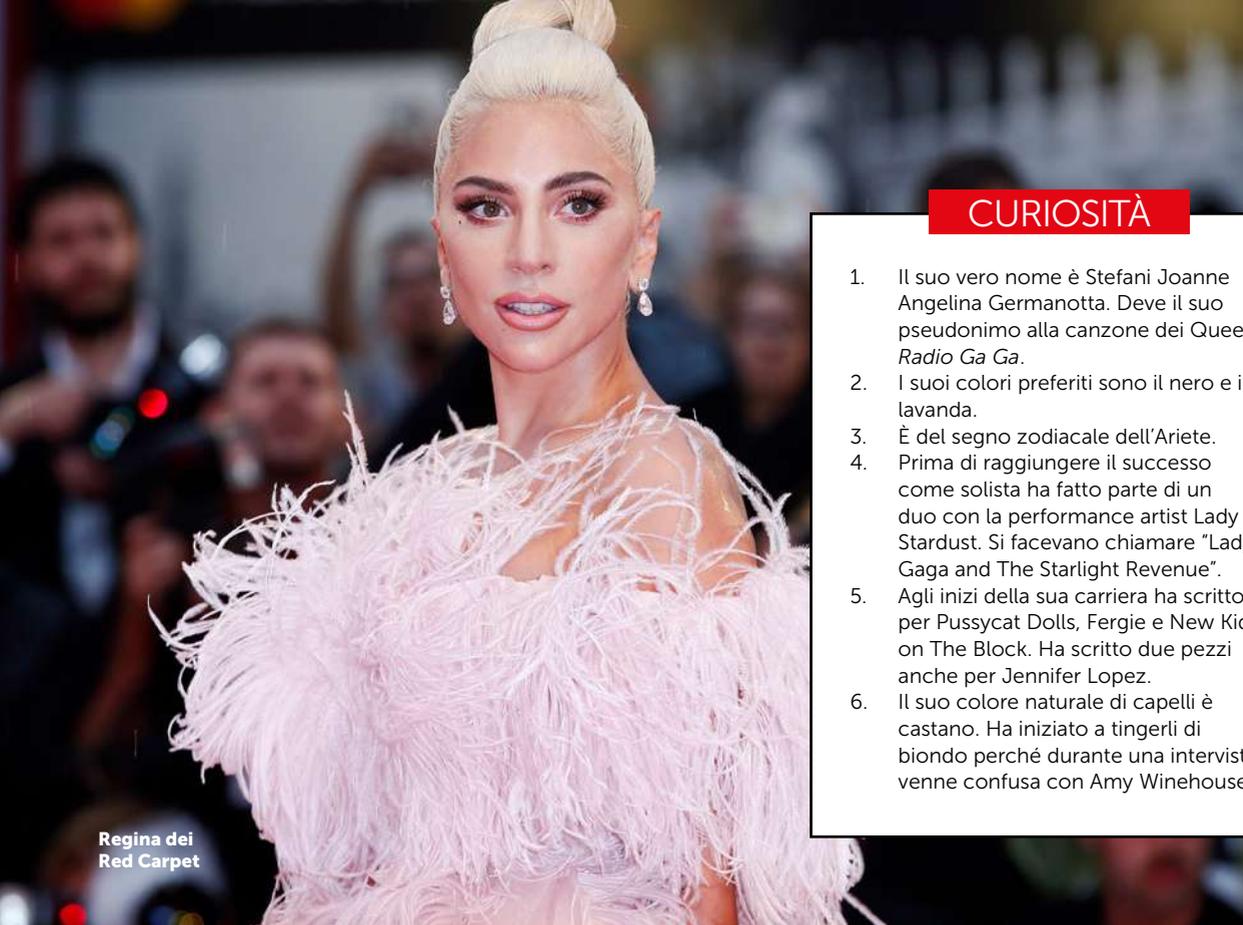
"UNA DONNA CHE HA FATTO DELLE FRAGILITÀ I SUOI PUNTI DI FORZA"



A 35 anni appena compiuti, Lady Gaga (pseudonimo di Stefani Joanne Angelina Germanotta) cantautrice e attrice, è universalmente celebrata come una delle migliori interpreti pop del XXI secolo.



CAMALEONTICA



CURIOSITÀ

1. Il suo vero nome è Stefani Joanne Angelina Germanotta. Deve il suo pseudonimo alla canzone dei Queen *Radio Ga Ga*.
2. I suoi colori preferiti sono il nero e il lavanda.
3. È del segno zodiacale dell'Ariete.
4. Prima di raggiungere il successo come solista ha fatto parte di un duo con la performance artist Lady Stardust. Si facevano chiamare "Lady Gaga and The Starlight Revenue".
5. Agli inizi della sua carriera ha scritto per Pussycat Dolls, Fergie e New Kids on The Block. Ha scritto due pezzi anche per Jennifer Lopez.
6. Il suo colore naturale di capelli è castano. Ha iniziato a tingersi di biondo perché durante una intervista venne confusa con Amy Winehouse.

Regina dei
Red Carpet

LA DIFFICILE CONVIVENZA CON IL SUCCESSO

Non è mai tutto rose e fiori, nemmeno nella vita di una star

Una carriera magari capace di allentare la tensione del suo essere una pop star di fama internazionale, con tutti i suoi pregi ma, soprattutto i limiti. Era stata la stessa artista, infatti, ad ammettere che la popolarità aveva avuto su di lei un effetto devastante, tanto da "deprimersi" ogni volta che si svegliava e ricordava chi era. "Ho rinunciato completamente a me stessa.

Odiavo essere famosa. Odiavo essere una star. Mi sentivo esausta e consumata", aveva dichiarato, spiegando poi il motivo di questo stato d'animo: "Non puoi andare a fare la spesa tranquillamente. Se vai a cena con la tua famiglia qualcuno viene a parlarti al tavolo, e tutto gira sempre intorno a te. Ogni singola cosa, ogni singolo momento riguarda sempre e solo te". Al difficile periodo, Gaga ha anche dedicato una canzone, "911", che è un chiaro "riferimento ai farmaci che dovevo prendere quando ero presa dal panico perché mi ricordavo di essere Lady Gaga".

LA SALVEZZA E IL RISCATTO ATTRAVERSO LA MUSICA

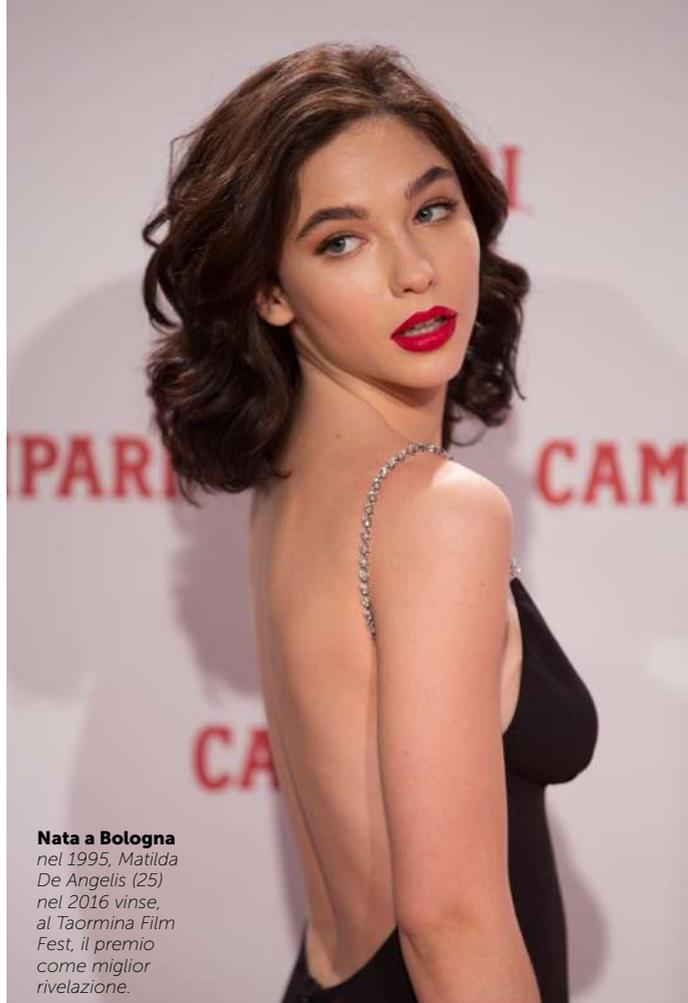
Dal bullismo ai pensieri suicidi, la tempra di chi si rialza sempre

Quella stessa musica che l'ha portata a soffrire per la fama che le ha regalato, è stata così anche una terapia per l'artista, che in un'altra occasione ha provato a esorcizzare il dolore a suon di note e parole. La sua vita, infatti, è stata segnata da un terribile episodio: quando aveva 19 anni è stata stuprata da un produttore discografico più grande di lei di vent'anni. La cantante ha spiegato che per molti anni non ha avuto il coraggio di parlarne e quando finalmente ci è riuscita, ai microfoni di Edward Sterne, lo ha fatto dedicandogli il brano *Swine*, che significa "Porco". Da quell'episodio Lady Gaga si è rialzata più forte di prima, del resto l'arte di rinascere ogni volta, suo malgrado, l'ha affinata già da bambina, quando era vittima di bullismo. Per molto tempo ha pensato al suicidio: "Non è sempre facile far notare alle altre persone che hai dei problemi mentali - ha detto -. Io lo mostravo facendomi del male. Dicevo: 'Guarda, mi sono tagliata, ora vedi che non sto bene?' Non pensavo che qualcuno potesse vedere quello che passava nella mia testa perché è invisibile. Non capivo perché avrei dovuto continuare a vivere, se non per essere presente per la mia famiglia". Ma come una fenice, Lady Gaga è più volte rinata dalle sue ceneri dimostrando che dietro le trasgressioni, i look stravaganti, i repentini cambiamenti di stile, si nasconde una donna dalla corazza difficile da scalfire. Forte nonostante le sue fragilità. Che però sono diventate il suo punto di forza. Oggi è una delle artiste più amate del panorama discografico mondiale, forse l'unica degna erede di Madonna. Un sogno realizzato per lei che ha iniziato a suonare il piano a 4 anni e ha cominciato a comporre ballate a 13. Per inseguire la musica smise persino di andare all'università, appena diciannovenne. Una scelta azzeccata, però, visto che ha firmato il suo primo contratto musicale a vent'anni con la Interscope Records. E oggi possiamo urlare con forza che Gaga c'è. Nella musica e nel cinema!

MATILDA DE ANGELIS

«Pensavo di non essere all'altezza»

Tutt'altro, invece: la giovane attrice si è imposta come una vera rivelazione al fianco di Amadeus durante la prima delle cinque serate del Festival



Nata a Bologna
nel 1995, Matilda De Angelis (25) nel 2016 vinse, al Taormina Film Fest, il premio come miglior rivelazione.

M

atilda De Angelis è stata senza dubbio una delle rivelazioni del *Festival di Sanremo*. La giovanissima attrice emiliana ha infatti condotto abilmente con *Amadeus* la prima delle cinque serate della kermesse canora e da allora il suo nome è comparso ovunque, sul web e sui magazine. Qualcuno, lo ammettiamo, prima del *Festival* della canzone italiana non la conosceva. Non è certo una colpa, sia chiaro. Eppure nel suo piccolo Matilda era già una star internazionale. Basti pensare che ha rivestito il ruolo di Elena Alves nella serie tv *The Undoing: le verità non dette*, trasmessa in autunno da HBO e arrivata a inizio gennaio anche in Italia su Sky e Now TV. Un colpaccio per la 25enne, che si è trovata a recitare accanto a veri e propri mostri sacri di Hollywood del calibro di Nicole Kidman, Hugh Grant e Donald Sutherland.

GLI ESORDI E IL SUCCESSO

L'esordio come attrice, però, era avvenuto con la fiction Rai *Tutto può succedere*, e poi, nel 2016, con il film *Veloce come il vento* diretto da Matteo Rovere. Qui Matilda interpretava la pilota del campionato italiano GT

Giulia de Martino e recitava accanto a Stefano Accorsi: un personaggio che le è valso la candidatura ai David di Donatello. Gli anni successivi sono stati un crescendo di ruoli e opportunità: l'abbiamo vista, ad esempio, in *Una famiglia* di Sebastiano Riso (2017) accanto a Micaela Ramazzotti, *Il premio* di Alessandro Gassmann (2017), *Youtopia* di Berardo Carboni (2018), *Una vita spericolata* (2018) fino al recentissimo *L'incredibile storia dell'Isola delle Rose*, dov'è stata diretta da Sydney Sibilia e ha recitato accanto al protagonista Elio Germano. L'attrice, al momento, è di nuovo su un set internazionale: si

"SONO RIMASTA
SEMPRE FEDELE A ME
STESSA"

tratta di *Across the River and Into the Trees* di Paula Ortiz, film ispirato a un romanzo di Hemingway nel quale recita assieme a Laura Morante e Josh Hutcherson. Tra i suoi successi, anche il ritorno sul piccolo schermo con la

fiction *Leonardo*, attualmente in onda su Rai Uno, dove Matilda interpreta il ruolo della musa Caterina Da Cremona. Al cinema, inoltre, la vedremo presto nel nuovo film di e con Sergio Castellitto *Un drago a forma di nuvola*. Insomma, non proprio una sconosciuta e per questo *Amadeus* l'ha voluta sul palco dell'A-



Sul palco dell'*Ariston*, l'attrice ha dato prova di talento e maturità padroneggiando il suo ruolo con disinvoltura.

riston. Quando il conduttore l'ha chiamata, Matilda ha ammesso: "La prima reazione è stata di panico. Mi sono chiesta se sarei stata all'altezza, ma sono una che si butta nelle cose con coraggio, trovo sempre il modo di combattere le mie paure". E che sia una che si butta a capofitto nelle sfide che la vita le mette davanti è una verità.

