EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XI - N.3 MARZO 2022 - € ~~1,00~~

Eva salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE INSEGNA 2022 VINCITORE ASSOLUTO

Matilde Gioli & Claudio Gioè

LA PASSIONE NEL SANGUE

DESIGN
L'ingresso parla di casa tua

PSICHE
Nel nome del padre

VIAGGI
Lecce, tra barocco e avanguardia

SOCIETÀ
LE DONNE DEL FUTURO

MAKE UP
IL TRUCCO GRAFICO

MODA
LA PRIMAVERA TI FA SEXY

SPERIAMO CHE SIA Femmina

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA & SAPONE®

*TEST STRUMENTALE - **TEST CLINICO SU 20 SOGGETTI

DEBORAH
MILANO

24ORE PERFECT ALL-OVER CONCEALER

CORRETTORE FLUIDO MULTIUSO
PER OCCHIAIE E TUTTO IL VISO

WATERPROOF*
LONG LASTING**
FINISH NATURALE
ALTA COPRENZA

ARRICCHITO CON
ACIDO IALURONICO

#EveryDayDiva

SOMMARIO MARZO 2022

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

|10| **BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Roberta Capua
pag. 12 – Il prodotto del mese: il mascara marrone
pag. 14 – Make up: osa con l'eyeliner grafico!
pag. 16 – Una chioma rosso fragola

|18| **IL PROPOSITO DEL MESE**
Celebriamo il papà, il nostro primo modello di riferimento

|24| **PERSONAGGI**
Matilde Gioli, l'attrice che piace proprio a tutti
pag. 26 – Claudio Gioè, tutto il fascino della "sicilianità"

|28| **CULTURA & SOCIETÀ**
Il futuro si declina al femminile

|38| **MODA PRIMAVERA**
Gli abiti si fanno sexy e omaggiano le curve
pag. 42 – La scarpa ti fa sexy

|44| **BENESSERE**
Dichiara guerra alla cellulite con i consigli della dermatologa
pag. 46 – Meta Express, la dieta che ti restituisce... te stessa

|50| **ARREDAMENTO & OUTDOOR**
L'ingresso è il biglietto da visita della tua casa
pag. 66 – A marzo non ci sono solo le mimose, anzi!

|54| **CUCINA**
Il verde degli asparagi, il giallo della mimosa... e il blu del papà

|60| **VITA DA MAMMA**
Sei stanca dei litigi tra i tuoi figli? Leggi i nostri consigli

|64| **AMICI A 4 ZAMPE**
Bebè in arrivo in famiglia... e Fido, sarà geloso?

|68| **VIAGGI**
La splendida Lecce, un gioiello tra barocco e avanguardia

|72| **SPECIALE BLOGGER**
Il blog di Kay

|76| **ACQUA&SAPONE SOCIAL**
Le chicche più curiose... direttamente dai nostri profili!

|78| **RUBRICHE**
pag. 78 – Da non perdere sul grande schermo
pag. 80 – Le novità del mese in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI PUNTI VENDITA

ACQUA&SAPONE

Eva salute
In esclusiva da ACQUA&SAPONE oltre la Convenienza

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
Silvia Santori
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: Mauro Cassandra

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Aldo Baran, Fabio Codini, Lucrezia Giordano, Safiria Ricci, Siria Reggiani, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 -20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179

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

TCF **TCF Paper & 100% carta riciclata**
Il procedimento Totally Chlorine Free comporta la completa assenza di cloro e di conseguenza l'azzeramento dei residui tossici.

N°1
CONTRO LE MACCHIE*

SCOPRI
LA PROTEZIONE CHE PARTE DALLA PELLE

SKIN **ACTIVE** PROTECTION

*NIVEA BLACK & WHITE Invisible gamma n. 1 per vendite a valore e confezioni fra i deodoranti anti-macchia FONTE: Nielsen, Totale Italia 2020

Gastronomia
CAMPIONATO ITALIANO PANIFICAZIONE

Prende il via il primo Campionato Italiano Panificazione FIPGC e il Campionato Italiano Miglior Colomba d'Italia della Federazione Internazionale di Pasticceria, Gelateria e Cioccolateria. L'appuntamento è per il 6 e il 7 marzo presso la Fiera Tirreno CT di Carrara (MS), in una due giorni indimenticabile con centinaia di professionisti provenienti da ogni angolo d'Italia pronti a sfidarsi senza riserve per contendersi gli ambiti trofei e il titolo di Campione d'Italia delle rispettive categorie.

Séléne de Condat
LA MOSTRA A FIRENZE

Fino al 26 marzo, la Crumb Gallery di Firenze, in via San Gallo 191 rosso, ospita il progetto fotografico di Séléne de Condat, "L'Hôpital des poupées". Al centro del lavoro dell'artista francese ci sono luoghi, personaggi, oggetti, frammenti di vita. Alla Crumb Gallery saranno esposte 25 opere fotografiche, di diverso formato e la mostra sarà accompagnata da un catalogo. Il lavoro fotografico di Sélène de Condat oppone ombre e luci, sfumature e dettaglio, movimento e frammento dell'istante.

GLI APPUNTAMENTI **DA NON PERDERE**

ONLINE

Museo laboratorio della Mente

Un viaggio senza limiti di spazio e tempo, un vero e proprio percorso narrativo che si può fare comodamente attraverso il proprio smartphone: è questo l'intento del Museo laboratorio della Mente, situato all'interno del Parco Santa Maria della Pietà, ex ospedale psichiatrico in zona Monte Mario a Roma. Chiuso al pubblico per dei lavori di ristrutturazione, infatti, l'ente ha attivato l'Interactive Visit Experience: non un classico tour virtuale ma un vero e proprio "format" con il nome di Ubiqui, che consiste in un compound di nuove tecnologie, con cui si intende raccontare luoghi e spazi in maniera immersiva e coinvolgente. Basta collegarsi al sito www.museodellamente.it per "entrare" gratuitamente nel Museo ed essere aggiornati sulle attività, esplorando l'attuale percorso espositivo a 360° e scoprendo elementi nuovi e inediti che arricchiscono l'esperienza di visita. I contenuti sono disponibili sia in italiano che in inglese.

AUDIZIONI MUSICALI
www.romamusicfestival.com

Il Roma Music Festival scalda i motori per la prossima edizione, la numero sedici. Sono aperte le iscrizioni per partecipare al talent ideato dal produttore musicale Andrea Montemurro. Al Festival possono partecipare cantautori, interpreti e band da tutta Italia e anche dall'estero con brani editi e/o inediti, che saranno valutati in una prima fase da una commissione artistica. Dopo la prima fase, i brani selezionati parteciperanno alle semifinali nazionali e poi alla finale nazionale.

QUATTROZAMPE IN FIERA
www.quattrozampeinfiera.it

Sabato 5 e domenica 6 marzo va in scena a Roma Quattrozampeinfiera, l'appuntamento annuale che consente ai proprietari di cani e gatti di vivere due intense giornate in compagnia dei propri "amici a quattro zampe". Ci si potrà divertire in piscina con l'AquaDog, mantenersi in forma con l'Agility, migliorare la relazione col proprio pet, sfilare e confrontarsi con altri appassionati e con gli esperti del settore oltre che aggiornarsi sulle novità di questo mondo.

NEUTRO ROBERTS

LA FORZA DELLA GENTILEZZA

Prenditi cura della tua pelle sensibile grazie alla **nuova linea Neutro Roberts Pelle Sensibile** con avena lenitiva e restitutiva.

Deo Spray

Bagnoschiuma

pelle sensibile

con avena lenitiva

Cinema
DOCU-FILM SU PROIETTI

La vita, la storia e i segreti della comicità dell'indimenticabile Gigi Proietti sono raccontati nel docu-film di Edoardo Leo *Luigi Proietti detto Gigi*. L'appuntamento è al cinema fino al 9 marzo quando si potrà assistere al film evento su uno degli uomini di spettacolo più amati di tutti i tempi. Il racconto di Leo ripercorre tutte le tappe della carriera di Proietti, dagli esordi fino alla celebrazione del mito, passando per le battute d'arresto.

Rhinoceros Gallery
PICASSO IN MOSTRA

Fino al 15 maggio a Roma nella Rhinoceros Gallery di Palazzo Rhinoceros al Velabro con la Fondazione Alda Fendi – Esperimenti, sarà possibile ammirare, per la prima volta in Italia, lo straordinario dipinto cubista di Pablo Picasso, Giovane donna del 1909, appartenente alla collezione del Museo Statale dell'Ermitage di San Pietroburgo. Intorno al dipinto, Raffaele Curi traccia un percorso esperienziale mescolando suggestioni e memorie.

Tiziana Maffei, Museo Reggia di Caserta

Flaminia Gennari Santori, Gallerie Nazionali Barberini Corsini Roma

ph. Gerald Bruneau

Emanuela Daffra, Musei della Lombardia

ARTE

Direttrici dei Musei Italiani

Dal 3 marzo fino a domenica 3 aprile, sarà possibile visitare gratuitamente nelle Sale degli Arazzi a Palazzo Reale di Milano la mostra fotografica "Ritratte – Direttrici di musei italiani". L'iniziativa è volta a valorizzare l'expertise femminile presentando le professioniste che dirigono i luoghi della cultura italiani. Tra le protagoniste, Francesca Cappelletti, Direttrice della Galleria Borghese di Roma; Emanuela Daffra, Direttrice Regionale Musei della Lombardia; Flaminia Gennari Santori, Direttrice delle Gallerie Nazionali Barberini Corsini di Roma; Anna Maria Montaldo, già Direttrice Area Polo Arte Moderna e Contemporanea del Comune di Milano; Alfonsina Russo, Direttrice del Parco Archeologico del Colosseo.

MOSTRA EVENTO
Dal 3 marzo al 22 maggio a Roma

Villa Medici presenta in anteprima la mostra-evento "Gribouillage / Scarabocchio. Da Leonardo da Vinci a Cy Twombly". Il percorso espositivo con circa 300 opere originali che vanno dal Rinascimento all'epoca contemporanea, si sviluppa in due presentazioni successive, entrambe inedite e complementari. L'appuntamento romano di Villa Medici, infatti, sarà seguito dalla seconda parte ai Beaux-Arts di Parigi dal 19 ottobre 2022 al 15 gennaio 2023.

OMAGGIO ALLA REGINA
Un cofanetto speciale

Esce l'8 marzo, per la Giornata Internazionale della Donna, la raccolta celebrativa della regina dello spettacolo, Raffaella Carrà. Si tratta di un cofanetto speciale, contenente 20 brani tra i più rappresentativi della sua carriera, incluse alcune chicche per i grandi appassionati. "Joy", così si intitola l'opera, è disponibile in tre versioni: doppio CD, doppio LP colorato rosa e rosso (entrambe arricchite da un libretto con fotografie inedite dell'artista e testi scritti per l'occasione da chi l'ha conosciuta da vicino), e uno Special Box in edizione numerata limitata, composto da un doppio CD, un doppio Vinile effetto Splatter, il libretto con foto e testi inediti, una stampa della copertina autografata da Mauro Balletti (autore dell'artwork), un Megamix in Vinile 12" con brani remixati da Get Far, e infine una T-Shirt celebrativa.

OMIA
LABORATORI ECOBIO™

DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO
SCOPRI LA NUOVA LINEA CAPELLI ECOBIOLOGICA

SCEGLI LA ROUTINE NATURALE PERFETTA PER I TUOI CAPELLI

Formule naturali, piacevoli ed efficaci, realizzate con straordinari ingredienti mediterranei lavorati a freddo con metodi proprietari.
Una linea completa, studiata per rispondere alle esigenze di tutti i tipi di capelli.

Senza siliconi, SLES e coloranti per una detersione naturalmente delicata.

omialab.it

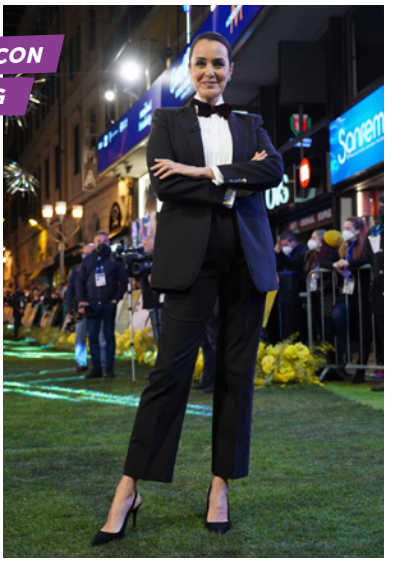
DI SONIA RUSSO

Roberta CAPUA

Sempre elegante e garbata, la conduttrice napoletana ha alle spalle anche il titolo di "Miss Italia", che conquistò grazie a quel fascino mediterraneo tuttora immutato

La sua conduzione è sinonimo di garbo, eleganza, cortesia: per questo Roberta Capua piace così tanto al pubblico che, da qualche mese, può apprezzarla nei programmi di casa Rai. La svolta è avvenuta quando è stata chiamata a presentare *L'Estate in diretta*, poi si è aggiudicata il timone del *PrimaFestival* dell'ultima fortunatissima edizione di Sanremo. E ora, dopo aver archiviato un altro successo, Roberta guarda avanti pronta per le nuove sfide televisive che l'attendono. La conduttrice napoletana è testimonial Airc, Fondazione per la ricerca sul cancro: "Credo che la ricerca sia importantissima e che il futuro passi dalla ricerca: la pandemia, con i vaccini, ce lo ha dimostrato", ci ha detto. Ma, oltre che brava, Capua è anche bella: non per niente nel 1986 ha conquistato il titolo di *Miss Italia*, grazie a quel fascino mediterraneo che non è mai sfiorito.

IMPECCABILE CON LO SMOKING



Nel corso dell'ultima edizione *del "Festival di Sanremo", Roberta Capua (53) ha condotto il "PrimaFestival".*

Bellezza è anche sinonimo di salute. In questo senso quanto conta la prevenzione?
È fondamentale e, insieme all'alimentazione e a uno stile di vita sano, può salvare la vita. Io sono iscritta agli screening per il tumore al seno e al colon, oltre a fare i controlli di routine adatti alla mia età, alle mie condizioni di salute e alla mia ereditarietà.

Sei diventata *Miss Italia* che avevi solo 17 anni. Come ti vedevi allora e come ti vedi oggi?
All'epoca mi vedevo come poteva vedersi una diciassettenne: non ancora sbocciata, del tutto inconsapevole di uno strumento come può esserlo l'aspetto fisico. Oggi, a 53 anni, ho la consapevo-

lezza di quali sono i miei pregi e li metto in evidenza. Ma conosco anche i miei difetti, ci convivo e cerco di camuffarli.

Insomma, vivi secondo la body positivity?
È difficile accettarsi al cento percento. L'importante, però, è non drammatizzare.

Anche tua madre fu *Miss Italia*: la bellezza è un gene di famiglia?
Sì, è stato un caso. Mia madre era bellissima, ha vinto il titolo nel 1959, ma non mi ha mai spinta a partecipare al concorso. È capitato che facessero le selezioni nel posto in cui mi trovavo in vacanza e decisi di partecipare.

Quali segreti di bellezza hai imparato da tua madre?
Mi ha insegnato che la cosa più importante è sorridere sempre: il sorriso è l'accessorio più bello, che dona a tutti.

I prodotti must-have di ROBERTA CAPUA

- FONDOTINTA LEGGERO
- MASCARA
- LUCIDALABBRA
- MATITA PER GLI OCCHI
- FRAGRANZE FIORITE

Dagli anni '90, *Capua ha intrapreso la carriera televisiva raggiungendo la notorietà grazie ai contenitori mattutini Rai "In famiglia" e "Unomattina".*

ESSERE UNA DONNA DI SPETTACOLO HA CONDIZIONATO IL TUO RAPPORTO CON LO SPECCHIO?
IN QUALCHE MODO SÌ: STARE SEMPRE SOTTO I RIFLETTORI, PORTA A GUARDARSI CON OCCHIO CRITICO, MA HO SUPERATO LE MIE INSICUREZZE MAGGIORI. HO IMPARATO A GIOCARE CON LO SPECCHIO E A NON SENTIRMI SEMPRE TROPPO GIUDICATA, COSA CHE INVECE AVVIENE SPESSO.

Truccandoti molto quando sei davanti alle telecamere, nella vita di tutti i giorni ti preferisci acqua e sapone o non rinunci al make-up?
Mi trucco, ma in maniera diversa, più leggera. Uscire con il viso pulito mi capita raramente, giusto quando vado in palestra: mi piace avere sempre un filo di trucco.

Qual è la coccola beauty che ami concederti più spesso?
Non sono il tipo che fa tante maschere, ma mi piace indugiare sulla pulizia, nella mia beauty routine serale. La cosa più importante per me è la detersione: è fondamentale. Io prima pulisco il viso con un detergente a base di olio, poi con un detergente a base d'acqua, quindi applico un tonico idratante, e infine il siero e la crema.

Quali sono i tuoi must have in fatto di bellezza?
Sicuramente i prodotti della mia routine serale, poi il fondotinta leggero, il mascara e il lucidalabbra.

Sei brava a truccarti?
Sì e sono anche rapidissima! Ho carpito i segreti dai make-up artist con cui ho lavorato. Per delineare l'occhio non uso l'eyeliner ma solo la matita e poi trucco l'occhio con gli ombretti in polvere. Sono però negata coi capelli: so fare bene solo lo chignon, che è la mia acconciatura preferita.

Che ruolo ha il profumo nella tua beauty routine?
È importante... Un tempo usavo un unico e solo profumo, era il mio tratto distintivo. Oggi, invece, mi piace cambiare in base all'umore e alla giornata che mi si prospetta.

Quali sono le tue fragranze preferite?
Quelle fresche e fiorite.

La tua skincare quotidiana varia con il cambiare delle stagioni?
Assolutamente sì: cambia il peso della crema idratante che uso per il viso e per il corpo e cambia il fattore di protezione se mi espongo al sole perché la pelle ha bisogno di prodotti ad hoc. In primavera la crema idratante può essere alleggerita e utilizzo prodotti fluidi leggeri. Quanto agli ombretti, preferisco sempre quelli in polvere. Anche il fondotinta varia: in inverno lo preferisco più coprente mentre nella bella stagione utilizzo quelli più leggeri.

Quali sono i riti irrinunciabili per la beauty routine primaverile?
Lo scrub a viso e corpo per far respirare la pelle.

DI SIRIA REGGIANI

IL MASCARA *marrone*

con la consulenza di **Ada Chieffallo,**
Estetista professionista e lookmaker presso Centro Estetico Kosmeo – Località Comuni Condomini, Maida CZ.

Associalo a un make up leggero e nude per definire ed esaltare le ciglia con discrezione

Valorizza le bionde, ma intensifica lo sguardo delle more!

Una valida alternativa al classico mascara nero? Il rimmel marrone of course! Il risultato finale è sicuramente meno d'impatto e lo sguardo risulta più naturale poiché la tinta brown definisce le ciglia in modo discreto, valorizzandole ed esaltandole nella loro naturalezza. Non per questo, però, è da sottovalutare: soprattutto nel trucco da giorno, infatti, è **uno strumento di bellezza must have**, ancor di più se associato a un make-up leggero e nude.

A CHI STA BENE?

Partiamo da una premessa: il mascara marrone sta bene a tutte. È vero che dona principalmente a chi ha gli occhi chiari, enfatizzando e dando particolare risalto all'iride azzurra e a quella verde. Se applicato con i giusti accorgimenti, però, riesce a valorizzare al meglio anche gli occhi castani. Una regola imprescindibile? Non scegliere un marrone che si avvicini troppo alla tonalità dell'iride: è preferibile optare per una nuance più scura o per una tendente al ruggine, così da esaltare al meglio lo sguardo. Il rimmel marrone, inoltre, è il migliore amico delle bionde e delle rosse poiché, essendo meno "intenso" del nero, crea un distacco più armonioso. Quanto alle more, invece, è perfetto per giocare sul monocromo in tinta, **regalandoti un aspetto armonioso** e un trucco bello ed equilibrato.

COME VA APPLICATO

La regola di base è la stessa che usi per il mascara nero: si parte dagli angoli esterni degli occhi; quindi si fa scorrere il pennello dalla radice alla punta mentre ti fai strada verso gli angoli interni. Per assicurarti che il risultato finale sia bello pieno, **fai un movimento a zig zag**. Infine, usa il pennello per aprire le ciglia verso l'esterno e per creare un effetto più alato. Quando applichi il mascara marrone, però, sei avvantaggiata e puoi scegliere tu l'intensità dello sguardo: se prima fai una passata con il rimmel nero, otterrai una tonalità scurissima che renderà magnetici i tuoi occhi. Se invece vuoi un make up no-make up, allora basterà **stendere un velo di primer prima dell'applicazione** del mascara marrone. Un modo geniale di incorniciare gli occhi? Applicare il nero sulle ciglia superiori e il marrone su quelle inferiori, così da dare una definizione sottile e ammorbidire lo sguardo.

ATTENZIONE ALLO SCOVOLINO

Quando scegli un mascara, è molto importante prestare attenzione allo scovolino. Nello specifico, quelli più grandi sono ideali per creare volume, poiché ti danno l'opportunità di stratificare meglio il prodotto. Gli applicatori più piccoli con le spazzole sagomate, invece, consentono la massima precisione andando a coprire ogni singolo ciglio. Uno scovolino più piccolo e stretto, infine, è utile per allungare le ciglia poiché consente una migliore separazione per un effetto extra long.

TEMPO MASSIMO: TRE MESI!

Ricorda: **anche i trucchi hanno una data di scadenza** e, nel caso del mascara, arriva dopo tre mesi dall'apertura. Dopo aver applicato il prodotto, infatti, lo scovolino torna nel tubo portando con sé tutto ciò che ha raccolto sulle ciglia, batteri compresi. Per evitare irritazioni e problemi di vario genere, quindi, è consigliabile **gettare il rimmel ogni tre mesi**. Inoltre ogni volta che lo usiamo, facciamo entrare aria nel prodotto con la conseguenza che tende a seccarsi.

MAX FACTOR

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

NEW FALSE LASH EFFECT XXL MASCARA

Extra Volume, Extra Tridimensione, Lunghezza Estrema

Non crederai ai tuoi occhi. Mostra il tuo lato straordinario. #revealyourextraordinary

È L'EYELINER GRAFICO *il trucco del momento*

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 perfetto e di tendenza*

Ha spopolato sul palco dell'Ariston ed è il protagonista dei profili social più cool: che ne dici, vuoi provarci anche tu?