UN PASSATO DA MUSICISTA

Oltre a essere un'attrice, infatti, Matilda ha anche un passato nella musica: ha studiato violino, chitarra e canto e ha cantato in una band per cinque anni: aveva infatti 16 anni quando è entrata come cantante nel gruppo Rumba de Bodas con il quale ha anche inciso un album dal titolo *Karnaval Fou*. Ma Matilda è stata anche musicista di strada per tanto tempo, girando l'Europa con un furgoncino giallo e dormendo ovunque, persino per terra e negli autogrill. "So come ci si sente a voler vivere d'arte pensando che tutto potrebbe finire da un giorno all'altro", ha detto la 25enne bolognese. Ammettendo: "Ho ancora paura di questo, soprattutto in questo pe-



HA STUDIATO CANTO

E CHITARRA

CURIOSITÀ

1. Ha preso parte al videoclip del brano *Tutto qui accade* dei Negramaro accanto al collega Alessandro Borghi e a quello di *Felicità puttana* dei Thegiornalisti.
2. Dopo una lunga storia con l'attore Andrea Arcangeli, Matilda è attualmente single.
3. È alta 1,66 m.
4. Ha confessato di aver sofferto per tre anni della sindrome dell'impostore, una condizione psicologica che le impediva di riconoscere i propri successi pensando di non meritarseli.
5. È atea, ma da sua madre ha imparato i precetti del buddismo.

L'autoironia sul suo volto struccato

Anche Matilde De Angelis è una delle tante vip che utilizzano i social per lanciare il proprio messaggio di body positivity. Di recente si è infatti immortalata senza trucco e parrucco mostrandosi, come lei stessa ha detto, "con una faccia devastata dai brufoli, dall'acne. Ho avuto la bella idea di condividere la mia piccola battaglia con tutti quanti, senza pensare che il giorno dopo ci sarebbero stati 800 articoli sulla cosa", ha scherzato l'attrice.

riodo in cui sono preoccupata per me e per molti amici e colleghi del mondo dello spettacolo". Un mondo in ripresa, si spera. Del resto il *Festival di Sanremo* del quale è stata protagonista era stato definito "Il Festival della rinascita". Se lo è effettivamente stato lo sapremo nei prossimi mesi. Ma di certo per lei è stato un successo. Anche se Matilda, con l'ironia che la contraddistingue, dice: "Alla fine *Sanremo* è andato bene, ho ricevuto molti complimenti e gli stessi commenti negativi che ricevo al liceo. Ho confermato che sono fastidiosa, saccente, che me la tiro e che ho i capelli spettinati. Insomma, sono rimasta fedele a me stessa".





Sei bella così, con tutti i tuoi difetti

Smettila di giudicarti e fatti il regalo più grande: impara ad amarti, innamorati di te stessa e vedrai che anche il resto del mondo impazzirà per te

La primavera è ormai arrivata e con la bella stagione alle porte è impossibile non fare una prima riflessione sull'imminente prova costume. La verità è che con le palestre chiuse e i continui lockdown molto probabilmente la stragrande maggioranza degli italiani ha messo su

qualche chilo e ora il sentire comune è un certo senso di inadeguatezza davanti allo specchio. Ti rivedi in questa descrizione? Ottimo, perché è il **momento di cambiare prospettiva**. Così tante persone lottano con le critiche della società sul loro aspetto, che spesso diventa difficile amarsi. E se, invece, il segreto per

eliminare i problemi legati alla taglia, ai rotolini, alle smagliature e a quel brufolo che spunta sempre nei momenti meno opportuni fosse semplicemente smetterla di pensarci? Leggi qua sotto per conoscere la positività del corpo e come possiamo diffondere l'amore tanto necessario a stare bene nella nostra pelle.

STOP AI CONFRONTI



ABBATTIAMO GLI STANDARD IRREALISTICI

Tutta colpa dei social?

Ebbene sì, vogliamo andare in controtendenza. Se da una parte viviamo quella che viene definita l'epoca del narcisismo, dove ciascuno ha creato sui social una propria vetrina in cui appare perfetto a suon di filtri e applicazioni, vogliamo invece sottolineare l'opposto e cioè quanto sia bella la nostra "perfetta imperfezione". È qui che si fa strada il body positivity, un movimento che si basa sulla convinzione che tutti gli esseri umani dovrebbero avere un'immagine positiva del proprio corpo. L'obiettivo è quello di sfidare e abbattere gli standard di bellezza imposti dalla società che, il più delle volte, sono irrealistici e irraggiungibili e costruire la fiducia delle donne di ogni aspetto, dimensione e forma.



È SEMPRE CON TE DALL'ETA' FERTILE ALLA MENOPAUSA

Il tuo intimo è diverso dal resto del corpo, è delicato e ha un **pH specifico che cambia durante le diverse fasi della vita.**

Il detergente intimo Chilly Pharma ha **pH differenziati** per soddisfare le tue esigenze che cambiano.



ETÀ
FERTILE



CICLO E
GRAVIDANZA



MATURITÀ E
CAMBIAMENTO



Laura Brioschi, modella curvy, influencer e scrittrice, è l'anima della pagina Instagram Love Curvy oltre che la co-fondatrice dell'associazione no-profit Body Positive Catwalk.

SIAMO TUTTE PERFETTE NELLA NOSTRA UNICITÀ
Non solo oversize

Gran parte della body positivity si è concentrata sull'accettazione dei chili di troppo, ma la positività nella percezione del corpo, in realtà, differisce dal semplice accoglimento del grasso corporeo in maniera incisiva. Mentre quest'ultimo sostiene esclusivamente gli individui in sovrappeso od obesi, dando massimo risalto alla presenza delle modelle curvy e oversize in passerella, la body positivity intende includere e amare corpi di ogni tipo. "Che una donna sia sovrappeso, sottopeso, lentiginosa, sfregiata, trans o di colore, ha il diritto di provare amore per se stessa in un mondo che in precedenza era riservato a coloro che si adattavano alla definizione ristretta di bellezza della società: donne magre e convenzionalmente attraenti", dicono i sostenitori del movimento.

Body Positive ♥

MARIA MONTESSORI
**Ama il tuo corpo...
 e non solo**

Body positivity, però, non significa solo "ama il tuo corpo". Questo ce lo raccontano i brand che da qualche anno a questa parte hanno ampliato la gamma di taglie disponibili. L'ultimo, in ordine di tempo, è stato D&G: "La

bellezza non è una questione di taglia, è uno stato d'animo, un atteggiamento, quel qualcosa che rende ogni donna affascinante e unica", hanno affermato Domenico Dolce e Stefano Gabbana, il cui marchio ha sempre voluto raccontare una donna sensuale e sicura di sé. In realtà, però, dietro alla body positivity c'è un ragionamento molto più profondo e difficile. Accanto alla parte costruita con i pensieri positivi riguardo al proprio corpo, la body positivity mette l'accento su altri due punti ugualmente importanti. Il primo è "l'accettazione della non accettazione". Il punto di partenza è che anche se tu impari ad amarti, nel tuo corpo non conforme ai canoni di bellezza imposti dalla società, il resto del mondo fuori continua a fare body shaming. Amarsi è bello, ma non basta. Per parlare di body positivity, dunque, bisogna arrivare a prendere consapevolezza che non piacersi, in fondo, è normale. Se ti guardi allo specchio e non ti piace il tuo riflesso, non sei debole, non sei sbagliata. Siamo bombardati ogni giorno da messaggi che ci dicono come dovremmo essere, quasi come se fosse più importante piacere, prima che piacersi: il body positivity è un percorso da fare che parte proprio dal presupposto che piacersi non è sempre semplice e le ragioni di questa difficoltà che, fidati, appartiene un po' a tutti, sono da ricercare proprio nella società. E poi da smantellare.

**Impara a volerti bene
 in 3 step**

La pratica è importante e alcuni esercizi possono rivelarsi fondamentali.

- Il primo esercizio è di immaginare un gattino, un cucciolo che è stato tanto maltrattato e denutrito. Noi lo troviamo e ci viene una voglia enorme di farlo stare bene e di non fargli avere paura. **Dobbiamo però immaginare quel cucciolo come il nostro corpo** a cui per tanto tempo abbiamo fatto male. Dando amore a quell'animaletto, ne diamo al nostro corpo e impariamo ad accettarlo.
- Il secondo esercizio è praticare l'Ho' oponopono, una pratica hawaiana, che consiste nel guardarsi allo specchio, andare oltre l'immagine e cercare l'anima. **Lo scopo è di dire alla tua anima quello che non ti sei mai detta:** "Scusa", ma al tempo stesso "Ti perdono" per lasciare andare il male che sai di esserti fatto, "Grazie" perché sei rimasto e sei forte, e ti devi dire "Ti amo," perché non ce lo diciamo abbastanza. Questa preghiera serve a cambiare il nostro atteggiamento nei confronti di noi stessi, ma anche verso gli altri.
- L'ultimo passo è quello di immaginarci in tanti corpi differenti dal nostro, più atletici, più grassi, con disabilità, malati, perché se la tua anima sta bene sarai luce in ogni corpo. **Ti serve a lavorare non sull'apparire ma sull'essere,** e così quando ritorni all'immagine del tuo corpo capisci che hai tutto ciò che serve per stare bene, e che c'è un benessere più ampio che va oltre i corpi.

OMIA

LABORATORI ECOBIO



ALOE VERA DEL SALENTO



CONTIENE IL DOPPIO DEI POLISACCARIDI*
PER UN MAGGIORE POTERE IDRATANTE**

Acquista **2** prodotti OMIA di cui 1 prodotto corpo o detergente viso **Aloe del Salento***

per te

Ti rimborsiamo il **100%** di quanto speso**

per la
TUA
terra

Contribuisci con Ecobnb a **preservare
200.000mq di coltivazioni biologiche in Italia**



NON SIAMO TUTTE UGUALI!



SENSIBILIZZARE LA SOCIETÀ CON I MESSAGGI GIUSTI

Attivismo costante

Ecco perché un altro ingrediente basilare nel movimento della body positivity è l'attivismo. La body positivity dice che ogni corpo è valido e merita rispetto: grasso, magro, alto, basso, bello o brutto, conforme o non conforme agli standard. È questo pensiero che va raccontato nella società attraverso l'attivismo. Altrimenti anche se noi ci amiamo, la società continuerà a guardarci in modo sbagliato. Quindi al bando gli hashtag estivi che sanno solo di slogan fini a se stessi, inizia ad amare il tuo corpo e gridalo al mondo per spezzare insieme le catene della vanità e per sganciarci da quei canoni estetici imposti dalla società che ci vorrebbe sempre tutte uguali e tutte bellissime allo stesso modo.

LETTURE CHE CI FANNO DEL BENE



NON È BELLA MA...

di Roberta Balestrucci Fancellu
| Ed. Hop!

Kate Winslet, Lady Gaga, Franca Valeri...: venti donne che si sono distinte a dispetto di chi non le riteneva abbastanza belle. Un inno all'unicità, al talento, alla personalità.



VERE CURVE - GUIDA ALLA VITA PER RAGAZZE GRASSE

di Wendy Shanker
| Ed. Sperling & Kupfer

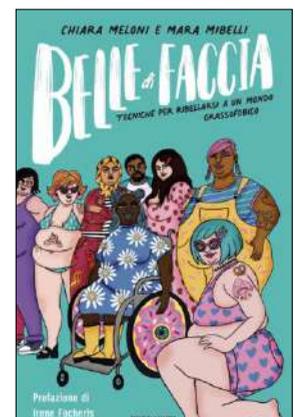
Stufa di sentirsi punzecchiare per la sua taglia 48, l'autrice ha scoperto che la felicità non sta in un vitino di vespa e insegna la consapevolezza di sé.



NOI SIAMO LUCE

di Laura Brioschi
| Ed. De Agostini

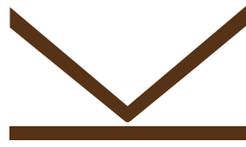
L'autrice vuole scardinare i pregiudizi e liberare la luce che abbiamo dentro perché non esistono corpi "giusti" e corpi "sbagliati": tutti meritano rispetto.



BELLE DI FACCIA

di Chiara Meloni e Mara Mibelli
| Ed. Mondadori

Un vero e proprio concentrato di "tecniche per ribellarsi a un mondo grassofobico" per costruire, attraverso il self-love, una società più inclusiva.



KALODERMA

linfa vitale di bellezza





Tieni d'occhio le tendenze

Pronta per lo shopping di primavera? Dai un'occhiata ai capi imperdibili per la stagione appena iniziata e regalati i tuoi preferiti!

È

primavera e finalmente possiamo salutare la moda della passata stagione per dare il benvenuto alle nuove tendenze. Se sei a caccia di ispirazioni

per rifarti il guardaroba, allora prendi carta e penna e segnati cosa inserire nella tua wishlist. Queste sono le trendy news che ci piacciono di più!

PERFETTI IN OGNI OCCASIONE

Jeans bootcut

Sono stati il capo cult degli anni '70 e li abbiamo amati nei mitici Novanta/Duemila. E adesso riecchi, puntuali come un orologio svizzero, ogni vent'anni fanno capolino nel nostro guardaroba. I jeans bootcut sono tornati per la gioia delle irriducibili nostalgiche: la zampa è ridotta, rispetto a quella extralarge di un tempo, ma sono ugualmente trendyssimi. Stanno bene a tutte ed esaltano qualunque silhouette: camuffano le gambe più burrose e regalano una nuova sinuosità a quelle più sottili. Ma li amiamo soprattutto per la loro estrema versatilità: sono infatti perfetti sia con i tacchi, nelle occasioni che richiedono un tono in più, sia con le sneaker, per le occasioni più casual, che con un sandalo flat.



Jeans '725™: Levi's



Bootcut: Pull&Bear



In grigio: LTB



Top lungo con schiena scoperta. Maison Margiela



Maglia con maniche a sbuffo e schiena scoperta. Wheili Zheng



Camicia con schiena in vista. Zara

LE SCOLLATURE SI FANNO AUDACI

Schiena nuda

Per la primavera-estate 2021 l'imperativo sarà scoprire la schiena! Abiti, top, camicie e t-shirt invertono la tendenza e, al posto delle scollature sul davanti, puntano tutto sul lato b. Scapolle in bella vista, dunque, e, per le più audaci, promosse anche le scollature estreme che scoprono la parte bassa della schiena o la lasciano completamente nuda, quasi fino a scoprire i centimetri più proibiti...

SOLE

DAL 1964
MARCHIO ITALIANO

DETERSIVO E CURA LAVATRICE PER UN BUCATO
E UNA LAVATRICE FRESCI ED IGIENIZZATI





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.



Pastello. *Missguided* Rosa shocking. *Only (Zalando)* Classica. *Mango*

A METÀ STRADA TRA GIACCA E CAMICIA

Shacket

Giacca o camicia? Nessuna delle due, per stare al passo coi tempi, questa primavera devi indossare la "shacket", ovvero il capo ideale che ne fonde insieme due! Il termine deriva infatti dalla fusione tra "shirt", camicia, e "jacket", giacca, e si candida a essere il capo più amato delle mezze stagioni. Il suo segreto? Coniugare la praticità di una camicia con i tessuti caldi e avvolgenti che si utilizzano per fare le giacche. Senza contare che chi vuole strafare può optare per i modelli anti pioggia, così non si ha neppure il problema di portarsi dietro l'impermeabile!



Mocassini. *Jeffrey Campbell*



In pelle con perline. *Apeazza*



Scarpe senza lacci. *Mango*



Mocassini. *Bershka*



Modello *Jordaan*. *Gucci*

ELEGANZA SENZA TEMPO

Mocassini

Il fascino intramontabile dello stile preppy è tutto nei mocassini! La primavera avanza a passo sicuro grazie all'eleganza senza tempo di questa scarpa, che ha un design così particolare da coniugare alla perfezione praticità e raffinatezza. Insomma, lo stile di queste calzature è così versatile che possono essere portate sia con i jeans che con i tailleur, tanto con le gonne corte quanto con quelle lunghe. Accanto al classico design, la primavera 2021 apre la strada anche ai modelli più moderni, più appuntiti, aperti o con la zeppa.

È il momento delle slipper!

Comode e veloci da indossare, ma anche chic e sofisticate, le ciabattine – o per meglio dire, le slippers – sono al momento le calzature più desiderate per la stagione calda, anche perché **pratiche e veloci da indossare**. Se poi si scelgono nei colori e nelle tonalità più tenui come il beige, il celeste, il verde chiaro e il rosa, saranno anche strepitosamente alla moda. Sono rimaste chiuse nei nostri armadi per molto tempo, ma finalmente sono tornate alla ribalta, soprattutto da quando è stato rispolverato anche il pantapioggia. I modelli di slippers tra cui possiamo scegliere sono tanti e diversi: aperte sulla punta o chiuse, con punta tonda o quadrata, in versione infradito, eleganti oppure sportive... **tutte però hanno in comune la comodità** e si rivelano il cavallo di battaglia per i nostri outfit più svariati, dal tailleur giacca e pantalone ai vestiti leggeri, passando attraverso gonne e short. Tanti anche i materiali in cui vengono realizzate: possiamo trovarle in gomma, in sughero, ma anche in cuoio o addirittura in legno. Insomma, a ognuna il suo stile, per un piede in libertà! Le ciabattine sono **adatte soprattutto in abbinamento a un look casual** per il giorno, ma anche per la sera hanno un loro perché. In tal caso dovranno però diventare una sorta di sandalo gioiello da indossare sotto un mini dress, un abito o una gonna lunga con lo spacco o una tuta jumpsuit. La regola fondamentale è quella di **sfoggiare un piede curato**, ma anche una scarpa "giusta".



SALVA BIT

*Salva Spazio
e proteggi
i tuoi capi!*

Riduci fino al
75%
di spazio
Space Saver



Sistema Brevettato



- Gancio "SALVA TAPPO" (ne evita lo smarrimento).
- CHIUSURA A VITE



Outfit su misura

Punta sul guardaroba capsula! Un'idea geniale che ti farà risparmiare tempo e denaro



Gonna longuette in tulle blu navy. **Dior**

Cardigan blu navy. **Mango**

È

tempo di fare il cambio stagione e, mai come questa primavera, il cambiamento sarà radicale! Se passi ore a fissare l'armadio straripante senza avere mai un'idea di ciò che metterai durante il giorno o se, peggio ancora, finisci per indossare sempre le stesse cose nonostante la marea di roba che hai, allora devi cambiare approccio al tuo stile. Come? Puntando

sul Capsule Wardrobe, ovvero il guardaroba capsula, un armadio creato su misura per te e per il tuo stile. L'idea è, infatti, quella di realizzare **un armadio completo con un numero limitato di capi**. In questo modo risparmi tempo e denaro e sei certa di sentirti sempre perfettamente a tuo agio nei tuoi abiti. Ti abbiamo incuriosita? Allora ecco come crearlo!



Pantalone. **Maison Margiela**



Pantalone a palazzo. **Max Mara**



Pump in vernice. **Prada**

T-shirt. **Pinko**



LE NUANCE DI BASE

Vivere a colori

Il colore nella vita è tutto. E lo è anche quando si tratta di vestiti. Per non sbagliare un colpo, scegli una o due nuance base per creare il tuo guardaroba. L'ideale è prediligere tonalità come il bianco, il nero, il marrone, il grigio o il blu navy, che tendenzialmente stanno bene con tutto. E poi aggiungere un tocco di brio scegliendo magliette e accessori in un paio di colori accesi, così da illuminare il tuo look all'occorrenza. Attenzione, però, a non scegliere a caso: il Capsule Wardrobe, infatti, funziona solo se i capi sono interscambiabili tra loro con tessuti e colori che si abbinano perfettamente.



Dash



In palio ogni giorno
UN BUONO SPESA DA
100€

Comprando 2 prodotti **Dash**
di cui almeno uno della linea
AZIONE EXTRA-IGIENIZZANTE

Concorso "DASH VINCI LA SPESA" valido in Italia dal 01/02/21 al 30/06/21. Estrazione di recupero entro il 31/07/21. Montepremi 15.000 €. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino). Regolamento su www.dashvincilaspesa.it



Maglietta a righe con manica a tre quarti e scollo a barchetta. **Benetton**



Camicia a pois. **Marks & Spencer London**



Minigonna a righe in maglia. **Balmain**



Camicetta stampa floreale. **Mango**



Giacca monopetto in pied-de-poule. **Emporio Armani**

RIGHE E POIS

Classico è meglio

Forme e fantasie? Meglio quelle classiche, che non passano mai di moda e che puoi sfoggiare anche ben oltre una stagione. Un esempio? Sì alle righe e ai pois, promosse anche le stampe floreali, il tartan e il pied-de-poule, che puoi abbinare ai capi a tinta unita declinati nei colori neutri che fanno da fil rouge all'intero guardaroba. Occhio, però, a non esagerare: un buon Capsule Wardrobe deve contenere non più del 10 per cento dei capi a fantasia.



Abito pied de poule. **Marella**

Jumpsuit. **Missguided Petite (Zalando)**

Abito a balze in cotone con stampa Camelia. **D&G**

ALCUNE DITTE

Per non sbagliare, tieni a mente questi suggerimenti:

- A ogni fisico il suo vestito: prima di iniziare a scegliere i capi del tuo guardaroba capsule definisci il tuo corpo: è a mela? A pera? A clessidra?
- Punta su capi basic che non passano mai di moda.
- Il numero massimo di capi per il Capsule Wardrobe è di 37. Le più abiti, però, riescono ad avere un perfetto guardaroba capsule anche con soli dieci capi.

CON ABITI E JUMPSUIT

Gioca d'astuzia

Il modo migliore per avere un guardaroba mini ma completo? Giocare d'astuzia e puntare su capi che vestano contemporaneamente sopra e sotto. In che modo? Semplice: lasciandosi conquistare da abiti e jumpsuit, ad esempio: capi trendy ed efficaci che non possono mancare nel Capsule Wardrobe. Punta su stampe classiche e tinte unite, ma se proprio non vuoi rinunciare ai trend di stagione, allora scegline al massimo uno o due capi. Il must have irrinunciabile è sicuramente il tubino nero, un abito versatile che si adatta a ogni occasione.

Smacchiatori



Trattamenti Lavatrice



Profumatori



Trattamenti Specifici



Cura e Ripara Colore





DOPO LA PASQUA,

RICICLA IL CIBO CON GUSTO E FANTASIA



con la consulenza di
Dora Falvo, nutrizionista



Colombe, uova di cioccolato, ma anche carne e verdure... quanti avanzi nel frigo! Eppure riutilizzarli al meglio si può, ecco come fare

Nonostante, anche quest'anno, ci siamo trovati a trascorrere una Pasqua intima e in compagnia dei soli familiari stretti, di certo non possiamo dire che il cibo sulla tavola sia mancato... anzi! Tra la classica colazione, il pranzo e la Pasquetta, infatti, le ricette della nostra tradizione per questi giorni di Festa sono ricche di alimenti, sia dolci che sa-

lati, perlopiù gustosi e molto calorici. E noi italiani, si sa, tendiamo ad abbondare molto nelle porzioni. Al punto tale che spesso il cibo avanza, persino in grandi quantità. Se dunque ti stai scervellando alla ricerca di un modo creativo per riciclare uova, colomba e carni varie, sap-



NIENTE FRETTA, SI CONSERVANO!

Come la tradizione vuole, le immancabili uova di cioccolato saranno presenti sulle tavole di tutti (non solo laddove ci sono bambini) ma come gestire i quantitativi esagerati? Evita le abbuffate, il cioccolato si conserva per lunghi periodi a seconda della tipologia!

- Cioccolato fondente :per oltre 1 anno e mezzo.
- Cioccolato al latte: per circa 1 anno.
- Cioccolato bianco: per circa 6 mesi.

Ma quando in casa si hanno anche bambini e quindi non si tratterà più di un paio di uova di cioccolato, bensì di numeri molto più grandi, perché non congelarlo?

Ebbene sì, il cioccolato chiuso ermeticamente si potrà conservare in freezer per poi essere tirato fuori qualche minuto prima di esser consumato.

In alternativa, il cioccolato delle uova potrà essere tritato grossolanamente sotto forma di scaglie e conservato in frigorifero per essere utilizzato come topping o a piacimento all'occorrenza.

pi che abbiamo girato la domanda a una professionista, la Dottoressa Dora Falvo, biologa nutrizionista, che ci ha dato ottimi e preziosi consigli, tutti da seguire:

“Gli avanzi in cucina rappresentano uno strascico inevitabile delle Feste pasquali – ci ha spiegato - Una volta terminate le maratone culinarie, ci

troveremo assaliti da avanzi in dispensa. Ma come ovviare al problema, senza riempire il sacchetto dell'umido di cibo inutilizzato? Ridurre gli sprechi è sinonimo di attenzione e salvaguardia, occorre solo un po' di fantasia per riutilizzare gli avanzi e preparare tanti piatti gustosi e a costo zero, prestando sempre attenzione agli eccessi e alle combinazioni. Ma sarà sufficiente recuperare

gli avanzi realizzando nuove ricette senza interrogarsi sul come lo si fa?

La parola d'ordine in questo caso è: 'misura'. Negli acquisti, nelle quantità, nelle scelte. Insomma, misura senza eccessi”.

LE REGOLE BASILARI

- Anzitutto è fondamentale l'organizzazione preventiva (quando si

fa la spesa è sempre buona norma munirsi di un taccuino su cui annotare cosa si deve acquistare e soprattutto quello che si è già acquistato e quello che invece si possiede già).

- Attenzione alla scelta degli alimenti: non sempre tutto è indispensabile, molto spesso con ciò che abbiamo in casa riusciamo a creare piatti da leccarsi i baffi.
- La giusta misura è importante! Teniamo a bada i quantitativi: se

siamo in 4 non prepariamo per 8.

La cultura italiana e le nostre abitudini ci portano ad abbondare.

Le nostre tavole, specie in prossimità delle feste, sono sempre più imbandite, non a caso gli avanzi a fine giornata, lottano per farsi spazio all'interno del nostro frigorifero.

Ma come gestire gli avanzi pasquali? Esuberi di uova di cioccolata, colombe, carni varie, pane, verdure...? Per scoprirlo, dai un'occhiata ai box di seguito.



Tieni d'occhio le quantità, sia quando cucini che quando acquisti!

LA COLOMBA A COLAZIONE, PERCHÉ NO?

Dolce immancabile che inizia a prender piede sulle nostre tavole già a partire dalla Domenica delle Palme, la colomba permane nella settimana pasquale e viene riproposta nei giorni a seguire.

Ricordiamoci però che i dolci confezionati e non ancora aperti possono essere conservati senza dover ricorrere ad alcuna strategia particolare, bisogna prestare solo attenzione alla data di scadenza.

Ma cosa fare con la colomba già affettata? In quei casi tutti penseranno: "Avrò la colazione pronta per almeno una settimana!". Sarà anche vero, non saranno di certo gli eccessi pasquali a fare la differenza sulla nostra linea, è giusto godere di prelibatezze culinarie senza dipendere dalla bilancia nei giorni di Pasqua e Pasquetta. Pertanto, per qualche giorno si può anche chiudere un occhio davanti a una fetta di colomba mattutina, a patto che rimanga solo ed esclusivamente l'unica porzione della giornata.

TORTA DELL'ULTIMO MINUTO: qualora fosse prossima una ricorrenza, un compleanno o un anniversario, puoi utilizzare la colomba come base per un buon tiramisù fatto in casa, da condividere con la famiglia.

Bisognerà semplicemente sostituire la colomba ai comuni savoiardi, realizzare le creme senza ricorrere a zuccheri aggiunti e prediligere l'uso di cacao amaro.



Daniele Tarozzi,

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

Vademecum per smaltire gli eccessi

Passata la Pasqua siamo pieni come un uovo... di sensi di colpa. Se hai accumulato qualche chilo di troppo, niente paura: l'inizio della primavera è un momento propizio per rimettersi in forma.