Dal palco di *Sanremo* ai profili social delle influencer più glamour, la tendenza make-up del momento è chiara: l'eyeliner grafico è il trucco più cool. Al bando il solito cat eye, superate le linee più o meno spesse declinate nel classico nero, abolite le righe che incorniciano gli occhi in modo così... noioso! Da oggi in poi, per essere davvero al passo con i tempi, l'eyeliner deve dare sfogo a tutta la tua creatività **con tratti dritti e curvi che spostano il focus sullo sguardo** rendendo il tuo look giocoso, irriverente e incredibilmente hot. Vuoi scoprire come realizzarlo? Segui le dritte del nostro esperto lookmaker Luigi Rizzello.

DUE STILI GIOCOSI

Di gran tendenza in questa stagione è l'eyeliner a righe separate. Si tratta di un trucco divertente che non passa certo inosservato e può essere realizzato **in versione monocroma oppure bicolor**. "Usando un eyeliner a penna, occorre disegnare letteralmente due righe attorno all'occhio. La prima – dice il lookmaker – va realizzata attorno alla palpebra, iniziando dall'attaccatura interna delle ciglia e procedendo verso l'alto fino al centro della palpebra. La seconda linea va fatta sotto l'attaccatura delle ciglia inferiori, tirata verso l'esterno". Divertente e spiritoso anche l'eyeliner grafico a colori. "Con un eyeliner chiaro, come il bianco o l'argento, crea un tratto nella piega della palpebra. Quindi – conclude il nostro esperto - con un eyeliner a contrasto, disegna una normale codina partendo dall'attaccatura esterna dell'occhio. Dal tratto alato, tira poi una linea verso l'interno sopra la piega dell'occhio, seguendo la forma delle sopracciglia e fermandoti a metà".

MINIMAL E RICERCATI

Vuoi sposare la tendenza del trucco grafico ma non te la senti di estremizzare il tuo look? Don't worry! Rizzello ti suggerisce due stili pazzeschi che ti regalano un look ricercato senza strafare. "Per realizzare l'eyeliner punteggiato, applicalo come faresti nella tua normale routine quotidiana, avendo cura di allungare la coda all'attaccatura esterna dell'occhio. Quindi aggiungi il tocco glamour in più creando delicatamente tre piccoli punti sotto l'aletta finale". Se, invece, vuoi osare a piccole dosi, allora puoi optare per l'eyeliner fluttuante. "Uno dei modi per applicare l'eyeliner in modo grafico – ha affermato infatti Rizzello – è quello di creare una riga fluttuante applicando il prodotto nella piega della palpebra. Per farlo – ha suggerito l'esperto – è bene iniziare dall'angolo interno dell'occhio procedendo via via verso l'esterno".

A TUTTO COLORE

Vietato mettersi limiti per paura di apparire: il trucco grafico riesce meglio se lo porti con nonchalance. Quindi va bene optare per l'intramontabile nero, ma divertiti a **osare anche con l'eyeliner colorato**. Impossibile, ad esempio, non lasciarsi ispirare dal colore pantone dell'anno, il Very Peri, meglio se abbinato a sfumature che giocano sui contrasti e al finish metallizzato. Promosso a pieni voti l'eyeliner bianco, must have per tutta la stagione SS22: non solo dona luce al trucco occhi ma, con le sue linee essenziali, allarga lo sguardo. Sì anche al profondo rosso e al viola intenso per un look energico e d'effetto. E ancora: fucsia, verde, blu e arancio sono perfetti per sbizzarrirsi.

L'ORÉAL PARIS

IL TUO MAKE-UP È INFALLIBILE.

TU NON DEVI ESSERLO SEMPRE.

LASCIATI ISPIRARE DA @lorealparis

ACQUISTA 1 PRODOTTO DELLA GAMMA VISO

INFAILLIBLE

IN REGALO*

DUE NOTTI DI

NUOVO

SIERO MIDNIGHT

*Acquista n. 1 prodotto della gamma viso Infaillible di L'Oréal Paris riceverai direttamente in cassa n. 2 sieri notte Midnight nel formato da 1ml. Regolamento integrale richiedibile gratuitamente a Lorealservizioconsumatori.Corpit@Loreal.Com oppure consultabile su www.loreal-paris.it Operazione a premi "INFAILLIBLE TI REGALA DUE NOTTI DI SIERO MIDNIGHT" valida dal 01.03.2022 al 30.04.2022.

DI SONIA RUSSO

UNA CHIOMA AL GUSTO DI *fragola!*

Si chiama Strawberry Blonde ed è la nuance più irresistibile del momento

Il biondo fragola di Kristen Stewart è (ancora) il colore del momento! Lo abbiamo amato in autunno ma le trend setter non vogliono assolutamente rinunciarci, rendendolo protagonista anche della primavera-estate. Accanto al castano intenso e naturale, infatti, questa particolare tonalità di biondo continua a fare incetta di fedelissime che decidono di ravvivare il loro biondo o di rendere più accattivante il loro rosso con tocchi golosi di Strawberry Blonde.

A CHI STA BENE?

È vero che siamo in un'epoca in cui la risposta più politicamente corretta sarebbe: tutte, perché siamo perfette esattamente come vogliamo essere. Vogliamo però essere obiettive: si tratta di una tonalità che **non sta bene proprio a tutte**, come ad esempio accadrebbe con un color zenzero, un ramato o un castagna. Il biondo fragola, infatti, è fondamentalmente un biondo con dentro una sfumatura calda che vira dal dorato al rossastro: ecco perché è l'ideale soprattutto per le donne che hanno la pelle chiara e i toni caldi. Se poi hai anche le lentiggini, inutile dire che ne saresti la testimonial perfetta. Grazie alle piccole variazioni degli hairstylist, però, sono state ottenute delle colorazioni Strawberry Blonde più neutre o tendenti al freddo beige fragola, che ravvivano in maniera eccezionale il più classico dei biondi pallidi. Se invece sei castana, con un incarnato dorato e gli occhi scuri, allora meglio optare per una versione più dark del biondo fragola, al fine di evitare di avere un aspetto cereo.

SCEGLI LA VERSIONE GIUSTA PER TE

Non tutti i biondi fragola sono gli stessi perché parte del risultato dipende anche dalla base di partenza. Questo, però, è un bene perché ti permette di trovare, grazie all'aiuto di un esperto del settore, la variazione del colore Strawberry Blonde che fa davvero al caso tuo!

COME PRENDERTENE CURA?

Il capello colorato, di per sé, necessita di cure e attenzioni. Questo vale ancora di più per una nuance particolare e delicata come il biondo fragola. Per mantenere al meglio la colorazione è necessario, innanzitutto, scegliere prodotti specifici. Si tratta di shampoo e balsamo che agiscono in maniera delicata sul colore, andando però a rinforzare la chioma fortificando gli steli dei capelli stressati dalla tinta per evitare che si spezzino. Utilizzare un termoprotettore mentre fai la piega è altrettanto fondamentale: i capelli colorati sono più delicati, ancor di più quelli chiari. Anche l'idratazione è importante: applicare costantemente una maschera, ti permette di mantenere la chioma viva e luminosa. E se il colore inizia a sbiadire? Prova con un gloss tonificante che ridoni brillantezza.

DA NICOLE KIDMAN A SIENNA MILLER

Anche le Vip ne vanno pazze! Sono state molte, infatti, le celeb che almeno una volta hanno provato a sfoggiare sulle loro patinate chiome lo Strawberry Blonde. Le icone più famose di questa tinta sono Nicole Kidman, Amy Adams, Isla Fisher, Cynthia Nixon e Sienna Miller oltre alla già citata Kristen Stewart che lo ha reso il colore più cool del momento.

BIOPOINT

PROFESSIONAL

Hair Program

METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!

Con Biopoint Professional Hair Program la professionista dei tuoi capelli sei tu.
Scopri la qualità professionale per rivitalizzare e idratare i tuoi capelli e farti sentire super.

DI SILVIA AMENDOLA

con la consulenza di **Antonella Roppo,** *Psicologa Clinica, Psicoterapeuta Cognitivo Interpersonale, Terapeuta EMDR. Riceve a Bari. www.antonellaroppo.it - https://www.facebook.com/AntonellaRoppoPsicologaPsicoterapeuta*

Non dimentichiamo mai di ringraziarlo: gli dobbiamo molto. E resterà sempre il nostro modello di riferimento

Per i figli più fortunati, la Festa del Papà si celebra ogni giorno. È anche grazie alla sua presenza affettuosa e costante nella nostra vita se oggi possiamo considerarci persone mature e centrate, ed è merito suo anche quel senso di sicurezza che – qualsiasi cosa accada - sentiamo profondamente radicato in

Evviva il Papà

CHE CI HA INSEGNATO LA **SICUREZZA E LA LIBERTÀ**

UN MUTAMENTO REPENTINO

La figura paterna, negli ultimi decenni, ha subito un mutamento essenziale. I nostri nonni avevano ben poco in comune con i padri di oggi, come conferma la psicologa Antonella Roppo: "Fino al secolo scorso il padre era una figura fondamentalmente assente dal percorso di crescita dei figli e il cui ruolo educativo si esprimeva essenzialmente attraverso i comandi e le punizioni. I bambini avevano paura del padre che, a suon di sgridate e castighi, suscitava sensi di colpa e, spesso, lontananza affettiva. Oggi vediamo che il tempo del padre-padrone è finito, l'autoritarismo ha perso interesse e legittimità: i padri oggi vogliono relazioni sincere, intime con i propri figli, nell'intento di crescere bambini più sereni. Oggi i padri ci sono, sono presenti nella vita dei figli e sono alla ricerca di un modo propriamente 'paterno' per aiutarli a crescere". Ma un cambiamento tanto repentino, che stravolga – seppure in meglio – un concetto antichissimo di nucleo familiare, non può non lasciare strascichi: "Si è passati da un estremo all'altro – osserva infatti la psicologa - Trascorsa l'epoca del padre siamo passati all'epoca del figlio, caratterizzata da un eccesso di cura, di ansia, di preoccupazione rispetto al benessere e, fondamentalmente, da una rinuncia da parte dei genitori al loro ruolo educativo, in particolare quello paterno. I bambini spesso danno comandi agli adulti, chiamati in causa in decisioni che non dovrebbero spettare loro ('Dove hai voglia di andare questo weekend?'; 'Quale nome vuoi dare al tuo fratellino?'; 'Preferisci mangiare davanti alla TV?'). Si cerca anche, con mille spiegazioni, di motivare le regole e i no, convinti che sia possibile far capire a un bambino di 5 anni, con razionalità, perché non può vedere soddisfatti subito i propri desideri". Il padre, insomma, perde autorevolezza per trasformarsi in un amico. Sarà un bene per i bambini?

"TRA I SUOI COMPITI PIÙ IMPORTANTI C'È LA MEDIAZIONE TRA MAMMA E FIGLIO"

noi stessi. Del legame indissolubile tra mamma e figlio si è detto e si dice ancora tanto, ma è la figura paterna che – rompendo simbolicamente tale vincolo simbiotico – permette ai figli di diventare liberi, autonomi, insegna loro a camminare sulle proprie gambe. In effetti è difficile per entrambi i sessi, in assenza di una figura maschile di riferimento come quella paterna, crescere con il giusto equilibrio psicologico: ce lo conferma la psicologa e psicoterapeuta Antonella Roppo: "Per un figlio maschio, l'uomo è imprescindibilmente chiamato a rappresentare il primo - e spesso più importante –modello di riferimento. Uno dei compiti più ardui dell'uomo è infatti quello di fare da mediatore nei processi interattivi madre-figlio: **il padre diventa così direttamente funzionale allo sviluppo autonomo del bambino**, che altrimenti resterebbe invischiato nel rapporto con la mamma". Non meno importante è la figura del papà per una figlia femmina: "Il padre, in relazione a una figlia, è importante nel suo sviluppo perché influenzerà il livello di

fiducia personale, la sua capacità di sentirsi a proprio agio col proprio corpo e l'orgoglio per sé – prosegue Roppo - nonché porrà le basi per le aspettative relative al modo in cui dovrebbe essere trattata dai ragazzi e poi dagli uomini. **Il modo in cui il padre tratta sua figlia, sarà il modo in cui lei si aspetterà di essere trattata** dagli uomini, di qui dipenderanno le scelte dei partner". Niente male come responsabilità! Dunque, se possiamo contare su una relazione sana e amorevole, gran parte del merito va proprio a lui, nostro padre, che merita, almeno per un giorno, di essere al centro di attenzioni speciali. Le stesse attenzioni che possiamo riservare al nostro marito o compagno, condividendo con i nostri figli un momento tutto dedicato a lui.

QUELL'ASSENZA CHE FA MALE

"Le ricerche longitudinali (quelle che osservano e valutano nel tempo l'andamento della crescita del bambino) hanno dimostrato come l'assenza del padre causi problemi di adattamento, così come l'insorgere di comportamenti distruttivi agiti nelle forme più diverse – ci ha spiegato Antonella Roppo - Il bambino infatti ha bisogno di un confronto continuo con il mondo esterno. Poiché il suo mondo interno è abitato da fantasie, angosce e paure cui egli non è ancora in grado di dare senso e significato, ha bisogno di confrontarsi attraverso le figure genitoriali e trovare in loro una base sicura dove potere svolgere una sana e costruttiva esplorazione del proprio vissuto. Un padre assente, che non funge da base sicura, o peggio che mette in discussione ogni attività del bambino, genera in lui ansia e insicurezza. Questi tratti emergono molto spesso e permangono in modo disfunzionale anche da adulti. Dietro quelli che chiamiamo sintomi (ansie, attacchi di panico, depressioni, sentore di non farcela), spesso si nasconde un vissuto infantile dove la mancanza costante di una figura genitoriale fondamentale, come quella del padre, ha determinato una carenza importante per la vita dell'adulto, facendo emergere problematiche caratteriali e difficoltà. Anche sul versante dell'autostima vi sono delle conseguenze, proprio perché la personalità di un bambino non è ancora pienamente sviluppata. Infatti, una personalità in costante crescita, che si senta poco accettata da una figura centrale e determinante come quella del padre, potrà avere delle conseguenze importanti sul piano dell'evoluzione caratteriale".

Oral-B

PROTEGGI LA TUA BOCCA
DALLA PLACCA BATTERICA

PADRI, PATRIGNI E NUOVE **FAMIGLIE ALLARGATE**

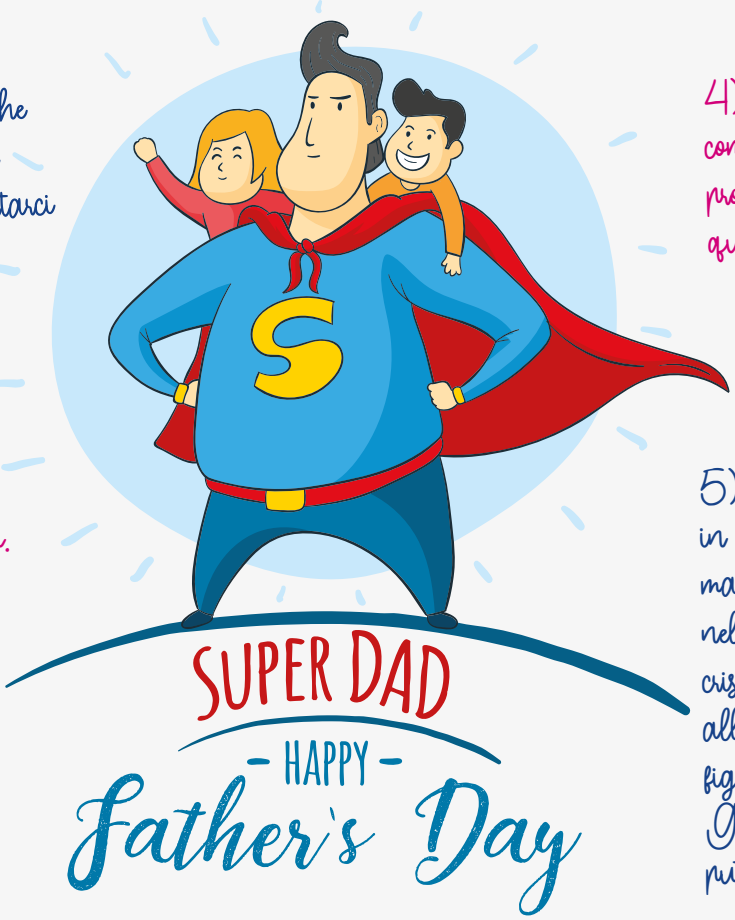
È sempre più frequente che oggi una famiglia sia formata da fratelli che non hanno in comune lo stesso padre o la stessa madre. Le famiglie allargate, però, possono trasformarsi in una grande risorsa sia per gli adulti che per i bambini, perché offrono la possibilità di crescere e confrontarsi con situazioni nuove, alle quali è necessario adattarsi. In alcuni casi, è anche semplice, perché basta il rispetto reciproco: "La dinamica delle famiglie 'allargate', deve tener conto che al centro degli equilibri di ogni famiglia c'è sempre il rispetto tra i suoi membri, compreso quello del genitore nei confronti del figlio naturale o acquisito - osserva la psicologa - L'adulto deve fare appello a empatia e sensibilità, per porre le basi di un futuro sereno con i giovani componenti del suo nucleo familiare. Si tratta di un primo passo fondamentale, la cui mancanza ha come frequente conseguenza figli ingestibili a casa e a scuola. Purtroppo la convinzione di molti genitori è quella di imporre la propria autorità, oppure di lasciare troppa libertà, dominati più dal rimorso per la situazione familiare alterata che dalla necessità di crescere figli sereni e capaci di relazionarsi con gli altri. Così, tra le problematiche più comuni ed evidenti all'interno alla famiglia allargata, la gestione, delle emozioni è una delle più comuni: l'eventuale gelosia che si può creare tra i figli di lei e di lui, se ce ne sono, ma anche qualora dovesse nascere un figlio dalla nuova coppia. La gelosia tra fratelli, già comune anche nelle famiglie tradizionali, qui assume a volte livelli esponenziali di sofferenza proprio a causa delle dinamiche diverse. La nuova organizzazione delle famiglie allargate, di cui l'affidamento congiunto è parte, porta il ragazzo/bambino a dover passare periodi con la madre o il padre, col rischio di ansie da distacco e paura di perdere il proprio ruolo affettivo. Per il bambino lasciare il genitore con il 'nuovo arrivato' può risultare difficile e fastidioso, con ripercussioni sul suo stato emotivo. Una buona gestione delle relazioni e la serenità per la decisione presa o la capacità di eliminare il rancore per la scelta subita sono il miglior sistema di regalare alla famiglia allargata nuovi equilibri e piacevoli armonie, per grandi e piccini".

CINQUE MOTIVI PER FESTEGGIARE IL PAPÀ

1) È colui che ci prende per mano, che ci protegge e che ci insegna a confrontarci con la vita.

2) Papà è una parola che evoca insieme rispetto e tenerezza.

3) Aiuta a rendere completa la nostra vita e a migliorarla.



4) Sa sempre come far sorridere i propri figli, anche quando è stanco.

5) Lo festeggiamo in Italia il 19 marzo perché nella tradizione cristiana è legato alla festa e alla figura di San Giuseppe, padre putativo di Gesù.

FINO AL

100% CUTE LIBERA dalla FORFORA*

PURIFICA

IDRATA

100% RIMBORSO

ACQUISTANDO 1 PRODOTTO**

SU WWW.CASHBACKHS2022.DESIDERIMAG.IT

*Forfora visibile, con uso regolare **Iniziativa "Cashback H&S H2 21-22" valida dal 01/01 al 30/06/22. Conserva il documento d'acquisto (scontrino) e chiedi il rimborso entro 15 gg di calendario dall'acquisto. Puoi chiedere un solo rimborso no ad un massimo di 7€. Prodotti coinvolti, Termini e condizioni su www.cashbackhs2022.desiderimag.it

MATILDE GIOLI

«Sono pronta per un figlio»

La giovane attrice ha già raggiunto tanti traguardi, grazie a un talento innegabile. E ora guarda al futuro

La fiction targata Rai ha messo in luce il talento di una giovane grande attrice. Parliamo di Matilde Gioli che in *Doc – Nelle tue mani* presta il volto alla dottoressa Giulia Giordano. Un ruolo importante, il suo, che le è valso la popolarità immediata presso il grande pubblico grazie all'incredibile successo avuto dalla serie sin dalle prime battute. "Nessuno di noi se l'aspettava, anzi avevamo il timore, visto che siamo usciti nel pieno del primo lockdown, che potesse esserci un rifiuto da parte del pubblico verso una serie ambientata in un ospedale", ha ammesso la trentaduenne. Interpretare Giordano, la cui storyline è ispirata alla vita del dottor Pierdante Piccioni, per lei è quasi un desiderio che si realizza: da piccola, infatti, sognava di diventare medico. "Sin da bambina volevo fare il neurochirurgo, mi ha sempre appassionato lo studio del cervello. Poi non ho passato il test di Medicina, e ho ripiegato sull'altra materia che mi affascinava, la filosofia", ha confidato. "Avrei voluto approfondire lo studio delle neuroscienze. Anche mio padre, che era un odontoiatra, si era laureato in Medicina con una tesi sugli effetti del tumore sul cervello. E poi, per una beffa del destino, è proprio morto a causa di quella patologia". Il mondo ospedaliero, comunque, lo ha vissuto pienamente per prepararsi a girare la fiction: "Io e tutto il cast abbiamo frequentato come dei tirocinanti il Policlinico Gemelli di Roma, la città dove abbiamo girato la serie anche se è ambientata a Milano. Siamo andati con i veri medici a fare il giro delle visite, per osservare le dinamiche anche sulla scala gerarchica", ha raccontato. Oggi Matilde è in vetta all'Olimpo delle promesse della recitazione, ma ha alle spalle una lunga gavetta: "Stavo ancora facendo gli esami quando per caso ho saputo che Virzì cercava delle giovani comparse per il film *Il capitale umano*. Io non avevo mai pensato di fare l'attrice, mi sono presentata così, senza nessuna ambizione. E invece Virzì inaspettatamente mi ha voluta per la parte della protagonista. Lui è un mago nel saper far recitare anche persone che come me non avevano la minima esperienza", ha detto, ricordando i suoi esordi. Sono passati quasi dieci anni e di strada Gioli ne ha fatta parecchia: "Da allora non ho mai smes-

"COLTIVO L'IDEA DI ECCELLERE NEL MIO LAVORO"

Matilde Gioli *(32), milanese, vive a Roma con il fidanzato Alessandro Marcucci, istruttore di equitazione.*

CON IL COMPAGNO ALESSANDRO

CURIOSITÀ

1. Il suo vero nome è Matilde Lojacono ma ha preferito usare il cognome della mamma.
2. È nata il 2 settembre 1989 a Milano.
3. Per il suo ruolo nella serie tv con Luca Argentero, la protagonista di *Doc – Nelle tue mani* ha ricevuto il titolo di "Cavaliere della Repubblica" dal presidente Mattarella.
4. In passato, la trentaduenne ha avuto una storia con Francesco Scianna, famoso attore di fiction e cinema.
5. Pratica nuoto sincronizzato.
6. Ha molti tatuaggi, di cui uno che la vede bambina insieme a suo papà, che ha perso quando era molto giovane.