Allineati al ciclo circadiano: anche se l'epoca moderna ci induce a dimenticarlo, siamo sempre sottoposti ai cicli della natura. Il ciclo circadiano, ovvero l'alternanza di luce e buio, incide sull'attività ormonale. Allinearsi a questi ritmi è fondamentale per coniugare forma e bellezza.

Segui il ciclo delle stagioni: con la primavera abbiamo una serie di condizioni favorevoli che facilitano la nostra remise en forme. Le giornate si allungano e la maggiore quantità di luce solare impatta sugli ormoni. Se mi espongo di più alla luce facendo attività fisica raddoppio il beneficio.

Il metabolismo a primavera: come avviene per tutti gli animali, anche noi umani in inverno tendiamo a mettere su peso e a perderlo in primavera-estate. Il nostro metabolismo è infatti naturalmente predisposto a liberarsi di qualche chilo con l'arrivo del caldo. E in questo la natura ci viene incontro offrendo frutta e verdura di stagione che tendono a essere più light.

Attività fisica sostenibile: per agevolare questo processo occorre muoversi con regolarità e in modo sostenibile. Ciò vuol dire che devo riuscire a far diventare quest'attività fisica un'abitudine che impatta



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it

IL BRODO? OTTIMA IDEA PER LA CARNE



Il **capretto e l'agnello** sono fra le carni tradizionalmente più consumate per Pasqua, come del resto pollo e faraona; ma come fare quando abbiamo esagerato un po' troppo con le quantità? Nessun problema per la carne lessata: si potrà riutilizzare per la preparazione di un brodo da accompagnare con crostini di pane. In alternativa, se parliamo di carne arrostita o ai ferri, occorrerà semplicemente disossarla realizzando una sorta di kebab alternativo da condire con aceto balsamico o con una riduzione di limone, olio evo e prezzemolo; o ancora, tritarla per creare dei semplici hamburger con la sola aggiunta di spezie e aromi.



DADO CASALINGO

E con gli scarti di sedano, carota, cipolla, pomodorini che abbiamo utilizzato per preparare i soffritti? Subito in freezer, li avremo pronti all'occorrenza!

Se abbiamo qualche minuto in più, perché non creare dei dadi vegetali fatti in casa? Tritiamo finemente gli ortaggi, aggiungiamo olio evo e sale, lasciamo il tutto in cottura con acqua per circa 1 ora e mezza. Et voilà, il composto per il nostro dado è pronto, formiamo dei cubetti e conserviamoli in freezer.

Occorrerà solo un po' di inventiva e di creatività per tirar fuori il meglio dai nostri avanzi.

E QUANDO A RIMANERE È IL PANE?



Il pane non si butta mai via, possiamo utilizzare quello raffermo per realizzare:

- Del pangrattato.
- Previa tostatura, dei saporitissimi crostini da accompagnamento a passati di verdura, vellutate di legumi, minestrone o brodi.
- Delle polpettine al forno per i nostri bambini, basterà semplicemente ammolloarlo in acqua.

sul mio metabolismo tutti i giorni. Occorre grande fermezza: almeno mezz'ora quotidianamente. Consiglio di segnarlo come appuntamento in agenda e uscire per una passeggiata. È consentito anche in zona rossa. Camminare è davvero un farmaco importantissimo che aiuta corpo e mente.

Mattino e sera: l'ideale sarebbe fare attività fisica in due diversi momenti della giornata, al mattino e alla sera. Fare movimento al mattino alza l'energia e la concentrazione, a sera invece, a conclusione della giornata di lavoro, è uno strumento per rilassarti, favorire una cena meno emotivamente compensativa e un sonno ristoratore.

La giusta velocità: per incidere al meglio sul sistema ormonale e sulla secrezione di neurotrasmettitori che intervengono positivamente sul cervello, utilizza un cardiofrequenzimetro. Con questo strumento potrai camminare nella tua zona brucia grassi. Allunga la passeggiata di 10 minuti, arrivando quindi a 40 minuti. Per calcolare la tua soglia brucia grassi sottrai da 180 la tua età. Il numero ottenuto sono i battiti da tenere, 5 in più o in meno.

Ripeti questo mantra: se ti senti stanco per il cambio stagionale, ricorda che il movimento è fondamentale per ritrovare le energie. Ribalta il discorso: proprio perché sei stanco vai a camminare. Impara a memoria questo mantra: "L'azione viene prima dell'ispirazione". Perciò non attendere la voglia per andare a camminare, allaccia le scarpe e inizia subito. In un tempo sorprendentemente breve osserverai il miglioramento di tutti i tuoi parametri, primo tra tutti il peso.

IL DECALOGO DELLE BUONE ABITUDINI DEL RICICLO ALIMENTARE E DELLA "REMISE EN FORME" POST FESTIVITÀ:

- Evita di saltare i pasti nei giorni successivi alla Pasqua, non è il singolo pasto a fare la differenza ma il bilancio nutrizionale giornaliero.
- Ricorri a spuntini adeguati, sì alla frutta fresca e alla frutta secca (ma senza esagerare).
- Utilizza le verdure avanzate per realizzare frullati spezzafame.
- Utilizza il cioccolato fondente avanzato per realizzare dei piccoli cioccolatini, da concederti di tanto in tanto.
- Non affrettarti nel consumare le colombe pasquali solo perché le feste sono ormai trascorse: con le giuste accortezze si possono conservare.
- Ricorda di mantenerti ben idratata.
- Sii fantasiosa in cucina, non eccedere con i condimenti.
- Cerca di mantenerti attiva, concediti una buona camminata almeno 2/3 volte a settimana.
- Riduci il quantitativo di sale.
- Calibra bene quantità e qualità dei cibi. Non eccedere con gli acquisti al supermercato.

Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

solo €1,50

100 RICETTE & CONSIGLI

Liquore per dolci d'effetto

SANREMO
Piatti tradizionali, gustosi e appaganti

★ Selezionati per voi ★

SPADONI
IMPASTO SEMPRE PERFETTO!

Benvenuto primavera

Inserito da staccare e conservare

Bellezza e make up
I colori del 2021 sono giallo & grigio

Salute e benessere
Mal di gola: scoprite con noi come prevenirlo e curarlo

Idee per la casa
Un soffio di primavera

Outdoor
La natura si risveglia

BIGOLI **PANCETTA** **TORTE**

Per pranzi speciali in famiglia si abbinano bene a sughi saporiti

Regina del gusto, protagonista di ricette originali

Per un fine pasto soffice e profumato e una serena rinascita

SPICIALE ALCHERMES

Antipasti, primi, secondi, contorni e dessert perfetti per godersi questa stagione

FITNESS: IN FORMA CON LA MEDITAZIONE, PERCHÉ FA BENE A CORPO, MENTE E SPIRITO

Questo mese su **EVA CUCINA**

- **BUONA PASQUA**
Un menù completo di antipasti, primi, secondi, contorni e dessert
- **ALCHERMES**
Un liquore per dolci dal gusto speziato
- **PISELLI**
I legumi protagonisti della primavera per piatti buoni e salutari
- **PESCE SPADA**
Per ricette delicate dal basso contenuto calorico
- **PERE**
I tanti modi per utilizzarle in cucina e non solo a fine pasto!
- **BIMBI A TAVOLA**
Idee per far mangiare i più piccoli

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA DAL 19 MARZO

E NELL'INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

- Bellezza in giallo e grigio
- Mal di gola
- Idee stagionali per la casa
- la natura si risveglia
- In forma con la meditazione



seguici su



novità

ACQUISTA DIRETTAMENTE L'ABBONAMENTO DIGITALE www.evacucina.it





UN'OASI TROPICALE IN CITTÀ

È il verde il protagonista dell'arredo di tendenza. Un'esplosione di foglie e piante rigogliose che, accostate ai materiali naturali, abbattano ogni confine tra indoor e outdoor

Ritorno alla natura. Sintetizzando al massimo, è questo il mood dell'interior design più attuale. Una tendenza nata oltreoceano, che ha ben presto conquistato anche il Vecchio Continente e non accenna a tramontare, anzi: in tempi di quarantene trascorse tra quattro mura, impazza ancora di più negli appartamenti metropolitani. Le nostre case, quindi, si colorano sempre più di verde, si trasformano in

oasi tropicali, profumano di luoghi esotici e lontani. Più che una tendenza meramente estetica, l'urban jungle si declina oggi in uno stile di vita vero e proprio, che esalta il contatto con la natura e pone l'accento sui tanti effetti benefici che l'impatto della vegetazione esercita su ognuno di noi. Ogni ambiente della casa si presta a essere valorizzato da questo suggestivo "effetto foresta", per un aspetto naturale, esotico e rilassante.



NEL LIVING, TRA PALME E FICUS

È l'ambiente giusto per sbizzarrirsi inserendo un po' ovunque vegetazioni appariscenti, dal fogliame rigoglioso e dalle tonalità brillanti. Puoi scegliere piante di ogni tipo, naturalmente, ma l'effetto più scenografico lo otterrai creando zone che sappiano riempire lo sguardo, accostando tra loro le piante a foglia larga, imponenti, vistose ed esotiche, come le Palme, i Ficus e le Felci. Raggruppalte per creare un effetto straordinario: puoi posizionarle su un tavolino basso, su una libreria dalle linee semplici e dai materiali naturali come legno o bamboo, oppure affiancarle su sgabelli di diversa altezza. Per la gioia di chi non possiede il pollice verde, anche le piante grasse sono ideali per creare un magnifico colpo d'occhio. E non dovrai preoccuparti troppo se dimentichi di innaffiarle.



Ficus lyrata by Floblower: pianta splendida, può raggiungere i tre metri.





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

Una doccia con parete effetto serra

Nello stile Urban Jungle la natura diventa protagonista dei nostri interni e dell'home decor.

Colore dominante: tutti i toni del verde!

Non può mancare **la carta da parati** con motivi tropicali con grandi foglie verdi.

Per i tessuti: vanno bene i materiali naturali come cotone e lino nei colori neutri alternati a stampe floreali. Ottimo il contrasto con un tocco di colore acceso come il giallo o il viola per qualche cuscino o accessorio.

Arredi: scegli il legno, il bambù, il rattan, il vimini. Oltre ai tradizionali portavasi, alle mensole e alle librerie, esistono in commercio molti mobili studiati per contenere piante. Qualche esempio: le credenze con comodi portavasi da incasso già predisposti sul piano di appoggio.

Come arredare con lo stile Urban Jungle **il nostro bagno?** Le soluzioni sono molte, dai rivestimenti a tema esotico ai mobili. Per un tocco in più: scegliere **i sanitari a tema di colore verde oppure in pietra naturale!** Perfette in questi ambienti le piante di medie e piccole dimensioni come le felci, le piante grasse e le orchidee. Originale l'idea di posizionarle nella doccia realizzando una parete verde effetto serra!

Ottime anche **le soluzioni verticali a parete o sospese.** Hai mai pensato di apprenderle al soffitto? Per farlo esistono delle originali fioriere da soffitto a testa in giù!



UN BAGNO RILASSANTE TRA LA VEGETAZIONE

Rilassarsi nella vasca a fine giornata, circondati da una fitta vegetazione, sognando la giungla? Niente di più facile: ti basta posizionare nel tuo bagno le piante tropicali che privilegiano ambienti umidi, come la Felce e l'Aloe vera. Per un tocco di colore, in questo ambiente sono perfette anche tutte le varietà di Orchidee. Senza dimenticare la Sansevieria, che oltre a essere esotica e suggestiva, prospera al meglio negli ambienti umidi, non necessita di molte cure e purifica persino l'aria. L'effetto purificante contraddistingue anche la Falangio – conosciuta anche come "pianta ragno" – la quale, se appesa al soffitto, dà il meglio di sé quanto a impatto estetico. Sospendere le piante in effetti si rivela la scelta quasi sempre più indicata in un ambiente che, come appunto il bagno, è spesso di piccole dimensioni. Un'alternativa è optare per molti vasi dalle piccole dimensioni da posizionare sulle mensole, magari accanto al lavabo, per creare un angolo verde rigoglioso, seppur in miniatura. Chi invece ha la fortuna di possedere una vasca freestanding, potrà letteralmente circondarla con le piante più rigogliose: effetto giungla tropicale assicurato.



Aloe, by Be.green. Pianta "miracolosa" e di facile manutenzione che contrasta gli inquinanti tossici presenti nell'aria.



Orchidea Phalaenopsis, by Lezio. Ama gli ambienti umidi come i bagni e la cucina.



Sansevieria, by Be.green.
Di semplice manutenzione,
purifica l'aria di casa.



SOGNANDO LA GIUNGLA

Dormire e rilassarsi nel mezzo di una vegetazione lussureggiante... un sogno realizzabile e anche auspicabile: una pianta in camera da letto infatti, non solo purifica l'aria, ma contribuisce a calmare e migliorare la qualità del sonno. Non tutte si prestano a questa importante funzione, ma il caso vuole che le migliori siano anche tra le più belle e scenografiche! Dallo Spatifillo alle Orchidee, dalla Sansevieria all'Aloe, passando per la Beucarnea (pianta mangiafumo) e il Potos, dormendo in loro compagnia non tarderai ad avvertire gli effetti benefici di un sonno rigeneratore. Molte di esse, infatti, hanno anche la caratteristica di assorbire i materiali tossici dispersi nell'aria, come benzene e formaldeide: un vero toccasana per la tua salute. E, se accostate ai tessuti e ai colori naturali e tenui che sceglierai per la biancheria da letto, sapranno creare un contrasto cromatico irresistibile.



CUCINA, L'AMBIENTE IDEALE

Forse non lo immaginavi, ma è proprio la cucina l'ambiente ideale dove far prosperare al meglio le tue piante. E non ci riferiamo solo alle classiche aromatiche, ma tutte le sempreverdi ornamentali e – spazi permettendo – più scenografiche e rigogliose, si trovano perfettamente a proprio agio tra le mensole e i fornelli. La cucina infatti è quasi sempre un ambiente illuminato, ben ventilato e caldo, condizioni considerate ideali dalla maggior parte delle piante tropicali ed esotiche. Una tra tutte il Potos, più bella che mai se posizionata su una mensola, con le sue foglie lucide e ricadenti, ma anche la meno conosciuta Aralia che si può accostare alla Menta o alla Capelvenere per creare un angolo davvero allegro. E ancora, l'edera rampicante: cresce bene in vaso ed è in grado di eliminare le muffe che possono a volte presentarsi negli ambienti umidi. E a proposito di ambienti umidi, potrai abbellire la cucina con le stesse piante adatte al bagno: via libera dunque anche alle Orchidee, all'Aloe, ma anche a Sansevieria e – perché no? – l'amatissimo e diffuso Lucky Bamboo.





PORTA IN CASA

lo stile

Acquista 10€ di prodotti a scelta tra Chanteclair, Vert e Quasar, **di cui almeno un ammorbidente Chanteclair iConcentrati**, per ottenere 1 gettone* e

RICEVERE I FANTASTICI PREMI guzzini



1 GETTONE
Insalatiera



2 GETTONI
Set bicchieri



3 GETTONI
Caraffa



*Ogni documento d'acquisto dà diritto a massimo n.1 gettone. Operazione a premi "Porta in casa lo stile" valida dal 02/01/2021 al 30/04/2021 nei punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva lo scontrino e caricalo su www.portaincasalostile.it entro 5 giorni dall'acquisto. Termine ultimo richiesta premio: 30/05/2021. Condizioni e regolamento su www.portaincasalostile.it



UN VIAGGIO TRA LA LEGGEREZZA E LA GOLOSITÀ

Gli stravizi di Pasqua ti hanno lasciato un senso di gonfiore? Punta sulle nostre ricette detox! Ma se hai uova di cioccolato avanzate, puoi concederti uno strappo...

Noi italiani, si sa, festeggiamo soprattutto a tavola. E in questo momento storico, condividere i pasti con le poche persone con cui possiamo farlo assume una valenza ancora più significativa. Il cibo è dolcezza, è convivialità, è consolazione. Ma le ricette tradizionali delle festività pasquali sono anche molto ricche e non sempre è facile controllarsi davanti a un trionfo di tali golosità, sia dolci che salate. Eppure, trascorsa la Pasqua, le giornate calde e soleggiate tornano a ricordarci che

l'estate è alle porte, così sentiamo l'esigenza di rimmetterci subito in riga. Per fortuna, la natura ci viene in aiuto regalandoci le sue delizie di stagione e i piatti freschi e veloci da realizzare in un istante, senza mai rinunciare al gusto. E chi ha voglia di una colazione golosa o di un dessert da gustare di tanto in tanto dopo cena? Potrà farlo senza sensi di colpa. L'ideale sarà utilizzare il cioccolato delle uova di Pasqua per realizzare speciali dolcetti che faranno la gioia dei bambini (e dei grandi).



TARTARE DI SALMONE E AVOCADO

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di tranci di salmone fresco, 2 avocado maturi, 2 lime, olio evo q.b., sale e pepe q.b., basilico fresco q.b.

PROCEDIMENTO

- Sbuccia gli avocado, tagliali a metà, toglili i noccioli e falli a cubetti, mettili in una ciotola capiente e irrorali con il succo di un lime.
- In un'altra ciotolina metti abbondante olio, sale e pepe, mescola bene.
- Taglia il salmone a pezzetti, eliminando eventuali spine, aggiungilo nella ciotola con gli avocado a cubetti, aggiungi l'olio e mescola bene il tutto.
- Metti le tartare di salmone e avocado in 4 contenitori di vetro, aggiungi un ciuffo di basilico e servi.



CARPACCIO DI SALMONE AFFUMICATO

difficoltà_BASSA | costo_ALTO | tempo_35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 filetto di salmone affumicato (500 gr), 2 limoni, aneto q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia a fettine con un coltello affilato il filetto di salmone, non troppo sottili.
- Mettile in un piatto da portata.
- Lava e taglia a metà i limoni, estrai il succo con uno spremiagrumi e filtralo, mettilo in una ciotolina e condiscilo con il sale e il pepe.
- Sbatti e unisci a filo l'olio, aggiungi nella ciotola l'aneto tritato.
- Disponi il condimento sopra il salmone e servi.

FRESCA E SFIZIOSA

Una ricetta fresca, adatta sia come antipasto che come secondo piatto, è perfetta per rimettersi in forma se hai commesso qualche peccato di gola.



PENNE AI CARCIOFI

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di penne, 4 carciofi, 2 spicchi di aglio, 1 limone, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, mentuccia q.b., pecorino a scaglie q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci i carciofi, elimina le foglie esterne più dure, taglia la punta, spunta il gambo e tagliali a metà, toglie l'eventuale peluria, falli a spicchi e mettili in una ciotola capiente con acqua fredda e il succo di limone per circa 20 minuti.
- Metti in una padella gli spicchi di aglio a pezzi con un giro abbondante di olio, poi aggiungi i carciofi ben scolati, fai rosolare un paio di minuti a fiamma moderata, regola di sale e pepe e sfuma con il vino, abbassa la fiamma, aggiungi la mentuccia tritata, mescola, metti il coperchio e fai cuocere per 30 minuti, girando di tanto in tanto per non farli attaccare al fondo.
- Nel frattempo, metti a bollire in una pentola abbondante acqua salata, una volta a bollire versa le penne, scolale al dente e mettile nella padella con il condimento.
- Salta per qualche minuto e servi con del pecorino a scaglie.

DISINTOSSICANO E DEPURANO

Da ottobre a giugno i carciofi sono protagonisti della nostra tavola: diuretici e disintossicanti sono una vera panacea per il fegato e la detossificazione dell'organismo.



UN FORMAGGIO CHE NON FONDE

L'halloumi è la «bistecca» dei vegetariani: questo formaggio da griglia o da piastra a base di latte di mucca, pecora o capra, non fonde e presenta una consistenza compatta e un gusto saporito.

PIATTO GRIGLIATO

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 fette di formaggio Halloumi, 3 melanzane, 3 zucchine, spinacini freschi q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Spunta e lava le melanzane e le zucchine.
- Taglia entrambe a fette per la lunghezza con uno spessore di circa 1/2 cm.
- Scalda una griglia (bistecchiera), bucherella le fette di melanzana e zucchine con i rebbi della forchetta e metti prima le melanzane sulla griglia calda.
- Gira quando saranno grigliate da un lato.
- Finito di grigliare le melanzane, inizia con le zucchine, poi finisci con le fette di formaggio per 2 minuti per lato.
- Una volta grigliato il tutto, metti nei piatti, aggiungi gli spinacini lavati e scolati bene, condisci con un filo d'olio evo e con un pizzico di sale e pepe.



FA BENE AL CUORE, MA NON SOLO

L'avocado è un frutto dalle innumerevoli qualità: contiene acido oleico, presente anche nell'olio d'oliva, che appartiene ai grassi monoinsaturi ed è noto per la sua benefica azione sul cuore, sul cervello e sulle arterie.

INSALATA DI AVOCADO

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di rucola, 2 arance, 2 avocado, 4 cucchiaini di yogurt bianco, olio evo q.b., sale q.b., semi di lino q.b., chicchi di melograno q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava l'avocado, sbuccialo, toglilo il seme e taglialo a fette, poi dividi le fette a metà.
- Metti la rucola in quattro piatti da portata e condiscila con olio e sale.
- Pela le arance a vivo senza prendere la parte bianca e metti gli spicchi a pezzi sopra la rucola con l'avocado a fette.
- Aggiungi i semi di lino e i chicchi di melograno.
- Metti un cucchiaino di yogurt e servi.



MADE IN USA

Il brownie è un dolce tipico della cucina statunitense, chiamato così per via del suo colore scuro.

BROWNIES AL CIOCCOLATO

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

160 gr di burro, 150 gr di cioccolato fondente delle uova di Pasqua, 150 gr di zucchero semolato, 80 gr di farina 00, 3 uova, cacao amaro in polvere q.b., menta fresca q.b.

PROCEDIMENTO

- Sciogli in un pentolino il cioccolato delle uova di Pasqua a bagnomaria.
- Aggiungi il burro, mescola fino allo scioglimento del burro.
- Con le fruste elettriche monta in una ciotola gli albumi a neve ferma, tienili da parte.
- Lavora con le fruste anche i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, poi aggiungi la farina setacciata.
- Aggiungi anche il composto di uova al cioccolato, mescola.
- Incorpora delicatamente anche gli albumi.
- Rivesti una teglia con carta da forno e versa l'impasto preparato.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per 35 minuti.
- Sforna il brownies, lascialo raffreddare, taglialo a quadretti, spolvera con il cacao e servi con delle fragole fresche e qualche ciuffo di menta.



LA COLAZIONE DEI CAMPIONI

Perfetto per la colazione, il plumcake realizzato con gli avanzi delle uova di cioccolato ti darà lo sprint necessario!

PLUMCAKE AL CIOCCOLATO

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

150 gr di cioccolato fondente di uova di Pasqua, 90 gr di farina 00, 90 gr di burro, 70 gr di zucchero semolato, 50 gr di gocce di cioccolato, 4 uova, 1 bustina di lievito per dolci, sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Dividi gli albumi dai tuorli, mettili in due ciotole.
- Versa negli albumi metà dello zucchero, un pizzico di sale, monta con una frusta elettrica a neve ferma.
- Metti a sciogliere a bagnomaria il cioccolato delle uova di Pasqua con il burro, una volta sciolto lascia raffreddare.
- Lavora anche i tuorli con il resto dello zucchero, aggiungi il cioccolato con il burro fusi.
- Mescola bene e aggiungi la farina e il lievito setacciati, mescola, aggiungi anche le gocce di cioccolato e incorpora con una spatola gradualmente gli albumi facendo un movimento dal basso verso l'alto per non smontare il composto.
- Versa il composto in uno stampo da plumcake imburato e infarinato.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 35-40 minuti.
- Lascia raffreddare, sforna, taglialo a fette e servi.



"INDOSSA" IL TUO BAMBINO CON IL BABYWEARING

Così manterrai le mani libere pur restando a stretto contatto con lui. Una pratica antica e naturale



Tuo figlio vuole stare sempre in braccio? No, non è un vizio: è un'esigenza fisiologica ed emotiva da assecondare il più possibile. Comprensibilmente, però, soprattutto se ne hai altri da gestire, avresti bisogno delle braccia anche per fare altro. Niente paura, noi abbiamo la soluzione. E, no, non è quella di prendere una tata!

AVVOLGILO CON IL TUO CORPO

Secondo i principi del maternage europeo, box, carrozzina, seggiolone e sdraietta sono gli alleati magici delle mamme che non possono stare dietro ai figli piccoli tutto il giorno. Eppure, a ben guardare, per quanto indiscutibilmente utili, impongono ai piccoli una capacità di adattamento incredi-

bile a un ambiente che non è il loro naturale. Non dimenticare che per nove mesi lo hai tenuto dentro di te e ora si trova a vivere in un habitat completamente diverso. Per far fronte all'esigenza del bambino (ma anche della mamma) di continuare a stare cuore a cuore, le madri ad alto contatto non possono più fare a meno del babywearing, ovvero dell'arte di "indossare" i bambini, avvolgendoli al proprio corpo con supporti idonei. E non è l'ultima trovata delle mamme influencer, tutt'altro! **Portare i bambini è una pratica antichissima utilizzata in tutto il mondo.** Da sempre, infatti, le donne in Africa, Asia, India e America hanno "indossato" il proprio bambino per necessità, così da poterlo accudire pur svolgendo lavori necessari alla sopravvivenza.

È PERSINO UNO SPORT

Torni in forma col bimbo in fascia! Proprio così: il babywearing, per quanto sia una pratica relativamente moderna nella società europea, sta prendendo così tanto piede che anche il fitness si è adeguato. Sono moltissimi i corsi di aerobica, danza e circuiti di cardio pensati appositamente per le mamme canguro.



Elena Sacco,

Istruttrice Portare i Piccoli, Mamma alla pari in allattamento materno, parte del direttivo dell'associazione MOM's - mamme on www.facebook.com/momsmammeonline e parte del colLABorativo BWlab www.facebook.com/BabywearingLab

Ascoltati e prenditi il tempo necessario

A che età si può iniziare a portare e con quale supporto?

Si può portare da subito con le braccia, per imparare a dare spazio al nuovo arrivato, per poi iniziare con la fascia appena ce la sentiamo. Chiedo alle mamme di ascoltarsi, di darsi tempo: si avvia l'allattamento, si dà modo al pavimento pelvico di riassetarsi. Con calma.

Quali sono le legature da preferire?

Non ci sono legature migliori di altre, se fatte con cura e sicurezza, ma possono risultare più o meno comode, leggere, veloci. Così come ci potranno essere preferenze per un supporto sia a seconda dell'età, sia per necessità diverse.

Si può portare fronte mondo?

Portando così esponiamo il bambino a molti stimoli ai quali non si può sottrarre, inoltre è difficile fargli assumere la giusta posizione "divaricata-seduta" (sederino basso, dove poggia il peso, ginocchia alte). Preferiamo il portare sul fianco che permette al bambino sia di avere una buona visuale sul mondo, sia di potersi ritirare sul portatore nei momenti di stanchezza.

Il supporto lascia i segni sulle gambe. C'è da preoccuparsi?

Tanto quanto ci preoccupiamo dei segni lasciati dagli elastici dei calzini. Naturalmente è buona regola osservare che le estremità mantengano il loro colore rosato, in caso contrario bisognerà controllare la tensione e allentarla.



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)



*Il contatto favorisce
la relazione
mamma-figlio*

QUALI SUPPORTI?

Per "portare" non c'è che l'imbarazzo della scelta. Sono tanti, infatti i supporti ergonomici, che permettono cioè al bambino di mantenere la giusta postura: testa ad altezza "bacio", gambette a M con le ginocchia più alte del sederino e posizione a ranocchietto.