LA NATURA E GLI ANIMALI, CHE PASSIONE!

Matilde Gioli è una grande amante della vita all'aria aperta. "Mi fa stare bene il rapporto con la natura e gli animali", ha detto. L'attrice ha una gatta, Cielo, un chihuahua, Kalel e persino un cavallo. Proprio per questo suo grande amore la trentaduenne sta valutando l'ipotesi di cambiare radicalmente la sua vita: "Sto maturando l'idea di diventare vegetariana perché avverto come una contraddizione amare così gli animali e accettare che soffrano negli allevamenti", ha dichiarato.

so di lavorare. So di essere molto fortunata!". Negli anni il motore della sua carriera è stata la sua ambizione a eccellere nel lavoro: "Sono diventata ambiziosa – ha ammesso - Al mio debutto nel 2014 non avevo esperienza e potevo attingere solo ad alcuni tratti del mio carattere, ma ora ho accettato che questo sia il mio mestiere e mi impegno a livello tecnico, coltivo l'idea di eccellere. È un'aspirazione, però. Non una malattia". Il lavoro l'ha forgiata anche caratterialmente, oltre a far nascere in lei nuove passioni. Quando ha girato *I moschettieri del re*, infatti, ha imparato a cavalcare e da lì è nata la sua passione per l'equitazione. "Quando vado a passeggio con il mio cavallo mi sento felice, in armonia con il tutto, in pace". Per questo, mentre era impegnata sul set di *Doc* a Roma, per occupare il suo tempo libero ha cercato strutture che organizzassero passeggiate a cavallo. È così che si è imbattuta in Alessandro Marcucci: "Lui era il mio istruttore durante quell'escursione: non me ne sono più andata dal maneggio. Alessandro ha tutti i tratti che cercavo in un partner. Ho trovato in lui quello che in altre storie mi mancava: il suo lato 'bambino', la capacità di meravigliarsi per i piccoli incanti quotidiani", ha raccontato. Del compagno apprezza anche la galanteria: "Una galanteria che non è bon ton, ma un atteggiamento rispettoso verso le donne in generale – ha spiegato - Alessandro non ti parla sopra, ti osserva mentre fai le cose e, se ti vede in difficoltà, ti aiuta senza che tu glielo debba chiedere". Per amore Matilde ha lasciato Milano per trasferirsi a Roma dove i due hanno cominciato una convivenza. E oggi l'attrice pensa al futuro: "Sono prontissima per un figlio, mi piacerebbe tanto", ha rivelato.

IL RUOLO CHE L'HA CONSACRATA

Matilde Gioli non ha mai studiato recitazione: "Spesso mi dicono che è questa la mia forza", ha detto l'attrice che, grazie al suo talento, ha conquistato diversi premi come il Premio Guglielmo Biraghi durante i Nastri d'Argento del 2014 e il premio Alida Valli durante il Bari International Film Festival. È stata anche candidata per il Ciak d'Oro come miglior attrice non protagonista. Oggi recita in *Doc – Nelle tue mani*, un ruolo che l'ha consacrata al grande pubblico. E sarebbe pronta al grande salto: "Uno spin-off con la dottoressa Giordano? Perché no, mi immagino una donna che si allontana da un grande uomo di cui è stata innamorata e che riporta tutto il bagaglio avuto da Doc in un'altra realtà... Chissà, potrebbe chiamarsi Docca!", ha detto.

CLAUDIO GIOÈ

«Sono pieno di curiosità e stupore»

Il successo non l'ha cambiato, anzi: l'ha spinto a tornare alle origini, nella sua terra

Anche la seconda stagione di *Màkari* ha tenuto incollati al teleschermo milioni di telespettatori. Un successo riconfermato per la serie tv tratta dalle opere di Gaetano Savatteri con protagonista Claudio Gioè. "È stato molto divertente interpretare Saverio Lamanna – ha confessato l'attore - È un personaggio diverso rispetto a quelli che ho interpretato negli ultimi tempi e mi ha dato modo di attraversare la commedia e l'ironia, grazie anche al duo formato con Piccionello, interpretato da Domenico Centamore: erano anni che volevamo sperimentarci nella commedia e questo era l'ambito perfetto per farlo".

A proposito dei suoi ruoli passati, Gioè ha affermato: "Tendo ad avere sempre uno sguardo distaccato nei confronti dei personaggi che ho interpretato. Mi è capitato di vestire i panni di uomini molti distanti dal mio sentire e dalla mia scala di valori. Difficilmente mi lascio trasportare da un personaggio tanto da perdere il contatto con me stesso. I vari ruoli che ho rivestito mi hanno regalato però delle suggestioni, delle riflessioni. Mi è capitato quando ho interpretato grandi personaggi per la società civile come Mario Francese o Salvo Vitale". Al suo alter ego televisivo di *Màkari*, al contrario, il 47enne somiglia nei tratti tipici della sua sicilianità:

"NOI PALERMITANI ABBIAMO QUEST'IRONIA NEL DNA CHE È UNA SORTA DI MASCHERA"

"Savatteri ha saputo raccontare un carattere tipico di noi palermitani: abbiamo quest'ironia insita nel DNA che è una sorta di maschera che indossiamo per nascondere le nostre insicurezze. Questo è un aspetto che appartiene sia a me che a Saverio Lamanna", ha confidato Gioè che proprio grazie a personaggi come questo, e a serie tv come *Màkari*, intravede "un barlume di speranza nel futuro: si parla di opportunità, di sviluppo e di progresso per questa terra e a livello personale. Lamanna non insegue i facili successi e resta nella sua terra". Un po' come ha fatto lui stesso che, prima ancora di iniziare a girare la stagione numero uno della serie ambientata in Sicilia, aveva deciso di lasciare la Capitale per tornare a vivere nella sua Palermo: "A 18 anni ho lasciato la mia città e mi sono trasferito a Roma per studiare all'Accademia Silvio D'Amico. Ho inseguito le mie aspirazioni. Ora da un anno sono tornato nella mia città d'origine, quell'altrove che sto imparando a riconoscere", aveva raccontato a quel tempo. Una scelta di cuore, l'aveva definita. "L'ho voluto fortemente. Sono tornato per recuperare certe cose che avevo lasciato indietro, alle spalle, tra cui i legami fa-

Protagonista di "Màkari" *Claudio Gioè (47) nella fiction interpreta Saverio Lamanna (in alto con l'attrice Ester Pantano), giornalista e scrittore, ma anche "detective per caso".*

TRA I PIÙ APPREZZATI

SUL PALCO DI SANREMO

Nel 2003 *è stato candidato al Nastro d'argento per "Passato prossimo".*

miliari che in questi anni stando a Roma è stato difficile continuare a coltivare. Voglio recuperare quel tempo un po' perduto e vivermi maggiormente la mia famiglia", aveva ammesso, ancora.

Per questo, per questo legame indissolubile con la sua terra, girare in Sicilia per lui è stato emozionante: "È la terra che amo. Girare qui ha significato lavorare con entusiasmo e gioia, ha significato avere a che fare con i siciliani che sono persone accoglienti e disponibili, che ci hanno accolto con affetto. Ha significato ricevere un abbraccio enorme della mia terra nei confronti di un prodotto che i siciliani hanno sentito vicino, forse perché non mastica i soliti stereotipi ai quali sono un po' allergici". Insomma, probabilmente *Màkari* è stato uno dei lavori che Gioè porterà sempre con sé nel cuore. Eppure, di grandi successi nel suo curriculum ce ne sono tanti. Classe 1975, ha lavorato con molti consensi, tanto a teatro quanto al cinema e in tv. Il primo ruolo sul grande schermo è stato quello in *The protagonists*, mentre in tv ha debuttato grazie a *Operazione Odissea* e *Paolo Borsellino*. A proposito del suo esordio nel mondo della recitazione, l'attore palermitano ha raccontato: "Facevo il liceo classico ed era passata una circolare su un corso di teatro, per curiosità ci sono andato, mi piaceva il cinema e con gli amici giocavamo a fare i film. Poi – ha proseguito - ho fatto domanda all'Accademia di Roma, ma mi sono iscritto a lettere perché non ci speravo, non avevo le raccomandazioni che servivano. Invece mi hanno preso". Del resto, un talento come il suo non poteva passare inosservato. La sua carriera, però, è stata fatta da opportunità e soprattutto dalla prontezza di coglierle. Ha infatti dichiarato: "Tante porte si chiudono e altre si aprono senza che ce ne accorgiamo. L'importante è farsi trovare pronti a cogliere quello che la vita offre. Più che cercare le porte a cui accedere è importante avviare un'indagine su se stessi e non farsi trovare impreparati. Bisogna capire cosa vale la pena seguire e quali recettori attivare". Lui lo ha capito benissimo e oggi è uno degli attori più apprezzati. Il successo, però, non lo ha cambiato: "Sono rimasto sempre pieno di curiosità e di stupore. Quello che continua a regalarmi questo lavoro è una gioia che mi porto dentro fin dal debutto. Spero di continuare a mantenerla", ha detto.

"GIRARE IN SICILIA HA SIGNIFICATO LAVORARE CON ENTUSIASMO E GIOIA"

È SINGLE E FELICE

"A me piace la solitudine" ha raccontato.

Della vita privata di Claudio Gioè si sa molto poco. Sappiamo che non è sposato e che vive bene la condizione di single: "A me piace la solitudine anche se è sempre meglio condividere le cose belle con le persone che si amano", ha detto. L'attore è restio a confidare se attualmente ci sia qualcuno nella sua vita. Si pensi che una delle sue storie più importanti, quella con l'attrice Pilar Fogliati, protagonista della fiction "Cuori", è stata resa nota solo dopo l'avvenuta rottura. Eppure, i due sono stati insieme per ben quattro anni, ma sono stati bravissimi a vivere la loro relazione lontani dalle telecamere e dai social network.

DI SONIA RUSSO

IL FUTURO *si declina al femminile*

Chi sono le donne che stanno spianando la strada alle bambine di oggi?

Viviamo in un mondo ancora spesso declinato al maschile. La pandemia non ha aiutato e oggi, ancora più di prima, le donne avvertono il peso di doversi sobbarcare la cura della famiglia. Data la difficoltà di gestire lavoro, DAD e quarantene varie, secondo alcuni studi sono state molte le madri che si sono sentite costrette a lasciare il lavoro. Un mondo che non aiuta, dunque. Ma qualcosa sta cambiando dall'interno e, grazie anche a un ruolo sempre più fluido della nuova generazione maschile, ci siamo resi conto che un equilibrio è possibile. Anzi, di più. La popolazione femminile è sempre più proiettata verso l'emancipazione, la voglia di emergere e il desiderio di affermazione in tutti i settori, dall'arte alla politica, dalla società alla cultura più green. Ma chi sono le donne di domani, quelle che cambieranno il futuro e lo stanno facendo già da ora? Ecco alcuni nomi da tenere d'occhio.

AliCè

ARTE

Alice Pasquini, in arte AliCè, è il futuro dell'arte che strizza l'occhio alla cultura ecosostenibile. Disegnatrice, scenografa e pittrice, la 42enne romana ha collaborato con grandi marchi come Nike, Range Rover, Toyota e Microsoft, ma è soprattutto nella street art che l'artista ha trovato la sua massima espressione. I suoi progetti di arte di strada, infatti, mirano alla rivalutazione dei muri abbandonati. Una sfida, la sua, che ha più il sapore di una missione. Per questo non si è mai arresa, neppure quando qualche anno fa fu condannata a pagare una multa di 800 euro con l'accusa di aver imbrattato i muri della Capitale. Lei, che per la sua opera è stata consacrata dal *New York Times* come "un'artista italiana che aveva contribuito a risanare con le sue opere una zona della città in preda ai vandali". Ma AliCè è andata avanti e i suoi murales hanno superato i confini del Belpaese, dove tiene alto il buon nome dell'arte italiana. Suo è anche il murales realizzato nei mesi scorsi presso il Policlinico Gemelli in segno di ringraziamento verso il personale sanitario impegnato nella lotta al Covid-19.

«I suoi murales hanno superato i confini»

Havana Chapman Edwards

«Il suo sogno è che tutte le ragazze del mondo abbiano accesso all'istruzione»

CULTURA

A soli sette anni pronunciò questa frase: "Una ragazza con un libro è una ragazza inarrestabile". E già questo, da solo, basta a far capire le potenzialità di questa ragazzina destinata a cambiare il mondo. Oggi ha 11 anni appena ed è già fondatrice e direttrice esecutiva di "Girls Have Rights", un'organizzazione dedicata a rivendicare diritti umani e parità di accesso all'istruzione per le ragazze di tutto il mondo. Socialmente molto attiva, Havana Chapman Edwards ha spiegato di aver avviato questa organizzazione per insegnare alle bambine come lei che si può e si deve lottare per realizzare i propri sogni e che per farlo è necessario avere un'istruzione: "Quando ho l'opportunità di parlare con le persone, racconto loro di una bambina dell'Africa occidentale che non ha avuto l'opportunità di andare a scuola ma ha venduto foglie di menta per aiutare la sua famiglia a vivere. Per quella ragazzina e per milioni di altri sto combattendo", ha detto.

Emma González

POLITICA

Emma González ha solo 23 anni ed è già un'affermata attivista politica statunitense che da anni si batte affinché ci sia un reale controllo sulla diffusione delle armi da fuoco. Sopravvissuta alla strage del liceo Parkland, nella quale morirono diciassette persone per mano del 19enne Nikolas Cruz, a soli 18 anni Emma è diventata il simbolo dei giovani stanchi del proliferare di pistole, fucili e altre armi nelle mani dei giovanissimi, senza una reale vigilanza da parte dei piani alti. Per questo ha fondato, insieme ad altri coetanei, il movimento #NeverAgain chiedendo una legislazione nuova e più appropriata, volta a garantire la sicurezza nelle scuole. In occasione della Marcia per le Nostre Vite, nel 2018, l'ex studentessa coniò quello che divenne il suo slogan: "Combattete per le vostre vite prima che diventi il lavoro di qualcun altro!", un invito a protestare contro la violenza armata, chiedendo leggi più severe.

«Si batte contro il proliferare delle armi da fuoco nelle mani dei giovani»

«Le risposte su quello che siamo si trovano lassù tra le stelle»

Marica Branchesi

SCIENZA

Nel 2017 Marica Branchesi è stata inclusa tra i primi 10 scienziati a livello internazionale, poi il *Times* l'ha inserita nelle 100 persone più influenti del mondo. Un onore per l'astrofisica 44enne, che dice: "Nell'immaginario di tanti lo scienziato è uomo e fare scienza non è da mamme. Spero che un giorno la stessa domanda verrà fatta anche ai miei colleghi: come conciliare scienza e paternità... Allora saremo certi di avere raggiunto la parità". Branchesi non ha dubbi: "Le risposte su quello che siamo si trovano lassù". Per questo ha cominciato a osservare il cielo di Urbino, la sua città, da piccola, e non ha mai più abbassato lo sguardo, studiando con occhio sempre più critico e attento l'universo che ci circonda fino a scoprire che le onde gravitazionali concepite dalla mente di Albert Einstein erano davvero una realtà rilevabile e misurabile. Da lì, via via, l'astrofisica ha portato a casa un susseguirsi di nuove scoperte sempre più importanti che l'hanno fatta diventare Presidente del Consiglio Scientifico dell'Istituto Nazionale di Astrofisica. Il prossimo obiettivo? Osservare tutto l'Universo con le onde gravitazionali, intorno al 2035.

Bebe Vio

SPORT

"Se sembra impossibile allora si può fare", parola di Bebe Vio, campionessa paralimpica più amata e simbolo di resilienza. "È importante riuscire a far capire agli altri che il tuo punto debole può diventare quello di cui vai più fiero. Io posso fare tutto quello che voglio fare", ha detto la campionessa olimpica di fioretto, nata a Venezia 25 anni fa. Il segreto per farlo? Grinta, determinazione e caparbietà. Bebe, infatti, aveva solo undici anni quando si ammalò di meningite e fu costretta a lasciare lo sport per le gravi conseguenze fisiche riportate. Lei, però, non si è arresa e nel 2010 ha ricominciato ad allenarsi in carrozzina grazie a una particolare protesi progettata per sostenere il fioretto. Nel 2011 è entrata nella Nazionale di scherma paralimpica e dal 2014 ha vinto tutte le principali competizioni internazionali senza mai fermarsi. Nelle scorse olimpiadi di Tokyo, ad agosto 2021, ha vinto l'oro ed è campionessa mondiale ed europea in carica di fioretto individuale paralimpico. Lo scorso settembre, durante il discorso sullo Stato dell'Unione Europea, Ursula von der Leyen l'ha definita "il volto dell'Europa del futuro". Ha detto: "È una sostenitrice delle cause in cui crede, è riuscita a raggiungere tutto questo rimanendo fedele alla sua convinzione secondo cui, se sembra impossibile, allora si può fare".

«Posso fare tutto quello che voglio»

*Test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti. **Test clinico-strumentale su 20 soggetti.

DEBORAH MILANO

painted by Paola Turani

IL MAKE-UP SI VESTE D'ARTE

Paola Turani dipinge l'esclusiva capsule collection di DEBORAH MILANO

I must-have **Deborah Milano** diventano delle vere opere d'arte nella **capsule collection painted by Paola Turani**. Prodotti iconici decorati con la creatività ideata, sviluppata e firmata dall'influencer. **L'amore per l'arte e il design** è indubbiamente uno dei motivi per cui Deborah Milano e Paola Turani hanno sancito la loro collaborazione. Ma non solo: Paola incarna appieno uno dei valori cardine di **Deborah Milano**, la **bellezza glam** ma assolutamente **democratica**, **meravigliosa e seducente** su un Red Carpet ma anche **semplice**, **spontanea e sincera**.

Modella e influencer, Paola Turani è anche un'artista e appassionata d'arte, elemento che l'accompagna fin da quando era piccola: "Vivo l'arte come sfogo emotivo e rappresentazione di uno stato d'animo che può abbellire spazio e anima".

1 ROSSETTO FLUID VELVET MAT

Rossetto liquido ad effetto mat, dalla texture ultra confortevole sulle labbra. **Colore intenso** ad **alta coprenza**. Tenuta estrema fino a **18 ore***. No transfer. Disponibile in 4 nuances.

2 EYELINER 24ORE WATERPROOF

Il prezioso alleato per creare l'effetto cat-eye, sia nella versione dal finish **brillante** che **mat**. Grazie al suo **applicatore** in feltro **ultra preciso**, rilascia un tratto fine dallo spessore modulabile. **Colore intenso, lunghissima tenuta, waterproof. No transfer**.

3 MASCARA 24ORE INSTANT MAXI VOLUME

Il must per rendere lo **sguardo magnetico** in un istante! **Texture ultra pigmentata** e **long lasting** per ciglia più che triplicate!**

Chiara Ferragni

LAVORO

Il futuro, Chiara Ferragni, lo ha letteralmente inventato, rendendo possibile un mestiere che, fino a quel momento, poteva essere solo sognato e immaginato. Era il 2013 quando questa 34enne cremonese fondava *The Blonde Salad*, il suo fashion blog. Due anni dopo fu chiamata come madrina a un concorso della Camera Nazionale della Moda rivolto ai giovani talenti, ma ancora le dicevano di lasciar perdere i social, perché non avrebbe avuto un futuro. Oggi vanta oltre 14milioni di follower, lo scorso novembre è stata proclamata donna dell'anno, la sua azienda fattura ogni anno milioni di euro, dando centinaia di posti di lavoro, e da qualche tempo è entrata nel consiglio di amministrazione di Tod's.

«Ha dimostrato che il binomio donne-calcio può essere vero e concreto»

SPORT

Sara Gama ha scardinato ogni certezza ed è pronta a rompere anche le ultime reticenze: la 32enne triestina ha reso il binomio donne & calcio molto più vero e concreto, lontano anni luce dalla solita immagine della donna bella che fa da contorno ai programmi calcistici. Lei, capitana della nazionale di calcio femminile, il calcio lo sta cambiando dall'interno. A fine novembre 2020, infatti, è stata nominata vicepresidente dell'Assocalciatori, conquistando così il primato di essere stata la prima donna a raggiungere piani così alti in un sindacato ancora troppo dominato dagli uomini.