- **Fascia elastica.** Solitamente è la più utilizzata per il primo approccio al babywearing, sostiene il bambino fino a circa 8 kg e consente di portarlo cuore a cuore, posizione indicata nelle prime settimane di vita.
- **Fascia rigida.** È una striscia di tessuto piuttosto lunga che serve a "legare" il bambino. Si può usare già dalla nascita e permette diverse legature: cuore a cuore, sul fianco e sulla schiena. Permette di distribuire in maniera uniforme il peso del bambino.
- **Ring.** Si tratta di una fascia più corta di rapidissima legatura grazie a un anello. È ideale per spostamenti brevi poiché non distribuisce uniformemente il peso del bambino.
- **Marsupio.** Esistono di diverse tipologie in base all'età del bambino. È importante scegliere sempre un marsupio ergonomico.
- **Mei tai.** A metà tra una fascia e un marsupio, ha il vantaggio di essere pratico da indossare, proprio come il marsupio, ma con un contatto più intimo tra il portato e il portatore, come con la fascia.

QUALI BENEFICI?

Il contatto così intimo tra mamma e bambino ha numerosi vantaggi. Tanto per cominciare, facilita l'attaccamento del piccolo alla mamma. Inoltre favorisce in quest'ultima la produzione di ossitocina che a sua volta aumenta la produzione di prolattina e quindi una maggiore quantità di latte. In ultimo, ma non certo meno importante, portare i piccoli ha un vantaggio incredibile dal punto di vista della praticità: la mamma, avendo le braccia libere ed essendo senza l'ingombro del passeggino, **può continuare a fare tutte le attività che faceva prima**, semplicemente con il suo bebè a bordo!

PORTA IN SICUREZZA

I supporti per portare sono meravigliosi perché ti consentono di accudire il tuo bambino senza rinunciare alla tua indipendenza, ma vanno usati con buon senso per garantire al portato la massima sicurezza.

- Quando porti, assicurati che le vie respiratorie del bambino siano libere e non coperte dal tuo corpo o dai tuoi indumenti.
- Mai utilizzare le fasce durante lo svolgimento di attività potenzialmente pericolose, come ad esempio cucinare o maneggiando oggetti che possono rivelarsi un rischio.
- La fascia non è un seggiolino: non usarla in macchina né in bicicletta. Si può invece utilizzare sui mezzi pubblici come ad esempio l'aereo o la metropolitana.
- Non utilizzare la fascia quando si fanno degli sport ad alta sollecitazione per il bambino (si alla danza in fascia, no al calcio!).
- Mai immergersi in acqua con il bambino fasciato da un supporto.
- No alle posizioni culla e fronte mondo.
- La soluzione migliore per approcciarsi al babywearing è quella di farsi guidare da una consulente.



LA
PROTEZIONE
È DI
CASA

QUESTO PROGETTO HA L'OBIETTIVO DI RAGGIUNGERE
100.000* PERSONE IN TUTTA ITALIA PER FARLE SENTIRE
PROTETTE, COME A CASA.





IN GIARDINO È IL MOMENTO DELLE PULIZIE PRIMAVERILI

con la consulenza di **Fabiano Oldani**, vivaista e tutor giardiniere del programma di RaiDue *Detto Fatto*. Gestisce assieme al padre l'azienda florivivaistica *Floralia*, a Lodi



Le lunghe giornate di sole sono alle porte e non c'è nulla di meglio che trascorrerle all'aperto, magari circondata dai tuoi fiori preferiti!



Ma quanto è bello stare all'aria aperta in primavera? E se hai la fortuna di avere un giardino tutto tuo lo è ancora di più. Per rendere più piacevoli le tue ore trascorse outdoor, però, è importante prendersi cura degli spazi esterni esattamente come fai con quelli interni. Allora ecco come far diventare bellissimo il tuo giardino di primavera.

DATTI DA FARE

Non si scappa: **anche in giardino occorre fare le pulizie di primavera!** Come? Semplice: continuando il lavoro iniziato a marzo! Rendi meraviglioso il tuo spazio rimuovendo le erbacce, togliendo i rami secchi, sistemando le pacciamature ormai rovinate, spazzando via le foglie morte e sostituendo, se necessario, i teli e i tessuti utilizzati per creare zone d'ombra e privacy. Allora,

che aspetti? Armati di cesoie, rastrello e bidoni, infila un paio di guanti e datti da fare!

SCEGLI LE PIANTE

Ora che è tutto pulito, puoi finalmente seminare le piante che ami. Su quali fiori puntare? Non hai che l'imbarazzo della scelta: garofani, primule, bocca di leone, dalia, nasturzi, calendula, petunie, viole e tanti altri. Se avevi portato al chiuso alcune piante per proteggerle dal freddo, questo è il momento giusto per riportarle all'esterno. Se rinvasi alcune piante, assicurati di **utilizzare un vaso più grande di quello precedente**, avendo cura di utilizzare un terriccio adatto e un concime ricco di nutrienti. Adesso è anche il momento giusto per piantare le rose: puoi piantarle in una fioriera, in un'aiuola, o usarle come bordure per dare un tocco di eleganza.



Gli attrezzi giusti

A volte il problema non è avere il pollice... nero! Semplicemente non riesci a prenderti cura delle tue piante perché non hai gli attrezzi giusti! E avere gli strumenti indispensabili è fondamentale soprattutto quando, oltre al giardino, vuoi dedicarti all'orto.

- **Zappa bilama.** La parte appuntita, a cuore, serve per i terreni duri: riesce ad andare in profondità e a spaccare il terreno. Il forcone, invece, è fondamentale per zappettare a ridosso delle piante senza rischiare di rovinarle.
- **Zappa quadrata.** È l'ideale per i terreni soffici, che sono già stati lavorati. È utile anche per rincalzare gli ortaggi perché permette di andare in profondità e smuovere tanta terra, poi sfruttando il piano, la si può spingere per ricompattare la pianta.
- **Rastrello.** È fondamentale per raccogliere foglie, sfalci d'erba e altri rifiuti in giardino (finiti o grossolani).
- **Estirpatore.** Essenziale per rimuovere facilmente le erbacce.

ACQUATICO, PERCHÉ NO?

Se hai abbastanza spazio e vuoi rendere davvero unico il tuo giardino, allora il mese di aprile è il periodo più giusto per iniziare a pensare anche a un... giardino galleggiante! Se vanti un laghetto naturale, tanto di guadagnato, altrimenti puoi realizzare una piccola oasi utilizzando le vaschette che si vendono in commercio proprio per questo scopo. Basta interrarle, fornirle di un apposito impianto idrico e il gioco è fatto. Nell'acqua puoi ospitare molte piante e fiori galleggianti come ad esempio le ninfee, l'iris, le piante ossigenanti sommerse, il biancospino d'acqua e i fiori di loto, adatti, questi ultimi, a essere coltivati anche in contenitori di piccole dimensioni.

IL PROFUMO NON È ACQUA



NUOVA LINEA DEODORANTI AMBIENTE CON FORMULA SENZA AGGIUNTA DI ACQUA



Niente goccioline a pioggia su mobili, vetri e pavimenti.

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

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



**FELCE
AZZURRA**

Profuma la tua vita



In Cappadocia, come in una fiaba

Tra paesaggi surreali da sorvolare in mongolfiera e percorsi inaspettati che si sviluppano sotto il suolo

Hai vissuto l'ultimo anno immersa in una quotidianità tetra, surreale, che molto si è avvicinata a un claustrofobico incubo: ora hai davvero bisogno di una favola, che sia a lieto fine e che ti faccia respirare un po' di positività. Per suscitarti dei (bei) sogni, ti suggeriamo di trascorrere alcuni giorni nella bellissima Cappadocia, regione quasi onirica del-

la Turchia che, proprio in primavera, (fino al mese di giugno), dà il meglio di sé, essendo invece estremamente fredda in inverno e molto calda in estate. Puoi raggiungerla con un volo interno che parta da Istanbul, così da arrivare in poco tempo, oppure puoi scegliere varie soluzioni via terra. Per visitarla ti servirà una gran voglia di

leggerezza (non a caso le mongolfiere qui la fanno da padrone!), una macchina fotografica e un po' di infantile voglia di credere alle fate. Ma anche agli extraterrestri, dato che in alcune zone il panorama ricorda paesaggi lunari e marziani, complici le conformazioni rocciose composte interamente da tufo che, nel corso dei secoli, si sono modellate assumendo le forme più caratteristiche.

“LE CONFORMAZIONI
DI TUFO HANNO
ASSUNTO LE FORME PIÙ
CARATTERISTICHE”



Il villaggio rupestre di Zelve con le sue abitazioni scavate nella roccia, si fonde armoniosamente con l'opera della natura.

I Camini di Fata (a sinistra), conformazioni uniche al mondo.

MERAVIGLIE SCAVATE NELLA ROCCIA

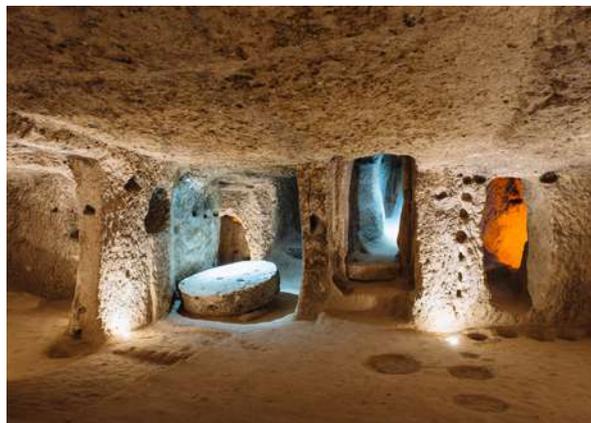
Tra Camini di Fata e città sotterranee

Cappadocia in lingua persiana significa il Paese dei bei cavalli ed è la splendida regione costituita dalle città di Aksaray, Nevşehir, Niğde, Kayseri, Kırşehir; di questa, "la regione rupestre" è costituita da Uçhisar, Göreme, Avanos, Ürgüp, Derinkuyu, Kaymaklı, Ihlara e dintorni. Nota per i suoi Camini delle Fate e per le chiese rupestri, quest'area ha visto susseguirsi diversi insediamenti umani, ciascuno dei quali ha lasciato tracce indelebili del proprio passaggio, anche se qui è la forza della natura a dettare le regole. Ti abbiamo accennato ai Camini di Fata: sai cosa sono? Nient'altro che rocce appuntite che terminano con forme di cappello, cono e fungo e che sono nate dall'erosione del tufo da parte del vento e delle acque alluvionali che scendevano dai pendii delle valli. Spettacolari in questa zona sono anche le città sotterranee, nate prima di



Per un futuro
senza plastica

Cristo dall'esigenza degli abitanti della Cappadocia di nascondersi da invasioni, scorrerie e intrusioni. Dato che avrebbero potuto essere obbligati a vivere per lunghi periodi in questi ambienti senza poter uscire fuori, vi costruirono all'interno depositi di provviste, cisterne per l'acqua, cantine per il vino e templi per la preghiera. Le città sotterranee che raggiungono fino a 100 metri di profondità, uniche nel loro genere, sono il prodotto di una tecnica perfetta, che perfino oggi stupisce con i suoi sistemi di aerazione, i tunnel per la circolazione d'aria, i sistemi di sicurezza, le interessanti tecniche alle entrate e alle uscite, i suoi pozzi e i suoi meccanismi per la raccolta dei rifiuti.



Le gallerie ipogee *permettevano di sfuggire ai nemici.*



Sistemi ingegnosi *agevolavano la circolazione dell'aria.*



L'insediamento nella roccia *impediva l'accesso agli invasori.*



Meta irrinunciabile, *Göreme è situata nell'Anatolia centrale.*

SPETTACOLI IMPERDIBILI

Pillole di bellezza

Göreme è la città più conosciuta della regione, nota per il suo museo a cielo aperto e per essere stata inserita all'interno dei Patrimoni dell'Unesco. Tra abitazioni scavate nel tufo e chiese affrescate, potrai trascorrere il tuo tempo all'insegna della bellezza. A breve distanza sorge la Valle di Drevent, ribattezzata "valle dell'immaginazione" perché, guardando i suoi pinnacoli rocciosi color cammello, si può immaginare qualsiasi cosa. La cittadina di Uchisar, invece, è rinomata per la sua fortezza rocciosa che domina il panorama: un vero e proprio spettacolo.

IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

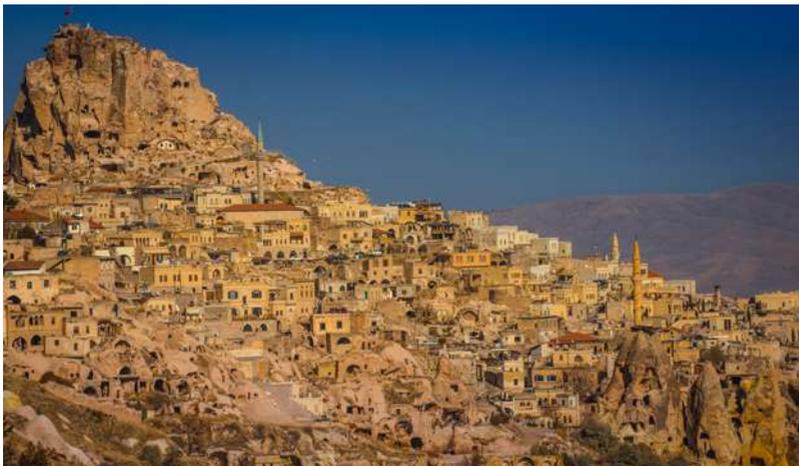
Fresh & Clean Salviette Umidificate Milleusi e Sapone Liquido Disinfettanti sono Presidio Medico-Chirurgico. Leggere attentamente le avvertenze.



PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO

Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

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



Chiesetta di Sant'Elena. Si calcola che siano più di 500 le chiese, le cappelle e i monasteri scavati nella pietra di tufo sparsi sul territorio.

Üçhisar con il suo enorme picco di tufo perforato dalle mille cavità è uno dei luoghi più affascinanti della Cappadocia.

UN LUOGO DA PERCORRERE A PIEDI

Punta sul trekking

Proprio perché questa regione possiede un ampio patrimonio culturale dovuto alla sua geografia senza pari e alle popolazioni che vi si sono insediate, costituisce uno dei luoghi più spettacolari da percorrere a piedi. Sono veramente tanti gli itinerari che potrai seguire, a seconda del tempo che avrai a disposizione. Potrai ammirare Camini delle Fate e valli coltivate, antiche chiese rupestri con affreschi d'epoca bizantina, città sotterranee, monasteri e villaggi in un contesto naturale unico.

NON PARTIRE SENZA ...

- Aver visto la Moschea Ahi Evran e la Madrasa Çağatay.
- Aver visitato la Valle di Ihlara, Güzelyur e il Museo di Niğde.
- Aver fatto del trekking sul Monte Aladağ, considerato la capitale del turismo di montagna in Turchia.
- Aver fatto del rafting nel Fiume Zamanti.
- Aver visto le Chiese Rupestri e l'arte bizantina degli affreschi.
- Aver scoperto la Cappadocia in mongolfiera.
- Aver acquistato cocci vari, ornamenti realizzati in rame e onice, oggetti da regalo in pelle.
- Aver degustato i vini locali.

Le celebri mongolfiere possono arrivare a sfiorare i mille metri di altezza.



LASCIATI GUIDARE DAI VENTI D'ALTA QUOTA

Spicca il volo

Planare sulle cose, a volte, è la cosa più saggia da fare. E in Cappadocia potrai prendere alla lettera questo consiglio, salendo a bordo di una colorata mongolfiera per esplorare dall'alto la natura incantevole e incredibile di questa regione. Dovrai attivarti di buon mattino (diciamo pure prima dell'alba!) per raggiungere un campo dove i palloni ancora distesi ti attendono nell'oscurità. Queste mongolfiere dotate di comandi per muoversi in alto e in basso, con la maestria dei loro piloti, a volte raggiungono i 3000 piedi di altezza (circa 1000 metri) e a volte scendono fino a sfiorare gli alberi. Avrai così l'opportunità di fare "un viaggio fantastico" spinto dal vento locale. Con le mongolfiere, che prendono il volo di buon mattino dalla valle di Göreme, potrai ammirare e scoprire dall'alto la geografia magica della Cappadocia, gli incredibili Camini di Fata formati in millenni, i luoghi di insediamento di Ürgüp, Avanos, Çavuşin, Zelve, Göreme, Üçhisar, il sorgere del sole e il suo tramonto nell'imbrunire.

Tempo®

Con te per la vita

Anche il più forte degli alpinisti
ha bisogno di una morbida carezza.

NUOVO

Anche gli alpinisti più forti vogliono un fazzoletto che sia morbido e naturale, come tutti.

Perchè siamo tutti semplicemente umani. Per questo motivo il nuovo Tempo Natural & Soft è privo di profumo, coloranti e allergeni*, risultando straordinariamente morbido e delicato sulla pelle. Inoltre, le sue fibre sono biodegradabili al 100%**



*Tutti i prodotti Tempo sono testati secondo i nostri più alti livelli di qualità in modo da prevenire qualsiasi tipo di irritazione sulla pelle. In particolare, per i consumatori soggetti a reazioni allergiche, Tempo natural & soft viene testato regolarmente secondo la lista dei 26 allergeni del Regolamento Cosmetico EU e Methylisothiazolinone, Methylchloroisothiazolinone e Benzisothiazolinone. Per ulteriori informazioni potete visitare il sito web di Tempo. **Le fibre sono 100% biodegradabili e di origine naturale. Dopo la produzione, il prodotto finito è biodegradabile ai sensi della norma EN 14995.

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



PREBIOTICI naturali

Rinforzano ed equilibrano la naturale flora cutanea, contribuendo a ripristinare la barriera cutanea e a proteggere la pelle dalle aggressioni dell'ambiente esterno, responsabili dell'invecchiamento.



LABORATORI **DEBORAH** GROUP
DERMOLAB

NUOVA LINEA CORPO

arricchita con Superfood, Prebiotici Naturali e un Pool di Acidi Ialuronici per un'idratazione multi-livello.

Superfood buoni da mangiare, ma ancora di più sulla tua pelle!



EFFICACE, TESTATO.

ABBASSO LE RUGHE!



MA COME SI USA?

Per una corretta skincare routine bisogna applicare 3-4 gocce del siero alla sera sulla pelle deterata e asciutta. Prima della crema notte. La mattina successiva, applicare il trattamento profondo anti-età con la crema giorno specifica per le vostre esigenze.

Il siero va utilizzato 2 notti a settimana nella prima settimana di trattamento, a notti alterne nella seconda settimana e tutte le sere, se ben tollerato, dalla terza settimana.

Per un trattamento completo, è consigliato usare prodotti in combinazione della stessa marca e linea.

- Questo Siero è particolarmente indicato dai 40 anni per la sua azione anti-rughe e levigante.

Ciao Ciao rughe!

PRODOTTO CONSIGLIATO



SIERO NOTTE
REVITALIFT LASER
con Retinolo Puro
di L'Oréal Paris

Care rughe, io non mi arrendo. Anche se gli anni, ahimè, avanzano, combatterò fino all'ultimo per mantenere la mia pelle idratata, morbida e levigata il più possibile. Per questo motivo sono sempre alla ricerca di nuove creme e trattamenti che mi aiutino a sentirmi sempre bene con l'idea che ho di me. Questa volta ho scelto un siero con retinolo puro, un trattamento specifico e mirato per combattere le rughe e i segni dell'età, grazie alla sua formulazione concentrata in attivi e una texture fluida per una elevata

penetrazione. In un mese promette una grana della pelle perfezionata, più giovane e più luminosa, e dopo quattro mesi, le rughe ridotte, anche quelle profonde. Le rughe sono ridotte per il 100 per cento delle donne.*

Dovete sapere che il Retinolo puro è un potente ingrediente dermocosmetico che aiuta a rinnovare la pelle e a combattere i segni dell'età. Io ne ho scelto uno con un concentrato di retinolo puro ultra-stabile allo 0,2 per cento. Una delle formule più potenti tra i trattamenti in commercio.

*Studio clinico su 49 donne: punteggio clinico sulle rughe del viso dopo 4 mesi di utilizzo



**APPROVATO
DAI CONSUMATORI*****

★ ★ ★ ★ ★ 4,6 su 5

PROVALO GRATIS



**PROTEZIONE
SMALTO**

**PROTEZIONE
SENSIBILITÀ**

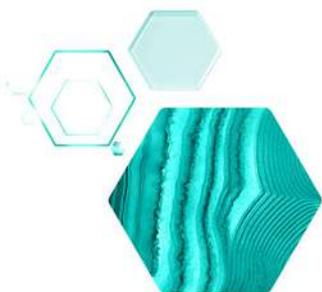
**PROTEZIONE
GENGIVE**

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

- ◆ **ACQUISTA 1 PRODOTTO SENSITIVE MINERAL ACTIVE E CONSERVA LO SCONTRINO**
- ◆ **INVIA LO SCONTRINO VIA E-MAIL O WHATSAPP AL 3406254915**
- ◆ **RICEVI IL RIMBORSO DEL 100% DI QUANTO HAI SPESO****

Cashback "Sensitive mineral active//PROVALO GRATIS" valido dal 1/02/21 al 30/06/21 nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 gg dall'acquisto via e-mail a mentadent@segreteriaipromozioni.it o via Whatsapp al 3406254915. **Puoi richiedere 1 solo rimborso fino ad un massimo di 3,30 €. Per Prodotti, Termini e condizioni vai su www.mentadent.it oppure chiama il numero verde 800.800.121

*** Indagine di gradimento svolta da ICTLab S.p.a. dal 01/01/20 al 08/03/20 su un campione di 784 partecipanti al cashback "sensitive mineral active provalo gratis". Punteggio medio calcolato sulla base delle valutazioni ricevute.



UN GESTO NATURALE PER TE E IL PIANETA



In questo momento sensibile, non solo per la pandemia ma anche per il clima e l'ambiente, sono felice di constatare che finalmente le grandi marche iniziano a proporre sul mercato prodotti ecosostenibili e naturali. Sugli scaffali di Acqua & Sapone potete trovare una gamma completa di detergenti solidi per il viso pratica ed efficace che rispetta il pH della pelle e al contempo l'ambiente.

La prima gamma completa sul mercato! La loro formula è al 100 per cento di origine naturale e vegana e la confezione è completamente senza plastica. Il suo formato compatto poi è particolarmente adatto a essere portato in viaggio! Per le più attente di noi: la loro formula è certificata ecocert.

Io ne ho provato uno nella versione rinfrescante con olio di mandorla e mirtilli (come forse ricorderete amo particolarmente i prodotti a base di olio di mandorla). Deliziosa profumazione a parte, il mio viso è risultato efficacemente deterso, fresco e luminoso. Ne sono rimasta davvero soddisfatta.

Se anche voi volete provare a fare un piccolo gesto per l'ambiente, potete trovare questi detergenti compatti e naturali per il viso nelle versioni:

- Rinfrescante, con olio di mandorla e mirtilli;
- Illuminante, con estratto di rosa e vitamina E;
- Scrub Pulizia Profonda, con carbone attivo.

A ognuno il suo!

PRODOTTO CONSIGLIATO



NATURALLY CLEAN
di Nivea

LINES e

Assorbenza Infinity



PROVA LA
Extra
novità

DESIGN UNICO

La disposizione "ad infinito" dei micro-fori assorbenti è ancora più anatomica e si adatta perfettamente al corpo.



www.lines.it



BROW ARTIST MICRO TATTOO

La mascherina, da più di un anno ormai, è diventata un accessorio di cui non possiamo e dobbiamo fare a meno. La portiamo ogni volta che usciamo di casa, ogni volta che incontriamo qualcuno, che siamo in un luogo chiuso e che viviamo in compagnia. Colorate, di vario tipo, di stoffa o non, ormai ci coprono il viso lasciando scoperti solo gli occhi.

Così, ora più che mai, lo sguardo assume un significato più profondo. Per questo truccare gli occhi e curare le sopracciglia diventa ancora più importante.

Avere sempre sopracciglia in ordine e perfette è possibile. Ve lo state chiedendo? La risposta è: assolutamente sì. Come?

Con Brow Artist Tattoo, un pennello firmato L'Oréal Paris che permette di definire le sopracciglia in un solo tocco, fino a 48 ore di durata. Facile da usare grazie all'applicatore con micro-feltro a tridente, permette di definire le sopracciglia in modo unico per ottenere così un effetto lunga tenuta e senza sbavature, per un look sì definito, ma anche naturale.

La bellezza dello sguardo passa anche da sopracciglia ben definite e folte, è importante però non esagerare con il trucco disegnandole in modo troppo evidente e poco elegante. L'aspetto naturale è possibile, basta utilizzare Unbelievabrow Micro Tatouage che con il suo applicatore dentinato non permette alcun errore. Il bello poi è che, per soddisfare tutte le esigenze, L'Oréal Paris ha pensato all'unicità di ogni donna, rendendo disponibili sei diverse nuance per assecondare la bellezza di ognuna.

Lunga tenuta, precisione assoluta e nessuna sbavatura: questi i principali punti di forza di questo prodotto che va provato almeno una volta. L'applicatore ne agevola moltissimo l'utilizzo, garantendo un risultato ottimo e assicurato.

Non resta far altro che provare questa novità per essere ancora più belle e curate.



SKINCARE DI PRIMAVERA

L'inverno è ormai alle spalle, il freddo è solo un lontano ricordo e, con l'arrivo delle belle giornate di primavera, c'è voglia di rinascita e di novità. Voglia che riguarda anche la pelle, del viso in primis che ha bisogno di prepararsi con i prodotti giusti al cambio stagione.

È importante prendersene cura con i prodotti più adatti al tipo di pelle e naturalmente alla stagione, utilizzando scrub, maschere e creme che siano capaci di eliminare le cellule morte e che possano idratare e preparare la pelle all'esposizione solare. D'inverno, si sa, la pelle è più secca, esposta al freddo, disidratata e arrossata, in primavera e in estate tutto cambia. Ma per preservarla bisogna eliminare le tossine e le cellule morte e dare così maggior vigore e luminosità al viso. Come? Con una pulizia profonda, l'utilizzo di uno scrub delicato, e maschere purificanti, senza mai dimenticare l'applicazione di creme idratanti (meglio se con fattore di protezione solare) anche più di una volta al giorno.

I primi servono a detergere in profondità la pelle, insieme a peeling perfetti per purificare e rigenerare l'epidermide; mentre in primavera le creme da scegliere avranno una texture più leggera e sono indispensabili per idratare e a proteggere.

Prodotti sempre disponibili nei nostri scaffali e che non devono mancare nel beauty di una donna, soprattutto in ogni cambio stagione.

#BEACQUA&SAPONE



TUTTA LA DELICATEZZA DELL'ALOE



PER LA BELLEZZA DELLA PELLE DEL VISO



ALTA % DI
ALOE VERA



FINO AL 98% DI
INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE



ADATTI
A PELLI
SENSIBILI



DERMATOLOGICAMENTE
TESTATI

Dall'esperienza Equilibra, tutta la delicatezza e l'efficacia dell'Aloe Vera,
in una selezione di prodotti studiati per conquistare e mantenere una pelle del viso bella.

SENZA: SILICONI, PETROLATI, SLS E SLES



IL TUO NATURALE BENESSERE



deBBY
girls know why



what lashes!

VOLUME & CURVATURA

MASCARA EFFETTO CIGLIA FINTE.
ARRICCHITO CON FIBRE. FORMULA EXTRA BLACK.

When volume is not enough!

LETTURE PER **APRILE****L'AMORE CHE DEVI**

di Sara Maria Serafini
| Ed. Morellini

Violante e Riccardo si incontrano per la prima volta in prima elementare e si riconoscono. Da allora, il loro rapporto subirà diverse trasformazioni: passerà attraverso l'amicizia, l'amore e, infine, la separazione. Tra alti e bassi, restano insieme fino a quando Riccardo parte per l'università e le loro strade si separano. Il romanzo racconta la loro vita da adulti, ma anche tutta la loro storia passata attraverso dei flashback. Nel presente, Violante è sposata e ha due figli. Suo marito è un compagno perfetto, ma Violante non riesce a sentire suo il ruolo di moglie e di madre. Un pomeriggio rivede per caso Riccardo e da quest'incontro fortuito, si innescherà una catena che condurrà Violante fino al tradimento.

**IL CODICE DEL PROFILER**

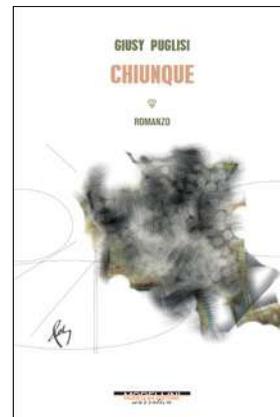
di Robin Dreeke
| Ed. Sperling & Kupfer

Ex capo del Programma di analisi comportamentale del controspionaggio dell'FBI, Robin Dreeke ha trascorso decenni a contrastare e sconfiggere avversari il cui unico intento era mentire. Attraverso anni di tentativi ed errori, Dreeke è riuscito a identificare alcuni schemi chiave del comportamento umano e ha creato un semplice ma efficace metodo per valutare prontamente chiunque si ha davanti. Il metodo di Dreeke rivela inclinazioni, sentimenti, desideri, paure, punti deboli o di forza di un individuo. Questo sistema rimpiazza finalmente tutto il caos di congetture, sensazioni «di pancia», casualità e fortuna, sesto senso e intuito a cui vi siete finora affidati per giudicare il prossimo, con esiti spesso frustranti.

**LA PAZIENZA DEL SASSO**

di Carmela Scotti | Ed. Garzanti

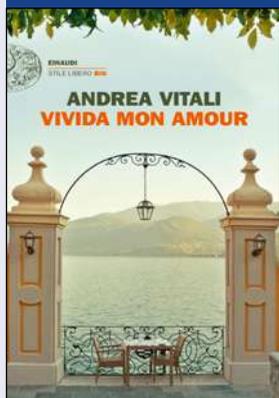
Della madre, Argia ricorda lo sguardo sereno mentre fa danzare le dita sui tasti del pianoforte. Il suo profumo, nei pomeriggi in cui le insegna a intrecciare i fili con il tombolo. In quei momenti, Argia si sente il centro dell'universo materno e vorrebbe occupare quel posto per sempre. Quando sua sorella Dervia viene al mondo, la prima cosa che fa è toglierle quel primato. Del resto, Dervia è tutto ciò che Argia non è mai stata: bella, aggraziata e fragile. Di una fragilità che è naturale proteggere, ma è altrettanto facile colpire. Bastano piccoli dispetti, un rifiuto a una richiesta di aiuto, perché Argia sfoghi l'invidia e la gelosia che le si muovono dentro e, crescendo, si abbandonano a gesti e ripicche sempre più velenosi nei confronti di Dervia...

**CHIUNQUE**

di Giusy Puglisi | Ed. Morellini

"Chiunque" è un libro che racconta un quartiere e la sua gente, la Sicilia. Personaggi qualunque compongono il libro tracciando, con la loro vita ordinaria, la trama. È un viaggio dentro l'intimità delle case, nella quotidianità che svela in ogni gesto le fragilità dell'essere umano. Porta lo sguardo dentro pensieri, negli angoli della mente dove nascono le emozioni che rendono straordinario l'esistere. Siamo dentro un quartiere popolare, circondato dalla sciarra, dove non può mancare un bar, una chiesa e il suo parroco, casalinghe, anziani e prostitute. I personaggi sbucano tra i capitoli per poi ritornare dentro l'intreccio delle storie che raccontano la loro vita da prospettive differenti. Protagonista è "l'umanità" in tutte le sue declinazioni.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

**VIVIDA MON AMOUR**

di Andrea Vitali | Ed. Einaudi

Primi anni Ottanta, in una cittadina sulle rive di un lago del Nord Italia, al confine con la Svizzera. Un aspirante medico condotto, neolaureato e con le tasche vuote, si invaghisce di una misteriosa ragazza incontrata a una festa. Da quel giorno il dottorino si dedica a un corteggiamento serrato, che assesta il colpo di grazia alle sue misere finanze. La conquista, però, si rivela assai difficile: un po' per via della famiglia di lei, un po' perché la giovane dimostra di essere una «bisbetica indomabile», parecchio energica, refrattaria alla poesia, a differenza sua benestante ma poco incline a spendere e... una formidabile bevitrice. Tra incontri carichi di aspettative - e che ogni volta sembrano trasformarsi in addii - costose peregrinazioni, goffaggini e incomprensioni, per i due, tanto diversi, ci sarà un lieto fine?

Da Vitali un affresco vivido - come il nome della protagonista - e spumeggiante, ma a tratti amaro.

Abbiamo tutte le carte per andare incontro ai bisogni del pianeta.



Ecologica dentro e fuori.

Grazie Natural è la carta 100% ecologica ottenuta dal riciclo di cartoni Tetra Pak®, naturalmente senza coloranti e sbiancanti. Da oggi disponibile con un innovativo pack in carta riciclata.

Grazie
Natural

Per i bisogni del pianeta.

OROSCOPO APRILE 2021



Ariete

AMORE: In coppia. Non potevi sperare in una primavera migliore: Venere è nel tuo segno e ti porta passione, entusiasmo, calore. Dai il meglio di te stessa e ottieni dal tuo uomo, finalmente, tutto quello che hai sempre desiderato. Senza neanche doverlo chiedere, o insistere.

Single. Una storia potrebbe nascere proprio in questi giorni.

BELLEZZA: Con Mercurio nel segno ancora per tutto il mese, hai voglia di un look giovanile e sbarazzino.

BENESSERE: Affidati alle cure naturali, il bell'aspetto di Nettuno lo consiglia.



Toro

AMORE: In coppia. Giove ancora in quadratura esaspera le situazioni: sei troppo gelosa, troppo possessiva e anche troppo sensuale. Non devi dimostrare nulla, calmati e recupera la sintonia.

Single. Sei troppo aggressiva nell'approccio.

BELLEZZA: Sei tentata da look strani che non sono adatti a te e da esperimenti di bellezza che potrebbero non andare bene, moderati.

BENESSERE: Sei troppo ansiosa, potresti soffrire d'insonnia: dedicati alle attività all'aria aperta, fai lunghe passeggiate e ritroverai la serenità.



Gemelli

AMORE: In coppia. Inizia un aspetto splendido di Marte, ottima la sintonia sensuale con il tuo compagno per tutto il mese.

Single. Novità eccitanti per chi è single: incontri. Favorita la storia con un altro Gemelli, un Acquario o una Bilancia.

BELLEZZA: Con Venere nel segno qualsiasi cosa farai, penserai, proverai non farà che renderti più bella e durerà mesi, complimenti!

BENESSERE: Sei così su di giri che la tua mente non riesce a fermarsi... Anche se i pensieri sono allegri, è il caso di calmarti, con l'aiuto di White Chestnut.



Cancro

AMORE: In coppia. Con Mercurio in quadratura, a malincuore sei costretta a rinnovarti, a rivoluzionare le tue abitudini sentimentali. Ma è un bene: lascia entrare la primavera!

Single. Non fidarti troppo di un nuovo incontro.

BELLEZZA: Recupera un po' di leggerezza e tutto il piacere della primavera con colori chiari e stoffe leggere e impalpabili.

BENESSERE: Un ritmo di vita così accelerato qualche tempo fa l'avresti odiato, adesso Urano te lo fa sembrare delizioso: ti senti sempre meglio. Anzi, non ti sei mai sentita così viva.



Leone

AMORE: In coppia. Marte provoca litigi: attenzione.

Single. Venere in splendido aspetto ti fa diventare stupenda e ti regala successi e trionfi che da tempo desideravi. Ma non provocarlo troppo.

BELLEZZA: Mercurio in ottimo aspetto dall'Ariete suggerisce una tinta di capelli rosso acceso, o anche fucsia se ti piacciono i colori vistosi.

BENESSERE: Le tante e forti emozioni di questi giorni ti galvanizzano, ma Marte potrebbe portare pressione alta ed episodi di tachicardia: il rimedio migliore è il biancospino in gocce.



Vergine

AMORE: In coppia. Ti attende un mese piuttosto tranquillo, utile per riordinare le idee e capire che cosa è meglio fare e come è meglio agire per il vostro futuro.

Single. Venere dissonante porta un po' di malinconia, ma reagirai con la fermezza che ti si addice.

BELLEZZA: Diffida di un cambiamento che ti si prospetta: meglio restare come sei, per il momento.

BENESSERE: Marte può favorire piccoli incidenti domestici (tagli, contusioni): stai sempre attenta a quello che fai e non fare lavori se sei soprappensiero.



Bilancia

AMORE: In coppia. Inizia un periodo splendido per la tua vita sentimentale con Marte bellissimo, recuperi alla grande qualsiasi situazione negativa o incerta.

Single. Un vero trionfo.

BELLEZZA: Rischi di fare una gaffe spiacevole scegliendo un look sbagliato, cosa che giudicheresti imperdonabile, attenta come sei alle buone maniere: fai più attenzione.

BENESSERE: Con Marte in trionfo per tutto il mese ti senti piena di vita e di energia positiva. Favorite cure di bellezza antirughe e per la pelle in generale.



Scorpione

AMORE: In coppia. Attenta alla gelosia.

Single. Marte ti sfida, ti ispira voglia di libertà e ti trasforma nella Regina del sesso: puoi conquistare chi vuoi con un solo sguardo!

BELLEZZA: Marte ti rende aggressiva e polemica: non fare la spavalda con look troppo vistosi e recupera un poco di umiltà, tutto andrà meglio.

BENESSERE: Agitazione e nervosismo che rischi di sfogare nel cibo: calma il sistema nervoso con una tisana di lavanda, arancia amara, camomilla e tiglio, da sorseggiare tre volte al giorno.



Sagittario

AMORE: In coppia. Bellissimo l'aspetto di Venere, anche se Marte è in opposizione: hai tante cose meravigliose da dire e da scrivere al tuo compagno.

Single. Novità entusiasmanti per le single, specie con un amico.

BELLEZZA: Non aver paura di essere considerata ingenua e idealista: credi completamente in quello che fai, fallo con entusiasmo e avrai successo. Anche se è qualcosa di strano o particolarmente insolito.

BENESSERE: Approfitta del bellissimo aspetto di Mercurio per fare sport e prepara il corpo e la mente a un viaggio che ti farà rinascere, letteralmente.



Capricorno

AMORE: In coppia. Non c'è nulla che veramente non vada, ma non sei molto in vena di dedicarti all'amore in questo aprile: inutile mentire a te che sei così realista e coraggiosa.

Single. Nervi saldi, ma migliora.

BELLEZZA: Non sei dell'umore giusto per prenderti cura di te stessa, ma vinci la pigrizia e la malinconia andando dall'estetista, ti farà bene.

BENESSERE: Sei afflitta da dolori alla schiena, nevralgie varie e da preoccupazioni: devi assolutamente trovare il tempo per un massaggio e per qualche ora di completo relax per ricaricarti.



Acquario

AMORE: In coppia. La vita di coppia migliora sempre di più.

Single. Una vita sociale eccitante e divertentissima già ti basterebbe per essere felice, ma arriva anche l'amore a sconvolgere la tua esistenza. Preparati ad accoglierlo.

BELLEZZA: Non temere di essere troppo anticonformista, punta anzi proprio su un'idea originale e sorprendente per brillare ancora di più.

BENESSERE: Periodo ottimo, ti senti in piena forma. Sono favorite cure e pratiche olistiche (meditazione e yoga soprattutto) e cambiamenti di look e pettinatura.



Pesci

AMORE: In coppia. Non farti prendere dal vittimismo.

Single. Marte è ostile, ma Urano continua a lavorare per te, creando le occasioni del destino per un incontro meraviglioso e realizzando i tuoi sogni segreti.

BELLEZZA: Non fare scelte estetiche troppo strane, non fidarti del tuo sexto senso che potrebbe fare saltuariamente cilecca... e soprattutto, non spendere troppo!

BENESSERE: Ti serve una bella cura disintossicante, a base di tanta acqua naturale tiepida a digiuno, tisane di tarassaco e carciofo e lunghi e profondi respiri al mattino e alla sera.



ACQUISTA
REGINA CARTACAMOMILLA,
PUOI VINCERE

TANTI PREMI PER
LA TUA SCUOLA!

Scopri come su www.micurodite.regina.eu



IN PALIO OGNI
SETTIMANA

3 BUONI SPESA da **1.000 €***



PER LE PRIME 20 SCUOLE
IN CLASSIFICA

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



ESTRAZIONE FINALE

14 BUONI SPESA da **650 €***

*per l'acquisto di materiale didattico

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

MI
CURO
DI TE



IL PERCORSO "MI CURO DI TE" PER GLI STUDENTI

"Mi Curo di Te" è anche il percorso educativo promosso da WWF e Regina per scoprire, conoscere e amare il nostro Pianeta, a partire dall'Agenda ONU 2030. Il progetto è rivolto alle scuole primarie e secondarie di primo grado d'Italia, ai docenti, agli studenti e alle loro famiglie, allo scopo di sensibilizzare le nuove generazioni verso la tutela dell'ambiente. È una proposta gratuita, ricca di approfondimenti e attività analogiche e digitali che si integra con le nuove linee guida ministeriali sull'insegnamento dell'Educazione Civica. Scopri di più su www.micurodite.it



Paper for people

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®
Oltre la
Convenienza



OCCASIONE D'ORO CON

PANTENE



PER TE 7€ IN BUONI SPESA*

ACQUISTANDO 1 SHAMPOO O BALSAMO + 1 PRODOTTO ORO

* Per l'acquisto di prodotti Pantene in Acqua&Sapone. Op. premi "PANTENE REGALA BUONI SPESA" valida dal 04/04 al 09/05/21 in esclusiva in Acqua&Sapone. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e chiedi il premio entro 7 gg dall'acquisto. Prodotti Oro coinvolti, e regolamento su www.panteneregalaBuonispesa.it.