Sara Gama

LINES
Ogni donna merita
di dare Spazio ai propri sogni.
Lines e WeWorld ogni giorno sono dalla parte delle donne.
Ecco perché insieme hanno dato vita al nuovo Spazio Donna Lines
& WeWorld a Bologna. Uno spazio dove le donne possono sentirsi
ascoltate e protette, senza disuguaglianza di genere.
Scopri di più su lines.it

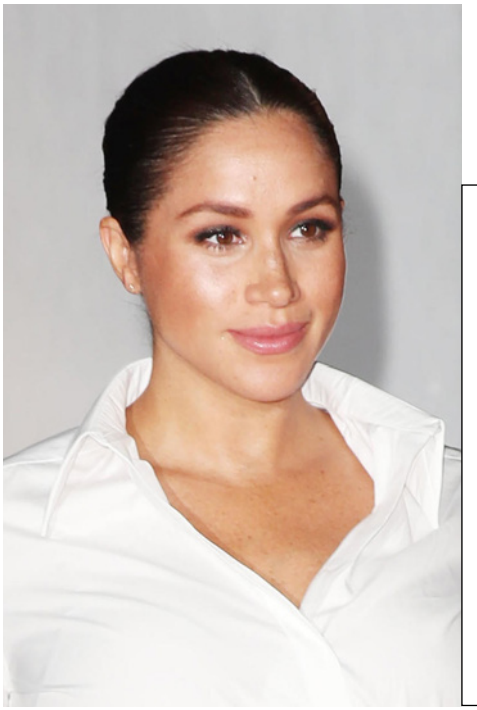
Nemonte Nenquimo

«Il suo impegno è contro lo sfruttamento dell'Amazzonia»

AMBIENTE

È stata nominata "eroina dell'ambiente", Nemonte Nenquimo, già inserita dalla rivista *Times* tra le 100 personalità più influenti al mondo. L'attivista indigena è stata la prima donna a capo del popolo Waorani, in Ecuador, e grazie al suo impegno contro lo sfruttamento dell'Amazzonia, la 37enne è diventato uno dei volti di spicco nel mondo. Un impegno, il suo, che le ha permesso anche di vincere il Goldman Environmental Prize, un ambito premio riconosciuto all'attivismo di base. Proteggere l'ambiente è sempre stata la sua missione e già nel 2019 Nemonte si era fatta notare quando, assieme ad altri membri della sua tribù, aveva portato in tribunale il Governo dell'Ecuador, reo di voler destinare a esplorazioni petrolifere un territorio appartenuto ai suoi antenati. I giudici le hanno dato ragione creando un precedente che è servito in tanti altri casi di scontro tra popolazioni indigene e multinazionali.

«Ha cambiato per sempre persino le regole delle fiabe»



POLITICA

La duchessa di Sussex ha cambiato la storia riscrivendo persino le regole delle fiabe: l'attrice americana divorziata sposa il principe azzurro ma, invece di vivere con lui felice e contenta nel castello, se lo porta via nella più mondana Los Angeles. Non paga, Meghan Markle ha ancora qualche cambiamento da fare. Da quando lei e Harry hanno rinunciato ai titoli reali, infatti, l'ex protagonista di *Suits* si è reinventata attivista politica con una serie di interventi volti a sensibilizzare su più temi, dal bullismo al razzismo. Qualcuno sostiene che la 40enne Markle punti a diventare Capo dello Stato, in America e, a giudicare dalla sua determinazione, potrebbe davvero aspirare alla Presidenza. Di certo è da tenere d'occhio: ora che non è più legata alla royal family inglese, Meghan potrebbe effettivamente avere un ruolo di spicco nella politica a stelle e strisce.

Meghan Markle

FELCE AZZURRA

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

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

Classico | Argan & Vaniglia | Pura Freschezza | Cocco e Tiarrè

*Rispetto a Felce Azzurra ammorbidente regolare

Seguici su www.felceazzurra.it

Barbara Riccardi

ISTRUZIONE

Barbara Riccardi è la Maria Montessori dei giorni nostri. Nel 2016 fu l'unica italiana tra i cinquanta finalisti al Global Teacher Prize di Dubai e da allora non ha mai smesso di portare avanti la sua teoria destinata a cambiare il mondo dell'insegnamento e dell'apprendimento. La sua formula è "scuola come gioco". La maestra di Spinaceto è convinta che, ai fini di una scuola migliore e di un apprendimento più globale, i docenti non debbano limitarsi a seguire i programmi, ma piuttosto a integrare la teoria con una serie di attività extrascolastiche con protagonisti gli alunni: dall'orto al telegiornale scolastico, passando per gli scambi culturali con altri istituti e laboratori di vario tipo. Ma alla base della Buona Scuola, secondo Riccardi, devono esserci due ingredienti basilari: l'amore per ciò che si fa e la creatività. "La Buona Scuola è l'amore per ciò che si fa, più che l'equipaggiamento di cui si dispone", ha detto.

«La scuola è come un gioco e divertendosi si impara di più»

Kate Middleton

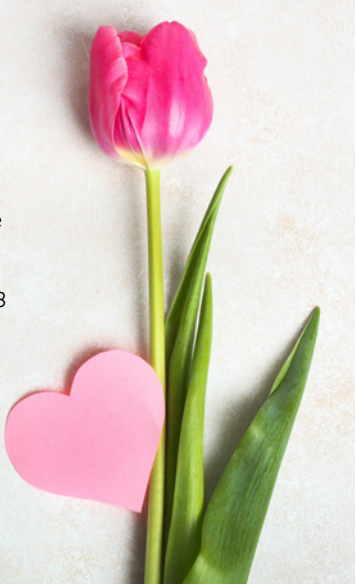
STORIA

Non è ancora salita sul trono, accanto al marito William, ma Kate Middleton ha già portato numerosi cambiamenti nella Monarchia inglese, che si è liberata in parte del cerimoniale composto e di quell'impronta antica che si portava dietro. I royal watcher ne sono certi: con lei al timone, con la sua presenza decisa ma sempre discreta accanto al marito, la Corona volerà alto. I suoi modi perfetti e il suo ruolo a corte ben definito, piacciono alla Regina e ai sudditi inglesi. La 40enne Kate, inoltre, ha dimostrato che si può essere al tempo stesso una royal determinante, una donna "in carriera", grazie ai suoi mille impegni istituzionali e alle tante attività benefiche, senza per questo dover rinunciare al ruolo di mamma amorevole.

"FESTA" DELLA DONNA? "GIORNATA" È MEGLIO

Viene celebrata l'8 marzo. Ma perché? E quale significato ha?

Sfatiamo un mito: parlare di "festa" è improprio poiché questa celebrazione dovrebbe servire come spinta alla riflessione sulle conquiste fatte, ma soprattutto su quelle ancora da raggiungere per la popolazione femminile in ambito politico, sociale ed economico. È quindi anche un giorno volto a porre l'accento su violenze e discriminazioni che le donne ancora sono costrette a subire. Ecco perché è più corretto definire l'8 marzo "Giornata internazionale della donna". Ma come nasce questa ricorrenza? Tradizionalmente la si fa risalire a una tragedia accaduta nel 1908 quando 129 operaie dell'industria tessile Cotton di New York, rimasero uccise da un incendio: secondo alcune versioni della storia, però, questo incendio non c'è mai stato, non esistendo documenti a comprova del fatto e la Giornata è stata istituita per ricordare la dura repressione di una manifestazione sindacale di operaie tessili organizzata sempre a New York nel 1857. La prima Giornata Nazionale della donna, comunque, venne celebrata il 28 febbraio 1909 negli Stati Uniti per iniziativa del Partito Socialista Americano. In Italia si celebrò per la prima volta il 22 marzo 1922. Soltanto nel 1946 è stata invece individuata la mimosa come suo simbolo ufficiale.



Si a LOCTITE SUPER ATTAK

No a buttare via

Sì a riparare

VISTO in TV

Brush

Pennellino per applicazioni uniformi

Perfetto anche su superfici più ampie

Precision

Beccuccio extra-lungo

Il Super Attak di sempre!

Creative

Comoda impugnatura

Perfetta per creare

DI SAFIRIA RICCI

La moda omaggia *le curve*

La tendenza primaverile si gioca tutta sugli abiti che ammiccano, provocano e scoprono, valorizzando al massimo la sensualità del corpo femminile

Sboccia la primavera e con essa torna la voglia di sentirsi libere e sensuali. Così, a grande sorpresa, ricompare in passerella la moda sexy. Un grande ritorno, dopo diverse stagioni in cui il comfortwear ha fatto da padrone nel guardaroba femminile. Complice il lockdown e le restrizioni della pandemia che hanno contrastato e represso la vita mondana, adesso che si torna a respirare un po' di possibilità in più, anche la moda si fa più decisa con neri a profusione e capi che esaltano le curve e mettono in mostra centimetri preziosi di pelle in una risoluta dichiarazione di femminilità. La moda riscopre il lato sexy.

Abito cut-out. ***Nensi Dojaka***

Body giallo con cut-out attorcigliato. ***Copern***

Miniabito. ***David Koma***

METTITI IN MOSTRA

Tra corsetti e scollature

Lasciati guardare: è questo l'imperativo della primavera-estate 2022. La moda riscopre il corpo e il suo lato più ammaliante e lo mette in mostra con tessuti trasparenti, spalline sottili, spacchi e scollature estreme e strategici cut out che reinterpretano la tendenza più sensuale. Le grandi maison e gli stilisti più di nicchia sembrano tutti concordi nel dire che, dopo troppo tempo passato a sonnecchiare, è giunta l'ora di riappropriarsi della propria immagine più sexy. E allora via libera a minigonne, corsetti, abiti corti e cortissimi, spacchi e vestiti cut out per stupire e ammaliare al primo sguardo. Pochi i tocchi di colore per la moda più sensuale, puntando solo a quelli più decisi e vibranti.

Sexy ed estremo
Saint Laurent

È davvero estremo il miniabito in sablé di lana. Il design a schiena nuda è sorretto da uno scollo all'americana e movimentato da una voluminosa gonna in pelliccia sintetica ton-sur-ton. Accessori metallizzati completeranno la mise con un tocco luminoso.
www.ysl.com

BERSKHA

Il focus sul ventre

I pantaloni con cut-out in vita sono femminili e provocanti: focalizzano l'attenzione sul ventre accendendo la silhouette di sensualità. Indossali con un top crop con bretelle sottili per un look accattivante che risulta glamour, pur nella sua semplicità.
www.zalando.it

Dal gusto retrò

D&G

Il trend del corsetto si diffonde a macchia d'olio tra le it girl di tutto il mondo e D&G lo ripropone in una versione meno costrittiva e decisamente più glamour. Il top bustier in pizzo chantilly floreale nero regalerà un tocco di eleganza ai tuoi outfit più audaci ma è perfetto anche con un paio di jeans e i tacchi a spillo.
www.dolcegabbana.com

Elasticizzato e scollatissimo

Isa Boulder

Il miniabito in tessuto elasticizzato con cut-out sfiora e delinea la tua figura con pannelli increspati che scendono lungo la minigonna. L'audace parte alta del vestito lascia le spalle e la schiena nude: l'ideale per mostrare la pelle e lasciarsi baciare dal primo sole di stagione.
www.selfridges.com

Vista sul cuore

Alix NYC

Il body di Alix NYC in tessuto stretch fascia perfettamente il corpo accarezzando in modo morbido le curve. È caratterizzato da uno strategico elemento cut-out, che crea una profonda scollatura sul petto, mettendo in risalto il décolleté.
https://alixnyc.com

Con bustier e cut-out

Nensi Dojaka

Le creazioni di Nensi Dojaka sono un capolavoro di fascino moderno e questi miniabiti ne sono un esempio lampante: da quello bustier con cut-out declinato in nero o rosso, a quello semitrasparente realizzato con diversi pannelli fino a quello asimmetrico in mesh costruito con diversi pannelli semitrasparenti e cut-out.

www.mytheresa.com

Stella McCartney

L'abito midi Arielle è caratterizzato da un intrigante contrasto tra i pannelli neri coprenti e gli inserti trasparenti a pois in tessuto cady stretch, in un sensuale gioco di vedo e non vedo.

www.stellamccartney.com

Top. ***Missguided Petite***

JACQUEMUS

Mini, ma mini davvero!

Le collezioni SS22 impongono di scoprire le gambe e di farlo senza remore. Per questo Jacquemus propone le sue minigonne dal design asimmetrico lavorato a maglia e montatura avvolgente. La lunghezza molto sopra il ginocchio la rende un capo hot assolutamente perfetto per surriscaldare l'atmosfera con il proprio outfit.

Spacco vertiginoso

Gina Tricot

Il profondo spacco e lo strategico cut-out sui fianchi rendono questo vestito di maglina un capo seducente e piacevolmente provocante.

www.zalando.it

MINERVA®

SALVABIT

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

La SCARPA ti fa *Sexy*

Perle, nastri e inserti preziosi seguono il movimento del piede, sottolineandone l'irresistibile femminilità

Sandali con tacchi altissimi e colori a profusione, con maggior risalto al rosa: è questa la tendenza più sexy da sfoggiare ai piedi. Le scarpe che si candidano a diventare il punto focale della moda più sensuale si caratterizzano di alcuni elementi imprescindibili. Promosse le calzature arricchite da **dettagli che creano movimento**, come fili di perle, nastri e lacci alla "gladiator", ma anche quelle con inserti trasparenti e preziosi. Sì ai sandali che lasciano il piede quasi interamente scoperto e a quelli dalle linee più sinuose.

Pump Diamond of Elizabeth. ***MACH & MACH***

Sandali con piume. ***Bottega Veneta***

Sandali con tacco strutturato. ***YSL***

Pump con tacco a spillo e maxi fiocco sul tallone. ***Christian Louboutin***

Red passion
Moschino
Quando si parla di sensualità, la scarpa rossa ha sempre il suo perché. In particolare, questa di Moschino è perfetta per sedurre in modo sofisticato, ma giocoso. Il tacco svettante slancia la figura e il dettaglio con fiocco oversize aggiunge alla calzatura una nota di romanticismo. Il bordo a contrasto, infine, regala una finitura romantica al sandalo.
www.moschino.com

Le più amate
Amina Muaddi
Le Gilda mules, ovvero delle Mary Jane a punta aperte sul tallone dallo stile retro, sono le scarpe più amate dalle influencer. A tinta unita, in nuance cangianti o declinate nell'intramontabile stampa animalier, queste calzature impreziosiscono il piede grazie alla loro elegante silhouette affusolata profilata di cristalli.
www.aminamuaddi.com

PER SEDURRE CON ELEGANZA

Sandali avvolgenti

Il piede è super sensuale con i sandali minimal di Giuseppe Zanotti che completano ogni look in modo discreto, ma con eleganza. Basta però un tocco di rosso, come nel sandalo in raso con fiore in seta di Dolce & Gabbana, per regalarsi quel guizzo in più ed essere mucho caliente. E per colpire lo sguardo con il tuo tacco pericoloso, scegli le scarpe di René Caovilla, con un serpente che decora il tacco svettante.

IL TOCCO GIOCOSO

Trasformati in una bambolina

Gli inserti in piume della ciabatta di Jeffrey Campbell sono voluttuosi e maliziosi: danno alla scarpa un tocco di soffice romanticismo, quasi come se volessi vestire un piede da bambolina, ma accendono la fantasia con un gusto un po' burlesque.

Effetto "vedo non vedo"

Gianvito Rossi

Con gli inserti in plexiglass regali al tuo look un seducente effetto "vedo non vedo". Scegli tra le colorate e divertenti Malone Souliers rosa shocking o le sexy pumps plexi nere di Gianvito Rossi.

www.gianvitorossi.com

DI LUCREZIA GIORDANO

CELLULITE, *una guerra che puoi vincere*

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

Affligge più del 90 percento della popolazione femminile senza distinzione di età né di etnia... e neppure il peso c'entra qualcosa!

"Ancora tu? Ma non dovevamo vederci più?", cantava una nota canzone. E invece, eccola qua, l'odiosa buccia d'arancia. Che, antipatica e irriverente, fa capolino su cosce e glutei per ricordarti che la bella stagione è alle porte e che minigonne e short la metteranno in evidenza. Esatto, non potrai più nasconderti sotto gli adorati maglioni lunghi che coprono, o i collant che mimetizzano le imperfezioni cutanee. E allora che si fa? Semplice: si parte **all'attacco nell'agguerrita lotta ai cuscinetti**. Iniziare già da ora ha i suoi vantaggi: una remise en forme più graduale, infatti, ti permette di debellare la ritenzione idrica che si parcheggia sulle gambe e sul b-side una volta per tutte. E, in questa mission (im)possible, ci accompagnerà la dottoressa Mariella Milazzo, specialista in dermatologia e medicina estetica.

NON SEI SOLA

Partiamo da un dato di fatto: **non devi lasciarti intimorire** dalla buccia d'arancia e non devi viverla come se fosse un problema solo tuo. Non lo è: "Afflig-

ge, praticamente, il 90 percento delle donne", ha confermato Milazzo. Perché la cellulite è democratica, non fa distinzioni fra donne di età, peso ed etnia diverse ed è anche ostinata, recidivante, inopportuna. E, soprattutto, è incompatibile con la luce dei camerini e con quella del sole. Insomma, peggio di Dracula! Milazzo, però, avverte: "Molte donne non sanno che quella che hanno è, **in realtà, falsa cellulite**: nient'altro che un'ipotonia muscolare, dovuta a una vita sedentaria, un'alimentazione povera di proteine o diete drastiche, senza esercizio fisico". La pelle, spiega la nostra esperta, ha bisogno di essere tenuta su da un sostegno solido, come quello apportato da una muscolatura tonica. "Se questa manca, tende a rilassarsi e cedere, dando un effetto simile a quello della buccia d'arancia ma che nulla ha a che vedere con ciò che causa la vera cellulite".

NON È QUESTIONE DI CHILI

Un'altra falsa credenza che orbita attorno al discorso cellulite, è che essa dipenda dal peso in eccesso. Non è vero: anche le persone magre hanno la cellulite. In questo caso la buccia d'arancia compare soprattutto quando le cellule non vengono adeguatamente nutrite. "Ecco perché – dice Milazzo – non basta dimagrire per debellarla. Il problema reale non è il peso – spiega - ma la circolazione venosa: a causa di un rallentamento di quest'ultima, infatti, l'acqua contenuta nei vasi tenderà a passare nel tessuto adiposo causando un'infiammazione che, nel tempo, porterà alla formazione di setti fibrosi. Sono proprio questi ultimi i responsabili dell'aspetto a buccia d'arancia".

Muscoli tonici e la pelle non cede

COSA FARE?

Allora che si fa? "Innanzitutto, sarà necessario abbandonare i metodi fai da te", ammonisce la dermatologa, specialista in medicina estetica. "La prima cosa da fare è quella di effettuare una visita angiologica per valutare il grado di insufficienza vascolare, se presente, con possibile ecocolor doppler. In questo modo è possibile seguire delle terapie mirate, coadiuvate da **calze drenanti e massaggianti**". Don't worry, nessuno vuole vederti con addosso le calze della nonna: per fortuna, infatti, oggi esistono modelli di tutti i tipi, da quelli eleganti a quelli adatti a chi pratica sport. Aggiunge Milazzo: "Sarà importante, per un completo screening, eseguire anche una impedenzometria per valutare la percentuale di massa magra, massa grassa e acqua: puoi rivolgerti a un medico dello sport o a un nutrizionista, per correggere così le cattive abitudini alimentari e incrementare l'attività fisica. Il dermatologo, infine, valuterà l'inestetismo cutaneo, proponendo trattamenti che andranno dalla semplice mesoterapia fino alla carbossiterapia, metodiche non sostitutive ma complementari a dieta e sport".

LE TUE MIGLIORI AMICHE

In tutto ciò rimane un'unica certezza: quella di poter contare sulle tue best friend. Sì, certo, quelle in carne e ossa possono darti sostegno e supporto, ma le migliori amiche di cui parliamo sono, ovviamente, le creme. Applicate con costanza, aiutano notevolmente a migliorare l'aspetto della pelle, contrastando i cuscinetti parcheggiati sulle cosce e sui glutei e levigandoti grazie anche ai benefici del massaggio, che deve essere deciso e con movimenti circolari dal basso verso l'alto. **Ma quali sono le creme migliori?** "Attenzione a quelle che contengono ormoni tiroidei (leggete le etichette!), perché non possono essere utilizzate da chi ha problemi di tiroide. Sì a quelle che contengono caffeina, centella, foglie di vite rossa", suggerisce Milazzo. Che aggiunge: "E non dimenticare che è importante bere molta acqua o succo di ananas, diuretico e antiinfiammatorio, o assumere bromelina, contenuta nel suo succo e nel gambo, ma sempre sotto controllo medico".

MASSAGGI, OTTIMI ALLEATI

I massaggi possono dare un aiuto importante nella lotta alla cellulite, parola di Mariella Milazzo che spiega: "Oltre a quelli manuali, sono promossi anche quelli effettuati con macchinari specifici, come il classico LPG, un lipomassaggio effettuato con un apposito strumento ad aspirazione". La nostra esperta, inoltre, avverte: "Attenzione però a non considerare alcuni trattamenti come una soluzione rapida e definitiva, come nel caso della liposuzione: quest'ultima permetterà di rimuovere il grasso in eccesso e, con la cannula, spezzare i setti fibrosi, migliorando l'aspetto estetico delle gambe. Ma non risolve il problema alla base, senza contare che, se eseguita dopo una certa età, potrà peggiorare il quadro di lassità cutanea".

DI SILVIA AMENDOLA

Meta Express

LA DIETA CHE TI RESTITUISCE... TE STESSA

Ti insegna a volerti bene, come è successo a Noemi. E ti mostra un percorso nuovo, che prima di tutto è interiore

La Dottoressa *Monica Germani ha conseguito la laurea in Dietistica presso l'Università di Tor Vergata, a Roma. Svolge dal 2006 l'attività di libera professionista tra Roma e Cassino.*

Alzi la mano chi, durante l'edizione 2021 del *Festival di Sanremo*, non ha sgranato gli occhi quando Noemi è salita sul palco per presentare il suo brano, *Glicine*. Luminosa e in forma smagliante, la cantante romana sembrava una donna nuova, piena di quell'energia contagiosa che irradia chi si sente bene con se stessa. La trasformazione di Noemi - che ha perso più di 15 chili mantenendo il peso anche a distanza di più di un anno - ha un nome e un cognome: si tratta della Dottoressa Monica Germani. Dietista e nutrizionista, è l'ideatrice di Meta Express, un protocollo alimentare che permette di avvicinarsi al proprio obiettivo senza traumi, ma elaborando specifiche strategie, diverse per ognuno, che agiscano sincronicamente per **raggiungere un nuovo stile di vita**. Conseguenza di un modo diverso di approcciarsi al cibo sarà quindi non solo il calo ponderale, ma una trasformazione ben più profonda. Nel suo libro, *La tua dieta sei tu. Liberati dalle ossessioni alimentari e trasforma la tua vita*, edito da Mondadori, la dottoressa Germani presenta la sua dieta nel dettaglio, guidando il lettore verso quel percorso di personalizzazione che è un elemento imprescindibile del protocollo alimentare Meta Express. Ma lasciamo che sia lei a svelarci qualcosa in più.

Dottoressa Germani, nel suo libro presenta il regime alimentare da lei ideato che ha permesso, tra le altre, anche alla cantante Noemi di perdere diversi chili. Ciò che balza agli occhi non è solo il ritrovato peso forma dell'artista romana, ma anche una serenità che pare irradiarsi dall'interno: qual è dunque il segreto di questa dieta?

«La dieta di Noemi non deve essere intesa come un protocollo alimentare ipocalorico che le ha fatto perdere peso: è stato utilizzato il termine "dieta" nel senso vero del termine, ovvero "stile di vita". Il peso racconta in genere la storia di una persona, nel bene e nel male. Nel caso di Noemi, quello che lei aveva prima era un peso non sano, non solo dal punto di vista della composizione corporea, ma perché era la risultante di un periodo di malessere e di difficoltà personali. Noemi nel suo periodo buio, oltre a essersi spenta come persona aveva iniziato a mangiare in maniera "compulsiva" e in modo compensatorio. Il cibo non era più un piacere, ma un modo per riempirsi e colmare i vuoti che aveva nella sua vita. Il percorso che ha fatto è stato un percorso completo, dove la dieta intesa come protocollo alimentare non è stata altro che uno stile alimentare che l'ha aiutata, insieme al supporto psicologico e all'educazione comportamentale, a cambiare le abitudini, quindi a ritrovare il piacere nel cibo. A godersi anche gli alimenti che lei preferiva, quindi a non mangiarli in maniera compulsiva e nello stesso tempo ad avere una vita e un'alimentazione più sane. Quindi ha iniziato a prendersi cura di sé, a volersi bene. Ha iniziato a muoversi e poi ha scelto l'attività che era più consona al suo stile caratteriale. E la dieta è stata modulata in rispetto della sua persona e della sua evoluzione. Quindi diciamo che è stata una educazione a tutti gli effetti».

In cosa differisce la META Experience rispetto a un classico regime ipocalorico? Quali sono i principi base su cui si fonda?

«Il protocollo alimentare di Meta si basa su 4 punti fondamentali:

- La genetica. Oggi abbiamo il modo per comprendere come funziona l'organismo di una persona e quali sono gli eventuali deficit cui si può andare incontro. Abbiamo dunque una personalizzazione del protocollo alimentare.
- La questione clinica. Viene fatta con i medici internisti. Si va a vedere se è già avvenuto un danno e va trattato il danno, di conseguenza l'alimentazione diventa terapia, oltre a quello che il medico decide di fare per sistemare una eventuale patologia o alterazione.
- I dati scientifici che abbiamo, quindi il protocollo alimentare, rientra nei dati scientifici ufficiali che sono quelli ministeriali.

NOEMI A "SANREMO"

La cantante romana *Noemi (40) ha perso più di 15 kg seguendo il protocollo alimentare Meta Express, più di un anno fa. E lo scorso mese l'abbiamo ammirata all'Ariston, in forma smagliante.*

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Jill Cooper,
guru del fitness e ideatrice di numerosi metodi di allenamento di successo, e di NOW, la palestra online aperta 7 giorni su 7, 24 ore su 24.

Vuoi dimagrire? Prova a cambiare il tuo set point

Perché per alcune persone è così difficile dimagrire? Molto probabilmente dipende dal set point, un peso "predeterminato" e difeso dall'organismo grazie a un sistema di controllo, anche quando è sbagliato. Ad esempio, una persona sottopeso farà fatica a ingrassare, una sovrappeso avrà difficoltà a dimagrire. Il set point ***può variare di più o meno 2 chili*** *e può aumentare con gli anni e la sedentarietà, la cattiva nutrizione, uno stato depressivo e persino uno shock. Ma come resettare il metabolismo e ritrovare il peso forma?*

Inizia piano

Non occorre solo dimagrire, ma anche ***mantenere i risultati nel tempo****. Questi si ottengono con linearità, con dolcezza. Perdere peso lentamente permette al cervello di adattarsi a quello nuovo, senza rischiare quindi di tornare al punto di partenza. Bisogna calcolare il 10 percento del nostro peso e pensare di poter perdere quella quota nell'arco di circa 6 mesi. Se ad esempio peso 70 chili, posso pensare di perderne all'incirca 7.*

No all'aggressività

No a un approccio aggressivo, tanto nella dieta quanto nel movimento. Bisogna andare lentamente e volare sotto il radar del nostro cervello. Questo perché quando l'organismo percepisce una carestia si sente sotto attacco e ***blocca la perdita di peso****. Dal momento che siamo programmati per la sopravvivenza, qualsiasi cosa sia aggressiva a*

- All'interno dei dati scientifici ufficiali, quindi di quelle percentuali, la dieta viene strutturata e adattata allo stile di vita del paziente, al suo comportamento, se va educato o meno, alle sue abitudini familiari, quindi non è più il paziente ad adattarsi alla dieta, ma è la dieta ad adattarsi al paziente. Diventa una acquisizione di abitudini continua e costante nel tempo».

Nel suo libro, *Monica Germani ti guida passo passo in un percorso di cambiamento prima di tutto interiore. Un percorso per iniziare a sorridere a te stesso e alla vita, e ottenere risultati inaspettati, concreti e duraturi.*

Si tratta di un regime alimentare che chiunque può seguire?

«Lo stile alimentare e il percorso di Meta Experience possono essere affrontati da tutti, quindi dai bambini agli adulti, da chi abbia patologie fino al soggetto sano, perché dietro c'è una équipe medica che segue il paziente in funzione di quelle che sono le sue problematiche. L'alimentazione viene costruita e personalizzata in funzione delle esigenze del paziente».

Parliamo di motivazione: è il motore che ci spinge a iniziare e a mantenere il proposito, ma è anche difficile da mantenere. C'è un segreto per non lasciarsi scoraggiare durante il percorso?

«È facile nei momenti di difficoltà perdere la concentrazione o demoralizzarsi per il terrore di essere tornati indietro o per quel vissuto di perdita di controllo che si può avere nei riguardi di se stessi nel momento in cui si va su con il peso in maniera inconsapevole. Il percorso ha come punto di forza proprio questo: l'assistenza degli specialisti e del mental coach aiuta a far sì che il periodo di crisi, di distrazione o di minore concentrazione, venga attraversato con serenità e diventi un punto di forza. Il paziente diventa consapevole delle sue debolezze, le accetta e nel momento in cui tende a cadere gli si dà una mano per affrontarlo e, acquisita quella certezza che di fronte alla crisi si può avere una risoluzione anche abbastanza breve e non si tratta di una crisi definitiva che porta a tornare indietro di mesi o anni, il paziente acquisisce più forza, maggiore autostima. Alla seconda, terza, quarta crisi, sarà sempre più consapevole del fatto che sono crisi temporanee».

La fase del mantenimento del peso è probabilmente la più difficile: una volta raggiunto il proprio peso ideale si ha l'impressione di potersi lasciare andare, "premiarsi" concedendosi, finalmente, i propri cibi (calorici) preferiti. In tal modo, però, il rischio è di inficiare i risultati ottenuti. Come fare, dunque, per mantenere il proprio peso con serenità, senza che la quotidianità diventi una costante "rinuncia a qualcosa"?

«Al termine del percorso di Meta si hanno due risvolti. Il primo è che il passaggio dalla dieta alla "non dieta", è molto naturale. Il paziente viene educato sotto tutti i punti di vista. Quello sportivo, clinico, comportamentale, alimentare. Quindi il portare a conclusione gli obiettivi è un qualcosa di più naturale e il passaggio dalla restrizione all'essere in mantenimento avviene in maniera graduale. L'altro risvolto è che c'è il rischio di avere in quel momento un'energia molto positiva che tiene alta l'attenzione. Nel momento in cui, passati i primi mesi, questa attenzione viene meno, è possibile che il paziente abbia delle cadute. Cosa facciamo? Noi avvisiamo il paziente prima. Il paziente deve sapere che al termine del percorso ha raggiunto delle consapevolezze, ha raggiunto un nuovo corpo, ma tutto è come se fosse una corazza di vetro. Nel senso che tutti gli atteggiamenti passati, le varie sensazioni ed emozioni possono riaffiorare, perché nella vita si impara a condividere le difficoltà, ad accettarle e ad adottare le strategie, quindi a comprendere quali sono i meccanismi che portano a determinati comportamenti. Si spiega al paziente che questo può accadere e lo si accompagna affinché quella corazza, dalla fragilità, diventi una corazza vera di ferro. Il momento del mantenimento, che è quello più delicato, è quello in cui al paziente viene palesato tutto quello che può succedere e vengono date le strategie per non cadere di nuovo. Trascorso questo arco di tempo il paziente si può definire "salvo"».

livello nutrizionale o fisico, porta il cervello a difendere l'organismo. Un allenamento eccessivo può portare addirittura a consumare il muscolo e non le riserve di grasso che il cervello sceglierà di preservare.

Si all'integrazione

*Se l'obiettivo è perdere peso, consiglio **un'integrazione a base di caffè verde**. Il nome non deve destare timore: quello di qualità contiene acido clorogenico, precursore della caffeina. L'ideale è combinarlo alla L carnitina, un simil aminoacido prodotto dal fegato che aiuta a metabolizzare i grassi. Funziona come una sorta di traghetto: porta gli acidi grassi nei mitocondri e fa sì che vengano utilizzati come energia e non come deposito. Questo permette alle persone di sentirsi anche più energiche. Sì anche agli antiossidanti che mantengono le cellule giovani.*

IL DOLORE TI COLPISCE?

NIENTE SPRECHI
Polvere riutilizzabile
ECO FRIENDLY

- **FASCE LAVABILI E RIUTILIZZABILI**
- **POLVERE NATURALE RIUTILIZZABILE** per stimolare la fotosintesi delle piante

METTILO AL TAPPETO

SENZA MEDICINALI

THERMO THERAPY
DISPOSITIVI AUTORISCALDANTI

CON RICARICHE

QUALITÀ e INNOVAZIONE

É un dispositivo medico CE 1370 Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione su domanda del 10/02/2022

DI SILVIA AMENDOLA

L'INGRESSO È IL BIGLIETTO DA VISITA DELLA TUA CASA

Chissà perché, eppure troppo spesso si tende a trascurare il progetto e l'arredo di una zona che riveste invece un'importanza strategica. E che, se resa funzionale, può diventare uno dei punti forti dell'intera abitazione

Più che utile, *una piccola zona dove appendere la giacca e la borsa è indispensabile!*

Se non c'è... inventalo tu, utilizzando semplici complementi

Troppo spesso si tende a sottovalutare l'importanza dell'ingresso all'interno di un'abitazione, dimenticando che si tratta di una sorta di biglietto da visita della casa, una zona intermedia che consente il passaggio dall'esterno all'interno, **guidando chi vi entra verso lo stile di chi la abita.** I moderni appartamenti, però, a differenza delle vecchie case, sono quasi sempre sprovvisti di una zona adibita all'esclusiva accoglienza dell'ospite: oggi i metri quadri costano cari e lo spreco di spazio è bandito.
Ma anziché rinunciarvi, perché non inventarlo? Le idee da copiare sono tante, tutte interessanti e funzionali, a patto di avere giusto un piccolo angolo libero. Ecco qualche spunto.

Appendiabiti da muro, by ***Ethnicraft***

Da parete, con mensola, by ***Ambivalenz***

Assemblabili Cone, by ***Schönbuch***

PAROLA D'ORDINE: PRATICITÀ

Qual è il primo gesto che compi entrando in casa? Probabilmente toglierai la giacca o il cappotto, poi appoggerai la borsa e le chiavi che tieni ancora in mano. Come molte persone fanno, inoltre, sfilerai subito le scarpe. La soluzione, dunque, potrebbe essere adibire a funzione di appoggio la parete (o anche solo una parte di essa) adiacente alla porta. È vero che i metri quadri a disposizione fanno la differenza, ma anche chi possiede un mini spazio può ricavare un ingresso piacevole. In tutti i casi, non dovrà mai mancare la luce: una lampada o una plafoniera contribuiscono a rendere la zona più calda, accogliente e confortevole.

Con piantana, by ***Miniforms***

Wave, by ***Design House Stockholm***

PER TUTTE LE TASCHE

Decorativi da parete, by ***Schönbuch***

Mensole appendiabiti Frisbi, by ***Schönbuch***

UNA NICCHIA O UNA PARETE?

I più fortunati, quelli cioè che possono contare su una nicchia, un'intercapedine o una parete vuota accanto alla porta d'ingresso, potranno sbizzarrirsi tra diverse proposte, da quelle economicamente più impegnative fino ad altre low cost o fai da te. Chi può, potrà contare su un mobile realizzato su misura da un falegname, con ante chiuse, per riporre all'interno cappotti e scarpe, ma volendo risparmiare si potrà optare anche per un semplice bastone appendiabiti da montare tra un'estremità e l'altra della nicchia. Una mensola, posta più in basso potrà servire come appoggio alle borse e, sul pavimento, magari in una serie di cubi affiancati, si potranno riporre le scarpe. A chiudere, perché non pensare a una porta scorrevole tipo fienile, tornata prepotentemente in auge negli ultimi anni? In alternativa, anche una tenda realizzata in un tessuto colorato a stampa sarà una soluzione più economica, ma non meno gradevole. Se la metratura te lo consente, non dimenticare di aggiungere una poltroncina o un piccolo pouf, utilissimo per togliere e mettere le scarpe.

Mensola con specchio, by ***Mogg***

SOLUZIONI PER UNO SPAZIO MINI

Mini cappottiera Parentesi, by ***Bonaldo***

Naturalmente, il primo oggetto a cui si pensa è il classico appendiabiti, magari affiancato a un comò, ma questa soluzione ha il difetto di occupare parecchio spazio. Hai mai pensato, invece, che è sufficiente una piccola consolle (anche fissata alla parete, per ingombrare meno) per creare l'angolo d'appoggio? Una mensola a muro, insomma, perfetta per riporre, ad esempio, le chiavi e la posta. Se poi, subito sotto, fisserai qualche gancio, potrai appendervi facilmente la borsa! E tutto questo in pochissimi metri quadri. Se possibile, sopra la consolle, posiziona uno specchio, che regalerà personalità all'ambiente, oltre ad aggiungere profondità. Ancora, puoi unire l'elemento decorativo a quello funzionale, agganciando alcuni pomelli appendiabiti (ve ne sono davvero tanti e bellissimi in commercio) su una porzione di parete: potrai sì appoggiarvi il cappotto e la borsa, ma resteranno gradevoli da ammirare anche senza alcun oggetto appeso. Se però preferisci il classico appendiabiti, sappi che puoi scegliere tra infiniti modelli da parete: fissati al muro (ancora meglio se con lo specchio integrato) occuperanno meno spazio rispetto a quelli freestanding.

Mobile ingresso Nosq, by ***Sklum***

Soluzione da ingresso Oyan, by ***Sklum***

IL TUO TOCCO PERSONALE

Decora e aggiungi stile

Qualsiasi sia la soluzione che sceglierai, non dimenticare di inserire qualcosa che parli di te, del tuo stile, anche solo un dettaglio che possa introdurre chi entra nel vivo di casa tua. Una cornice con una foto che ami, fiori freschi o secchi, il ricordo di un viaggio che porti nel cuore, o semplicemente un oggetto che ami, come una piccola scultura o un soprammobile pregiato. Un tappeto, anche piccolo, darà infine il tocco finale.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

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 risorsa preziosa

L'ingresso racconta subito lo stile della casa. Se organizzato bene può diventare una risorsa preziosa per recuperare spazio.

Per arredarlo ***pensa bene alle tue abitudini e necessità*** *quando entri ed esci da casa (se hai figli, un cane, se fai sport, se usi rimanere in piedi all'ingresso a chiacchierare con gli amici prima che se ne vadano).*

Se non hai un vero e proprio ingresso basterà ***personalizzare una parete****. Una quinta con un appendiabiti, uno specchio, una consolle con cassetti e una seduta ti consentirà di avere tutto quello che ti serve.*

Per dare carattere all'ingresso, ***importante è l'uso del colore****. Accentuare una parete con un colore o dipingere della stessa tinta una porzione di parete e il soffitto ti permetterà con un costo esiguo di ricavare otticamente un ambiente dove non c'è.*

Il tuo ingresso è di un metro quadrato? Non rinunciare a organizzarlo. Un consiglio: utilizza ***un unico grande specchio che abbia un cassetto*** *o un ripiano integrato. Lo specchio aiuterà ad ampliare otticamente lo spazio, a renderlo più luminoso e il portaoggetti a mantenerlo ordinato. Aggiungi un mini appendiabiti e il gioco è fatto!*

Non trascurare l'illuminazione *di questo ambiente, soprattutto se privo di finestre. L'ideale è abbinare una luce generale (diffusa o indiretta) per illuminare tutto a delle luci funzionali per illuminare le specifiche aree dove si svolgono le azioni.*

AIUTA LA TUA LAVASTOVIGLIE
CON GLI ADDITIVI FINISH

BICCHIERI OPACHI, ALONI E STOVIGLIE ANCORA BAGNATE?

Prova Finish Brillasciuga per avere un'asciugatura 100% più efficace e risultati sempre brillanti.* Brillasciuga è disponibile anche nella fragranza limone.

LAVASTOVIGLIE SPORCA E PIENA DI CALCARE?

Finish Curalavastoviglie raccomandato da Napisan rimuove grasso e calcare nascosti, per una pulizia più profonda. Curalavastoviglie è disponibile anche nella fragranza limone.

*Rispetto all'utilizzo del solo detergente Finish

FACILI E VELOCI
Un aperitivo o happy hour tra amici oppure un classico antipasto per queste bruschette, facili e veloci da preparare.

BRUSCHETTE SFIZIOSE

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**MEDIO** | *tempo*_**30 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 asparagi freschi, 8 fette di speck, 4 fette di pane di segale, 4 uova, parmigiano q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO
• Metti le uova in una casseruola con acqua fredda e cuoci per 7-8 minuti dal bollore (non devono essere troppo cotte). • Passale sotto l'acqua fredda e togli il guscio. • Nel frattempo che cuociono le uova, pulisci gli asparagi, togliendo la parte del gambo più dura. • Sciacquali sotto l'acqua corrente e lessali in una padella larga con poca acqua salata. • Una volta pronti, scolali e tienili da parte. • Prendi le fette di pane, metti sopra un filo d'olio, due fette di speck, tre asparagi e un uovo tagliato a fettine, spolvera con il parmigiano grattugiato. • Metti il pane in una teglia con carta forno e inforna in forno caldo a 200°C per 5-6 minuti. • Aggiungi un pizzico di sale e pepe. • Servi le bruschette calde.

La cucina è fatta anche di colori che in primavera esplodono, più sgargianti che mai. Come nel caso degli asparagi e... delle mimose!

IL *verde* E IL *giallo*

FETTUCCINE AGLI ASPARAGI

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**40 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr di fettuccine, 400 gr di asparagi freschi, 100 gr di burro, 2 spicchi d'aglio, 1/2 limone (facoltativo), sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
• Pulisci gli asparagi, togli la parte più dura del gambo, tagliali per obliquo lasciando le punte intere. • Porta a bollore in una pentola abbondante acqua salata e lessaci le fettuccine insieme agli asparagi. • In una larga padella fai soffriggere il burro con l'aglio. • Scola la pasta al dente con gli asparagi e salta il tutto nella padella con il condimento, regola di sale e pepe se necessario. • Servi le fettuccine calde con una spruzzatina di succo di limone.

PER UN'OTTIMA RIUSCITA
La pasta all'uovo si accompagna in modo perfetto con il gusto delicato degli asparagi rendendo questo piatto di sicura riuscita sia per un pranzo, sia per una cena con gli amici.

SCEGLI IL RIPIENO CHE PREFERISCI
L'omelette è una ricetta francese, molto simile alla nostra frittata, puoi farcirla con formaggi, salumi e verdure, noi abbiamo aggiunto degli asparagi e il risultato è gustosissimo!

OMELETTE AGLI ASPARAGI

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**35 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
24 asparagi, 4 fettine di prosciutto cotto, 4 cucchiaini di parmigiano, 4 uova, 4 fette di pancarrè, 1/2 cipolla bianca, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
• Pulisci gli asparagi togliendo la parte più dura del gambo, lavali e tagliane otto a pezzetti di circa 1/2 cm. • Metti in una piccola padella a scaldare un filo d'olio, poi versa gli asparagi a pezzetti e la cipolla a cubetti piccoli, condisci con sale e pepe e lascia cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti. • Cuoci il resto degli asparagi in una pentola con acqua bollente salata per 10 minuti, poi scolali. • Nel frattempo, monta in una ciotola un uovo alla volta con un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino di parmigiano grattugiato. • Aggiungi 1/4 di preparato con cipolla e asparagi, mescola bene. • Versa in una padellina un filo d'olio e aggiungi l'uovo montato. • Lascia cuocere bene ogni lato per circa 5-7 minuti. • Metti l'omelette in un piatto, aggiungi la fetta di prosciutto a quadratini, metti sopra 4 punte di asparagi e chiudi l'omelette su se stessa. • Continua la cottura delle altre e servi con del pancarrè tostato.

INSALATA PRIMAVERILE

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

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 gr di patate novelle, 250 gr di asparagi, 200 gr di fagiolini, 100 gr di pisellini, 30 gr di germogli di bietola rossa (facoltativi), 5 ravanelli, 1 limone, 1 peperone rosso dolce piccolo, 1/2 cipolla bianca, aneto fresco q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO
• Lessa i pisellini in un pentolino con acqua bollente leggermente salata per 2 minuti dalla ripresa del bollore, poi scolati e lasciali raffreddare. • Cuoci le patate in una pentola con acqua fredda per 20-25 minuti dal bollore, poi scola e lascia raffreddare. • Cima i fagiolini (puoi togliere solo la parte del picciolo). • Lessali in acqua bollente per 15 minuti dal bollore, poi scola e lascia raffreddare. • Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata, aggiungi gli asparagi e lasciali sobbollire per 5 minuti, poi prelevali con una schiumarola e mettili in una ciotola con ghiaccio per bloccare la cottura. Scolali bene, tagliali in 2-3 parti e mettili in una ciotola capiente, aggiungi le patate novelle a pezzi, pisellini e fagiolini. • Lava bene i ravanelli, togli le radici e il ciuffo verde e tagliali a rondelle, pulisci il peperone, togli i semi e taglialo a strisce piccole. • Aggiungi tutto nella ciotola, metti in ultimo la cipolla tagliata a fettine sottili, i germogli di bietola e ciuffi di aneto a piacere. • Condisci con olio, sale e servi.

UN ALIMENTO DETOX
Gli asparagi sono ricchi di una sostanza denominata glutatione, utile a favorire la depurazione dell'organismo. Inoltre contengono un aminoacido denominato asparagina, un diuretico naturale e permettono quindi all'organismo di espellere il sodio in eccesso.

TORTA *mimosa*

*difficoltà*_**ALTA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**2½ ORE** + raffr.*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

Per il pan di spagna
250 gr di zucchero semolato, 140 gr di farina 00, 120 gr di fecola di patate, 8 uova, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio di estratto di vaniglia.
Per la crema pasticcera
500 ml di latte, 180 gr di zucchero semolato, 125 ml di panna fresca, 60 gr di amido di mais, 5 tuorli, 1 baccello di vaniglia.
Per la crema chantilly
100 ml di panna fresca, 15 gr di zucchero a velo.
Per la bagna
100 gr di zucchero semolato, 150 ml di acqua, 50 ml di rum.
Per la panna
250 ml di panna fresca, 1 cucchiaio di zucchero semolato.
Per guarnire
mirtilli q.b., menta fresca q.b.

PROCEDIMENTO

• Metti in una casseruola l'acqua con lo zucchero, fai bollire finché il liquido non si ridurrà di un terzo, poi unisci il rum e lascia raffreddare. • Monta in una ciotola con le fruste elettriche per circa 20 minuti le uova con lo zucchero e la vaniglia fino a ottenere un composto spumoso, gonfio e leggerissimo, poi aggiungi la farina e la fecola setacciata, incorporandola poco alla volta con una spatola e facendo un movimento dall'alto verso il basso in modo da non sgonfiare troppo l'impasto. • Dividi l'impasto in due parti, mettilo in due teglie tonde da 20 cm. di diametro, imburrate e infarinate. • Cuoci in forno statico preriscaldato a 160° per circa 50 minuti, o fino a doratura. • Sforna e lascia raffreddare su una gratella. • Nel frattempo, prepara la crema per farcire la torta. • Inizia dalla crema pasticcera, incidi il baccello di vaniglia, preleva i semi e tienili da parte. • In un tegame versa il latte, la panna e il baccello svuotato, scalda il tutto dolcemente fino a sfiorare il bollore. • In una ciotola sbatti i tuorli insieme allo zucchero e ai semi di vaniglia. • Metti all'interno l'amido di mais setacciato, mescola bene. • Quando il latte sarà caldo togli il baccello di vaniglia e versa un mestolo all'interno del composto di tuorli, mescolando con una frusta per stemperarlo. • Versa il tutto nel tegame con il latte caldo, e senza smettere di mescolare, lascia addensare la crema a fuoco dolce. • Una volta pronta, mettila in una pirofila bassa e lasciala raffreddare completamente, coprendo con della pellicola trasparente a contatto. • Quando sarà fredda, versa la panna fresca in una ciotola, unisci lo zucchero a velo e inizia a montare con le fruste. • Una volta ottenuta una panna ben montata, riprendi la crema e trasferiscila in un'altra ciotola. Frusta leggermente per ammorbidirla e inizia ad aggiungere la panna. • Unisci una cucchiaiata e mescola energicamente per diluire la crema, poi incorpora la restante panna molto delicatamente muovendo la spatola dal basso verso l'alto. • Copri nuovamente con la pellicola trasparente a contatto e riponi in frigo a rassodare per 30 minuti. • Quando tutto sarà ben freddo elimina la crosticina esterna da entrambi i pan di spagna, (puoi anche lasciarla se piace) prima dai bordi, poi dalla parte superiore e infine anche dalla parte inferiore. Cerca di eliminare solo la parte più scura. • Prendi i due pan di spagna e, utilizzando un coltello lungo e seghettato a dentatura larga, fai in modo di ricavare 4 dischi. • Metti un disco su un piatto e, utilizzando un cucchiaio, spargi su tutta la superficie del disco la bagna preparata precedentemente. • Monta la panna con lo zucchero a neve ferma e forma uno strato di panna sopra la superfice del disco crema, livella bene con una spatola, poi aggiungi la crema chantilly. • Metti sopra il secondo disco nel cerchio, bagna nuovamente e copri con un altro strato di panna e crema. • A questo punto metti anche l'ultimo disco e inzuppalo nuovamente con la bagna rimasta. Aggiungi uno strato di crema, tenendone da parte un po' che servirà per i bordi. • Livella bene. • Prendi la fetta di pan di spagna restante, ricava dei cubetti piccoli e riponili in una ciotola. • Utilizza la crema rimasta per ricoprire i bordi della torta e, aiutandoti con un cucchiaio, spargi su tutta la superficie i cubetti di pan di spagna. • Riponi in frigo la torta per almeno 2-3 ore. • Servi la torta mimosa a fette guarnendo con dei mirtilli e un ciuffo di menta.

UN DOLCISSIMO SIMBOLO DELLA FESTA DELLA DONNA

Il colore e la forma del fiore della Mimosa sono stati di ispirazione per questa torta. A inventare il dolce sembra sia stato, negli anni Cinquanta, Adelmo Renzi, pasticcere proveniente da Rieti.

Spontex

SI PRENDE CURA DI TE
E DELLE TUE MANI OGNI GIORNO

CASA

FUORI CASA

HOBBY

www.spontex.it

Anche i bambini si divertiranno a prepararli!

BISCOTTINI PER LA *Festa del Papà*

SEMPLICI, MA D'EFFETTO
La Festa del Papà si avvicina... se sei alla ricerca di un'idea per stupirlo realizza questi biscotti golosi e semplici.

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**40 MIN** + raffr.*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 gr di farina, 140 gr di burro, 140 gr di zucchero a velo, 1 uovo, 1 tuorlo, 1 bustina di vanillina, 1 bustina di lievito per dolci, 1 limone con buccia edibile, sale q.b., pasta di zucchero colorata q.b.

PROCEDIMENTO
• Disponi la farina a fontana, metti al cento il burro ammorbidito a pezzetti e lo zucchero. • Unisci formando una sabbiatura e aggiungi l'uovo e il tuorlo, il lievito, la scorza grattugiata del limone, la vanillina e un pizzico di sale. • Impasta velocemente fino a ottenere un impasto omogeneo, fai riposare per *30 minuti. • Dividi l'impasto e forma i biscotti con le formine che preferisci: papillon, baffi, cappello. • Mettili in una teglia foderata da carta forno e inforna in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. • Ritaglia poi la pasta di zucchero della stessa forma dei biscotti e mettila sopra ogni biscotto dopo aver spalmato la superficie dei biscotti con poca acqua.

NUOVO

RIMUOVE FINO AL 99% DEI RESIDUI

DI CIBO VISIBILE E INVISIBILE

PRIMA

Sporco invisibile
(individuato con luce UV)

DOPO

99% di residui rimossi

N.1 CONTRO LO SPORCO OSTINATO*

*Basato sul protocollo di test IKW eseguito presso un istituto esterno indipendente.

UN FRATELLO NON È BELLO *se non è... litigarello!*

con la consulenza di **Maria Nardi,**
psicologa e membro di equipe multidisciplinare per la diagnosi dei disturbi specifici dell'apprendimento accreditata dalla Regione Lombardia

Non spaventarti se si gridano contro, è normale. Anzi, dalle discussioni possono trarre lezioni preziose

Tutto ti saresti aspettata di diventare nella vita, ma arbitro no, non ti ci eri mai vista. Eppure eccoti qua, adesso, a cercare di placare l'ennesima discussione tra i tuoi figli cercando di stabilire, tra un pianto e l'altro, chi ha torto e chi ha ragione. Ammettilo, non ne puoi più. E no, nessuno te ne fa una colpa. Anzi, riconoscere di non sapere che pesci prendere in questi casi è il primo passo verso la liberazione. "Capita molto di frequente – ci ha rivelato la psicologa Maria Nardi - che un genitore chieda supporto a un professionista per la gestione del rapporto tra fratelli e, in particolare, a causa della presenza di numerosi litigi". Insomma, non sei sola. E già questo, di per sé, è mezzo gaudio. Ma ora passiamo alle cose pratiche: come si gestisce la situazione? Lo abbiamo chiesto a Nardi!

IMPARARE A CONFRONTARSI

Partiamo da un presupposto: litigare tra fratelli è una cosa del tutto normale. La nostra esperta, infatti, assicura che "le discussioni tra fratelli svolgono un ruolo importante per la crescita dei bambini a livello personale, in quanto rafforzano l'identità e l'affermazione del sé". Occorre, quindi, semplicemente cambiare prospettiva. "Diciamo ai bambini di non litigare, perché è quello che è stato detto a noi da piccoli, ma nessuno ci ha insegnato invece a 'saper litigare'. Ed è proprio questo che viene invece chiesto ai genitori che al giorno d'oggi sono sempre più presenti e attenti alle necessità dei figli: aiutarli a sviluppare delle competenze che permettano la discussione e il confronto in modo sano". Secondo Nardi, in effetti, "i litigi tra fratelli danno la possibilità di sperimentare una situazione emotivamente complessa della relazione familiare ma in un contesto controllato, caratterizzato dalla presenza di un genitore, e dunque permettono di sviluppare delle competenze che potranno poi essere generalizzate nelle relazioni extra familiari".

ACQUA & SAPONE

Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Questo mese su EVA CUCINA

- **CHEESECAKE**
  Il dolce per eccellenza da realizzare in svariati modi
- **BANANE E PLATANI**
  Dei veri superfood da consumare sia crudi che cotti
- **GNOCCHI RIPIENI**
  Golosi primi piatti da servire in occasioni importanti
- **TRIGLIE**
  Una carne magra ricca di nutrienti e altamente digeribile
- **PORRI**
  Protagonisti di stagione dal sapore delicato e invitante
- **DUBLINO**
  Piatti tradizionali con ingredienti del territorio

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA DAL 12 FEBBRAIO

E NELL'INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

- Skincare viso
- Con l'arrivo della primavera è tempo di allergie
- Arredare con le tende
- La mimosa
- Esercizi di stretching da fare prima e dopo la corsa

seguici su

novità

ACQUISTA DIRETTAMENTE L'ABBONAMENTO DIGITALE
www.evacucina.it

"Aspetta prima di intervenire, lascia che le acque si calmino"

CONSIGLI PRATICI PER I GENITORI

Nello specifico, Nardi suggerisce: "Nel momento di litigio acceso non è funzionale parlare di ciò che sta accadendo perché la componente emotiva in gioco è troppo alta. Aspettare un po' di tempo per far calmare le acque e poi riprendere il discorso è una strategia più utile. Il ruolo di mediatore del genitore non deve essere confuso con una presa di posizione a favore di uno dei due fratelli ma, al contrario, significa favorire il dialogo e l'espressione delle proprie ragioni: capire qual è stata la causa scatenante del litigio e facilitare il confronto su questo argomento permetterà di evitare in futuro che la situazione si ripresenti. Non dimentichiamo infine – conclude l'esperta - che i genitori sono dei modelli di riferimento per i propri figli, per cui se essi sono in grado di discutere senza perdere di vista l'importanza della persona che hanno di fronte, ma sempre nel rispetto dell'altro, accettando il confronto e le divergenze di opinioni, questo farà sì che anche i bambini siano in grado di 'saper litigare'".

KEEP CALM E RESTA IMPARZIALE

Sono due gli atteggiamenti da mettere in pratica quando ti trovi davanti all'ennesimo litigio: "È importante essere imparziali e mantenere la calma". Nardi, inoltre, suggerisce, quando la situazione lo permette, di "non intervenire nell'immediato, lasciando spazio ai bambini nel loro tentativo di riuscire a trovare una soluzione al problema in maniera autonoma: ancora una volta in questo caso il litigio diviene un'occasione di crescita". Se però questo non è possibile, che si fa? "La difficoltà maggiore è trovare il momento giusto per intervenire. Non esiste a priori il momento ideale – dice la psicologa - ma si tratta di diventare un buon osservatore esterno di quanto succede, saper aspettare, in modo che le strategie di problem solving e la creatività dei piccoli abbiano modo di essere esternalizzati, e di capire, invece, quando è necessario intervenire in modo più deciso per interrompere lo scontro ed evitare che i bambini si facciano male".

Deox

UNICO
FORMULA
BREVETTATA
ANTIODORE

100%
EFFICACE SUI CATTIVI ODORI

DETERSIVI LAVATRICE
CAPI PULITI E PROFUMATI A LUNGO

NOVITA'

AMMORBIDENTI
MORBIDEZZA E PROFUMO AVVOLGENTE

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

DI LUCREZIA GIORDANO

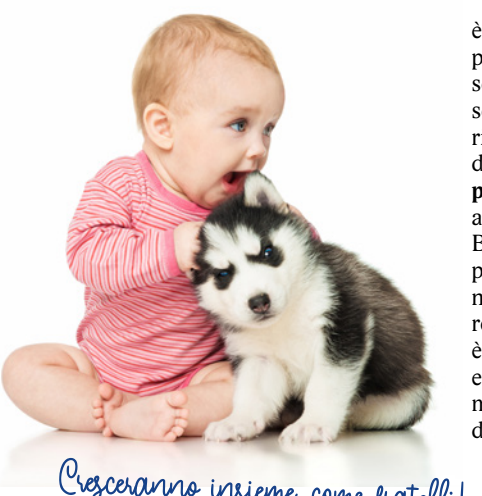
LA FAMIGLIA SI ALLARGA, ARRIVA UN BEBÈ!
Ma cosa ne pensa il tuo amato Fido?

Non avere timore, la convivenza tra un cucciolo d'uomo e un animale è tra i legami più duraturi e profondi. Ma il tuo amico peloso va preparato per tempo

E ora che si fa? Te lo sarai chiesto sicuramente quando hai scoperto di essere in attesa del tuo primo figlio. La gioia immensa che hai provato, infatti, ha presto lasciato uno spiraglio di timore... Perché adesso in tanti, anzi, in troppi, non fanno che dirti che dovrai dare via il tuo cane, che non potrai gestirli entrambi, che Fido sarà geloso e che, per questo, potrebbe rivelarsi un rischio per il bebè. Ma è davvero così? Una convivenza serena è possibile? Certo che sì!

LASCIA CHE SI ABITUI

L'arrivo di un bambino porta con sé molti cambiamenti e, come ogni cambiamento, richiede di trovare un nuovo equilibrio. Per farlo in modo "indolore" **è opportuno preparare il tuo quattro zampe**, proprio come ci si prepara all'arrivo di un fratellino. Del resto il cane fa parte della famiglia e, come tale, deve essere abituato a diventare un "fratello maggiore". Gli esperti consigliano di vivere la gravidanza insieme al tuo pet, lasciandogli annusare il pancione e lasciando che si accucci accanto a esso. Quando la data del parto si avvicina, è buona norma iniziare a portare in casa alcuni oggetti che apparterranno al piccolo in modo che il cane si abitui alla loro presenza: la culla, il passeggino, il fasciatoio... Un altro accorgimento utile riguarda il primo incontro tra Fido e bebè: fai in modo che si incontrino fuori, permettendo al cane di avvicinarsi al bambino per scrutarlo meglio, ma sempre tenendo il piccolo in sicurezza; quindi, entrate tutti insieme in casa così che non lo consideri un intruso.



Cresceranno insieme, come fratelli!

NON TRASCURARLO

Lo sappiamo: avere un piccolino che dipende da te in tutto e per tutto, ti porta via tempo ed energie. Ma non dimenticare di prestare attenzione anche al quattro zampe, trascorrendo con lui tempo di qualità, magari intensificando le passeggiate e i giochi all'aperto così da fargli capire che l'amore per lui non è diminuito. È infatti importante, soprattutto in questa prima fase di conoscenza, che il tuo cane non si senta trascurato così da evitare gelosie e piccole ripicche. Una buona abitudine è quella di **coinvolgere Fido nei momenti importanti dell'interazione con il bimbo**: al cambio del pannolino, al bagnetto... Basta rivolgergli cenni, coccole e piccoli premi per farlo sentire parte della routine quotidiana. Se gestito in modo corretto, il rapporto tra il cane e il bambino è destinato a diventare molto profondo e tuo figlio ti ringrazierà per avergli permesso di crescere insieme a un amico davvero speciale.

I CONSIGLI PER NON FARSI COGLIERE ALLA SPROVVISTA

- Non tutti i cani hanno la stessa indole: fatti affiancare da un esperto prima della nascita del bambino per prepararti al meglio.
- Un cane è pur sempre un cane: non fidarti troppo a lasciarlo solo col piccolo senza supervisione. Il bambino deve sempre restare in sicurezza.
- Allestisci una zona gioco per il tuo cane, chiusa con un apposito cancelletto, in cui lasciare il cucciolone quando non puoi controllare a vista l'interazione cane-bebè.
- Quando il bambino inizierà a gattonare, assicurati che non invada gli spazi privati del tuo cane, avendo cura di rendere inarrivabili la sua ciotola e i suoi giochi.
- Ricorda: il cane non è un peluche. Questo è un concetto che dovrai inculcare bene in tuo figlio così che non lo tratti come un giocattolo, ma che lo rispetti come un essere vivente.

Swiffer

Basta faticare
Inizia a Swifferare

NUOVA SCOPA LAVAPAVIMENTI

NEI GIARDINI DI MARZO
i fiori hanno il colore del sole

La natura lentamente si risveglia e i primi boccioli di primavera si schiudono mostrandosi in tutta la loro bellezza. Un esempio? Le mimose, ma non solo...

Il fiore ufficiale della Giornata Internazionale della Donna? La mimosa, lo sappiamo tutti. Questo fiore è stato scelto per tante ragioni: sia perché è un fiore economico, sia perché la fioritura avviene generalmente nei primi giorni di marzo. Ma non solo per questo: a colpire principalmente della mimosa è il suo colore giallo e vibrante, una nuance che porta con sé molti significati profondi. Se, da un lato, infatti, il giallo è il colore che rappresenta il passaggio dalla morte alla vita, dall'altro esprime grinta e vitalità, **è una nuance associata alla luce, all'intelletto, al sapere, al calore e alla gioia** e, infine, stimola la volontà. Ecco perché nel tempo è diventato metafora delle battaglie per l'unità di genere. Ma marzo offre una vasta scelta tra i fiori di stagione che presentano questa bellissima tonalità. Stanca della solita mimosa? Allora quest'anno punta su questi!

FORSIZIA

È un arbusto da fiori che presenta rami ricoperti di boccioli a quattro petali color giallo oro. Può essere utilizzato come siepe, cespuglio o bordura ed è poco sensibile alle malattie dovute allo smog. Ecco perché **è l'ideale in giardini, parchi e terrazzi anche nelle grandi città**. Si tratta di una pianta molto resistente che non necessita di grande manutenzione: ha bisogno solo di un terreno ben drenato, una buona esposizione solare e potature periodiche per conferire all'arbusto un aspetto ordinato e regolare. La Forsizia può essere coltivata in piena terra, dove se non è controllata può raggiungere altezze elevate, o in vaso. Per quanto riguarda le innaffiature, devono essere abbondanti e regolari se si tratta di una pianta in vaso, altrimenti si accontenta della pioggia.

CALLA

Le calle gialle sono bulbose a fioritura abbastanza precoce disponibili in vivaio già a febbraio o marzo. Per fiorire e restare belle e vigorose, però, fino ad aprile-maggio hanno bisogno di crescere in un clima primaverile, caldo e umido. Particolare attenzione va data all'innaffiatura: è importante fare la prova del terriccio, toccandolo con un dito, e **se risulta ancora fresco e umido, allora meglio evitare di annaffiare** e rimandare al giorno successivo. È inoltre buona norma concimare la pianta ogni due settimane circa con un concime specifico per bulbose.

NARCISO

Elegante e delicato, con i suoi petali leggeri di colore giallo, il narciso si adatta a qualunque tipo di spazio e può essere coltivato in giardino, ma anche in vaso. Per una vita lunga e felice, assicurati che il terreno sia costantemente umido, ma non eccessivamente bagnato, e che i suoi bulbi non siano troppo interrati. I fertilizzanti ideali per il narciso devono essere poveri di azoto e ricchi di fosforo e potassio e la concimazione va sospesa quando le foglie cominciano a ingiallirsi, poiché significa che la pianta sta entrando nella fase di riposo vegetativo. Oltre che nella classica colorazione gialla, questo fiore si trova in tante altre nuance, dal bianco con striature giallo-arancio, fino al rosa.

PERCHÉ IL MAZZETTO TI ACCOMPAGNI A LUNGO

Impossibile resistere al più classico dei fiori di marzo. Allora ecco qualche dritta flash per la cura e la manutenzione della mimosa.

- Ti hanno regalato il classico mazzetto in occasione della Giornata della donna? Ponila in un vaso in una zona illuminata della casa e ricordati di cambiare spesso l'acqua. Un modo per mantenere i fiori freschi più a lungo? Basta aggiungere qualche goccia di candeggina nel vaso, che terrà l'acqua pulita uccidendo eventuali batteri.
- Adori la mimosa e vuoi piantarla? Sappi che la piantina è destinata a diventare nel tempo un albero piuttosto invadente; quindi, valuta bene gli spazi prima di piantarlo in giardino. Attenzione alla manutenzione: durante il primo periodo va innaffiato abbondantemente e occorre potarlo con decisione subito dopo la sua fioritura.

NOVITÀ

Pulizia, cura delle fibre e profumo

CURA FIBRE E COLORI

PULIZIA PROFONDA

AVVOLGENTE PROFUMO

CONFEZIONE 100% RICICLABILE 50% PLASTICA RICICLATA

DI SILVIA SANTORI

LECCE

Elegante, ma popolare, raffinata, eppure vivace: sono tante le anime che convivono nel cuore della splendida città salentina

Pochi posti ammaliano e rapiscono come Lecce. Una città esuberante, vivace, che non ti stanchi mai di esplorare, catturando con gli occhi scorci e angoli nascosti che conservano la loro bellezza in tutte le stagioni. Perché ogni sfumatura del cielo, ogni diversa intensità della luce, ogni odore che impregna l'aria, restituisce un'immagine diversa di questa che, a buon diritto, è stata ribattezzata la "Firenze del sud", tanto è elegante. Un gioiello, insomma. Che adorna lo Stivale e invita gioiosamente alla scoperta, **con i suoi sontuosi palazzi, le chiese maestose, le silenziose strade lastricate.** E con le sue anime. Tante, quante sono le sue facce: da quella barocca, le cui decorazioni in pietra hanno reso la città un salotto a cielo aperto, a quella messapica e romana, nascosta dietro e sotto gli edifici del centro storico, fino a quella popolare, la più verace, che si declina nei sapori schietti e decisi della gastronomia locale. È proprio qui, nel cuore pulsante del Salento, che ti portiamo, in un ideale itinerario da percorrere a piedi tra i punti di maggiore interesse, invitandoti a perderti tra i vicoli e a conoscere un aspetto più autentico e intimo di Lecce, mecca del turismo estivo, eppure scrigno di tesori artistici da scoprire tutto l'anno. E quale periodo più magico della primavera per perderti in una delle città più belle di sempre?

L'INGRESSO NELLA CITTÀ VECCHIA

Fai il tuo ingresso nella città vecchia attraverso la monumentale **Porta Napoli**, eretta nel 1548 in onore di Carlo V. Da qui si dipana un dedalo di strade, tra le più importanti della città, sulle quali si affacciano raffinati palazzi e interessanti botteghe artigianali nelle quali potrai trovare originali oggetti in ceramica, cartapesta e pietra leccese.

Tra le più belle d'Italia, *Piazza Duomo un tempo era una sorta di cortile, aperto di giorno e chiuso di notte con imponenti porte.*

Perderti nei suoi vicoli *ti farà assaporare il sapore vero di una città dove il tempo sembra essersi fermato.*

Capolavoro del barocco leccese, *la Basilica vuole rappresentare il trionfo del Cristianesimo sui miti pagani e i suoi due ordini simboleggiano l'inferno e il paradiso.*

PIAZZA DEL DUOMO

Procedendo da Porta Napoli in direzione Piazza Sant'Oronzo, giungerai nel fulcro pulsante della vita religiosa leccese oltre che in un luogo che ti ipnotizzerà tanto è incantevole. Piazza del Duomo è infatti teatrale, maestosa, abbagliante. La Cattedrale, dedicata a Maria SS. Assunta, fu costruita nel 1144, ristrutturata nel 1230 e poi ricostruita completamente nel 1659 dall'architetto Giuseppe Zimbalo (detto "lo Zingarello") per volere del vescovo Luigi Pappacoda. Anche il campanile è opera del leccese Zimbalo: è una struttura a cinque piani, l'ultimo dei quali sormontato da una cupola ottagonale su cui si staglia una statua in ferro raffigurante Sant'Oronzo. Il bellissimo Duomo presenta due diversi ingressi: quello laterale, più sfarzoso, guarda l'entrata della piazza, che in origine era completamente chiusa e a cui si accedeva da un portale ligneo. L'interno della cattedrale, a croce latina e suddiviso in tre navate con un soffitto in legno, conserva pregevoli stucchi, pavimenti in marmo, tele pregiate, altari riccamente ornati e una bellissima cripta con pavimento in maioliche e 94 colonnine con capitelli decorati con sirene, animali e angeli dai tratti gotici. Una volta uscita dal Duomo, di fronte alla facciata principale troverai il sontuoso palazzo del seminario, costruito tra la fine del '600 e gli inizi del '700, che oggi ospita il Museo Diocesano.

BASILICA DI SANTA CROCE

È un misto di soggezione, stupore e vertigine quello che assale chi all'improvviso si trovi davanti a questa imponente e candida Basilica, celebrata a buon titolo come il capolavoro del barocco leccese e costruita per volere della ricca Congregazione dei Celestini (il cui attiguo Convento è oggi il Palazzo del Governo). Tra il XVI e il XVII secolo, i più grandi architetti salentini (Riccardi, Penna e Zimbalo) affiancati da esperti maestri scalpellini e intagliatori, si avvicendarono nella realizzazione di questa **opera grandiosa e opulenta, dalla spettacolare bellezza**. La facciata, riccamente decorata, è scandita da tre sezioni sovrapposte ed è densa di simboli e richiami allegorici, mentre la parte interna è ripartita in tre navate suddivise da alte colonne, con pianta a croce latina. Di notevole pregio, nella cappella di San Francesco da Paola, l'altare a sei colonne realizzato nel 1614 – 1615 da Francesco Antonio Zimbalo, nonno di Giuseppe Zimbalo e decorato con 12 formelle raffiguranti episodi della vita del santo.

PIAZZA SANT'ORONZO

Animata a ogni ora del giorno e della notte, questa scenografica piazza pedonale un tempo era conosciuta come "piazza dei mercanti" per la massiccia presenza di botteghe e attività commerciali che vi si affacciavano; oggi è punto di raccolta e di ritrovo degli abitanti leccesi, che qui sostano per scambiare quattro chiacchiere o per consumare uno dei pasticciotti di Alvino, buon indirizzo per chi ama questi dolci, originari della vicina Galatina. Far viaggiare lo sguardo all'interno di Piazza Sant'Oronzo equivale a spostarsi tra le epoche storiche. Qui infatti convivono armoniosamente edifici di periodi diversi: si va dall'epoca romana al Medioevo, fino all'Ottocento. Al centro della piazza campeggia la secentesca Colonna di Sant'Oronzo, dedicata al Santo Patrono di Lecce per aver salvato la città dalla peste nel 1656. Alle spalle della colonna potrai ammirare l'antica Chiesa di San Marco (ricordo di un insediamento veneziano presente in città) e quanto resta del Palazzo del Seggio, noto come il Sedile, ex sede del Municipio. Una delle attrazioni principali di piazza Sant'Oronzo sono senza dubbio i resti dell'**Anfiteatro Romano** - costruito in età augustea, nel II secolo d.C. - che si trovano a circa 2 metri sotto il livello della piazza. La monumentale struttura venne completamente sepolta dalle macerie in seguito a terremoti e devastazioni e solo all'inizio del XX secolo, grazie ad alcuni lavori di scavo, è stata portata alla luce. Oggi ne è visibile solo un terzo, il resto si trova sotto i palazzi della piazza ovale. A circa 300 metri dall'Anfiteatro troverai poi il Teatro Romano, risalente alla stessa epoca e scoperto casualmente nel 1929.

Edifici di epoche diverse *convivono in armonia.*

Per lo shopping, nel centro storico, ti segnaliamo due indirizzi:

- *Bellissimi gli oggetti in ceramica e in pietra leccese di Pietra Aurea, punto vendita ufficiale di Bella Lecce, brand di Debora Giannone con cui vengono prodotte le borse di paglia brandizzate anche da Anna Dello Russo.*
- *Oggetti, accessori e abiti very cool e frutto di grande ricerca sono quelli che troverai nel concept store Vico dei Bolognesi.*

L'ARTE TRADIZIONALE DELLA CARTAPESTA

Camminando tra le strade del centro storico, non ti sarà difficile imbatterti in botteghe e laboratori artigianali. E se c'è una attività in grado di richiamare fortemente la tradizione leccese, questa è la lavorazione della cartapesta, opera d'arte patrimonio culturale artigianale del Salento, tramandata di padre in figlio fin dal XVII secolo.

Sono opere importanti, ma realizzate con materiale povero: statue portate in processione nelle ricorrenze religiose o utilizzate per decorare chiese e abitazioni nei presepi durante le festività natalizie. Quelli realizzati in cartapesta sono prodotti fatti a mano, dunque unici: non ne esisterà mai uno uguale all'altro. Se vorrai dunque riportare con te un souvenir d'autore, non esitare a scegliere la figura che più ti piace. Fasci di paglia e giri di spago danno volume agli scheletri di ferro filato, la creta dà forma alle articolazioni. Le figure vengono poi vestite da strati di fogli di carta precedentemente ridotti in poltiglia grazie alla macerazione in acqua, tenuti assieme da colla di farina. La scultura grezza viene poi esposta al sole ad asciugare. Cucchiai arroventati, maneggiati con sapienza, modellano le forme. Segue poi la gessatura, la stuccatura e la colorazione a olio. Se vuoi ammirare da vicino delle opere in cartapesta, ti segnaliamo la bottega dei tre fratelli Claudio, Giuseppe e Sandro Riso, in pieno centro storico. "Il nostro fratello maggiore, Claudio, durante l'estate si guadagnava dei soldi lavorando presso un maestro cartapestaio – ci ha raccontato Giuseppe Riso – Ha iniziato a 15 anni: ne è nata una professione che ha poi insegnato a noi fratelli più piccoli e che va avanti da più di 40 anni".

La caratteristica pietra *utilizzata per ornare la maggior parte degli edifici presenti a Lecce, è nota come pietra leccese ("leccisu" in dialetto salentino).*

ARTE E ARCHITETTURA

Il barocco leccese

Sviluppato tra la fine del XVI secolo e l'inizio del XVII, quando i vescovi fecero di Lecce una città regia sul modello della Roma dei papi, il barocco leccese si discosta decisamente da quello napoletano, siciliano o romano, avendo come elemento caratteristico la pietra leccese, una pietra calcarea molto duttile al momento dell'estrazione e molto adatta a essere scolpita, intagliata e traforata. Questo materiale tende a indurirsi con il tempo e ad assumere un caldo colore dorato. Il barocco leccese fu dapprima utilizzato per gli edifici di culto e poi applicato a palazzi nobiliari e al decoro urbano.

Marco Cagnetta, *General Manager dell'Hotel.*

UN CAPOLAVORO DI DESIGN: **PALAZZO BN**

Lecce non è solo barocco. E il maestoso Palazzo BN ne è una felicissima conferma. Questo pregevole edificio, esempio di architettura tipica del ventennio fascista, fu, negli anni '30, sede dello storico e importante Banco di Napoli, dove per anni venne "battuta moneta". Oggi, grazie all'operazione di restyling e di recupero voluta dall'intuizione visionaria del magnate ed ex banchiere italo-svizzero Renè De Picciotto, Palazzo BN, diretto dal General Manager Marco Cagnetta, è uno degli hotel più prestigiosi di Lecce. 13 appartamenti di lusso composti con raffinato marmo, pregiato parquet, oggetti di design e pezzi di arredamento recuperati dalla struttura originale (le storiche casseforti sono parte integrante dell'arredo, così come le porte degli uffici, le lampade e il caveaux), accolgono l'ospite insieme a uno staff di primo livello, a un'offerta gastronomica declinata su tre differenti ristoranti, un roof garden e una terrazza con il primo giardino pensile della città.

È un racconto immersivo, dunque, quello che fa questo posto unico a Lecce, che si trova nel pieno centro storico e che, pur recuperando e valorizzando la storia, traghetta verso il futuro attraverso l'utilizzo della tecnologia più avanzata. Un esempio? Lo troverai nel BN Fitness Center, cui gli ospiti della struttura possono accedere liberamente: Palazzo BN è il primo hotel di lusso a disporre di un D-Wall, ossia uno specchio digitale e di tecnobody. Quanto alla proposta del gusto, una volta salita la gradinata che porta all'ingresso di questo palazzo storico, ti troverai nella Food Court, ossia in quella che un tempo era la monumentale hall della banca e che oggi è un tempio della gastronomia aperto sia agli ospiti della struttura che a chi volesse regalarsi un'esperienza culinaria firmata Palazzo BN, nel regno del Restaurant Manager Giovanni Tortora. Si va dal Banco Lounge Bar, dove poter sostare sin dal mattino per una colazione con dolci artigianali, per poi proseguire con l'aperitivo o, nel dopo cena, con ottimi cocktail preparati dal Bar Manager Mauro De Giosa e accompagnati da street food d'eccellenza, come panzerotti, rustici leccesi o deliziose pizze realizzate nel forno a legna. È possibile poi, nell'Ammos Fish-bar, deliziarsi con piatti di mare interpretati dallo chef Simone De Siato che propone sia ricette della tradizione che varianti più creative. Il vero fiore all'occhiello della Food Court è il ristorante Red, dove poter vivere un'esperienza gourmet grazie a una cucina che valorizza le eccellenze del territorio e i produttori locali con un approccio contemporaneo e un'attenzione particolare alle nuove tecniche di cottura. Per info: www.palazzobn.com

PELLE PERFETTA CON UN SOLO GESTO

Oh, quanto vorrei svegliarmi al mattino e avere quella pelle luminosa, levigata e perfetta delle attrici nelle serie tv. Anche dopo una notte di bagordi o insonne, loro, al risveglio, sono fresche e meravigliose come se niente fosse successo. Ok, quello è un trucco da cinema. Ma perché non posso avere sempre una pelle bellissima e soprattutto in breve tempo? In questi giorni poi, sarà colpa dell'inverno che rende grigia ogni cosa, del freddo o della stanchezza, la pelle del mio viso è ancora più spenta e segnata del solito.

Bisogna correre ai ripari, certo, ma - complici lo smartworking e la mia pigrizia atavica - non ho mai voglia di passare troppo tempo ad applicare primer, correttore, fondotinta e cipria per cancellare le inevitabili occhiaie e imperfezioni e uniformare il colorito della pelle. Sarebbe così bello se con un solo gesto fossi subito pronta per affrontare il mondo!

Detto fatto. La soluzione, come sempre, l'ho trovata da *Acqua&Sapone*. Mentre curiosavo nel reparto make up, l'occhio mi è caduto su un nuovo prodotto "**4-IN-1**". Improvvisamente, un senso di meraviglia ed eccitazione mista a felicità è affiorato in me come se avessi appena scoperto il Sacro Graal. È mio, mi sono detta, e così l'ho fatto mio.

Ecco quello che penso di questo fantastico fondotinta che, credetemi, mi ha fatto svoltare. Per prima cosa, racchiude in un solo tubetto i benefici di ben quattro prodotti viso: **primer, BB cream, correttore e cipria**. Ha una texture leggerissima in mousse molto piacevole al tatto e con una sola applicazione mi ha minimizzato i pori, corretto le imperfezioni, uniformato il tono della pelle con un risultato matte davvero naturale. Vi chiederete adesso se anche per la vostra pelle funzioni, la risposta è: assolutamente sì, perché esistono 6 nuance diverse per ogni tonalità di incarnato, dal più chiaro al più scuro. Davvero, basta una sola applicazione per coprire il viso e sarete perfette tutto il giorno senza temere quell'antiestetico effetto lucido.

Se ve lo state chiedendo, io ho usato la tonalità 01 light e una volta stesa è praticamente identica al mio incarnato.

Provate anche voi, basta un solo gesto per vedervi immediatamente favolose come quelle attrici dalla pelle fresca di rosa al risveglio e l'effetto vi durerà fino a sera quando vi struccherete. Ma chi l'ha detto che se belle vogliamo apparire dobbiamo per forza soffrire?

PRODOTTO CONSIGLIATO

INSTANT PERFECTOR 4-IN-1
di Maybelline New York

Dove

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

building girls' self-esteem

Riscriviamo la **Bellezza**

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

Idratanti dermo-naturali

100% bottiglia riciclata*

*escluso il tappo

UNA CREMA GIORNO DA REGINA

Mamma mia che impressione!
Capitano anche a voi quelle giornate in cui vi guardate allo specchio e vi sembra di scoprire improvvisamente più rughette, per non dire solchi? Improvvisamente, la settimana scorsa, quando mi sono guardata allo specchio mi sono sembrata, di nuovo, la strega Grimilde... mancava solo la mela avvelenata a completare il quadro. Sarà stata la mala notte dovuta al cane dei vicini che ha guaito senza sosta ogni giorno (è un cucciolo, portiamo pazienza) o sarà stata l'aria secca delle montagne ma, accipicchia, com'è che da una mattina all'altra sono diventata una donna di mezza età! Saranno invece gli anni che passano e che io continuo a ignorare?

Sarà questo, sarà quello, ma cara strega Grimilde, vecchietta ossuta e incartapecorita, lo so che gli anni passano e tu spingi per mostrarti al mondo, ma per ora puoi tenerti la tua mela. Io voglio tornare a essere una regina! E così sono corsa ai ripari e letteralmente da *Acqua&Sapone*. E questa volta la mia scelta è caduta su una crema giorno anti-macchie. La sua protezione SPF 20 poi mi protegge dai raggi solari, perché ricordiamoci che gli UVA/UVB non danneggiano la pelle solo in estate e sono fra le prime cause dell'invecchiamento cutaneo.

Di creme efficaci ne trovate comunque disponibili nelle due versioni con e senza SPF 20 per assecondare al meglio le vostre esigenze, io consiglio quelle ad azione anti-rughe che promettono di togliere 3 anni di rughe in soli due mesi, per farci ritrovare l'immagine del nostro viso che più ci appartiene.

Alla fine della prima settimana la mia pelle si sente già meglio e i risultati sono visibili già in quattro settimane. Questo mi sprona ancora di più a continuare il trattamento anche oltre i due mesi per mantenere un aspetto più sano e giovane.

Tempi... da record!

Dopo una sola settimana di utilizzo, noterai un miglioramento significativo delle rughe, mentre basteranno solo quattro settimane per accorgerti di quanto la pelle del tuo viso risulti più soda e più densa, come rimodellata.

PRODOTTO CONSIGLIATO

REVITALIFT
LASER X3
di L'Oréal Paris

Kay Blog VISITA il Blog di Kay: **http://blog.acquaesapone.it/**

TENA®

LO STILE NON HA LIMITI D'ETÀ

Le nostre prime mutandine per perdite urinarie con la **vita ondulata** come **vera biancheria intima**.

Nuove TENA Silhouette con Tripla Protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato. Sembra biancheria intima. Protegge come TENA.
Provale anche tu, vai su TENA.it

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 15/11/2021

NUOVA STAGIONE, NUOVA SKINCARE

Il fatto che già dai primi raggi di sole bisogna proteggere la pelle ormai è chiaro a tutti: dalla televisione ai dermatologi, dalle case farmaceutiche a quelle cosmetiche, non fanno altro che ricordarcelo. Il sole può fare tanto bene per la salute quanto essere nocivo per la pelle e, per avere un colorito sano e senza inestetismi, è necessario prendersene cura adeguatamente. Le altalenanti temperature primaverili hanno infatti una forte azione disidratante sulla pelle e proprio per questo è necessario reidratarla e ristabilire i giusti livelli di liquidi. I nostri consigli in fatto di idratazione sono due: innanzitutto una detersione corretta da eseguire con prodotti mirati. È importante usare detergenti non troppo aggressivi poiché favorirebbero la desquamazione della pelle, pruriti e rossori. Il secondo passo è un'adeguata idratazione: scegliere in un mare magnum di prodotti disponibili sul mercato beauty per risolvere inestetismi della pelle come rughe e macchie può rivelarsi un compito difficile. **Revitalift Laser X3 SPF 20 di L'Oréal Paris** è la crema giorno anti-macchie con fattore di protezione SPF 20 che protegge dai raggi solari UVA/UVB: una risposta ai bisogni reali di chiunque sia alla ricerca di un trattamento davvero efficace per risolvere gli inestetismi dell'invecchiamento cutaneo, come le rughe e le macchie.
Perché la cura di noi stesse è un'esigenza che va ben oltre la volontà di apparire belle, bensì riflette la necessità di ogni donna di prendersi cura della propria autostima, partendo proprio dalla cura della nostra pelle.

4 IDEE PER UNA SERATA SOLO DONNE

Dolcemente complicate o in cerca di guai come cantano due celebri canzoni che parlano di Donne, in realtà siamo molto di più e per questo è bello festeggiare ogni anno la nostra giornata in ricordo dei diritti che abbiamo conquistato negli anni.
Quest'anno non perdiamo l'occasione per mandare un messaggio ad amiche, sorelle o colleghe per organizzare una serata speciale solo noi, basterà davvero poco per creare il mood giusto. Ecco qualche idea non banale per celebrarci:
1. DIVANO E FILM - Cerchiamo le ultime pellicole che abbiano come regista una donna oppure andiamo a scovare i film con le migliori attrici candidate all'oscar. Se ancora non basta, possiamo cercare tutti i film di donne che hanno cambiato la storia. Popcorn alla mano e la serata è fatta!
2. GRUPPO WHATSAPP - Creiamo un gruppo con le donne che stimiamo maggiormente, facciamole conoscere, creiamo una rete di condivisione di esperienze, opinioni e spunti interessanti. Supportarsi a vicenda darà vita a nuove idee.
3. PINK SHOPPING - Facciamoci un regalino scegliendo brand e attività gestite da donne. Online si trovano tantissimi shop al femminile che sapranno darci il consiglio giusto per scegliere il prodotto che fa al caso nostro.
4. VOCE DI DONNA - Diamo ritmo alla serata con una playlist tutta al femminile su Spotify, firmata Acqua & Sapone. Oppure facciamo una selezione di voci internazionali con stili differenti, ognuna ci aiuterà a raccontare anche un po' di noi.
La serata è pronta, ricordiamoci sempre che dovremmo celebrarci e supportarci più di una volta all'anno. Dopo una settimana di lavoro e impegni, ricordiamo di premiarci con una serata leggera o una coccola fuori dalla routine.

SUPER GEL

N°1 SMALTO IN ITALIA*

TENUTA FINO A 14 GIORNI

MANICURE EFFETTO GEL IN 2 STEP

1: SMALTO COLORE
2: TOP COAT FISSATORE

*Fonte IRI: Ranking a valore del cumulato Mani Smalto per Brand nel periodo Novembre 2019 – Ottobre 2020. Totale Italia.

RIMMEL LONDON

NELLE SALE A **MARZO**

LA REDAZIONE CONSIGLIA

C'ERA UNA VOLTA IL CRIMINE

Di *Massimiliano Bruno* | ***Con:*** *Giampaolo Morelli, Marco Giallini, Gian Marco Tognazzi, Carolina Crescentini, Massimiliano Bruno, Edoardo Leo, Giulia Bevilacqua, Ilenia Pastorelli* | ***Genere:*** *Commedia* | ***Nazionalità:*** *Italia*

Nel terzo capitolo della saga, l'improbabile banda di criminali viaggia indietro nel tempo fino al 1943 per rubare la Gioconda ai francesi: ad aiutarli nella difficile impresa Claudio Ranieri (Giampaolo Morelli), professore di storia pignolo e iracondo che insieme allo spaccone Moreno (Marco Giallini) e al timoroso Giuseppe (Gian Marco Tognazzi) affronterà mille pericoli. Mentre fuggono col quadro, i tre sono costretti a rifugiarsi a casa di Adele (Carolina Crescentini), la giovane nonna di Moreno, dove l'uomo incontra anche sua madre Monica da bambina. Quando la piccola finisce nelle mani dei nazisti la banda è obbligata a un cambio di programma: se vogliono tornare nel presente dovranno prima salvarla, attraversando in lungo e largo un'Italia devastata negli ultimi, caotici giorni della Seconda Guerra Mondiale.

BELFAST
Drammatico, Biografico | Gran Bretagna

Buddy è un bambino di 9 anni che vive con i genitori e i suoi nonni nel North Belfast. La sua famiglia appartiene alla working class, ma dove abita tutti si conoscono e questo fa sì che la famiglia di Buddy sia un po' in tutta Belfast. Il ragazzino trascorre le giornate nei pressi di un cinema o di fronte la TV a guardare film e programmi americani, che lo portano lontano, oltreoceano. Siamo verso la fine degli anni '60, quando la tranquillità viene soppiantata da un malcontento generale, che vede schierarsi cattolici contro protestanti. Iniziano rivolte e attacchi, finché tutta la città non diventa lo scenario di un conflitto che porterà alla guerra civile. L'infanzia di Buddy è segnata, la serenità vissuta fino a quel momento ha lasciato spazio a tante domande...

MORBIUS
Azione, Fantasy, Horror | USA

Biologo geniale, Michael Morbius è tormentato da una malattia degenerativa del sangue, che peggiora velocemente e minaccia di portarlo alla morte. Convinto che solo dalla biologia potrebbe trarre una cura per la sua condizione, Michael decide di tentare il tutto per tutto per guarire e sottoporsi a una temeraria contaminazione vampirica con dei pipistrelli. Il contatto coi chirotteri in qualche modo guarisce la sua patologia ma ha anche delle conseguenze inattese sulla sua struttura biologica. Morbius diventa un essere a metà tra l'umano e il vampiro, preda di un'incontrollabile voglia di sangue - suo unico alimento - ma anche del continuo timore di causare dolore e sofferenza per le altre persone e dal senso di colpa per ciò che fa quando è preda della sete di sangue.

L'OMBRA DEL GIORNO
Drammatico, Sentimentale | Italia

Siamo in una città di provincia (Ascoli Piceno) sul finire degli anni Trenta. Luciano, simpatizzante del fascismo come la stragrande maggioranza degli italiani, è il proprietario di un ristorante, che crede tuttavia di poter vivere secondo le regole che si è dato, in una sorta di isolamento dal mondo esterno. Ma sulla vetrina che dà sull'antica piazza, insieme ai segnali preoccupanti di qualcosa che sta per accadere nel mondo, compare una ragazza che porta con sé un segreto. Si chiama Anna e riesce a farsi assumere nel ristorante. Da allora per Luciano la vita non sarà più la stessa e insieme ai pericoli che si trova a fronteggiare, c'è quello più grande di tutti: l'amore. L'ombra del giorno è una storia d'amore, in quei difficili anni per il nostro Paese.

THE BATMAN
Azione, Fantasy | USA

Gotham City è in mano alla corruzione, che dilaga tra le più alte cariche della città, dove Batman sembra essere l'unico che cerchi di garantire giustizia. È per questo che Bruce Wayne deve essere cauto e non fidarsi facilmente, ma dalla sua parte ha sempre il fidatissimo Alfred e può contare anche sul tenente James Gordon. Il vigilante, però, non immagina che il nuovo killer, L'Enigmista, che semina il terrore a Gotham con indovinelli e inganni, conosce la sua identità, tanto da spargere qua e là indizi ed enigmi proprio sulla famiglia Wayne. Indagando su di lui nei bassifondi, Batman si imbatte in una serie di personaggi, come Catwoman, Il Pinguino e il boss del crimine Carmine Falcone. Le indagini, però, lo porteranno a scoprire qualcosa che ha sempre ignorato.

SuperFive

Max Risparmio

INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI

4 scope in 1!

Mia

la scopa in silicone

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

KIT PAVIMENTI

BLACK mop

SUPER MICROFIBRA

ULTRACOMPATTO E LEGGERO

FACILISSIMO DA USARE

Sistema lava e asciuga

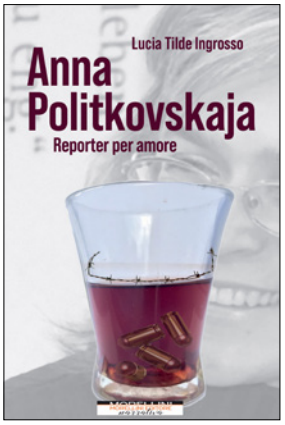
panno super microfibra

PIATTINA RETTANGOLARE entra perfettamente negli angoli

LETTURE PER **MARZO**

POESIE
di Giovanni Gastel
| Ed. La nave di Teseo

Le poesie hanno accompagnato per quasi cinquant'anni l'attività di Giovanni Gastel, uno dei più grandi fotografi del nostro tempo. Così come le sue foto sono state capaci di mostrare un'umanità intima, multiforme e chiaroscurale, i suoi componimenti – scritti tra gli anni '70 e il 2020 – svelano la quotidiana riflessione interiore dell'autore, oltre la fretta del contingente, oltre la patina luccicante di impegni, viaggi, riconoscimenti, per estrarre la sostanza più inquieta e pulsante dell'Io: le parole di Gastel – limpide, ricorrenti, parsimoniose – ci conducono nei suoi percorsi interiori e disegnano il ritratto sentimentale di un uomo che coltiva fin da giovane uno sguardo attento, malinconico ed emozionato verso l'umanità.



ANNA POLITKOVSKAJA – REPORTER PER AMORE
di Lucia Tilde Ingrosso
| Ed. Morellini

Anna Politkovskaja è una giornalista russa uccisa, a quarantotto anni, nel 2006 a Mosca. Nella sua vita ha raccontato molte storie, ma nessuno aveva ancora raccontato la sua. Ora, eccola. Quella di Anna è, prima di tutto, una storia d'amore. A diciotto anni incontra Sasha, che diventerà un giornalista di successo. È un caso se il loro matrimonio entra in crisi quando lei diventa più famosa di lui? Ma è anche una storia d'avventura: quaranta volte in Cecenia, da clandestina, soffrendo la fame, la sete e il freddo. Rischiando la vita. Per non parlare dei contorni gialli: chi l'ha uccisa? Possibile che dietro ci siano davvero Vladimir Putin, o Ramzan Kadyrov, capo della Cecenia?

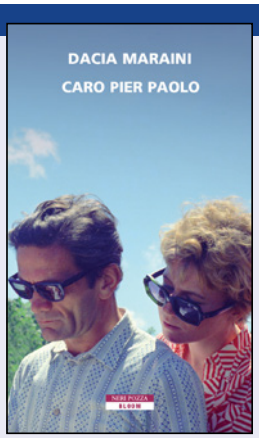
SENBAZURU
di Michel James Wong
| Ed. Mondadori Electa

La speranza è uno stato d'animo potentissimo. È anche la prima tappa del nostro percorso verso la guarigione interiore e la scoperta di ciò che ci rende veramente felici. Soprattutto, la speranza è credere che le cose possano migliorare, anche nelle condizioni più improbabili. Secondo la leggenda la gru è un uccello che vive mille anni, simbolo di pace, speranza e guarigione. Senbazuru è l'antica tradizione giapponese legata alle gru di carta: se una persona ne piegasse mille in un anno, avrebbe in dono un desiderio da esaudire e una vita lunga, fortunata e felice. Queste creature incarnano la nostra parte spirituale e, nella pratica Senbazuru, ci ricordano quanto noi esseri umani siamo potenti quando siamo uniti.

HARRY POTTER DOLCI MAGIE
di Jennifer Carroll
| Ed. Magazzini Salani

Ogni momento diventa speciale se ispirato allo stravagante Mondo Magico della saga di Harry Potter! Ricco di fantastiche fotografie e più di 80 attività e ricette, questo libro è la guida definitiva per organizzare spettacolari feste a tema Harry Potter. Scegli tra Festa di compleanno della Coppa delle Case, Halloween con le Creature Magiche, Ritorno a Hogwarts: maratona di film, Festa del Ballo del Ceppo, Ricevimento di nozze nel Mondo Magico. Ogni festa include bellissimi inviti, decorazioni fai-da-te, ricette per golosi buffet, divertenti giochi, attività e molto altro. Inoltre, troverai alcuni template scaricabili gratuitamente, ispirati alla vera grafica della saga di Harry Potter, che daranno un tocco di autenticità in grado di stupire tutti i tuoi ospiti. Segui le istruzioni per ricreare una fantastica festa a tema!

LA REDAZIONE CONSIGLIA



CARO PIER PAOLO

di Dacia Maraini | Ed. Neri Pozza

Con il suo stile intriso di grazia e dolcezza, Dacia Maraini ci racconta un protagonista del Novecento.

Dacia Maraini è stata una delle amiche più vicine a Pier Paolo. E in queste pagine la scrittrice intesse un dialogo intimo e sincero capace di prolungare e ravvivare un affetto profondo, nutrito di stima, esperienze artistiche e cinematografiche, idee e viaggi condivisi con Alberto Moravia e Maria Callas alla scoperta del mondo e in particolare dell'Africa. Maraini costruisce questa confessione delicata come una corrispondenza senza tempo, in cui tutto è presente e vivo. Nelle lettere a Pier Paolo che definiscono l'architettura narrativa del libro hanno un ruolo centrale i sogni che si manifestano come uno spazio di confronto, dove affiorano con energia i ricordi e si uniscono alle riflessioni che la vita, il pensiero e il mistero sospeso della morte di Pasolini ispirano ancora oggi all'autrice.

la Carta Igienica

LA CARTA IGIENICA TENDERLY FIOR DI LINO.
DELICATA CON LA PELLE E TENERA CON IL PIANETA.

Nei tuoi momenti intimi di relax regalati la morbidezza di **Tenderly Fior di Lino**, arricchita con **pregiate e delicate fibre di lino** per garantirti maggiore comfort.
Una scelta tenera anche nei confronti del pianeta e delle future generazioni, grazie al suo involucro riciclabile al 100%, costituito da almeno il **30% di plastica riciclata**.

Tenderly®

YouTube **tenderly.it**

OROSCOPO MARZO 2022

Ariete

AMORE: Single. Le nuove relazioni avranno buone probabilità di diventare durature, visto che Venere e Marte sono tornati finalmente "amici".

In coppia. Divertiti con il partner, in questo mese tutto andrà a gonfie vele tra voi.

BELLEZZA: Soprattutto a partire dal 21, complice il Sole nel segno, ti sentirai bella come non mai, e lo sarai ancor di più se indosserai qualcosa di rosso.

BENESSERE: L'energia è alle stelle, soprattutto quando il Sole sarà nel segno. Se già fai sport, intensifica il tuo allenamento, in caso contrario... è il momento di iscriverti in palestra!

Toro

AMORE: Single. Le nuove storie, complice Saturno contro, avranno difficoltà a decollare. Attenzione alle relazioni a distanza, non è questo il momento giusto per intraprenderle.

In coppia. Soprattutto a partire dal 6 ci potrebbe essere un po' di maretta tra voi. Attenzione alla gelosia eccessiva.

BELLEZZA: Cerca di non osare troppo, in particolar modo nella seconda parte del mese. Se vuoi essere più sexy aspetta la parte centrale della primavera.

BENESSERE: Attenzione alla gola, che secondo l'astrologia medica è il tuo punto debole.

Gemelli

AMORE: Single. Venere in un segno d'aria a partire dal 6, ti rende piuttosto affascinante, sfruttala a tuo vantaggio: farai colpo su chi ti piace.

In coppia. Ottimo oroscopo per i matrimoni e le convivenze che stanno per iniziare.

BELLEZZA: Con Marte, pianeta della sessualità, in aspetto buono, le possibilità di risultare attraente sono alte. Sarai ancora più sexy se ti vestirai con abiti gialli o blu.

BENESSERE: Si parte un po' fiacchi ma, man mano che ci avvicineremo ad aprile, sarai sempre più energica. Attenzione a non fare le ore piccole.

Cancro

AMORE: Single. Soprattutto dal 10, con Mercurio a favore, potrai fare incontri davvero interessanti, quindi esci e non rimanere troppo chiusa in casa.

In coppia. Con Venere e Marte non più opposti, sarà più facile risolvere eventuali conflitti.

BELLEZZA: Soprattutto nella prima parte del mese potrai osare molto, specie indossando qualcosa di argentato. Dopotutto, sei dominata dalla Luna.

BENESSERE: Dal 21, attenzione a non mangiare troppo, perché potresti avere qualche problema allo stomaco. Inoltre, cerca di esprimere maggiormente le tue emozioni.

Leone

AMORE: Single. Le nuove relazioni partono con qualche perplessità di troppo, in modo particolare se sei attratta da un Toro o da uno Scorpione. Prenditi il tempo necessario.

In coppia. I ruoli all'interno della coppia vanno ridiscussi e qualcuno potrebbe dover prendere scelte drastiche.

BELLEZZA: Opta per un look più casual, ma evita di uscire in pigiama e pantofole.

BENESSERE: L'opposizione di Saturno ti rende piuttosto arrabbiata e nervosa, molte cose non vanno come vorresti, ma cerca di essere meno pretenziosa.

Vergine

AMORE: Single. Mercurio opposto porta qualche ostacolo nelle nuove relazioni, soprattutto a partire dal 10. Attenzione ai rapporti con i segni fissi e mobili.

In coppia. Se hai un ascendente Gemelli, Aquario o Bilancia, potresti vivere momenti magici.

BELLEZZA: Con i tuoi ritmi frenetici, sarà piuttosto difficile non uscire in pigiama e pantofole, ma cerca di curare di più il tuo look.

BENESSERE: Non essere troppo accomodante con le persone che ti stanno intorno, altrimenti alla lunga anche il tuo stomaco potrebbe risentirne.

Bilancia

AMORE: Single. Ottimo cielo per le nuove relazioni. Chi ha perso da tempo fiducia nell'amore la recupererà.

In coppia. Soprattutto se sei in coppia con un segno d'aria, cerca di essere più comprensiva, il tuo partner ti ringrazierà.

BELLEZZA: Dopo tanti mesi, tornerai a essere sexy e attraente. Il rosa ti dona molto, usalo e splenderai!

BENESSERE: Marte in trigono ti rende molto energica durante la prima parte del mese ma, man mano che ci avviciniamo ad aprile, sarai sempre più fiacca. Attenzione agli sbalzi di temperatura.

Scorpione

AMORE: Single. Le frequentazioni che nascono adesso, ad aprile si trasformeranno in bei flirt, non perdere tempo e vai a caccia!

In coppia. Attenzione specialmente ai rapporti con il segno del Toro, che ti darà molto filo da torcere.

BELLEZZA: Dopo due mesi a luci rosse, adesso perderai un po' di tono, che recupererai man mano che ci avvicineremo ad aprile.

BENESSERE: Se non hai parlato tra gennaio e febbraio, a marzo potresti esplodere con conseguente mal di fegato. Non nascondere le tue emozioni.

Sagittario

AMORE: Single. Se ti piace una persona che vive in un altro Paese o città, buttati che è morbido (per citare una pubblicità natalizia).

In coppia. I Sagittario più adulti cercheranno maggiore stabilità: nell'aria c'è un gran desiderio di concretizzare i rapporti di coppia.

BELLEZZA: Il rosso porpora è il tuo colore preferito e ti dona sempre molto: indossalo se vuoi sembrare più attraente. Soprattutto dal 6, potrai essere maggiormente sensuale.

BENESSERE: Si parte un po' fiacchi, ma dal 21 recupererai tutto l'ottimismo.

Capricorno

AMORE: Single. I cuori solitari recupereranno finalmente fiducia nell'amore. All'orizzonte ci sono incontri interessanti e opportunità da non lasciarsi sfuggire.

In coppia. Esponiti di più, altrimenti il tuo partner potrebbe sentirsi trascurato.

BELLEZZA: Dopo un buon inizio, potresti perdere un po' di tono. Il lavoro è importante, ma lo è anche la cura del look, cerca di non trascurarti troppo.

BENESSERE: La prima parte è piuttosto energica ma, man mano che ci avvicineremo ad aprile, sarai un po' più fiacca. Attenzione alle ginocchia.

Acquario

AMORE: Single. Saturno nel segno favorisce le relazioni durature quindi, se ne stai cercando una, è questo il momento giusto per buttarsi.

In coppia. Se ci sono stati problemi in ambito intimo, potranno risolversi con maggiore facilità dal 6.

BELLEZZA: Con Venere nel segno risulterai molto bella e attraente. Osa di più, indossando qualcosa di azzurro o di velato, per un effetto vedo-non-vedo molto sexy.

BENESSERE: Dopo un inizio fiacco, ora sei di nuovo energica come un tempo, anzi direi addirittura elettrica!

Pesci

AMORE: Single. Mercurio e il Sole nel segno dal 10, ti faranno incontrare persone interessanti. Cerca di non chiuderti in casa.

In coppia. Ottimi i rapporti con i segni d'aria (Gemelli, Aquario e Bilancia).

BELLEZZA: I piedi sono la parte più bella del tuo corpo: se li curerai a dovere sarai ancora più attraente. Per quanto riguarda l'abbigliamento, nella prima parte del mese puoi osare più del solito.

BENESSERE: La parte migliore per la forma fisica è la prima, con il Sole nel segno. Se già vai in palestra, cerca di intensificare l'allenamento.

ACQUA & SAPONE

PROVALO

deBBY
girls know why

lasting&PERFECT

LONG LASTING HYDRATING FOUNDATION

FONDOTINTA LUNGA TENUTA 12H
COPRENZA IMPECCABILE
E IDRATAZIONE CONTINUA*
RESISTENTE AL SUDORE
NON COMEDOGENICO
OIL-FREE - SPF 20

All day fabulous!

cruelty free

*TEST CLINICO-STRUMENTALE SU 20 SOGGETTI.

Spotify®

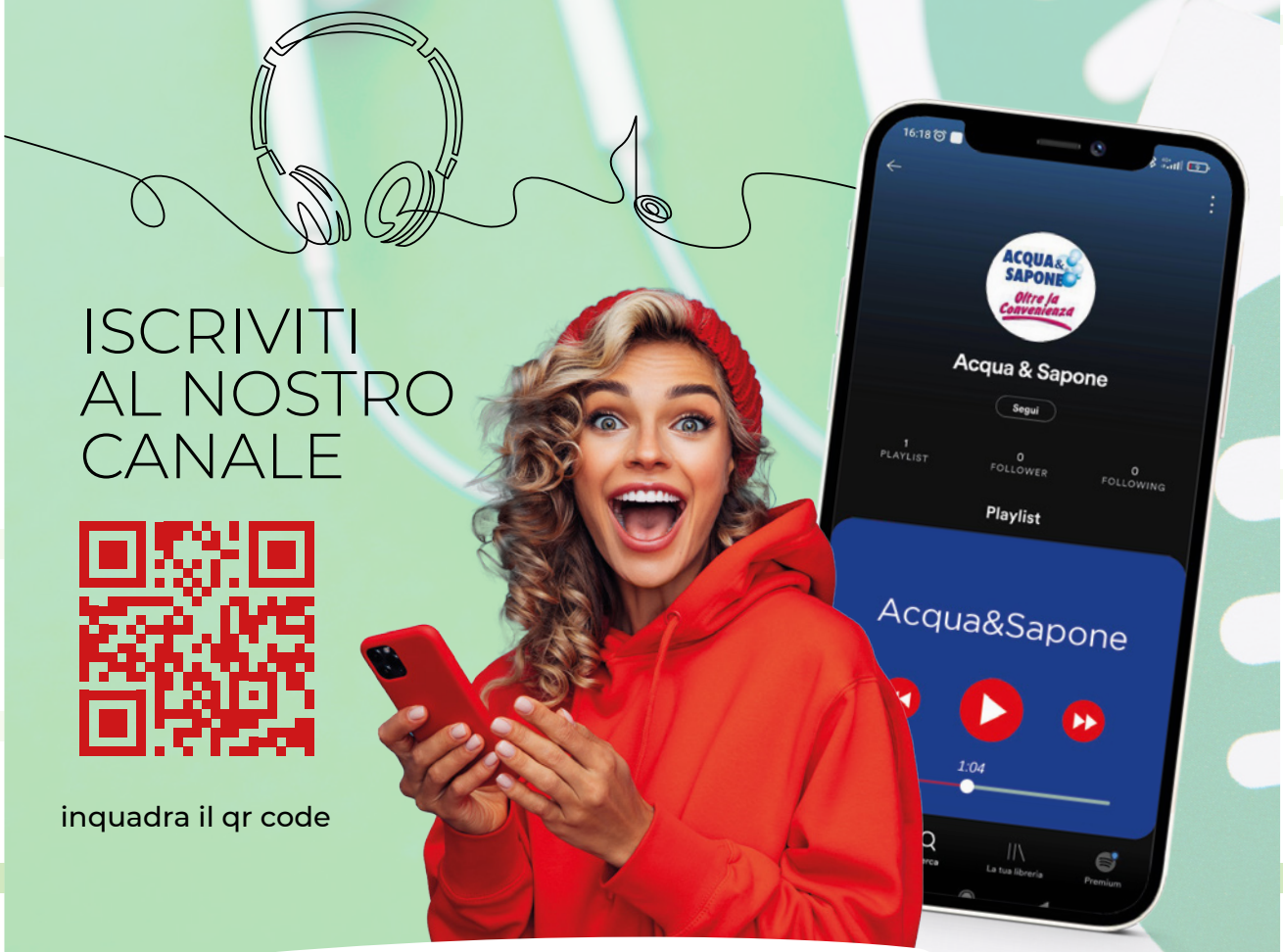
MIGLIORE INSEGNA 2022

ACQUA&SAPONE® Oltre la Convenienza

MIGLIORE INSEGNA 2022

SIAMO ARRIVATI!

SENTI CHE MUSICA CON ACQUA&SAPONE!



ISCRIVITI AL NOSTRO CANALE

inquadra il qr code

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL