



Eva
salute

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®



DESIGN

Per arredare gioca con gli specchi

CUCINA

Ricette da tutto il mondo per i tuoi dolci di Pasqua

VIAGGI

Relax e benessere sulle sponde del lago di Bracciano

RINASCI INSIEME ALLA

Natura

Måneskin & Corrado Guzzanti



LA PERSONALITÀ E IL CARISMA

PSICHE

I BENEFICI DEL TEMPO
ALL'ARIA APERTA

BELLEZZA

PROTEGGI LA TUA PELLE
DAI PRIMI RAGGI DI SOLE

SPORT

SE GIOCHI A GOLF VIVI
PIÙ A LUNGO



02





 **DEBORAH**
MILANO

TROPICAL BRONZE COLLECTION

MAXI TERRA MULTI-EFFETTO
3 IN 1
TERRA - ILLUMINANTE - BLUSH

**WATERPROOF
LONG-LASTING
SPF 15**

DEBORAH MILANO SI IMPEGNA
AD ADOTTARE UN APPROCCIO PLASTIC
FREE E A RIDURRE LA PRESENZA
DI PLASTICA NELLA STRUTTURA DEI
PROPRI MAKE UP KIT SOSTITUENDOLA
CON CARTA CERTIFICATA FSC



**DEBORAH
PER L'AMBIENTE**

#EveryDayDiva



06 | EVENTI

Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Veronica Maya

pag. 12 – Il prodotto del mese: le perle di terra solare

pag. 14 – Make up: in primavera sbocciano le nuove nuance

pag. 16 – Capelli: la rivincita delle chiome ribelli

pag. 24 – Proteggi la pelle dai primi raggi solari

20 | RINASCI INSIEME ALLA NATURA

Trascorrere del tempo all'aria aperta è la miglior medicina

28 | PERSONAGGI

Mâneskin, dalla strada ai palcoscenici più prestigiosi del mondo

pag. 32 – Corrado Guzzanti, il ritorno del re della satira

34 | MODA TENDENZE

I nuovi bijoux, allegri e colorati, per tornare un po' bambine

pag. 38 – Su occhiali e cellulari è catenelle-mania!

44 | BENESSERE & FITNESS

Esplode la voglia di green, ecco perché il golf fa bene a tutti

48 | ARREDAMENTO & OUTDOOR

Se decori con gli specchi non sbagli (quasi) mai

pag. 62 – Addobba la casa con i fiori più belli della stagione

52 | CUCINA

I dolci di Pasqua più buoni... del mondo!

58 | VITA DA MAMMA

Lo shopping più dolce è quello per il futuro bebè

66 | VIAGGI

Un soggiorno romantico sulle sponde del Lago di Bracciano

70 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

74 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Tutte le novità sul grande schermo

pag. 80 – Le novità del mese in libreria

pag. 82 – I consigli delle stelle

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE

Silvia Santori

silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: Mauro Cassandra

PRINCIPALI COLLABORATORI:

SILVIA AMENDOLA

Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,

Safiria Ricci, Siria Reggiani, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:

Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:

facebook.com/evalsalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE

Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano

Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL

via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL

Tel. 02.26952179



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

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI PUNTI VENDITA



in esclusiva da



ACQUISTA 10€

& RICEVI 10€

**Acquista 10€ di prodotti Unilever*
per la cura della persona e
Richiedi il rimborso di 10€** entro 3 giorni***
su www.acquistaericevi10.it**



**valido dal
24 marzo
al 20 aprile**



Glysolid.



mentadent.

sensitive MINERAL ACTIVE mentadent

sunsilk

CLEAR



Badedas SHOCKING SHOWER EXPERIENCE

AXE

Cashback "ACQUISTA&RICEVI" valido dal 24/03 al 20/04/22 nei punti vendita ad insegna Acqua&Sapone e La Saponeria, delle ditte associate, che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto, la confezione del prodotto ed entro 3 giorni dall'acquisto vai sul sito e completa la procedura per richiedere il rimborso. *Per prodotti coinvolti, ditte associate e modalità di partecipazione leggi il Termini e condizioni su www.acquistaericevi10.it oppure chiama il numero verde 800.800.121. **Puoi richiedere solo n.1 rimborso di 10€ per tutto il periodo. *** Carica la foto del documento d'acquisto e del prodotto Unilever preferito tra quelli acquistati, lasciando un commento.



Il 22 aprile GIORNATA MONDIALE DELLA TERRA

Dal 1970, il 22 aprile si celebra la Giornata Mondiale della Terra e mai come quest'anno ne abbiamo bisogno! Si tratta di un momento voluto dal senatore statunitense Gaylord Nelson e promosso ancor prima dal presidente Kennedy che si prefigge di sensibilizzare la popolazione alla salvaguardia del pianeta. Per questo scopo, saranno previste diverse iniziative in giro per l'Italia. Tra queste segnaliamo la maratona multimediale di Villaggio per la Terra, "una piazza green ricca di eventi". Per info: <http://villaggioperlaterra.it>



A Vimodrone (MI) TULIPANI DELLE MERAVIGLIE

Vivere l'atmosfera unica dei variopinti parchi olandesi senza spostarsi dall'Italia? Rilassarsi nella natura e raccogliere colorati tulipani per abbellire la casa? Avvicinarsi al mondo della biodiversità in modo piacevole? Tutto ciò è possibile grazie al progetto "Tulipani delle meraviglie", ideato da Garden Steflor. Quest'anno, l'attività rurale con raccolta in campo si svolgerà nella sede di Vimodrone (Milano), in Via Pio La Torre 9.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



SULLA SPIAGGIA LIBERA DI CESENATICO

Gara di metal detector

Dopo due anni di stop forzato, il prossimo 24 aprile torna nella spiaggia libera di Cesenatico, davanti a piazza Costa, il contest dedicato ai "cercatori d'oro". L'attesa gara di metal detector si svolgerà in un "campo" di circa 3500 mq: scopo dei concorrenti sarà quello di trovare il maggior numero di gettoni precedentemente sotterrati sotto la sabbia. Come nelle precedenti edizioni, anche quest'anno non mancheranno i momenti di intrattenimento. La quota di iscrizione di 25 euro è comprensiva di un giro sulla grande ruota panoramica allestita in piazza Costa. Info e iscrizioni: www.garrettcontest.it.



UNO, NESSUNO E CENTOMILA Teatro Pirandello Agrigento

Segnate in agenda queste date: 23 e 24 aprile. L'appuntamento è ad Agrigento presso il Teatro Pirandello Agrigento con lo spettacolo *Uno, nessuno e centomila*, per la regia di Antonello Capodici, con Marianella Bargilli e Pippo Pattavina. L'opera rappresenta il punto più alto della riflessione di Luigi Pirandello sulla società e l'individuo, l'essere e l'apparire, la natura e la forma, un punto da lui stesso definito "più amaro di tutti, profondamente umoristico, di scomposizione della vita". Sul palco solo cinque attori: oltre Pattavina e Bargilli, che interpreta tutti i ruoli femminili, tre uomini che interpretano tutti quelli maschili.



ASIAN FILM FESTIVAL Farnese Arthouse Roma

Si terrà da giovedì 7 aprile a mercoledì 13 aprile la diciannovesima edizione di Asian Film Festival. Il luogo prescelto per la programmazione di questa significativa vetrina sul miglior cinema d'autore dei paesi dell'Asia orientale è nuovamente il Farnese Arthouse di Roma, in Piazza Campo De' Fiori. Il festival internazionale, organizzato da Cineforum Robert Bresson e diretto da Antonio Termenini, presenterà 30 lungometraggi provenienti da 8 Paesi dell'Estremo Oriente (Cina, Corea del Sud, Filippine, Giappone, Hong Kong, Singapore, Taiwan, Thailandia), spaziando tra prodotti arthouse e di genere, con una particolare attenzione per gli esordi e i giovani registi.



i Concentrati



AMMORBIDENTI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura dei tuoi capi con **i Concentrati** Chanteclair, la linea di Ammorbidenti e Profuma Biancheria creati con formule esclusive e raffinate fragranze. Esalta il profumo intenso e persistente dell'Ammorbidente abbinando ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!



Fabrizio Bellomo
"Untitled", dalla
serie Ksamil
2010

A Milano FOTOGRAFIA ITALIANA CONTEMPORANEA

Fino al 14 aprile, lo spazio The Sanctuary a Milano (Scalo Lambrate, via Saccardo 12) ospita la mostra "Fotografia italiana contemporanea", un'esposizione curata da Andrea Tinterri e Luca Zuccala. Il percorso esplora il panorama dell'immagine contemporanea, attraverso le opere di sedici autori che documentano la frammentarietà del panorama creativo italiano, tra cui: Mattia Balsamini, Fabio Barile, Fabrizio Bellomo, Silvia Bigi, Alessandro Calabrese e Marina Caneve.



IDEE PER UN FILM

Concorso Pitch Trailer 2022

Al via "Pitch trailer 2022 - Idee per un film", il concorso dedicato a idee di film da realizzare. Fino al 31 luglio è possibile iscriversi gratuitamente inviando un trailer della durata minima di 60 secondi e massima di 200 secondi, girato con ogni mezzo e tratto da una sceneggiatura da realizzare. Ogni filmato dovrà essere corredato da una breve sinossi. Il regolamento completo e le modalità di iscrizione sono sul sito del festival www.trailersfilmfest.com, alla sezione Professional - Concorso Pitch Trailer 2022. Una giuria di cinque esperti, scelti tra produttori e distributori cinematografici, decreterà il Miglior Pitch Trailer, che sarà premiato in una delle serate Première del festival, che si terrà dal 26 al 28 ottobre. I dieci migliori Pitch Trailer saranno invece pubblicati sul sito del festival, sul canale Youtube [ITrailersFilmFest](https://www.youtube.com/TrailersFilmFest), sulle pagine Facebook e Instagram del festival e verranno proiettati nell'ambito della sezione TrailersProfessional del festival.



Arte BIENNALE DI VENEZIA

Ad aprile riparte l'arte della Biennale di Venezia. La cinquantanovesima Esposizione Internazionale d'Arte si svolgerà, infatti, dal 23 del mese fino al 27 novembre. La pre-apertura della manifestazione si terrà invece nei giorni 20, 21 e 22 aprile. L'esposizione è curata da Cecilia Alemani. Giovedì 7 aprile alle ore 11.30, invece, in diretta streaming sul sito web e sui profili social della Biennale, si terrà la presentazione delle rassegne di teatro, danza e musica che partiranno nei prossimi mesi.



CALEXICO IN CONCERTO

Due le date in Italia, a Roma e a Milano

Calexico ad aprile arriva in Italia: il duo desert rock ha due date esclusive nel nostro Paese. Il 26 aprile l'appuntamento è nella Capitale presso l'Auditorium Parco della Musica (Sala Sinopoli); il giorno successivo, il 27 del mese, il live si terrà all'Alcatraz di Milano. Joey Burns e John Convertino dei Calexico porteranno sul palcoscenico il loro brillante decimo album in studio, *El Mirador*: un promettente e caleidoscopico faro che punta al rock con riflessioni blues e suoni latinoamericani.

I biglietti sono disponibili sui principali circuiti di prevendita.



FLORENCE JEWELLERY WEEK

Dal 28 aprile al 2 maggio

Torna a Firenze la Biennale del Gioiello! Dal 28 aprile al 2 maggio la città toscana ospiterà, infatti, la quarta edizione della Florence Jewellery Week, evento internazionale dedicato alla complessa relazione tra ricerca artistica, artigianato, design e nuove tecnologie. La manifestazione intende fare un percorso di riflessione sui temi legati all'arte orafa con mostre, seminari e incontri con gli artisti più innovativi, da Lauren Kalman a Anya Kivarkis, passando per Rein Vollenga, Sam Tho Duong e Jayne Wallace. Sarà ospite d'eccellenza, inoltre, il pezzo più celebre del maestro Giovanni Corvaja.



È PIÙ CHE
PULITO.
È POD.



 ANCHE A BASSA
TEMPERATURA



Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.
© A.I.S.E.
SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.eu



Veronica MAYA

Nasce come ballerina, cresce come conduttrice. E oggi, dopo tre gravidanze, è più bella e luminosa di tante ventenni

A

quarantaquattro anni, Veronica Maya è più bella che mai. La conduttrice, mamma di tre figli, è oggi forse persino più attraente di prima, probabilmente perché ha in sé il fascino della

consapevolezza e dell'accettazione del suo essere ma anche la capacità di affrontare di petto le insicurezze con l'obiettivo di migliorarsi. Del resto, suo marito Marco Moraci è un chirurgo plastico specializzato anche in medicina estetica per cui, per lei, la bellezza è un affare di famiglia!



Nata a Parigi nel 1977, Veronica Maya (44) debutta in tv nei primi anni Duemila, conducendo un programma dedicato alla sua squadra del cuore, la Lazio.

ph Gianni Riccio - Abito Giorgia & Johns gioielli Pavie Jewels

QUANTO CONTA LA BELLEZZA PER TE?

HO INIZIATO TARDI A INTERESSARMI DI QUESTO TEMA. IN ADOLESCENZA ERO PRESA DALLO STUDIO E DALLA DANZA CLASSICA, AVEVO ALTRI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE. HO AVUTO LA FORTUNA DI ESSERE STATA SEMPRE LONGILINEA, MOLTO MAGRA, E QUESTO DATO DI PARTENZA HA FATTO SÌ CHE AVESSI IL PESO FORMA IDEALE PER FARE LA BALLERINA CLASSICA: A ME INTERESSAVA SOLO QUESTO.

Oggi come ti approcci a questo aspetto?

Con grande maturità, sentendomi fortunata per ciò che ho avuto in dono dal punto di vista della fisicità: anche dopo le tre gravidanze ho mantenuto bene o male la mia linea. Per carità, la mia pelle ha cambiato tono, ho qualche rughetta in più, delle macchiette in più. Ma sto bene in questa pelle. Per me la bellezza è gratitudine e accettazione.

Come sono cambiate le esigenze della tua pelle nel corso del tempo?

Le gravidanze hanno segnato un prima e un dopo. Ho resistito bene con le prime due, ho preso sempre abbastanza peso, pur avendo mantenuto le gambe sempre magre, quindi la pelle ha perso elasticità. Con il laser, però, ho avuto tanti benefici. Per le macchie uso creme protettive apposite e quando faccio il peeling, dopo sto più attenta a proteggerla.

Qual è il lato di te a cui presti più attenzione?

I capelli: sono il mio biglietto da visita e devono essere sempre puliti, possibilmente in piega, mai con la ricrescita. Se capita, indosso un cappello perché non mi piace farmi vedere con i capelli non in ordine. Per il resto, non mi faccio ossessionare: se devo uscire senza trucco o senza una beauty routine ap-

profondità, lo faccio.

Come si svolge la tua beauty routine?

Almeno una volta al giorno, mattina o sera, mi dedico alla mia bellezza. A volte faccio lo scrub sotto la doccia, a volte, invece, applico la crema corpo. Alterno molto le coccole beauty che mi concedo e vario anche i prodotti: una volta uso una maschera al fango, una volta metto l'olio, o faccio il peeling.

C'è un aspetto della skin care che molte donne tralasciano e invece non dovrebbero?
Uno degli errori più comuni è tralasciare l'idratazione, molte sbagliano anche a scegliere la crema giusta. La crema è fondamentale: le giovanissime non curano la pelle perché la vedono bella, luminosa, elastica e non se ne preoccupano. Invece la prevenzione è fondamentale, soprattutto quando si tratta delle esposizioni solari. Anche la pelle matura ha bisogno di una crema specifica. Infine, le sopracciglia: sono importanti, spesso vengono trascurate o assottigliate troppo. Bisogna affidarle a chi lo fa di mestiere perché sono la cornice del viso.

E cosa puoi dirci del trucco?

Sono molto brava a truccarmi: facendo la ballerina, già a 14 anni ho iniziato a truccarmi, sapevo mettere le ciglia finte, l'eyeliner e realizzare il trucco di scena. Poi ho perfezionato la tecnica anche rubando i segreti ai make-up artist, che mi hanno truccato. Oggi riesco a truccarmi da sola anche per i grandi eventi.

.....
**QUALI SONO I PRODOTTI MUST HAVE DI CUI NON
PUOI PIÙ FARE A MENO?**

CREMA, TONICO, UN PRODOTTO SPECIFICO
PER GLI OCCHI.
.....



Dal 2017 è sposata con Marco Moraci, chirurgo plastico.

Tiene molto alla sua pelle, a cui dedica tempo e cure specifiche.



**SFOGGIA UNA LINEA
INVIDIABILE**

ph Gianni Riccio - Abito Giorgia & Johns gioielli Pavie Jewels

Quali sono i tuoi colori?

Prugna, tonalità violacee e colori caldi.

Hai sposato un chirurgo plastico: cosa pensi della chirurgia e della medicina estetica?

Sono favorevole, se è fatta bene. Quando è fatta bene, non si vede e aiuta a migliorare il viaggio nella vita.

Quali ritocchini ti sei concessa?

Ho rifatto il seno perché ho allattato i miei figli a oltranza. Quanto alla medicina estetica, faccio il botox due volte l'anno: è una tossina piena di benefici per la pelle. Ho fatto anche iniezioni di acido ialuronico e il PRP.

Cosa c'è nel tuo beauty case da borsetta?

Una palette di quattro colori: terra chiaro, bronzo e rosati per realizzare un make-up d'emergenza. Poi un eyeliner, mascara, pennello per la terra e idratante per le labbra. Inoltre porto sempre con me il filo interdentale, spazzolino e dentifricio.

Quanto conta il profumo nella tua beauty routine?

Conta! Un tempo ne usavo solo uno, adesso mi piace variare e preferisco un profumo più fresco per l'estate e una fragranza più intensa per l'inverno.

Che consiglio daresti alle nostre lettrici?

Di non attaccarsi ai canoni di bellezza filtrati di oggi: la bellezza vera è altro, e bisogna sentirsi belle indipendentemente dalla taglia, dal peso e dall'età.



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



LE PERLE DI *terra solare*

Sono il tuo alleato beauty di stagione, perché appagano la tua voglia di tintarella, regalandoti un incarnato sano e luminoso

Le perle di terra solare sono senz'altro il prodotto must have di questo periodo dell'anno. Il primo sole fa venire voglia di tintarella, ma per sfoggiare il colorito ambrato che tanto ami dovrai aspettare ancora un po'. Ecco perché, per regalarti un tocco bronzer, non potrai fare a meno di questo magico cosmetico capace di realizzare, con pochi tocchi, un look naturalmente abbronzato.

MULTITONO

Le perle di terra solare sono una versione avanzata e, per certi versi migliorata, della classica terra solare. Si tratta, infatti, di un prodotto che svolge lo stesso compito, quello di farti apparire più abbronzata in modo naturale, ma in maniera innovativa. E l'innovazione non sta solo nel formato, ma anche nella componente scintillante tipica di questo cosmetico che farà apparire la pelle **non solo più ambrata, ma anche più luminosa e raggiante**. C'è anche un'altra differenza basilare: la meraviglia delle perle rispetto alla classica terra solare è che, pur mantenendo la tradizionale classificazione light, medium e dark per assecondare le esigenze di tutti i tipi di incarnato, contengono al loro interno perle multitono che garantiscono un colore naturale e un effetto tridimensionale sulla pelle.

COME SI USANO?

Nella tua make-up routine, le perle si usano al posto della terra, quindi dopo aver ultimato la base trucco e prima del blush e dell'illuminante. **Puoi però utilizzare le perle anche sulla pelle nuda**, senza cioè il fondotinta: questo è possibile soprattutto d'estate, quando al posto della base, si predilige l'utilizzo di una semplice e leggera crema colorata. Attenzione:



Scegli un pennello grande, con le setole morbide



CONSIGLI FLASH

- Le perle di terra solare vanno applicate con un pennello grande e con le setole morbide.
- Per un risultato ottimale si possono fare tre o quattro passate di prodotto e stenderlo in maniera uniforme.
- Applicando le perle su viso e collo si ottiene un look radioso, passandole solo sugli zigomi, questi si accentuano e si valorizzano con un tocco di colore.
- Le perle di terra solare vanno bene in qualunque periodo dell'anno: in inverno per un effetto raggiante e in estate per esaltare l'abbronzatura.
- Non lasciare mai le perle all'aria e proteggile sempre con l'apposito applicatore: questo ti consentirà di tenerle intatte, evitando che si rompano con il tempo e con l'utilizzo.

la funzione delle perle è quella di enfatizzare i contorni del volto accentuandone la tridimensionalità. Ecco perché **non vanno applicate su tutto il viso**, ma solo su alcuni punti strategici per realizzare un contouring naturale: dalle orecchie a sotto gli zigomi, sul naso, sulla fronte verso l'attaccatura dei capelli, dal mento verso il collo e sul collo, ma solo in modo sfumato con l'obiettivo di evitare stacchi di colore troppo netti.

PER TUTTI I GUSTI

Esistono tantissimi tipi di perle, di finiture diverse e di infinite marche.

Ci sono le perle mat, velvet, satinare o shimmer. Quale scegliere? In realtà non esiste una risposta giusta o sbagliata: l'importante è assecondare i propri gusti e le proprie esigenze. **L'unica regola è che si fondano perfettamente con il tuo incarnato**. Per le principianti, l'ideale è utilizzare una gradazione sul marrone freddo, facilmente portabile da tutte. Se non sei particolarmente esperta o se devi sfoggiare un make-up da ufficio, da giorno o per una occasione più elegante, meglio evitare le perle effetto shimmer: rischi di ottenere un risultato poco raffinato e troppo artificiale.

FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI



nuove formule
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali
e sensibili





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



IN PRIMAVERA SBOCCIANO le nuance senza tempo né età

Energizzanti, vigorose e raffinate, le tonalità che dominano la scena make up della bella stagione sono tutte da provare!

Per sbocciare in primavera basta truccarsi con i colori più in voga. In particolare, le nuance promesse per la bella stagione mirano a esaltare la bellezza a ogni età, regalando al tempo stesso brio, eleganza, femminilità.

Per la bocca, si ai colori pieni. Anche le sopracciglia devono essere bold, definite, ben marcate. Quanto al trucco occhi, luminoso o mat, poco importa: entrambe le finiture andranno benissimo, sia in primavera che in estate. Ma quali sono i colori del momento?



AZZURRO

Pantone lo definisce "super blu": si tratta di una palette formata da tre particolari sfumature di azzurro. Si va dal Dresden Blue al Peacock Ocean: tonalità che si prestano bene a qualunque tipo di incarnato. L'azzurro sposa bene il trucco occhi: con l'ombretto non si sbaglia, ma in primavera e in estate sfoggeremo anche le matite e i mascara di questa tonalità. Questa nuance permette di realizzare un make up perfetto per affrontare la giornata in ufficio o in città.

Il consiglio dell'esperto: Per un trucco di successo, applica una tonalità più chiara sulla palpebra mobile e una un po' più scura nell'angolo esterno dell'occhio, sfumando molto bene.



ARANCIONE

Turmeric, Tangerine e Saffron: sono questi i toni freschi ed energizzanti dell'arancione che si possono sfoggiare nel make-up occhi per esprimere gioia e vitalità. I toni aranciati, però, sono perfetti anche per colorare le labbra o per dare una parvenza di vivacità alle gote. L'arancione permette di realizzare un trucco inedito e spensierato, ma anche un make-up semplice ma d'effetto. Anche se sta bene a tutti gli incarnati, si tratta di un colore che spaventa un po'. In realtà dona a tutte, l'importante è saperlo dosare.

Il consiglio dell'esperto: Un trucco sui toni dell'arancio è perfetto per chi ha voglia di osare. Puoi abbinare l'ombretto arancio a un lipgloss della stessa tonalità. Sarai luminosissima!



ROSA

Le deliziose sfumature di rosa sono tra le protagoniste della stagione. Non si tratta di un rosa shocking né baby, quanto più di una tonalità più pulita e moderna, quasi pastello, ma non troppo romantica e sdolcinata. Le nuance che regalano un'essenza giovanile a tutti, anche alle donne più mature, sono quelle che virano dallo Sugar Coral e Strawberry Pink fino al Desert Flower. Una tonalità fragola toffee è perfetta per dare un aspetto salutare al viso e sostituisce con successo le varie gradazioni di marrone per allegerire il trucco primaverile.

Il consiglio dell'esperto: Chi ha un incarnato scuro deve optare per una tonalità mat e tenue, mentre gli incarnati più chiari possono scegliere il glicine.



GLI INTRAMONTABILI

Ci sono colori che oltrepassano le mode e le stagioni conquistando lo scettro di nuance intramontabili del make-up. Un esempio?

Il classico nero, che questa estate si arricchisce di pagliuzze luminose e l'oro, che impreziosisce viso e occhi e che nella bella stagione può essere sfoggiato senza paura di risultare eccessive.

GREEN BEAUTY BELLEZZA PIÙ SOSTENIBILE



APPROVATO DA
Cruelty Free
INTERNATIONAL



GARNIER

SOSTIENE **LAV**

PER DARE UNA FAMIGLIA AI
CANI E GATTI ABBANDONATI

1 Prodotto
GARNIER = **1€** Donato* a
LAV DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI



NOVITÀ



NOVITÀ

*Per ogni prodotto Garnier (ad esclusione delle linee "Tesori di Miele" e "Camomilla") acquistato dal 27.02.2022 al 31.05.2022 nei punti vendita fisici e e-commerce aderenti sul territorio nazionale verrà donato 1€ fino ad un massimo di 75.000€. Erogazione liberale effettuata da L'Oréal Italia S.p.A. a favore di LAV Lega Anti Vivisezione. Scopri di più sui siti garnier.it e lav.it

GARNIER SI IMPEGNA PER LA
GREEN BEAUTY

APPROVATO DA
Cruelty Free
INTERNATIONAL

VEGAN 99% dei nostri
ingredienti
sono VEGETARI
*nessun ingrediente o derivato di origine animale

**100% PLASTICA
RICICLATA**
entro il 2025



con la consulenza di **Massimo Ginesi**,
fashion hairstylist e make up artist delle dive,
è sempre aggiornato sulle ultime tendenze in
fatto di beauty look.



LA RIBELLIONE INIZIA

dalla testa!

Chieme naturali, libere di esprimersi, impossibili da etichettare o incasellare in stili ben definiti: il trend per la stagione in arrivo è perfetto per te che hai voglia di osare e sperimentare... senza perdere nemmeno un pizzico di sensualità



Il 2022 è l'anno dei tagli ribelli! A giudicare dalle passerelle, gli addetti ai lavori consigliano di valorizzare i capelli al naturale e di mettere in risalto teste libere che hanno voglia di osare. La chioma più amata per la primavera-estate 2022, infatti, è divertente, glamour e seducente e si rifiuta di incatenarsi a stili definiti e statici. I capelli del momento sono asimmetrici, mossi, scalati su più livelli, multistrato. In una parola: preppy! Promosse le acconciature messy e shag e i tagli caratterizzati da **scalature versatili che danno movimento** mettendo in risalto un colore 3D. Capelli ribelli, dunque. Ma affinché siano davvero perfetti è necessario mettere in atto alcune piccole accortezze. Tanto per cominciare, gli hairstylist suggeriscono di asciugare i capelli all'aria, dopo aver applicato solo un siero disciplinante e anti-crespo, **in modo da esaltare la forma naturale**. Poi è fondamentale scegliere il miglior taglio da sfoggiare sulla base del tipo di capello che si ha, ma soprattutto scegliere la lunghezza giusta.

LE LUNGHEZZE MEDIE E I TAGLI DI TENDENZA

La lunghezza media è quella che più di tutte è rappresentativa della bellezza femminile. Negli ultimi vent'anni, infatti, è stata la lunghezza di maggiore tendenza nel settore capelli e, anche quest'anno, continua a essere la più amata. Sono due i tagli medi maggior-

mente diffusi. Il primo si chiama "chop" e indica una lunghezza **né troppo lunga né troppo corta**, che arriva fino alle spalle: si tratta di un taglio adatto sia ai capelli ricci che a quelli lisci, non appesantisce la figura ed è facilmente gestibile. Leggermente più lungo è il long bob, o caschetto lungo, ideale soprattutto per le under 30 e per chi ha i capelli tendenzialmente lisci. Ma, volendo es-

sere più precisi, in che modo possiamo valorizzare le nostre chiome?

E SE I TUOI CAPELLI SONO FINI E LISCI?

Chi ha i capelli fini e lisci lo sa bene: è più facile trovare un'oasi nel deserto che vedere un pizzico di volume sulla testa. In realtà, non è impossibile avere una

*Test strumentali e di valutazione sensoriale ex vivo effettuati con l'utilizzo di shampoo neutro e Dream Water Maschera Liquida rispetto al solo shampoo neutro.

BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



CAPELLI DA SOGNO IN UN Istante

Dream Water è la nuova maschera per capelli ad **azione istantanea** dall'innovativa **texture liquida**. Ripara la struttura danneggiata del capello, per capelli rigenerati, protetti e sublimati, in totale leggerezza*. Concedi ai tuoi capelli la nuova **esperienza sensoriale** Dream Water.

UN TAGLIO ISTINTIVO... PERCHÉ NO?

La vera tendenza delle fashioniste si chiama "instinctive cutting", ovvero... taglio istintivo! Sono tante le Vip che, già nella passata stagione, si sono affidate a mani espertissime in questa coraggiosissima tecnica: da Miley Cyrus a Rihanna fino alla duchessa di Sussex Meghan Markle.

In cosa consiste? Un parrucchiere taglia i capelli sulla base dei suoi pensieri sulla forma del viso di una cliente e sui suoi capelli. L'obiettivo del "taglio istintivo" è realizzare un taglio di capelli unico, proprio come chi lo indossa.



chioma voluminosa, se si sceglie un taglio adatto. In linea generale, la chiave del successo è **smussare le punte per dare un tocco leggermente angolato al taglio**. La lunghezza media per capelli fini e lisci, inoltre, è quella più adatta: se li tieni troppo lunghi appaiono piatti, se li tieni troppo corti non puoi modellarli. Quali sono i tagli più quotati per le tue caratteristiche? Sicuramente un caschetto asimmetrico con riga laterale o un power bob. Promossi anche i caschetti sfilati con ciuffo e i carré asimmetrici.

SE LA CHIOMA È MOSSA E RICCIA

C'è chi li ama e chi li odia: i capelli mossi, o ricci, sono così, dividono il popolo femminile. Eppure, potrebbero mettere d'accordo tutte, se solo se ne capissero le potenzialità. Per innamorarsi dei capelli ricci, però, occorre utilizzare **prodotti specifici che aggiungano consistenza e definiscano l'onda in modo naturale** e senza forzature. Anche per questo i tagli medi sono la soluzione ideale: una maxi-lunghezza finirebbe per afflosciare il riccio, stressato dal peso. Un taglio troppo corto, però, non lo valorizzerebbe pienamente. Optando per la media lunghezza, quindi, otterrai il meglio da entrambi i mondi! Una chioma mossa o riccia dà il meglio di sé con un taglio scalato e maxi-frangia, ma risulta irresistibile anche con un curly o un wavy bob con riga al centro. Il taglio a U è perfetto se stai cercando di far crescere i capelli ma vuoi mantenere i tuoi ricci elastici e in forma. Il messy lob, ovvero l'acconciatura disordinata, è, infine, la pettinatura preferita da tutte le ragazze ricce.

PANTENE



NUOVO

ACQUISTA

10€ =

RICEVI

10€ BUONO SPESA*

di prodotti Pantene di cui
1 nuovo Pro-V Miracles

*Valido per l'acquisto di prodotti Pantene in Acqua&Sapone.
Op. premi "PANTENE MIRACLES A&S" valida dal 01/04 al 30/04/22 nei punti vendita ad insegna Acqua&Sapone.
Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e chiedi il premio entro 15 giorni di calendario dall'acquisto.
Prodotti coinvolti e regolamento su www.buonispesapantenemiracles.desiderimagazine.it



con la consulenza di **Fulvia Tramontano**,
psicologa e psicoterapeuta junghiana.
Riceve a Roma: <https://ftstudium.it>



A TU per TU CON LA natura

Trascorrere più tempo possibile all'aria aperta appaga tutti e cinque i sensi. Ed è la miglior medicina per corpo e spirito

C

hiudi gli occhi e immagina di trovarti in un bosco frondoso, in primavera. Puoi ascoltare i suoni melodiosi e sorprendenti della natura che si risveglia e puoi soffermarti a respirar-

ne i profumi mentre lasci che l'aria, pulita e frizzantina, ti accarezzi il viso. Abbandonati alle sensazioni che ti pervadono, libera la mente, fonditi con l'ambiente che ti circonda...

LA CONFERMA DEGLI STUDI UNIVERSITARI

Se un semplice esercizio di immaginazione come questo può farti sentire subito più calma e rilassata, puoi certamente comprendere quanto possa essere **profondamente terapeutico il contatto reale, tangibile e prolungato con l'ambiente naturale**. Non che sia una novità: trascorrere del tempo all'aria aperta rende felici, allontana lo stress, l'ansia e la depressione e ha un impatto positivo che chiunque può confermare, anche le più ostinate amanti della città e della vita metropolitana. Lo conferma, se mai ce ne fosse bisogno, anche uno degli ultimi studi in merito, pubblicato sulla rivista *Scientific Reports* e condotto dagli scienziati dell'Istituto Max Planck per lo Sviluppo Umano. La scoperta è che gli anziani che vivono a pochi chilometri dalle foreste condividono tutti dei livelli di stress minimi e tassi bassissimi di malattie legate alla senilità: ciò perché, tra le altre cose, la natura contribuisce a mantenere plastico

La biochimica del nostro cervello entra beneficamente in azione quando ci troviamo sotto le chiome degli alberi, di fronte al mare, tra i monti o sotto un cielo stellato



il cervello. Per convincerti, se ancora avessi qualche remora, dei benefici a breve e lungo termine che puoi trarre stando in mezzo al verde, puoi affidarti alle parole di Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: “Perché fa bene trascorrere del tempo all’aria aperta? I motivi sono diversi, confermati dai tanti studi universitari, da sempre alla ricerca della formula magica che ci faccia stare bene sul serio – ci ha spiegato la dottoressa -. Ma le motivazioni sono scientificamente fondate, non c’è nulla di magico, anche se questa stagione primaverile a volte sembra magica davvero: si tratta di un cambiamento, a cui ogni anno l’organismo è esposto, paragonabile a un vero e proprio risveglio profondo. Il cambiamento stagionale ha bisogno di assestamento per essere ben tollerato dall’organismo e regalarci i frutti migliori, come vitalità, entusiasmi nuovi e senso di benessere psicologico, oltre che fisico. Trascorrere progressivamente più tempo all’aperto, sotto il cielo o sotto le chiome degli alberi, di fronte al mare o tra i monti, attiva le nostre endorfine e **la biochimica del nostro cervello entra in azione beneficamente**: con meccanismi complessi migliorano i disturbi dell’umore e la nostra carica energetica naturale disponibile, si riducono l’ansia e lo stress”.

LO SGUARDO SPAZIA LONTANO

“A cosa è dovuto? Senza dubbio all’attivazione di tutti i cinque sensi”, prosegue la psicologa. A partire dalla vista, spesso messa a dura prova dalle tante ore trascorse davanti allo schermo di

un pc, che riducono il nostro campo visivo a uno spazio chiuso e limitato. In realtà, siamo fatti per guardare lontano: i nostri antenati, che abitavano spazi immensi, dovevano sempre tenere sotto controllo l’ambiente circostante dal quale potevano arrivare pericoli o, al contrario, prede da catturare.

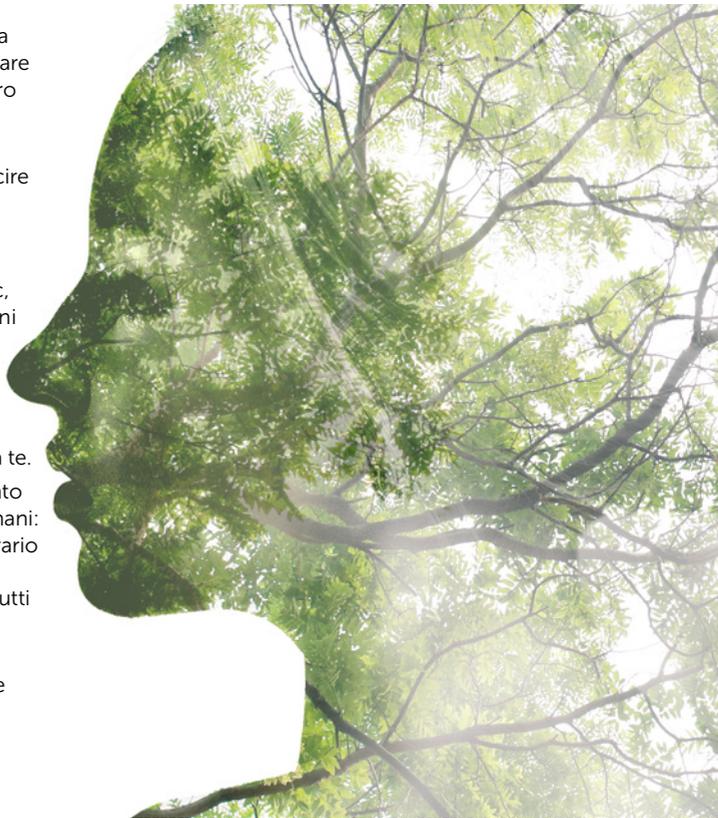
**“MIGLIORANO
I DISTURBI
DELL’UMORE,
ANSIA E STRESS
SI RIDUCONO”**

Dalle centinaia di metri della vista dei primi uomini ai pochi centimetri che ci separano dai supporti digitali da cui oggi siamo dipendenti, il passo è stato breve e il deterioramento della vista ne fa tristemente le spese.

I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA PER

USCIRE PIÙ SPESSO POSSIBILE ALL'ARIA APERTA

1. Non cedere alla pigrizia e, quando esci per una commissione fastidiosa, fosse anche solo gettare la spazzatura, trasformala in un'occasione d'oro per fare una breve passeggiata, facendo ad esempio il giro dell'isolato.
2. Tieni a mente l'importanza e il beneficio di uscire all'aria aperta e organizza il prossimo incontro con le tue amiche al parco.
3. Programma una merenda o un brunch domenicale con chi vuoi tu come un pic-nic, con la coperta sull'erba e deliziosi bocconcini da condividere.
4. Avvia una routine salutare di meditazione all'aperto, se già sei pratica, o comincia con semplici respiri lunghi e profondi in piena consapevolezza, ascoltando la natura intorno a te.
5. Prepara dalla sera prima il tuo piccolo momento di natura, aria aperta e passeggiata per l'indomani: a che ora uscirai? Quanto durerà? Quale itinerario seguirai? Realizzarlo diventerà un compito piacevole. Al ritorno, annota su un quaderno tutti i benefici che ne hai tratto.
6. Combina insieme allo stare all'aperto un altro obiettivo da perseguire, come ad esempio fare sport, tornare al tuo peso forma, smettere di fumare: la motivazione si rafforzerà.



VISTA, UDITO, GUSTO E TATTO

“Ma non si tratta solo di vista o di ciò che con lo sguardo portiamo dentro di noi - prosegue Tramontano - ma **anche l'udito è un senso coinvolto**, con i suoni delicati di cui la natura di primavera si fa portatrice. Possiamo stare lunghi momenti in ascolto del rumore di un ruscello, o delle fronde mosse dal vento oppure - ed è il più amato tra i suoni dell'aria aperta - il canto degli uccelli che si risvegliano e ognuno può provare quanto sia immediato il beneficio che ne ricava. **Anche l'olfatto viene sollecitato**, perché con il tepore dell'aria sono più percepibili gli infiniti odori di piante e fiori, del terreno e degli animali e i nostri recettori olfattivi conducono questi stimoli percettivi attraverso le vie nervose ad aree del cervello connesse con il sistema emotivo.

Abbiamo sperimentato tutti il potere che un aroma ha di trasportarci nei ricordi e nelle emozioni. Il gusto, da parte sua, va a cercare i boccioli dolcissimi dei primi glicini fioriti da assaggiare e il tatto si sollecita dolcemente sfiorando il manto erboso a piedi nudi o con il palmo della mano. Il contatto con la natura è di

“OGNUNO PUÒ
PROVARE QUANTO
SIA IMMEDIATO IL
BENEFICIO CHE NE
RICAVA”

per se stesso benefico e portatore di salute e di longevità per tutti, senza alcuna controindicazione; un motivo è che in mezzo alla natura ci muoviamo di più, che sia una semplice passeggiata per assaporare il miracolo sempre nuovo che ogni anno a primavera ci sorprende e allietta, o un'attività motoria più impegnativa o, ancora, uno sport vero e proprio. Così, attraverso i nostri cinque

sensi, raggiungiamo la calma e un umore migliore, si regolarizza la pressione sanguigna e si riduce lo stress abbassandosi il livello dell'ormone cortisolo in circolo.

Ansia e depressione piano piano lasciano spazio a emozioni e stati d'animo di benessere, dai quali iniziare per nutrire anche il nostro spirito. Quando trascorriamo troppo tempo al chiuso e l'aria non si ossigena abbastanza, i nostri pensieri ne risentono negativamente e diventa difficile abbandonarci alla contemplazione, al respiro lungo e consapevole, all'ammirazione di quanto in natura ci circonda; invece al contrario, quando siamo all'aria aperta il nostro spirito si nutre in profondità, restituendoci quella connessione ancestrale con gli elementi, fondamentale per il nostro benessere psico-fisico”.

PROVA

NIVEA

NATURALLY GOOD



Crema Viso

CON ALOE VERA BIO
E CAMOMILLA BIO



Crema Viso
ANTI-RUGHE

CON BARDANA BIO
ANTIOSSIDANTE



Doccia Olio in Gel

CON ESSENZA DI ROSA, FIORI DI COTONE,
SEMI DI CANAPA E OLIO DI ARGAN BIO



Crema Corpo o Mani

CON ALOE NATURALE IDRATANTE



ECO DEO

CON ALOE VERA BIO



VAI SU WWW.NIVEA.IT

SCOPRI NATURALLY GOOD: LA LINEA 100% TRASPARENTE

NIVEA Naturally Good è stata sviluppata con l'obiettivo di usare ingredienti di origine naturale in massima concentrazione. Vogliamo farti sapere con esattezza cosa applichi sulla pelle aiutandoti a trovare il giusto equilibrio tra una beauty routine che sia più semplice e allo stesso tempo naturale.



CON INGREDIENTI
ORGANICI



DERIVATO DA
INGREDIENTI NATURALI



FORMULA VEGANA



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



IL SOLE, UN AMICO

che a volte può farci male

Dopo un lungo inverno, è piacevole scaldarsi al tepore dei suoi raggi. Purché non dimentichiamo mai di proteggerci a dovere

La primavera è il momento della rinascita, non solo per lo spirito, ma anche per il corpo. La pelle, in particolare, in questo periodo dell'anno rifiorisce: complici le temperature più miti, iniziamo a scoprirci di più per assorbire tutto il tepore dei raggi solari. Attenzione, però: **il sole, infatti, è il primo nemico dell'epidermide**, poiché favorisce l'invecchiamento cutaneo. Come contrastarlo, soprattutto in vista della bella stagione che sta per arrivare? Del resto, come dice Mariella Milazzo, dermatologa e specialista in medicina estetica: "L'uomo è arrivato su Marte, com'è possibile che non abbia ancora scoperto l'elisir dell'eterna giovinezza?".



L'IMPORTANZA DELLA DETERSIONE

"In realtà – chiarisce la nostra esperta - il mercato della bellezza ha fatto molti passi in avanti, ma tanto ancora può fare: filler, botulino, laser, peeling, chirurgia plastica la fanno da padroni. Tali trattamenti però vengono spesso ritenuti, erroneamente, miracolosi". Il vero segreto per la salute e la bellezza dell'epidermide, è un altro. La dermatologa ci ha infatti suggerito che la cura dell'epidermide passa attraverso diverse fasi. "Il primo step consiste nella detersione. Sebo, cheratina, smog,

cosmetici e tanto altro, ostacolano l'assorbimento delle creme, riducendone gli effetti. È **importante, quindi, avere sempre una pelle pulita**, anche per favorire l'eliminazione di sostanze tossiche, attraverso i follicoli". Solo a questo punto si possono applicare le creme: "Le nuove formulazioni sono studiate per facilitare il passaggio dei principi attivi attraverso i pori", ha detto Milazzo. Particolare attenzione va poi prestata ai principi attivi: "A oggi, vitamina A, vitamina C e acido ialuronico rimangono tra i più potenti antirughe e antiossidanti presenti sul mercato".

NATURAVERDE

PRO

Scopri la **depilazione** più adatta a te, per avere un **pelle liscia e morbida a lungo**.

L'ESTETISTA SEMPRE A CASA TUA



Dermatologicamente Testato



✓ **FACILE**
✓ **PRATICA**
✓ **SICURA**



PELLI SENSIBILI



TUTTI TIPI DI PELLE



TUTTI TIPI DI PELLE

NOVITÀ
GOLD 24K

WWW.NATURAVERDE.COM



UN MAKE UP AD HOC

Per contrastare l'invecchiamento cutaneo è poi fondamentale proteggere la pelle. Come dicevamo, i raggi ultravioletti, gli UVB e gli UVA, sono tra i principali responsabili dell'invecchiamento precoce dell'epidermide. Ecco perché **una protezione solare efficace è essenziale, non solo in estate, ma per 365 giorni l'anno**. Oltre a utilizzare filtri solari con fattore specifico, il consiglio è quello di applicare una crema solare come base trucco. Una buona abitudine è poi quella di utilizzare anche per il make-up prodotti cosmetici con filtri solari per la protezione della pelle. In commercio ne esistono di tutti i tipi: dal fondotinta all'ombretto, oggi difendere l'epidermide per avere un incarnato meraviglioso è davvero facile. Conviene **scegliere quelli a SPF 30-50** in base all'uso quotidiano e all'esposizione costante. "In primavera, in particolare, le belle giornate si alternano a quelle nuvolose, per cui si può essere tratti in inganno e lasciarsi cogliere impreparate. "Si può allora ricorrere – suggerisce Milazzo - a fondotinta contenenti fotoprotezioni, con almeno 20 di spf, anche per dare un po' di co-

lore all'incarnato ancora pallido. Il vero problema, però – dice la nostra esperta - è il trascurare collo e décolleté che, senza accorgersene si trovano esposti, dopo mesi di copertura totale.

In queste zone la pelle è più sottile e non preparata ai raggi UV, con il rischio di un invecchiamento precoce". Spesso siamo portate a minimizzare gli effetti dei raggi solari nelle pratiche quotidiane, limitando il problema solo all'esposizione totale al mare o nel parco. Non è così. La dermatologa, infatti, avverte: "Ricordiamoci che prendere il sole non vuol dire solo fare passeggiate o scampagnate ma anche stendere i panni, approfittando di una bella giornata, o andare al lavoro, in macchina: in questo caso, a maggior ragione, i vetri si comportano come lenti in grado di amplificare i raggi solari".

È poi importante **prestare attenzione a eventuali farmaci assunti**, sia per bocca che in creme, che potrebbero comportarsi come fotosensibilizzanti e causare macchie ed eritemi. Un'attenzione particolare, suggerisce l'esperta, dovrà averla chi soffre di couperose, perché potrebbero aumentare i capillari del viso, o di melasma che potrebbe accentuarsi nuovamente".



IL FATTORE GIUSTO

Applicare una crema che preservi la pelle dai danni del sole è fondamentale: ma come stabilire quale sia il fattore di protezione giusto per noi? L'SPF va scelto in base al proprio fototipo di pelle: si deve ricorrere a un fattore elevato (50+ o schermo totale) in caso di pelli chiarissime e capelli rossi o biondi (fototipo 1); a una protezione alta/molto alta (tra 50+ e 30) se si ha la pelle chiara e i capelli sono biondi (fototipo 2); si può optare per una protezione media, tra 25 e 15, in caso di capelli castani e pelle moderatamente scura (fototipo 4); fino a un SPF più basso, tra 10 e 6, indicato con capelli e carnagione scuri (fototipo 5) o capelli scurissimi e pelle scura (fototipo 6).



NO ALLE DIETE ESTREME

Tutto ciò può bastare? "La risposta è no – puntualizza Milazzo - No, perché l'invecchiamento non è un problema legato esclusivamente all'epidermide e al derma, ma anche al tessuto adiposo e alla muscolatura sottostante; nel tempo, infatti, non assistiamo solo a una riduzione di fibre collagene, fibre elastiche e acido ialuronico, ma anche del tessuto adiposo sottocutaneo e a una ipotonia dei muscoli di sostegno".

E allora che si fa? Intanto ecco cosa non si fa: non si fanno diete estreme: "È sconsigliabile dimagrire improvvisamente, a meno che non sia necessario per motivi di salute, mentre è importante **aiutare il tono muscolare attraverso una corretta alimentazione** ed esercizi mirati. Nel viso, in particolare, parliamo di miomodulazione, cioè una stimolazione delicata del muscolo, mirata al ripristino del tono e dei volumi, senza però danneggiare i legamenti".

In sostanza, per una corretta azione anti-aging è importante valutare il problema sotto ogni angolazione per avere davvero risultati soddisfacenti.



SEYSOL

BODY & BEAUTY

Cellulite
Professional
Solutions

con estratti di
**ALGA ROSSA
ATLANTICA**



TRATTAMENTI CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Una linea di prodotti mirati, arricchita dagli Estratti di Alga Rossa Atlantica, Caffaina ed Escina per favorire il miglioramento della compattezza e della tonicità cutanea.



**CREMA
INTENSIVA**

**GEL
EFFETTO FREDDO**

**TALASSO
SCRUB**

**FANGO CONCENTRATO
FANGO DREN**



I MÅNESKIN

«Saremo ancora qui a 40 anni»

Suonavano per strada e ora sono un fenomeno globale: ecco i Fab Four

Ci hanno portato sul tetto d'Europa trionfando alla scorsa edizione dell'*Eurovision Song Contest* e adesso hanno tutta l'intenzione di tenere alto il buon nome dell'Italia anche Oltreoceano. Stiamo parlando dei Måneskin, che in questi giorni sono a Los Angeles per partecipare al *Coachella Festival* a Indio, in Cali-

fornia. Due le date che vedono il quartetto italiano sul palco del più famoso evento musicale americano, il 17 e il 24 del mese. "Non vediamo l'ora di spaccare su quel palco", avevano scritto sul loro profilo Twitter prima di partire. Al *Coachella* i Måneskin si esibiscono sulle note dell'album *Teatro d'Ira - Vol. I*, certificato disco di platino e con oltre un miliardo di ascolti su Spotify, le stesse sonorità protagoniste del tour estivo che porterà i quattro amici che hanno fatto stare tutti *Zitti e buoni* sul palcoscenico dei più importanti festival europei e del mondo. Ma chi sono i Måneskin? Come sono riusciti ad arrivare sulla cima del mondo? Ecco le parole chiave del loro successo.

GLI INIZI A VIA DEL CORSO

Damiano, Victoria, Ethan e Thomas sono i Fab Four che, successo dopo successo, stanno riscrivendo la sto-

"LA PRIMA COSA CHE LE PERSONE VEDONO DI TE È COME APPARI E SU QUELLO SI FANNO SUBITO UN'OPINIONE"

ria della musica italiana. E il loro trionfo è partito dalla strada, letteralmente. La band, infatti, ha cominciato la propria carriera esibendosi in via del Corso, a Roma. Con look decisamente meno ricercati, un jeans e una t-shirt, un cartellone con la scritta Måneskin scritta a pennarello e la custodia della chitarra aperta per raccogliere le offerte dei passanti, i quattro artisti hanno saputo conquistare il pubblico. Proprio come hanno fatto qualche anno dopo, nel 2017, quando la band partecipò a *X Factor*. Il talent ha segnato il punto di svolta nella storia artistica del quartetto: subito dopo la fine del programma, Damiano & Co. hanno firmato un contratto con la Sony Music e da lì è stato tutto un fiorire di successi e dischi di platino grazie a pezzi diventati ormai iconici, come *Morirò da re* e la mitica canzone dedicata alla misteriosa Marlena, *Torna a casa*.

LO STILE

Lo stile dei Måneskin non è mai cambiato. Ai tempi di *X Factor*, a proposito delle loro influenze musicali, si di-



Ph. Francis Delacroix



La band si è esibita, a novembre del 2021, sul palco degli "American Music Awards", a Los Angeles. Tutti e quattro indossavano lo smoking.



DAMIANO IN TOTAL BLACK

INSIEME FIN DALLE MEDIE

Come si sono conosciuti i Måneskin?

Tutto è cominciato alle scuole medie grazie all'incontro tra Victoria e Thomas. Successivamente, al liceo, a loro si è unito anche il cantante Damiano David. Poi, grazie a un annuncio pubblicato su Facebook, anche Ethan è arrivato nel gruppo. Il quartetto si è esibito per un paio d'anni per strada, poi nel 2017 sono esplosi a *X Factor*. La solidità della loro band è evidente e, forse proprio grazie all'amicizia che li lega, sono riusciti ad arrivare così lontano. A chi chiede loro come si immaginano a quarant'anni, danno esattamente la stessa risposta: insieme sul palco. "A spacca' chitarre sul palco", dice Thomas. "Tutto rotto, incerottato ma sul palco, come Iggy Pop", risponde Damiano. "Sempre con i miei tre amichetti a suonare", è invece la risposta di Victoria. Vic, unica donna in una band con tre maschi, ha infatti confidato che tra loro c'è un feeling speciale: "Per me non è importante il sesso di una persona. Conta il rapporto che ho con lei. E con i ragazzi il mio legame è fraterno".



Ph. Gabriele Giussani

**RIVOLUZIONARI
E CONTEMPORANEI**



Ph. Gabriele Giussani

cevano "capaci di proporre un mix omogeneo di indie rock, soul e pop", con una chicca in più: la voce definita reggae del frontman del gruppo. Insomma, Damiano, Ethan, Victoria e Thomas sono stati bravi a creare una musica loro, con sonorità immediatamente riconoscibili. Sono stati abili a differenziarsi dagli altri tirando fuori l'anima del rock. "All'*Eurovision* era palese, spiccavano tra decine di gruppi di musica elettronica, credo sia anche per questo che in America stanno spopolando", hanno affermato alcune fonti autorevoli. Il loro stile unico e inconfondibile è evidente anche nella scelta degli outfit, che agli esordi erano curati da Vic. "La prima cosa che le persone vedono di te è come appari, e su quella roba lì si fanno subito un'opinione. Come ti vesti è anche un modo per esprimerti. Quando ci esibivamo dal vivo, all'inizio, era un modo per farci notare, al di là della musica. Lo facciamo da allora", ha detto l'artista di origini danesi. Anche il look, infatti, è da sempre riconoscibile, anche se oggi, insieme a una maturazione artistica, c'è stata un'evoluzione degli outfit, sempre più particolari, ricercati e sensuali.

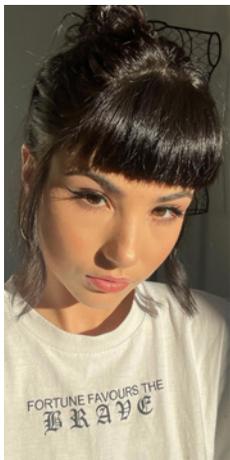
Ph. Francis Delacroix



Ph. Francis Delacroix

C'È GIORGIA SOLERI NEL CUORE DEL FRONTMAN

Modella, influencer e attivista per i diritti civili



All'esordio dei Måneskin, in tanti avevano sospettato che potesse esserci una storia tra Damiano e Victoria. "Non siamo mai stati insieme, ma è vero che abbiamo un rapporto molto intimo, siamo più che fratelli, più che amici, più che ogni cosa. Ci vogliamo bene", ha detto la bassista della band. Nel cuore di David, da diversi anni, c'è infatti solo Giorgia Soleri che, oltre a essere la fidanzata di un Måneskin, è soprattutto un'attivista per i diritti civili. La modella e influencer, infatti, è stata citata in Parlamento e sua è la battaglia per far sì che la vulvodinia, malattia di cui soffre da otto anni, venga riconosciuta dai Servizi Sanitari Nazionali e dallo Stato. Grazie alla sua tenacia, un anno fa è stata presentata in Camera dei Deputati una proposta di legge che mira proprio a tale "riconoscimento sociale, politico, medico ed economico di una malattia ancora sottovalutata ma estremamente invalidante come la vulvodinia. Mi sono sentita dire di tutto, che ero pazza, che ero ansiosa, stressata, che mi inventavo i sintomi. Sono arrivata a crederci e a considerare il dolore parte di me", ha detto Giorgia, che di recente è intervenuta in un convegno sul tema accompagnata e silenziosamente supportata dal fidanzato che le ha dedicato la canzone *Coraline*.

LA FAMIGLIA

I Måneskin, dunque, hanno puntato tutto sulla propria unicità. L'affermazione del proprio io, della propria essenza, è un concetto che accomuna tutti e quattro i componenti della band. E tutti, per questo, sono grati alle famiglie. "Il mio papà e la mia mamma mi hanno dato una lezione molto importante: credere in me stesso. A

11 anni avevo già i capelli lunghi e avevo problemi con i miei coetanei che non riuscivano a inquadrami bene, mi vedevano come un tipo strano, che non segue uno schema predefinito. Questo riguarda la paura di integrarmi. Un giorno ne ho parlato con i miei, e mi hanno detto di fare le mie scelte, che se non fanno male a nessuno e mi fanno stare bene sono giuste a prescindere: è la strada da seguire", ha detto Ethan. Anche Thomas è grato alla massima apertura avuta sempre dai suoi e, in particolare, è grato al padre che, come ha dichiarato,

CURIOSITÀ

1. I Måneskin sono: Damiano David (voce), Thomas Raggi (chitarra), Victoria De Angelis (basso) ed Ethan Torchio (batteria).
2. I Fab Four della musica italiana sono nati tutti tra il 1999 e il 2001.
3. "Måneskin" in danese significa "Chiaro di luna".
4. I Måneskin possono contare su milioni di fan, molti anche tra i nomi dello spettacolo. Miley Cyrus, ad esempio, ha ammesso di essere una loro ammiratrice. Tra i detrattori, invece, c'è Bryan Adams che ha affermato di essere stanco della Måneskin mania.

NUOVA LINEA

ILLUMINANTE

RISVEGLIA · ILLUMINA · ENERGIZZA



ACQUISTA ALMENO 2 PRODOTTI DELLA NUOVA LINEA ILLUMINANTE ACQUA ALLE ROSE* DI CUI ALMENO 1 CONCENTRATO ATTIVO. RICEVI 1 BUONO REGALO CHEERZ DA 10€



PROVA A VINCERE
OGNI SETTIMANA
**1 INSTANT CAMERA
COMBO 2 KODAK**





CORRADO GUZZANTI

«Non è il caso di prendersi sul serio»

L'attore e imitatore, pilastro della satira, sul palco di "Lol 2" ha (ri)conquistato il pubblico a suon di risate

Corrado Guzzanti è stato acclamato come la rivelazione di *Lol 2 – Chi ride è fuori*. L'attore, in realtà, è un mostro sacro della comicità e parlare di rivelazione sembra quasi non rendere giustizia alla sua storia artistica e ai suoi innumerevoli successi. A ben guardare, però, non è così. Guzzanti, infatti, ha lasciato per un momento la sua confort zone, un palcoscenico in cui far ridere, per mettersi alla prova nello show più temuto dai comici: confrontarsi con i propri colleghi determinati a trattenere le risate anche di fronte alle gag più esilaranti. Lui stesso ha ammesso: "Ho accettato, ma poi mi sono dato del pazzo. È difficile fare battute se non hai nessuna reazione". L'inimitabile genio della comicità, però, è riuscito a strappare più di una risata al pubblico a casa, ben felice di rividerlo sul piccolo schermo, lui che non è certo uno che ama la sovraesposizione mediatica. Il programma condotto da Fedez e Frank Matano, infatti, ha segnato il suo ritorno in tv dopo ben sei anni di assenza. "Mi sembrava una sfida interessante, lontana da tutto quello che ho fatto finora – ha spiegato l'attore -. In questi anni mi ero atrofizzato sulla poltrona di casa, *Lol* mi ha fatto venire voglia di ritornare a fare Tv e teatro. Infatti, sto prepa-

rando diverse cose". Ed ecco, allora, perché Guzzanti è stato la rivelazione del programma: grazie a questa incursione nella casa di *Lol*, anche i più giovani hanno avuto la fortuna di conoscerlo e di incontrare alcuni tra i personaggi storici dell'attore.

Fedez lo ha definito "il papà della comicità". E, in effetti, in tanti anni di carriera ha dato alla luce numerosi personaggi come l'annunciatrice di Rieducational Channel Vulvia o lo studente somaro e coatto Lorenzo, alle prese con l'esame di maturità. O il santone Quelo, il personaggio che ha segnato l'entrata in scena nel format di Prime Video. Accappatoio bianco e parrucca a caschetto, il famoso alter ego di Guzzanti ha catturato generazioni di pubblico con i suoi tormentoni: "La seconda che hai detto!" e "La risposta non è da cercare fuori: la risposta è dentro di te! E però è sbagliata". E che dire delle sue tante imitazioni o delle gag che, anno dopo anno, hanno gettato le fondamenta di una carriera solida e indistruttibile? "Creare personaggi – ha detto - è un percorso misterioso che ha a che fare con l'istinto. Anche nelle cosiddette imitazioni. Una volta acciuffate le peculiarità di un personaggio reale, l'ho sempre reinventato prendendomi la libertà di tradirlo e trasformarlo fino a renderlo quasi iriconoscibile". La comicità per Guzzanti è qualcosa di naturale, che scorre nelle vene fino a esplodere dal cuore: "Nel mio lavoro non c'è nulla di razionale – ha ammesso -. Osservo quello che ho intorno e prendo

"CREARE PERSONAGGI È UN PERCORSO MISTERIOSO CHE HA A CHE FARE CON L'ISTINTO"



**LA COMICITÀ
È NEL SUO DNA**



Tra i concorrenti della seconda edizione dello show "Lol - Chi ride è fuori", Corrado Guzzanti si è classificato terzo.

CURIOSITÀ

1. È figlio del giornalista Paolo Guzzanti e fratello maggiore di Sabina e Caterina Guzzanti, entrambe attrici comiche.
2. È nato a Roma il 17 maggio del 1965, sotto il segno del Toro.
3. A otto anni era autore di una striscia a fumetti che aveva come protagonista un dinosauro buono chiamato "Buonannosauro".
4. Ha frequentato il Liceo Scientifico raccogliendo anche una bocciatura.
5. Ha frequentato la facoltà di Filosofia presso l'Università "La Sapienza" di Roma, senza però conseguire mai la laurea.
6. È tifoso romanista e segue la squadra giallorossa nei suoi impegni sportivi.

appunti. L'osservazione dà vita a dei meccanismi che scattano a prescindere dalla mia volontà e i personaggi che nascono sono sempre delle collezioni di cose che hai registrato e annotato, mentalmente e inconsciamente".

Nonostante oggi sia considerato un pilastro della comicità, i suoi esordi non sono stati semplici. Corrado ha ammesso di aver faticato per conquistare il suo spazio e per trovare la propria strada. Ha raccontato: "Da ragazzo, quando mandavo

fumetti alle case editrici e in coincidenza con il rifiuto scrivevo lettere adiratissime in cui con somma presunzione li rimproveravo di non aver saputo cogliere il genio che si nascondeva dietro il disegnatore, di me avevo un'opinione altissima. 'Questa è modernità cari signori, non avete capito un tubo!'. Poi cominciai a scrivere cose serissime che alla prova della rilettura mi parvero mostruose. Allora le volsi in chiave ironica. Le mie prime parodie nacquero così. Si cresce e per fortuna si capisce che non è il caso di prendersi troppo sul serio. **Chi fa il mio mestiere ha uno spiccato senso del ridicolo che comincia sempre da se stessi**". Una volta imboccata la strada giusta, comunque, Guzzanti non si è più fermato: il debutto e la popolarità sono arrivati con il programma *Avanzi* condotto da Serena Dandini. Lo show, nel 1992,

vinse il Telegatto come miglior programma rivelazione e parte del merito fu soprattutto della genialità dei suoi personaggi. A quel programma è rimasto sempre legato, tanto che, qualche anno fa, l'attore ha confidato il desiderio di riproporre il format in tv: "Mi piacerebbe riunire la banda, come si dice dei Blues Brothers", ha detto. "Di quegli show mi resta moltissimo, sono come dei figli, pezzi di cuore. Sarebbe bello fare qualcosa insieme, riproporre quelle dinamiche magari sforzandosi di reinventarle in una forma moderna".

QUESTIONI DI CUORE

Corrado Guzzanti è estremamente riservato e non ama mettere sotto i riflettori la sua vita privata.

Poco o nulla si sa, infatti, delle questioni sentimentali dell'attore. È noto che non ha mai avuto figli, ma l'amore resta un mistero. In una intervista del 2016 aveva fatto sapere di essere impegnato senza però rivelare il nome della persona che gli faceva battere il cuore.





M'illumino di... *spensieratezza*

I bijoux che renderanno speciali i tuoi outfit primaverili si ispirano anche al mondo dell'infanzia. Per tornare un po' bambine e giocare con i colori pop

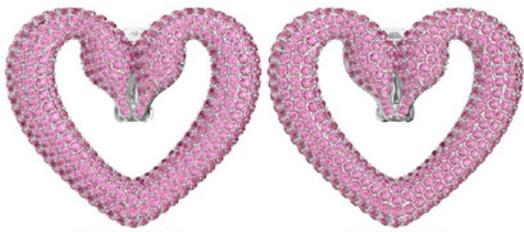
L

o sai benissimo, per realizzare l'outfit perfetto non basta abbinare i capi più belli che hai nel tuo armadio: occorre studiare anche gli accessori. Per completare il tuo look, quindi, devi scegliere con cura i gioielli da sfoggiare. Ma quali sono i bijoux ideali da indos-

sare per valorizzarti, evitando errori e cadute di stile?

Abbiamo studiato le sfilate per rubare alle super top le tendenze più cool da mostrarti in questa vetrina.

Perché regine si nasce, ma stilose si diventa facendo acquisti mirati.



Orecchini a clip.
Swarovski

Set di anelli
"Flubbers Fav's".
La Manso



Bracciale elasticizzato.
Emporio Armani



Una cascata di ciondoli

Brosway

Le collane sono lunghissime e si portano a cascata, con una pioggia di charme che movimentano il gioiello: è questa la tendenza più divertente per l'estate 2022, un trend che Brosway reinterpreta con la collana Chant.

www.brosway.com

PLASTICA E TONI PASTELLO BABY

Insolita e divertente

I gioielli della primavera e dell'estate sono un inno alla gioia e alla spensieratezza. Proprio per questo rubano forme, colori e linee al mondo dell'infanzia: i bijoux in plastica colorata sono di gran tendenza, così come le silhouette spesse e arrotondate e i colori pastello tipicamente baby. Riflettori puntati sul bracciale, grande protagonista della stagione: amiamo i bangles indossati a strati, i cerchi aperti che adornano il polso, i bracciali spessi cuff e i set di bracciali da portare tutti insieme. Quanto alle collane, la tendenza è maxi: spesse, lunghe, esagerate, purché si facciano notare. I fashion designer, inoltre, ci invitano alla leggerezza, che non è mai superficialità, anche con i colori pop e le nuance accese e brillanti che caratterizzano gli accessori estivi. Per una stagione all'insegna della spensieratezza e dell'allegria tipiche dell'infanzia e dell'adolescenza... anche per le Boomer!



SWAROVSKI

Per un look d'impatto

Con la sua estetica in stile industriale, questo anello accattivante è un tocco moderno e raffinato, ma glamour. Incastonato su una fascia placcata rodio, l'anello presenta un cristallo taglio Square color acquamarina, con una pietra più piccola al centro. Indossalo da solo o insieme ad altri anelli per un look di vero impatto.

www.swarovski.com



Per ogni occasione Chiara Ferragni

Gli orecchini a cerchio semiaperto della collezione "Diamond Heart" di Chiara Ferragni sono una chicca vezzosa da sfoggiare sia con gli outfit sbarazzini che con quelli più eleganti. Della stessa linea, anche bracciali, collane e anelli per un coordinato a prova di influencer.

www.chiaraferragnicollection.com

Arcobaleno di colori Touchstone

Realizzati in metallo e strass, questi coloratissimi bangles rainbow che si rifanno ai gioielli indiani tempestati di diamanti, aggiungono luminosità ai tuoi outfit dando alla tua primavera e alla tua estate quel tocco etnico che tanto ami.

www.amazon.it



Ergonomic Tiffany

I bracciali Bone di Elsa Peretti® per Tiffany, caratterizzati da sublime asimmetria e linee sensuali, sono ergonomici e modellati in modo da adattarsi perfettamente al corpo. Da indossare da soli o in coppia.

www.tiffany.it



Romantico e... portafortuna
Amen

Dall'unione di un quadrifoglio, portafortuna per eccellenza, e di un cuore, simbolo assoluto dell'amore in tutte le sue forme, nasce la linea di gioielli Quadrifoglio di Amen, ricca di valori e di magia affettiva. Realizzata in argento 925 con finitura rodinata o rosé, la collezione è impreziosita da lucenti zirconi di diversi colori che personalizzano con stile e raffinatezza la fogliolina dell'amore.
www.amenshop.it



Come Carrie
Marlo Laz

Dopo la collanina con il nome dei tempi di *Sex and the City*, Carrie Bradshaw ha lanciato una nuova moda: il pendente con il cuore che indossa in *And just like that*. È griffato Marlo Laz ed è fa-vo-lo-so!
www.marlolaz.com



Le più amate
Amina Muaddi

Sembra un sole scintillante la spilla con corpo centrale e raggi realizzati con allover di castoni strass crystal. Dalla lucentezza abbagliante, infonderà un glamour unico al tuo abito da sera preferito.
www.twinsset.com

Da copiare
Marni

Quando si desidera lasciare il segno e non si vuole passare inosservate, il choker in ottone e resina di Marni è quello che ci vuole. Realizzato con maglie decisamente chunky, si chiude con una clip, su cui è inciso il logo. Si può portare da solo oppure abbinato al bracciale coordinato.



Spilla con logo YSL.
Saint Laurent

Orecchini chandelier con perle e cristalli bianchi.
Mia's Italy



Choker VLogo Signature. **Valentino Garavani**



Choker Starburst. **Roxanne Assoulin**

SENSUALITÀ DAL SAPORE VINTAGE

Ritorno al futuro

I bijoux della stagione SS22 segnano il ritorno di alcuni capisaldi della storia dei gioielli. Torna in auge il choker, girocollo aderente al collo che ci riporta direttamente nei mitici Nineties: di pelle, di stass o ricoperto di tessuto, è un must have del momento. Tornano protagoniste anche le perle, declinate in tutte le forme e le dimensioni: dalle collane a uno o più fili, ai bracciali a maglia larga fino agli orecchini chandelier. La moda primavera ed estiva, infine, promuove il ritorno delle spille che possono essere usate per adornare, per tenere insieme i lembi di un tessuto o semplicemente per decorare un capo e dare luminosità a un outfit.



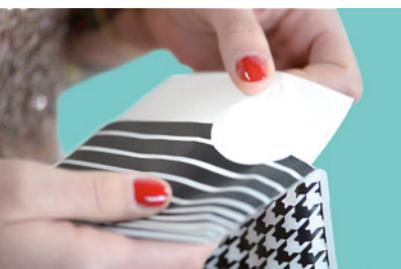
Regina

skin

FAZZOLETTI
in pacchetto super sottile



GRAFICHE ASSORTITE ALL'INTERNO DI OGNI CONFEZIONE



Regina Skin sono i fazzoletti dal pacchetto super sottile, pratici e alla moda da portare sempre con te, in tasca o in borsa. Inoltre, con la loro grafica accattivante e l'elegante forma del pacchetto, puntano ad essere dei veri e propri accessori di stile, da usare in ogni occasione. Regina Skin: praticità con stile.

Regina

Paper for people

Un mondo di *catenelle*

Per gli occhiali, ma anche per i cellulari: il filo decorato, in acciaio o con le perle, è un must have!

La bella stagione è appesa a un filo, ma se il filo è di perle, allora non c'è niente di più bello! Le star e le influencer non hanno dubbi su quanto i det-

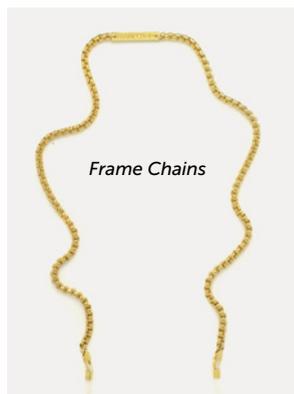
tagli continuo. E le catenelle per gli occhiali e i cordini per i cellulari sono il particolare più affascinante per impreziosire un outfit.



Calliope



String Lab



Frame Chains



Fry Powers



Madewell

PER UN TOCCO DI CHARME

Gusto retrò

Si tratta di bijoux che di sicuro non passano inosservati e che regalano un tocco di charme a qualunque look. Tornate in voga nell'estate del 2019, le catenelle per gli occhiali hanno quel gusto retrò che piace sempre. L'accessorio vintage che denotava l'eleganza delle nostre nonne, così, è ancora il must have del momento. Monocromo o multicolor, maxi o mini, in acciaio o di perline, per ogni occhiale c'è la sua catenella, siano essi squadrati, tondi, oversize o mignon. Si adatta, infatti, a tutti i modelli di occhiali, da sole o da vista.



Nicole Vasta,

Creativa e artigiana presso merceria "Dal bottone in poi" di Fiorentino Vincenzina - via Salita Fratelli Maruca, 26 - Lamezia Terme (CZ)

Puoi farla anche tu!

Vuoi realizzare una catenella porta occhiali fai da te? Ecco alcuni consigli da tenere bene a mente.

Cosa ti serve?

- *Perle: per realizzare una catenella portaocchiali non ci sono perline più indicate di altre. Si va da quelle con spessore 0,3 a quelle con spessore 1,5, a seconda del tuo gusto.*
- *Infila perline: lo spessore dell'infilatura perline dipende, ovviamente, dal tipo di perla utilizzato. Si può usare quello in nylon elastico o nylon tessuto.*
- *Per gli occhiali da sole è preferibile utilizzare l'infilatura perle elasticizzata poiché vengono tolti e messi diverse volte al giorno.*
- *Per gli occhiali da vista, invece, è meglio scegliere l'infilatura perle in cotone classico.*
- *Catenelle in alluminio semilavorate.*
- *I terminali per occhiali: quelli di tendenza sono nero e argento, nero e oro, bianco e oro.*

Il procedimento

Infilare le perline una dopo l'altra secondo la sequenza desiderata. A lavoro ultimato, dopo l'ultima perline, occorre creare un nodino che poi verrà cerato (si può utilizzare anche un comune smalto trasparente). A questo punto bisogna nascondere con un coprinodo, da stringere con un'apposita pinzetta. Utilizzare adesso un anellino per fissare il terminale per occhiali. La lunghezza giusta della catenella è di circa 80 centimetri.

Kaloderma

SKIN LAB

TRATTAMENTO
CON ATTIVI
RIEQUILIBRANTI,
LENITIVI E
NUTRIENTI.
—
SENZA
PROFUMO.

TRATTAMENTO
INTENSIVO,
DONA BENESSERE
E SOLLIEVO
IMMEDIATO.

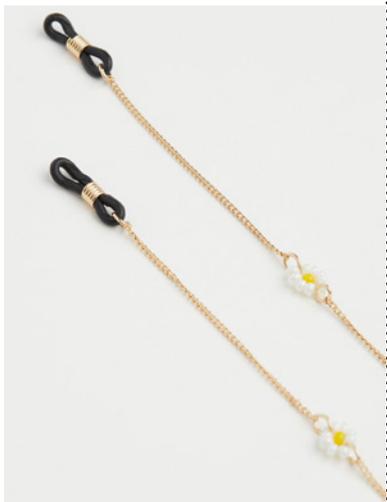


KALODERMA SKIN LAB.

Affidabilità, efficacia e un'azione mirata.



Occhiali e catenella. **Pier One** (Zalando)



Fiori di perline
H&M

La catenella per occhiali in metallo di H&M è decorata con piccoli fiori di perline di vetro. Gli occhiali in silicone per fissarla alle astine sono declinati nell'elegante binomio nero + oro.
<https://www2.hm.com>



Glamour e attuale
Versace

La lente squadrata è attuale e al passo con i tempi e l'astina con la Greca, simbolo della maison, rifinisce l'occhiale con un tocco di glamour. Industriale e modernissima la catena. È tutto griffato Versace Eyewear ed è acquistabile al costo di 390 euro.
www.versace.com



Eleonora Brunacci



Cocases

Cellular Line

COSÌ NON CADE PIÙ

Strap phone

L'evoluzione delle catenelle porta occhiali è lo strap phone, ovvero un cordino porta cellulare, esteticamente bello e divertente da vedere e decisamente utile da indossare. Quante volte ti capita di tenere il cellulare in mano con il rischio che ti cada? Ecco, con lo strap phone questo non accadrà più... e inoltre avrai un accessorio originale e coloratissimo da sfoggiare, impreziosendo un oggetto, il tuo smartphone, che non solo usi quotidianamente ma che rappresenta tutto il tuo mondo.

Qualche idea.

- Per un risultato più particolare, si può utilizzare una catenella semilavorata per il retro e aggiungere un mix di perline sul lato frontale.
- Arricchendo la catenella con conchiglie, nappine e charme si ottiene un modello originale e fresco per l'estate.
- Si possono realizzare charme personalizzati utilizzando chiodini flessibili in acciaio, lisci o semilavorati: basta lavorarli con le apposite pinze e aggiungere perline di qualunque forma (goccia, stella, pietra, coralli).
- I colori moda SS22 sono verde pastello, giallo paglierino, albicocca e sfumature del rosa, ma è meglio prediligere colori come bianco e oro per le donne adulte. Il nero è un classico intramontabile.
- Puoi realizzare un coordinato catenella per gli occhiali + cordino per il cellulare.



LolliG



Ibasenice

RISPETTA LA PELLE DEL VISO CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

CREMA VISO ANTI-RUGHE

Equilibra® Aloe Crema Viso Anti-rughe Effetto Filler è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. Particolarmente indicata per pelli più mature, rappresenta un trattamento specifico per contrastare le rughe e i segni del tempo, grazie all'azione dell'Aloe Vera e degli ingredienti attivi naturali presenti in formula.

Utilizzata quotidianamente, dona alla pelle del viso idratazione e levigatezza.



CON ALOE

3+

+ POLISACCARIDI: idratanti
+ AMINOACIDI: emollienti
+ ANTIOSSIDANTI: azione
antiossidante

Grazie all'innovativo processo
Aloe 3 times empowered.



SENZA:

PARABENI • PETROLATI
SILICONI • OLI MINERALI
PARAFFINA • COLORANTI

DELICATAMENTE PROFUMATA

98% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE

DERMATOLOGICAMENTE e CLINICAMENTE TESTATO:

- Dopo 30 giorni si osserva una riduzione della profondità delle rughe.*
- Dopo 30 giorni la pelle del viso risulta più levigata.**



SENSITIVE: Tutta la delicatezza dell'Aloe, ricca in polisaccaridi, per il rispetto delle pelli più sensibili.

 PACKAGING AMICO DELL'AMBIENTE

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Aloe Equilibra su www.equilibra.it



 **DEBORAH**
MILANO

MASCARA 24ORE INSTANT MAXI VOLUME

TRASFORMA IL TUO SGUARDO IN UN ISTANCE

CIGLIA PIÙ CHE TRIPPLICATE*
E PERFETTE TUTTO IL GIORNO

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





SPORT, DIVERTIMENTO, NATURA... IN UNA PAROLA *golf!*

È la disciplina dell'anno, appassiona uomini e donne di ogni età ed è anche un elisir di lunga vita

La tendenza fitness per la bella stagione in arrivo è chiara, anzi chiarissima: è il golf lo sport più praticato dell'anno. In realtà, la sua popolarità è in costante crescita già dallo scorso anno quando, dopo lunghi mesi di lockdown, quarantene e isolamenti vari, abbiamo quasi tutti risentito del mancato contatto con la natura. A confermare il successo crescente di questa bellissima disciplina è anche la Federazione Italiana Golf, che

ha visto i suoi tesserati superare, nel 2021, quota 92mila, ovvero circa il 6 per cento in più rispetto al 2020. Eppure, dobbiamo dirlo: i pregiudizi che ruotano intorno a questo sport si sprecano, e sono anche duri a morire.

Si pensa che sia un'attività elitaria, molto costosa, più adatta agli anziani che ai giovani e c'è chi sostiene, addirittura, che non si possa nemmeno definire uno sport. Forse quindi sarai stupita quando scoprirai che per iniziare servono 14

mazze dal costo medio di 150 euro (non l'una, ma tutte insieme!). Tra l'altro, la Federazione Italiana Golf propone pacchetti orari di lezioni a prezzi molto competitivi.

E, per finire, accanto ai circoli di golf più esclusivi, ne esistono altrettanti molto meno lussuosi, la cui iscrizione non costa più di mille euro all'anno. Al bando i pregiudizi, quindi, andiamo piuttosto alla scoperta dei tanti motivi per cui vale la pena avvicinarsi al green.



INSEGNA A CONCENTRARSI

I VANTAGGI PER I NEOFITI (e non solo per loro)

Uno dei principali vantaggi, naturalmente, è che il golf si pratica all'aria aperta, tra paesaggi mozzafiato, laghetti disseminati sul percorso e natura a perdita d'occhio. Oltre ai numerosi benefici fisici, inoltre, esistono anche quelli mentali: per colpire correttamente la pallina è necessaria una grande concentrazione, che facilita l'abbandono di pensieri ansiogeni o stressanti.

OMIA

LABORATORI ECOBIO™

DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO
SCOPRI LA NUOVA LINEA VISO



SCEGLI LA ROUTINE NATURALE PERFETTA PER IL TUO VISO

Formule naturali, delicate ed efficaci, realizzate con straordinari ingredienti mediterranei lavorati a freddo con metodi proprietari. Una linea completa, studiata per rispondere a tutte le esigenze della tua pelle.

Senza siliconi per una detersione naturalmente delicata.

Ecco dunque un motivo in più per cui il golf è definito rilassante da chi lo pratica ed è perfetto sia per chi desidera concentrarsi sulla propria interiorità (poiché si può giocare anche da soli) sia per chi ama socializzare. Esperti e meno esperti, infatti, posso-



no giocare insieme grazie ai cosiddetti handicap, ovvero **vantaggi di gioco che vengono garantiti ai principianti** per gareggiare contro i più bravi. Se bisogna raggiungere una buca in 3 colpi, per esempio, il neofita può avvalersi dell'handicap per cui gli sono permessi 6 colpi, 3 in più.

ALLUNGA LA VITA? EBBENE SÌ

Alcuni ricercatori dello svedese Karolinska Institute hanno recentemente condotto uno studio (pubblicato sullo *Scandinavian journal of medicine & science in sports*) esaminando circa 300mila giocatori di golf e scoprendo che, rispetto ai loro coetanei non golfisti, presentavano un rischio di morte inferiore del 40 per cento. Dato che corrisponderebbe a un aumento di cinque anni dell'aspettativa di vita. Strano? Niente affatto, se si pensa che camminare ogni volta per quattro o cinque ore di fila, su una distanza di almeno cinque o sei chilometri, riduce i livelli di colesterolo, migliora il controllo della glicemia e tiene in forma il cuore. A ciò si aggiunga l'allenamento dovuto a portare in spalla la pesante sacca con le mazze, il cui peso oscilla tra i dieci e i dodici chili. Insomma, un training muscolare che va ben oltre lo swing!

APPASSIONA ANCHE DONNE E RAGAZZI

Nel 2021, i ragazzi di età inferiore ai 18 anni che si sono appassionati al green, in Italia, sono più di 8.500, circa il 35 per cento in più rispetto all'anno precedente. La disciplina appassiona sempre più anche le donne, la cui presenza sui tappeti erbosi ha avuto un incremento notevole: nel 2021, infatti, donne e ragazze che si sono avvicinate per la prima volta a questa disciplina sono addirittura raddoppiate rispetto al 2020!

LA RYDER CUP A ROMA

Quest'anno, dal 30 settembre al 2 ottobre, si disputerà proprio nella capitale la Ryder Cup, competizione di portata mondiale e importantissima per il golf italiano. La 44esima edizione del terzo evento sportivo più importante al mondo dopo le Olimpiadi e i Mondiali di calcio, sarà ospitata dal Marco Simone Golf & Country Club di Guidonia Montecelio. Roma dunque si prepara ad accogliere per la prima volta nella storia il grande evento golfistico che vedrà affrontarsi l'Europa e gli Stati Uniti d'America.



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.

I muscoli da allenare

Gli amanti del golf sono in aumento, eppure, coloro che praticano questo sport in modo amatoriale, lamentano spesso un mal di schiena cronico. Cosa fare per scongiurare grandi e piccoli dolori? Basta potenziare i muscoli chiamati in causa quando si scende sul green.

Occhio allo swing

Il movimento tipico del golf, lo swing, è quello che crea più problemi. Consiste in una torsione innaturale che per di più viene ripetuta decine di volte a partita. Per evitare problemi serve rafforzare la muscolatura, specie quella del core, che sostiene la colonna vertebrale. Ecco gli esercizi giusti!

Plank

A terra prona, con i gomiti in appoggio e le braccia flesse a 90° rispetto al busto, distendi le gambe. Mantieni la posizione del corpo in asse, grazie alla contrazione isometrica dei muscoli, per un minuto. Sollevati poi su un gomito e sulle gambe stese lateralmente, tira il fianco verso il soffitto contraendo l'addome. Trattieni la posizione per un minuto. Ripeti per il lato opposto per un ulteriore minuto.

Core strength con gambe e braccia opposte estese

Carponi, stendi la gamba destra in dietro e il braccio sinistro in avanti. Con l'addome contratto mantieni la posizione per 20 secondi. I fianchi devono essere paralleli. Se il livello di allenamento è avanzato, consiglio di aumentare la difficoltà portando il gomito al ginocchio sotto la pancia e tornare poi a stendere. Ripeti 7 volte per lato.

Nuova confezione **100% RICICLABILE** prodotta con **50% DI PLASTICA RICICLATA**

“COMPRAMI,,”[®]

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

Prodotto in Italia
per l'Italia

“ L'ho comprata perché l'ho letta, l'ho ricomprata perché l'ho usata. „



MAXI SCORTA di morbidezza,
MAXI SCORTA di resistenza (casalinga 😊)

SEGUIMI



wepacomprami.it

wepa

info@wepa.eu
www.wepaitalia.it

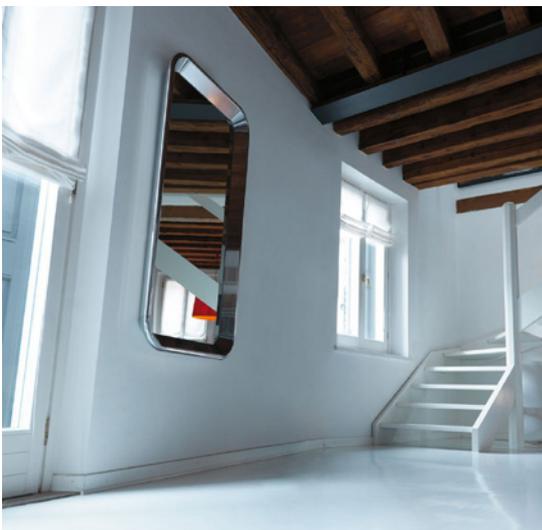


FUNZIONALI, DECORATIVI E VERSATILI... *con gli specchi non sbagli (quasi) mai*

Sono i migliori amici degli interior designer perché hanno la capacità di rivoluzionare l'aspetto di qualsiasi ambiente, donandogli luce e stile

Nasce come elemento funzionale, indispensabile per guardarsi, ma in realtà lo specchio possiede anche una grande valenza decorativa e i suoi utilizzi nell'interior décor sono pressoché infiniti. Così come infinite sono anche le fogge, i colori, gli stili e le dimensioni oggi in commercio, il che a volte rende difficile orientarsi nella scelta migliore per decorare la propria abitazione.

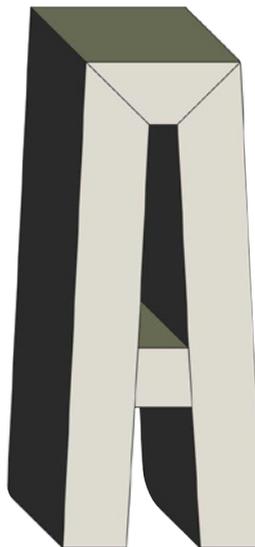
Ma tutto dipende dall'uso che vuoi farne: ampliare otticamente uno spazio? Rendere un ambiente più luminoso? Donargli un'aria vintage o, al contrario, più contemporanea? Per ogni domanda, **lo specchio ti offre la soluzione giusta**. E a portata di tutte le tasche.



Déjà-vu, by Magis



Affiancali se vuoi una parete dal forte impatto estetico



A forma di lettera, by Mogg

APPESO O APPOGGIATO?

Ci avrai fatto caso anche tu: nelle camere da letto, ma anche in sala da pranzo o all'ingresso, nelle case delle influencer sembra regnare un unico diktat: non appendere lo specchio, appoggialo alla parete! In effetti, specialmente quando la cornice ha una certa dimensione e importanza, l'impatto estetico è assicurato. Persino appoggiarlo su un vecchio mobile un po' anonimo ne trasformerà immediatamente l'effetto, donandogli un'aria irresistibilmente glam. Se ti piace l'idea di appoggiare lo specchio alla parete, assicurati anzitutto che la sua dimensione sia importante e che **la cornice si armonizzi con il resto dell'arredo**: in legno in un ambiente rustico o country, in ferro se preferisci uno stile più industrial e contemporaneo. In ogni caso, diventerà il focus dell'ambiente, esaltandolo, oltre che donandogli luminosità. Se, però, preferisci appenderlo, non credere che l'effetto finale debba essere necessariamente noioso, anzi. Una parete interamente rive-



3 panni in un mop
ATTACCO UNIVERSALE - PER TUTTI GLI STRIZZATORI



FACILISSIMO DA USARE

OVUNQUE E COMUNQUE? NON PROPRIO!

Ecco alcuni errori da evitare quando si tratta di collocare uno o più specchi:

- Più sono grandi, più le cornici sono importanti, più ti piacciono? Evita però di posizionarlo in un ambiente piccolo. L'effetto finale non sarebbe esteticamente gradevole. Punta piuttosto a una dimensione inferiore e a una cornice più minimalista possibile.
- Meglio evitare di posizionarli davanti a una parete vuota per non amplificare la sensazione di un ambiente spoglio.
- Nello studio o di fianco alla televisione? Meglio di no. La luce e le immagini riflesse potrebbero risultare fastidiose.
- In camera sì, ma non davanti al letto: secondo il Feng Shui infatti, lo specchio di fronte al letto interferisce con il relax e il riposo notturno.



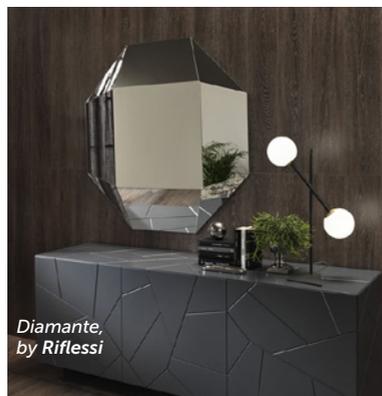
Da terra, Kooh-I-Noor,
by Glas Italia



Da parete, Titano, by Riflessi



Luminaire
by Seletti



Diamante,
by Riflessi

stata di specchi affiancati, tutti diversi per dimensione, foggia e stile, ad esempio, è quanto di più trendy possa esistere. Il risultato sarà uno spazio che, oltre a strizzare l'occhio al design, avrà un'aria dinamica e creativa. Un altro esempio? Una specchiera importante, meglio ancora se antica, inserita in un ambiente moderno ha un forte impatto visivo e **dona grande personalità al contesto** circostante.

COSÌ LA LUCE RADDOPPIA

Tra i tanti motivi per cui amiamo gli specchi, c'è la loro incredibile versa-

tilità: non solo possiedono la capacità di trasformare interamente una stanza, ma **possono anche creare illusioni prospettiche** che conferiscono una sensazione di maggiore spazio e profondità. In un ambiente poco luminoso, ad esempio, lo specchio aiuta a sfruttare, riflettendola, la luce naturale. Se poi è a tutta parete, l'effetto finale si amplifica molto di più. Se lo posizioni davanti a una finestra, lo specchio rifletterà il panorama esterno e diffonderà, raddoppiandola, la luce naturale in tutto l'ambiente con un risultato estremamente vivo e d'impatto.



Giulia Naspì,

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

Per ogni ambiente

Lo specchio è un elemento di arredo estremamente versatile e adatto a ogni stanza.

- **Se collocato nel punto giusto,** può esaltare le fonti di luce o addirittura crearne una laddove non sia presente.

- **Negli spazi piccoli** uno specchio amplifica spazio e luce. Ottimo negli ingressi e nei corridoi. In questi ambienti uno specchio a tutta parete è strategico per specchiarsi prima di uscire e serve a ingrandire una stanza aumentandone la profondità.

- **Se vuoi valorizzare un corridoio** poco luminoso e stretto, una buona soluzione è porre gli specchi lungo i lati lunghi per amplificare lo spazio.

- **Se il corridoio è troppo lungo** non porre lo specchio sulla parete di fondo, otterresti l'effetto ottico di allungare ulteriormente lo spazio.

- **In un piccolo ambiente o monocale** può essere un'ottima soluzione separare le zone funzionali con muretti bassi ricoperti completamente di specchi. Per esempio per nascondere l'angolo cottura che in questo modo sparirà otticamente e diffonderà molta luce nell'ambiente.

- **In un bagno cieco** o in una stanza priva di finestre collocare su una parete uno specchio con la cornice che simula una finestra darà l'illusione ottica che la finestra ci sia veramente.

- **Per impreziosire un camino,** ottimo il rivestimento a parete con uno specchio. Se il camino è classico o antico opta per uno specchio antichizzato. Realizzerai un punto focale della stanza con estremo carattere.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it



IL GIRO DEL MONDO NEI *dolci di Pasqua*



Per celebrare a tavola una delle più importanti festività cristiane, ogni Paese ha le sue tradizioni e le sue ricette tipiche... tutte da scoprire!



BISCOTTI UOVO

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN +raffredd.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

300 gr di farina 00, 200 gr di fecola di patate, 200 gr di zucchero a velo, 250 gr di burro morbido, 1 bustina di vanillina, 1 uovo, 1/2 bustina di lievito per dolci, sale q.b., crema pasticcera q.b., zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti in una ciotola la farina, la fecola, lo zucchero a velo, la vanillina e un pizzico di sale, mescola bene, poi aggiungi il burro ammorbidito a temperatura ambiente e lavora il tutto con le mani, fino a ottenere un composto sabbioso.
- Aggiungi l'uovo e il lievito, impasta, poi forma un panetto e avvolgilo nella pellicola trasparente.
- Lascia riposare in frigo per un'ora.
- Trascorso il tempo, stendi la frolla su un piano da lavoro infarinato e ricava delle forme di uovo, uno con buco al centro e uno intero.
- Mettili in una teglia con carta forno.
- Inforna in forno preriscaldato a 170° per circa 12-15 minuti, devono rimanere chiari e dorati.
- Sfornali, lasciali raffreddare e farciscili con la crema pasticcera messa in una sac a poche con il beccuccio liscio.
- Spolvera con lo zucchero a velo e servi.

ORIGINALI E BUONISSIMI

Perfetti da servire e regalare a Pasqua, una valida alternativa ai biscotti decorati o alle uova di cioccolato.



PASTIERA

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **90 MIN** +30 raffr.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per la pasta frolla: 250 gr di farina 00, 100 gr di zucchero, 100 gr di burro ammorbidito, 1 uovo, 1 tuorlo, 1 arancia con buccia edibile, sale q.b.

Per la farcitura: 450 gr di ricotta vaccina, 300 gr di grano precotto, 200 ml di latte, 200 gr di zucchero, 100 gr di frutta candita mista a cubetti, 30 gr di burro, 4 uova, 1 fialetta di aroma ai fiori d'arancio, 1 bustina di vanillina.

Per decorare: zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti in una ciotola la farina setacciata, lo zucchero, il burro morbido a pezzetti, l'uovo e il tuorlo, un pizzico di sale e la buccia grattugiata dell'arancia.
- Impasta con le mani fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo.
- Forma una palla, coprila con della pellicola trasparente da cucina, riponi in frigo per almeno 30 minuti.
- Nel frattempo, metti in un tegame il grano, aggiungi il latte e il burro, fai cuocere a fiamma bassa per circa 15 minuti fino a che il composto non risulterà cremoso, poi spegni e lascia raffreddare.
- Metti la ricotta in una ciotola, aggiungi le uova, lo zucchero, la bustina di vanillina, l'aroma ai fiori d'arancio e la frutta candita.
- Mescola bene con una forchetta, poi copri e mettila in frigo.
- Prendi la pasta frolla, stendila su un piano da lavoro infarinato.
- Imburra e infarina una teglia tonda da 22 cm. di diametro.
- Ritaglia i bordi con una rotella dentata, versa la crema di ricotta e livella con una spatola.
- Spiana con il mattarello la pasta frolla avanzata e, con una rotella dentata, crea delle strisce di impasto, con cui formerai una grata sopra la pastiera.
- Inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 50 minuti.
- Sfnorna, lasciala raffreddare e servila con una spolverata di zucchero a velo.

PERCHÉ LA PASTIERA SI CONSERVA PER TANTI GIORNI?

I canditi hanno la funzione ben precisa di rilasciare umidità al ripieno rendendolo morbido e umido anche nei giorni successivi. Il mio consiglio è di utilizzare canditi misti e di sminuzzarli in maniera fine, in modo da avere canditi piccolissimi e non invasivi al palato.

BRIOCHE DI PASQUA

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

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

450 gr di farina manitoba, 250 gr di yogurt bianco, 150 gr di farina 00, 150 gr di burro, 100 gr di zucchero semolato, 10 gr di sale, 5 gr di lievito di birra disidratato, 2 uova, 2 tuorli, olio di semi di girasole q.b.,

Per spennellare: 1 tuorlo, latte q.b.,

Per guarnire: 1 bicchiere di rum, diavolini colorati q.b., lamelle di mandorle q.b., uva passa q.b., buccia di arancia candita q.b.

PROCEDIMENTO

- Nella ciotola di una planetaria munita di gancio metti le farine, il lievito e lo zucchero.
- Mandala la planetaria e aggiungi poco alla volta lo yogurt e le uova con i tuorli, lascia lavorare per almeno 10 minuti, fino a che gli ingredienti si saranno ben amalgamati.
- Unisci poco alla volta a pezzetti piccoli il burro morbido, lascia lavorare per altri 10 minuti, poi aggiungi il sale e impasta per altri 2 minuti, l'impasto dovrà rimanere liscio ed elastico.
- Disponi l'impasto su un piano leggermente unto con olio di semi e lavora per ottenere una palla.
- Metti la palla in una ciotola capiente unta d'olio, chiudila con della pellicola trasparente da cucina e lascia lievitare per almeno 3 ore.
- Trascorso il tempo, sgonfia l'impasto e taglialo in 10 parti dello stesso peso.
- Sistema i pezzi di impasto in una teglia per ciambelle con carta forno, uno accanto all'altro, poi spennella con l'uovo sbattuto insieme a 1 cucchiaino di latte, cospargi con i diavolini di zucchero in superficie.
- Lascia lievitare ancora per circa 1 ora nel forno spento con la lucina accesa.
- Finito il tempo di lievitazione, inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 18-20 minuti.
- Sfnorna, lascia raffreddare e guarnisci con l'uva passa tenuta in ammollo nel rum, le lamelle di mandorle e le bucce di arancia candite.
- Servi.



HOT *cross buns*



PROCEDIMENTO

- Metti nel contenitore della planetaria il latte con il lievito sbriciolato, fallo sciogliere, poi aggiungi le farine, lo zucchero, il miele, un pizzico di sale, la scorza grattugiata del limone, la cannella e la noce moscata.
- Inserisci il gancio a foglia e inizia a lavorare, facendo inglobare i liquidi e ottenendo un composto abbastanza duro.
- Mentre lavora, unisci le uova una alla volta, facendo assorbire bene il primo, poi aggiungi il secondo, così otterrai un impasto morbido e appiccicoso; aumenta leggermente la velocità della planetaria fino ad avere un impasto elastico e incordato.
- Serviranno circa 15 minuti.
- Taglia il burro freddo a cubetti piccoli e quando l'impasto sarà incordato aggiungi pochi cubetti alla volta facendoli ben incorporare, poi lavora ancora per altri 8-10 minuti.
- L'impasto sarà ancora morbido, ma non sarà più appiccicoso.
- Negli ultimi minuti di lavorazione aggiungi l'uvetta sciacquata sotto l'acqua e asciugata con della carta assorbente da cucina.
- Ungi con del burro il piano di lavoro (in marmo se possibile) e le mani, rovescia sopra l'impasto e lavora con le mani formando una palla, mettilo in una ciotola capiente, copriilo con della pellicola da cucina e lascialo a lievitare in un luogo caldo, per circa 3 ore (fino a farlo raddoppiare di volume).
- Trascorso il tempo di lievitazione, adagia l'impasto sul piano di lavoro unto con poco burro e forma 18 palline dello stesso peso.
- Disponile su 1-2 teglie da forno, rivestite con carta forno e lascia lievitare fino al raddoppio

del volume, per circa 1 ora.

- Quando le palline saranno lievitate, pratica con un coltello affilato un taglio a croce su ogni panino e spennellali delicatamente con il composto di latte e uovo.
- Cuocili in forno preriscaldato a 180° per 10-15 minuti, o fino a doratura.
- Nel frattempo, mescola in una ciotola lo zucchero a velo con l'acqua, fino a ottenere un impasto sodo, se occorre aggiungi altro zucchero a velo, poi mettila in una sac a poche con beccuccio liscio piccolo.
- Sforna i panini e con un la sac a poche, seguendo il taglio praticato, guarnisci con la glassa.
- Lascia solidificare la glassa e servili, tiepidi o freddi.

difficoltà_ **MEDIA** | costo_ **BASSO** | tempo_ **70 MIN** + lievitz.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 250 gr di farina 00, | 1 limone biologico, |
| 250 gr di farina manitoba, | 1 cucchiaino di miele millefiori, |
| 200 ml di latte, | sale q.b. |
| 12 gr di lievito di birra fresco, | Per spennellare: |
| 100 gr di zucchero semolato, | 1 tuorlo, |
| 100 gr di uvetta, | 1 cucchiaino di latte, |
| 80 gr di burro freddo, | Per la glassa: |
| 2 uova, | 4 cucchiaini di zucchero a velo, |
| 1 pizzico di noce moscata, | 1 cucchiaino di acqua. |
| 1 pizzico di cannella, | |

I PANINI PERFETTI DA SERVIRE A COLAZIONE

Gli hot cross buns sono dei panini dolci inglesi e irlandesi, preparati per tradizione durante le feste pasquali: vi consigliamo di servirli per la ricca colazione.



Eva CUCINA

la tua
amica
in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

solo €1,70

100 RICETTE & CONSIGLI

Alternative appetitose

Eva CUCINA
ricette consigli salute bellezza

★ Selezionati per voi ★

FELSINEO
Mortadella di qualità che fa la differenza

SYDNEY
Dolcetti deliziosi che vi faranno impazzire

SPECIALE MENÙ DI PASQUA

Festeggiamo la primavera

Insero da staccare e conservare

Bellezza e make up
E tu di che pH sei?
Idee per la casa
Dorelan ci propone una guida per migliorare il sonno

Outdoor
Fiori di primavera
Fitness
Con la bella stagione, allenamenti all'aperto

CIBI E SALUTE COME TORNARE IN FORMA SMAGLIANTE IN SOLE QUATTRO SETTIMANE

Manzo, pollo, maiale, tofu, verdure e tanta fantasia per spiedini alla griglia o al forno

RISO E RISOTTI
Primi piatti salva cena, leggeri, semplici e veloci

PESCE
Croccanti polpette con baccalà, orata, salmone e merluzzo

PASTICCERIA
Dolci risvegli di primavera divertiti, soffici e profumati

Questo mese su **EVA CUCINA**

● FRITTATE

Ricette facili e veloci da preparare in modi diversi

● FRAGOLE

Abbinamenti dolci e salati con il frutto della primavera

● RISO O RISOTTO?

Golosi primi piatti da servire in occasioni importanti

● POLPETTE DI PESCE

Croccanti bocconcini con baccalà, orata, merluzzo e salmone

● FINOCCHI

Tante idee con l'ortaggio alleato della nostra salute

● SICILIA

Sapori mediterranei d'eccellenza tutti da scoprire

**IL
NUOVO
NUMERO
IN EDICOLA
DAL 26
MARZO**

E NELL'INSERTO DA STACCARE E CONSERVARE

- E tu di che pH sei?
- Tornare in forma in sole quattro settimane
- Combattiamo l'insonnia con Dorelan
- È primavera
- Con la bella stagione, allenamenti all'aperto



seguici
SU



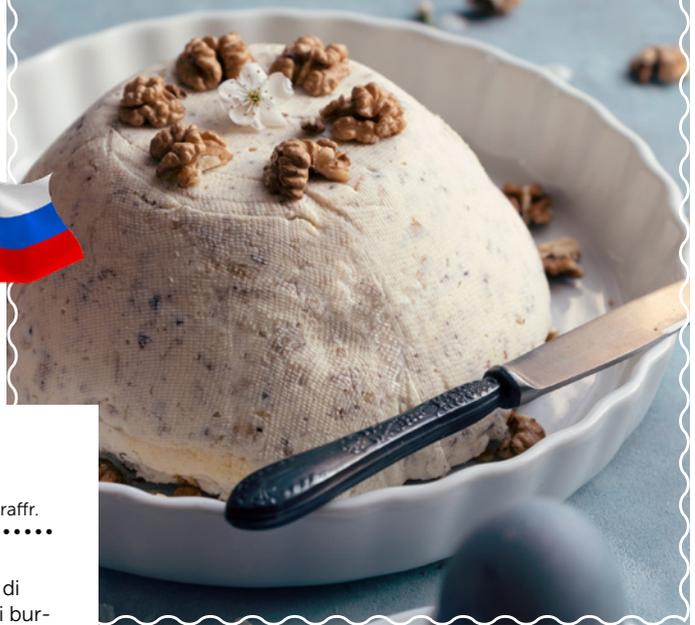
novità

ACQUISTA
DIRETTAMENTE
L'ABBONAMENTO
DIGITALE
www.evacucina.it



TIPICO DEL NORDEUROPA

Originario della Finlandia, questo dolce, durante le celebrazioni del sabato santo, viene portato nelle chiese per essere benedetto dopo la veglia pasquale.



PASHA FINLANDESE

difficoltà **BASSA** | costo **MEDIO** | tempo **35 MIN** +30 raffr.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

750 gr di ricotta di pecora, 120 gr di panna acida, 110 gr di zucchero semolato, 100 gr di zenzero candito, 100 gr di burro, 80 gr di mandorle pelate, 80 gr di uva passa, 80 gr di frutta candita mista, 50 gr di fichi secchi tagliati, 10 gherigli di noce, 3 cucchiaini di amaretto, 2 tuorli d'uovo, 1 limone biologico, 1 arancia biologica.

PROCEDIMENTO

- Fodera un piccolo scolapasta da 2 litri di capienza con uno strato di garza (tipo mussola), lavata e strizzata bene.
- Taglia tutti i canditi e le mandorle a pezzettini, mettili in una ciotola, aggiungi anche i fichi a pezzetti e bagnali con l'amaretto, lasciali in ammollo per 20 minuti.
- Nel frattempo, in un'altra ciotola, mescola il burro e lo zucchero con la frusta elettrica fino a ottenere un composto, pallido e denso, poi aggiungi i tuorli uno alla volta e sbatti bene.
- Aggiungi anche la ricotta e le bucce grattugiate di limone e arancia, impasta sempre con la frusta.
- Aggiungi la frutta scolata, il succo di limone, la panna acida e mescola bene con un cucchiaino di legno.
- Riempi con il composto lo scolapasta rivestito con la mussola, e piega sopra la parte superiore della mussola.
- Metti lo scolapasta in una ciotola più grande, adagia un piattino sopra la Pasha con un peso per pressarla e far uscire il liquido in eccesso.
- Lascia in frigo per almeno 12 ore.
- Trascorso il tempo, metti in una pirofila in ceramica per torte qualche gheriglio di noce e capovolgi sopra la Pasha, togli delicatamente la mussola.
- Decora con altri gherigli e servi.



PUTIZZA

difficoltà **BASSA** | costo **BASSO** | tempo **80 MIN**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per la pasta: 1 kg di farina 00, 300 ml di latte tiepido, 120 gr di burro, 30 gr di lievito di birra fresco, 4 tuorli d'uovo, 2 cucchiaini di zucchero semolato, 1 cucchiaino di sale.

Per il ripieno: 700 gr di noci, 200 gr di miele, 200 ml di latte, 50 gr di zucchero semolato, 1 uovo, 1 pizzico di cannella, 1 cucchiaino di rum.

Per spennellare e decorare: 1 uovo, zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

- Sciogli in una ciotola il lievito sbriciolato con il latte tiepido e 3 cucchiaini di farina, mescola bene e lascia fermentare per 15 minuti.
- Una volta pronto, mettilo insieme a tutti gli altri ingredienti per la pasta in un'impastatrice, fai lavorare fino a ottenere un impasto legato ed elastico.
- Mettilo in una ciotola capiente, copri e lascia lievitare per 1 ora in un luogo caldo.
- Nel frattempo, prepara il ripieno: scalda il latte con le noci sminuzzate finemente in un mixer. Scalda in un pentolino il miele, aggiungilo a latte e noci, quindi aggiungi anche zucchero e cannella, l'uovo, il rum e mescola velocemente con un cucchiaino di legno.
- Riprendi la pasta e stendila con uno spessore di 1/2 cm. Cospargi con il ripieno e arrotola bene.
- Sistemala in uno stampo per ciambelle, (o in uno stampo da 20 cm di diametro, attorcigliandola su se stessa) imburrate e infarinato, lascia lievitare ancora per 1 ora.
- Trascorso il tempo, spennella la Putizza con l'uovo sbattuto e inforna in forno caldo a 180° per circa 50 minuti.
- Sforna, lascia raffreddare, decora con lo zucchero a velo e servi.



UN'ANTICHISSIMA RICETTA SLOVENA

La Putizza è un dolce tipico sloveno che si prepara nel periodo di Pasqua, conosciuta anche come Potica. Viene considerata una vera "regina dei piatti delle festività", la ricetta è antichissima, probabilmente di origini medievali.

FRIO®



Una gamma di prodotti
dalla qualità premiata
dai consumatori. Scegli il prodotto
per la cottura FRIO che preferisci
per dare in cucina il meglio di te!



Via P. Nenni 15/A - 10036 Settimo Torinese (TO)
Telefono 011 8003513 - Fax 011 8002219
www.frio-comset.it - www.frio.it



NON C'È SHOPPING PIÙ DOLCE DI QUELLO PER IL *futuro bebè!*

Parsimoniosa, organizzata, impulsiva... ogni mamma è diversa, ma tutte, prima o poi, si trovano a fare i conti con gli acquisti indispensabili. E quelli inutili!

Che bella la dolce attesa: fa emergere lati di te insospettabili. Sei parsimoniosa e organizzata? Sei impulsiva e impaziente? Già, perché fondamentalmente ci sono due categorie di future mamme: quelle che al terzo mese hanno già com-

prato tutto ciò che pensano possa servire (il più delle volte riempiendo la casa di oggetti che non useranno mai!) e quelle

che iniziano a preoccuparsene vicine al termine. Se appartieni a questa seconda tipologia, sei fortunata perché stiamo per indicarti le cose di cui avrai davvero bisogno. Così lo shopping sarà mirato, funzionale, soddisfacente e, soprattutto, decisamente più economico!



TUTTO E SUBITO? NO, ANZI!

Partiamo da un presupposto: ogni esperienza è diversa, proprio come lo è ogni mamma. Ma alcuni oggetti possono essere acquistati con calma, anche dopo la nascita del bambino.

Tiralatte e biberon, ad esempio, sono tra gli acquisti meno indicati prima del parto. Non sai ancora come andrà l'allattamento, né se e quando avrai bisogno del biberon. Il tiralatte ti servirà, invece, solo nel caso in cui dovrai tornare al lavoro poco tempo dopo la nascita. E che dire dei giocattoli? Non solo ne riceverai a bizzeffe in regalo, ma tieni anche presente che il bambino, per molti mesi successivi alla nascita, non ne sarà per nulla attratto.



PHYTORELAX

— LABORATORIES —

HOW TO GREEN YOUR *Beauty Routine*



OLIO 31 ERBE

Dal potere delle 31 Erbe nasce la prima linea Olio 31 per il corpo Bio & Vegan: il segreto è racchiuso nella ricetta originale a base di oli essenziali purissimi ed estratti 100% naturali



L'OCCORRENTE PER L'OSPEDALE

Quando preparare la valigia per il parto?

Inutile prepararla già dai primi mesi di gestazione. In linea di massima, l'ideale è organizzarla tra la trentaseiesima e la trentasettesima settimana, in modo da essere vicina al parto (e pronta in caso di parto prematuro) ma non troppo.

Quanto deve essere grande?

Il consiglio generale è quello di prevedere due borse: una con tutto il necessario per il tuo ricovero, l'altra per contenere l'occorrente per il nascituro. In commercio si trovano diverse soluzioni coordinate mamma e bebè, ma due comuni trolley piccoli andranno più che bene.

Cosa serve per la mamma?

- Una camicia da notte per il travaglio/parto.
- Tre camicie da notte per il ricovero: in caso di cesareo o di parto più difficile del previsto, ti accorgerai che è molto più comoda del pigiama. Assicurati che abbia un'apertura sul davanti per favorire l'allattamento al seno.
- Reggiseni comodi (meglio se da allattamento), slip usa e getta, ciabatte e coppette assorbilatte.
- Il necessario per l'igiene personale.
- I pants maternity, assorbenti post parto a mutandina.
- Non dimenticare: documenti, cartella della gravidanza e caricabatterie del cellulare!

Cosa serve per il bambino?

- Quattro cambi completi (body, tutina, calzini, bavaglino e pannolino) precedentemente preparati in sacchetti singoli da fornire alle ostetriche ogni mattina per il cambio.
- Pannolini, salviettine, crema per il cambio.
- Occorrente per la culletta (lenzuolino sopra/sotto e copertina).
- Una copertina adatta alla stagione per quando tieni in braccio il tuo bimbo.
- Una cuffietta/un cappellino adatto alla stagione.
- Un succhiotto.

I PRODOTTI PER IL BAGNETTO



Non potrai farne a meno. Se stai pensando di fare una lista nascita non preoccuparti di indicarli nell'elenco; ti serviranno, eccome! In commercio esistono shampoo e bagnodoccia per neonati di ogni tipo: sicuramente, però, è preferibile utilizzare detergenti naturali e non aggressivi. Nel bagno del tuo bebè non può mancare l'amido di riso: aggiunto all'acqua del bagno, apporta diversi benefici e ha un effetto lenitivo sulla pelle del bambino. Indispensabile sarà poi una vaschetta per il bagno: se hai la possibilità, valuta l'acquisto di un fasciatoio già dotato di vasca per facilitarti le operazioni di lavaggio/vestizione. Inutile l'acquisto del termometro per controllare la temperatura dell'acqua: ti accorgerai che sarà molto più pratico e funzionale utilizzare il classico metodo della nonna immergendo la mano nell'acqua! Potrebbe rivelarsi utile, invece, un buon olio di mandorle per idratare quotidianamente la pelle del bambino massaggiandolo secondo le indicazioni che riceverai al corso pre-parto.

NANNA E COMMISSIONI



Anche se hai deciso che sarai una mamma ad alto contatto e hai già preso informazioni sulle fasce e i supporti "canguro", prevedi comunque l'acquisto di un passeggino da infilare in macchina all'occorrenza. Il Trio, composto da na-

vetta, passeggino e ovetto, è una buona soluzione, ma assicurati che sia funzionale, facilmente apribile e richiudibile anche con una sola mano e, soprattutto, leggero. Non lasciarti ingannare da chi sostiene che la modalità "fronte mondo" è quella più stimolante per il bebè: è necessario avere la possibilità di impostare il passeggino anche in modalità "fronte mamma", sia per controllarlo meglio, sia per ripararlo da rumori e agenti stressanti, soprattutto nei primi mesi di vita. E per la nanna? La culletta che si aggancia al letto matrimoniale è l'ideale per tenere il bambino sempre accanto a sé in sicurezza e tranquillità; inoltre, facilita l'allattamento al seno. Ha però il limite di poter essere utilizzata all'incirca solo per i primi sei mesi di vita del bambino. Si può aggirare l'ostacolo fissando al letto il lettino con le sbarre: basta eliminare o tenere al minimo livello la sponda regolabile e utilizzare un riduttore per rendere lo spazio più a misura di bebè.

VITA QUOTIDIANA



Sdraiette, giostrine, palestrine, box, recinti, tappeti... Esistono molteplici soluzioni che promettono di tenere impegnati i bambini durante il giorno. Nei primi mesi, infatti, tendono a dormire per molte ore al giorno. Ma crescendo anche i tempi della nanna si riducono e le mamme hanno l'esigenza di distrarre i piccolini. Tutte le soluzioni citate precedentemente hanno sicuramente numerosi vantaggi e ognuna è utile a uno scopo: la sdraietta dondolante è comoda per cullarlo, ma il box è sicuramente l'ideale quando inizia a tenere la posizione seduta e, successivamente, quando incomincia ad alzarsi. Ma quando il bambino avrà voglia di esplorare il mondo, la soluzione più funzionale è quella del tappetone morbido delimitato da un recinto componibile. Una bella palestrina e un tappetino sonoro completeranno lo spazio del tuo piccolo.

SWEET HOME[®] Collection

Pulito e Profumato



**Casa e
Bucato**

**Profumazione
Ambiente**



I prodotti Sweet Home Collection sono disponibili in varie profumazioni

By SUAREZ Company Srl www.suarezcompany.it   @suarezcompanysrl



NUOVA VITA AGLI AMBIENTI DI CASA *con le piante e i fiori di primavera*

Un certo desiderio di freschezza, di rinnovamento e di colore è del tutto naturale in questa stagione. E assecondarlo è facilissimo!

Fiore dopo fiore inizia la primavera”, diceva Algernon Swinburne. E allora perché non celebrarla rinnovando la casa in un’ottica più primaverile? Per farlo puoi divertirti ad addobbare

la tua abitazione scegliendo tra i fiori che sbocciano in questo periodo dell’anno per creare composizioni che rendano speciali alcuni angoli strategici degli ambienti che vivi di più. Ecco come fare.



Con i suoi colori il living si accende di allegria

TULIPANI IN SALONE

I tulipani sono tra i fiori più adatti per abbellire la casa o per decorare un ambiente in questo periodo: per la loro delicatezza si adattano bene a ogni stile di arredamento.

Non è un caso se sono una delle decorazioni floreali più popolari tra gli amanti del design. Puoi utilizzarli per rendere più caldo e allegro il living: sono perfetti sul tavolino davanti al divano, su una mensola che altrimenti risulterebbe anonima o sul mobile tv.

Puoi scegliere tra le tante colorazioni disponibili per coordinarli ai tessuti di tende e divani: dal giallo all’arancio, passando per il rosso e il rosa, fino ad arrivare al fucsia, al viola e agli screziati. Tonalità e linee di questo particolare fiore si abbinano sia al color legno degli arredamenti più classici che alle finiture lucide e scure, laccate e in vetro, dei mobili moderni o retrò. Unica accortezza: necessitano di molta luce, quindi tienilo presente quando li posizioni in casa.

SANSEVIERIA IN CAMERA DA LETTO

Generalmente i fioristi sconsigliano di tenere piante e fiori in camera da letto poiché tendono a “rubare” ossigeno.

Ci sono però alcune specie che, non solo svolgono la funzione opposta, ma allo stesso tempo purificano l’aria e conciliano il sonno. Piante che, quindi, sono ideali da tenere in camera. Tra queste, consigliatissima persino dalla Nasa, spicca in particolare la Sansevieria Trifasciata, meglio nota come Lingua di Suocera per via delle foglie lunghe e spinose.

Una delle sue funzioni principali è quella di arricchire la stanza di ossigeno, inoltre nel corso delle sue funzioni vitali rimuove dall’ambiente tossine come formaldeide, xilene, toluene e ossidi di azoto. Il rinvaso si fa tra marzo e aprile e non necessita di grande manutenzione poiché, essendo una pianta grassa, immagazzina acqua e basta bagnarla giusto un paio di volte al mese.



Puoi innaffiarla anche soltanto due volte al mese!

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL

Lo usi come toilette
quando non è possibile
portare fuori il tuo animale

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

Prodotto da: Eurofil - Castilenti (TE)
C.da Cancelli, 11 - Tel 0861.99971
eurofil@eurofil.it



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

QUALCHE IDEA... FIORITA!

Tulipani, cura e manutenzione:

Per coltivare in vaso i tulipani, scegliene uno in vetro di forma cilindrica. Posiziona sul fondo uno strato di ghiaia di circa tre centimetri per permettere il drenaggio dell'acqua, aggiungi un po' di terriccio e inserisci il bulbo. Bagnalo fino ad arrivare allo strato di terra e alla base del bulbo: questo è il livello dell'acqua da mantenere costante, innaffiando almeno una volta a settimana.

Posiziona il vaso ben esposto alla luce, ma lontano da fonti di calore dirette. Dopo la fioritura potrai recidere il fiore e conservare il bulbo, facendolo asciugare e conservandolo in un sacchetto di carta fino all'autunno.

Addobba casa per Pasqua

- Gigli, tulipani e narcisi hanno un legame speciale con la Pasqua e si possono utilizzare per creare bellissime decorazioni utili ad addobbare la tua tavola, creando una mise en place colorata. Mettili in un vaso di vetro trasparente impreziosito con spago e poni il bouquet al centro della tavola, circondato da gusci di uova decorate in cui riporre dei fiorellini di campo. Completa con un segnaposto che rievochi la Pasqua, come un pulcino.
- Chi ha detto che l'albero si addobba solo a Natale? **Puoi realizzare un albero pasquale** utilizzando rami secchi, rami di ulivo, di mandorlo o pesco. Decoralo con uova dipinte a mano, pulcini, colombe, coniglietti e fiorellini.

LAVANDA E ORCHIDEE IN BAGNO

Piante verdi e fiori profumati rendono il bagno più caldo e accogliente e ti aiutano a neutralizzare gli odori.

Le piante più indicate per questo ambiente sono quelle che prosperano con l'umidità, come ad esempio la Capelvenere, caratterizzata da foglioline piccole e particolari: è perfetta vicino alla vasca da bagno o sull'armadietto. Anche la lavanda è molto apprezzata, sia come pianta ornamentale che come aromatica: puoi posizionarla in un vasetto sullo specchio del lavandino o sul davanzale della finestra. Anche l'orchidea è perfetta per arredare il bagno, soprattutto quello in stile contemporaneo: alcune specie, peraltro, riescono ad assorbire dall'acqua presente nell'ambiente le sostanze necessarie alla loro sopravvivenza tramite le radici aeree.



AROMATICHE IN CUCINA

Inutile dirlo: le piante aromatiche sono quelle che, più di tutte, si adattano ad arredare la cucina.

Non hai che l'imbarazzo della scelta e puoi optare per tanti vasetti organizzati in una composizione da sistemare sul piano da lavoro o, se lo spazio è limitato, per un giardino verticale in cui inserire le erbe che utilizzi di più. Ma la cucina si presta bene a ospitare praticamente tutti i tipi di fiori e piante: l'ideale è sistemare un vaso come centrotavola e divertirti a cambiare addobbo con cadenza settimanale, sfoggiando meravigliosi bouquet di fiori recisi. Via libera a margherite, narcisi, fiori di ciliegio, violette, primule, camelie, gelsomini e tulipani. Se preferisci un centrotavola più longevo, che ne dici di realizzare una composizione con piante grasse e piante fiorite dai fiorellini mignon? Otterrai un risultato raffinato e d'effetto.

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



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

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





ROMANTICHE GIORNATE

al
LAGO

**Le temperature
dei primi giorni
di primavera
t'invitano a
rigenerarti sulle
rive di uno degli
specchi d'acqua
più belli del Lazio**

A

prile è il momento ideale per dare il benvenuto alla primavera e per partire alla scoperta di luoghi incantevoli e a contatto con la natura: temperature miti e giornate che si allungano saranno tue complici e potrai riacquistare la gioia del tempo all'aria aperta. Aggiungici che le festività pasquali, quest'anno, cadono dopo la prima metà del mese (Pasqua è il 17 aprile): la ricetta per assaporare il vero senso della parola rinascita è completa. Se riuscirai a evadere per qualche giorno, la tua non sarà solo una rinascita spirituale. La natura che si risveglia potrà infatti av-

volgerti e coccolare ogni tuo senso con i suoi colori, i suoi profumi e i suoi primi tepori, rigenerandoti in senso profondo. Noi ti proponiamo una breve vacanza incantata nella Tuscia romana, sulle rive del lago di Bracciano, specchio d'acqua di origine vulcanica, arroccato su una collina da cui ammirare anche i rilievi appenninici laziali. Tra antiche tombe etrusche, una ricca fauna acquatica, borghi pittoreschi fuori dal tempo e una inconfondibile tipicità culinaria, questa zona, che si trova nel cuore del Parco Naturale Regionale di Bracciano-Martignano, si candida come una meta sorprendente dove decidere di trascorrere un week end o le tue vacanze di Pasqua, magari abbinandoci una visita alla vicina, meravigliosa Roma.



Dominata dall'imponente Castello
Orsini-Odescalchi, l'incantevole cittadina lacustre di Bracciano è ricca di attrazioni e ti regalerà scorci indimenticabili.

SULLE SPONDE DEL LAGO

Le cittadine più importanti che si affacciano sul lago di Bracciano sono Trevignano Romano, Anguillara Sabazia e Bracciano. Potrai scegliere in quale soggiornare e assecondare i tuoi ritmi, concedendoti un tempo slow scandito dalla scoperta dei pittoreschi borghi lacustri fatti di piccole botteghe di artigiani e viottoli acciottolati, di degustazione dei prodotti tipici e di svago, grazie ai numerosi eventi organizzati ad aprile, anche in concomitanza della Pasqua. Molti sono i ristoranti che si affacciano sulle acque del lago e che propongono piatti realizzati con ingredienti locali e stagionali.

TREVIGNANO ROMANO

Trevignano offre una delle più suggestive viste sul lago di Bracciano grazie a un lungolago ampio e curato, da godere mentre ci si avventura tra le vie del borgo. Qui si trova il Museo Civico, con tombe etrusche risalenti al VII-VI secolo a.C. Non puoi perdere la Rocca del Vico o Castello Orsini, risalente al 1200, che fu commissionata da papa Innocenzo III e che fu resa poi più importante sotto il dominio della famiglia Orsini. Anche se la Rocca è ormai quasi del tutto distrutta, il paesaggio circostante rievoca affascinanti atmosfere medievali: percorrere il sentiero che porta fino al castello è piacevole e offre una vista mozzafiato. Nel piccolo borgo potrai visitare alcuni edifici religiosi di rilievo storico come, ad esempio la chiesa della Madonna Assunta in Cielo.

ANGUILLARA SABAZIA

Il modo migliore per conoscerla è perdersi tra le stradine del centro storico, cui si accede da Porta Maggiore o di Castello, e rilassarsi passeggiando sul suggestivo lungolago. Sembra che questo piccolo borgo debba il suo nome a un'antica villa romana che sorgeva sulle sponde del lago e che si chiamava "Angularia", vista la sua forma ad angolo retto. Gli edifici più importanti della cittadina risalgono al periodo tardo-medievale e rinascimentale. Da visitare, nel centro storico, la chiesa di San Francesco e quella della Madonna delle Grazie, all'interno della quale si trova l'immagine di una Madonna considerata miracolosa. Le origini del territorio di Anguillara Sabazia sono assai antiche, era già abitato nel Neolitico, come testimoniano numerosi ritrovamenti archeologici venuti alla luce nei pressi del fiume Arrone.

BRACCIANO

Il fiore all'occhiello di Bracciano è senza dubbio il Castello Orsini-Odescalchi, sede di matrimoni memorabili, come quello tra Tom Cruise e Katie Holmes, e tra Eros Ramazzotti e Michelle Hunziker. Qui vengono organizzate visite guidate, anche notturne, che ti permetteranno di viaggiare tra immaginazione e realtà. Intorno a questa fortificazione di forma pentagonale si snodano le vie della città. Da vedere il Museo Civico, che si trova all'interno dell'ex convento di Santa Maria Novella, il duomo di Santo Stefano e la chiesa di Santa Maria del Riposo. Perditi tra le strade di Bracciano e sali fino al Bastione della Sentinella, vecchio bastione difensivo e oggi magnifica terrazza, per godere di una bellissima vista sul lago e sui colli circostanti.

NOVITÀ



LINES

Natura

BIODEGRADABILE
e COMPOSTABILE

In conformità alla norma EN 13432

IL TUO CICLO A IMPATTO GREEN

-90% EMISSIONI DI CO²*

L'impegno per l'ambiente si esprime con gesti concreti: Lines lancia **Lines Natura**, la nuova linea di assorbenti **biodegradabili** e **compostabili**.



100%
NATURALE
SULLA
PELLE

*Riduzione del 90% della CO², inclusa la biogenica, rispetto a un assorbente tradizionale se trattato in un impianto di compostaggio.

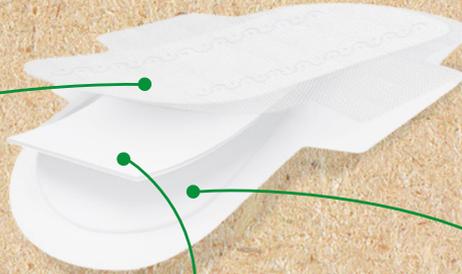
Lines Natura

Un'innovazione che segna una **rivoluzione**.



Filtrante in cotone biologico

per esaltare la sensazione di delicatezza sulla pelle grazie alle proprietà naturali del cotone.



Cuore in cellulosa certificata
per tutta l'assorbenza **Lines** che cerchi.



Strato protettivo derivato da amido e mais

offre protezione e un'aderenza ideale sullo slip.

BIODEGRADABILE e COMPOSTABILE

**SI DISINTEGRA
IN MENO DI**

**90
GIORNI**

La **scelta più naturale** per cambiare il futuro

100%

- Naturale sulla pelle
- Materie prime di origine naturale certificate

0%

- Nichel e profumi
- Allergeni comuni
- Coloranti

PRODOTTO BIODEGRADABILE E COMPOSTABILE*
con materie prime di origine naturale certificate

PRODOTTO CERTIFICATO

CQY
CERTIQUALITY

CERTIFICATO N. P4501 DT N. 46.05



Certificato PEFC

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

PEFC 18-31-897

www.pefc.it

*In conformità alla norma EN 13432



RISVEGLIA LA TUA PELLE CON PRODOTTI ILLUMINANTI

Pare che io abbia sempre sonno. Non è vero, ma: “Dormi abbastanza?” è la domanda che mi sento rivolgere più spesso. Ma non avendo più l’età per clubbing e serate infinite, mi chiedo che razza di nottate i miei amici e parenti credano che io passi. D’altronde, come dare loro torto, mi basta guardarmi allo specchio per capire da dove scaturisca questo dubbio, per non dire velato rimprovero o piccola cattiveria: occhiaie, colorito spento, pelle opaca. Ma non è il sonno, è l’inverno!

Se la mia pelle in generale sembra non assorbire i benefici dei raggi solari, in inverno poi proprio rifiuta quella poca luce che le arriva addosso. Anche temperature estreme, sbalzi termici, fisiologiche variazioni ormonali che la stagione fredda porta con sé, uniti alla mancanza di luce naturale, di certo non aiutano a mantenere un aspetto luminoso e sano.

Per questo motivo, nei mesi invernali adatto la mia beauty routine aggiungendo prodotti illuminanti ricchi di Vitamina C, conosciuta in campo dermatologico soprattutto per i suoi effetti antiossidanti e rivitalizzanti, per dare nuova luce al mio viso. In particolare, ho scelto una **Linea Illuminante** che sfrutta l’azione sinergica di due tipi di Vitamina C:

- quella estratta dalla **Rosa Canina**, una pianta appartenente alla famiglia delle Rosacee che contiene elevate concentrazioni di acido ascorbico (Vitamina C), che riesce a illuminare la pelle grazie alle sue caratteristiche uniche e la supporta nella sua lotta contro i radicali liberi, dannosi residui dei processi metabolici.
- quella **micellare**, ossia quella inserita all’interno di minuscole micelle di origine vegetale che la inglo-



bano e la proteggono, aiutandola a raggiungere intatta gli strati più profondi dell’epidermide.

I prodotti illuminanti alla Vitamina C forniscono quindi un valido supporto anti-age alla mia pelle, per contrastare lo stress ossidativo e il conseguente invecchiamento cutaneo, uniformandone il colorito. Da quando li uso giornalmente, la pelle del mio viso è più luminosa, compatta e piena di energia. Ecco qui la mia beauty routine, con la doppia pulizia imparata in Giappone:

Mi strucco e rimuovo le impurità del viso con l’Acqua Micellare Bifase che riesce a rimuovere anche il make-up più resistente grazie all’effetto combinato

di micelle e oli, per un démaquillage efficace anche sul trucco waterproof.

Seconda pulizia con il Gel Lavaviso che rispetta la delicatezza dell’epidermide.

Aggiungo due o tre gocce di booster anti-opacità alla Vitamina C. La sua speciale formulazione si assorbe facilmente e non lascia la pelle unta, ma idrata efficacemente la cute e contribuisce a ridurre i segni del tempo e le piccole rughe. *Puoi anche scegliere di aggiungerne qualche goccia alla crema giorno, per un effetto antiossidante e illuminante extra, la pelle sarà naturalmente radiosa e bella.

Mi concedo una maschera antifatica in tessuto che, imbevuta di ingredienti defaticanti e fortemente idratanti, riesce a donare luminosità in soli 15 minuti.

Infine, nutro la pelle con la Crema Viso Antirughe con SPF 20. Ne stendo uno strato sottile sul viso, la mattina o in qualunque momento io senta di averne bisogno, per godere del suo potere ricompattante ed elasticizzante. La sua formula protegge la pelle dai raggi UVA-UVB, Perché i suoi filtri solari SPF 20 combattono il foto invecchiamento e aiutano a prevenire la formazione di macchie cutanee.

Ricordati che per un maggiore assorbimento, i prodotti vanno stesi dal più leggero al più pesante.

PRODOTTO CONSIGLIATO



La nuova linea Illuminante di Acqua alle Rose con vitamina C

IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

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



PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO
Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

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

LA NOTTE TI FA BELLA!



Le "ore d'oro"

Sapevi che durante le cosiddette "ore d'oro" della notte, ovvero dalle 23:00 alle 4:00 circa, la produzione di collagene ed elastina raggiunge il picco e i radicali liberi vengono distrutti? Meglio approfittarne!

“Un buon sonno ti fa bella” è quello che mi diceva sempre mia nonna quando da bambina non volevo andare a dormire. Saggia la mia nonnina! Perché sì, il sonno è un vero e proprio elisir di bellezza; non solo durante la notte il corpo si rilassa e recupera le energie perse durante il giorno, ma la pelle, specialmente quella del viso, si rigenera più velocemente.

Durante le ore notturne e a riposo, la pelle raggiunge il massimo picco di rigenerazione. Con l'età che avanza, però, c'è bisogno di accelerare questo processo, per avere una pelle dall'aspetto giovane e radioso.

E oggi vi voglio proprio parlare del mio ultimo acquisto, un siero specifico per il mio *beauty sleep*.

Questo nuovo siero anti-età globale con complesso anti-ossidante aiuta a

stimolare il rinnovamento di milioni di nuove cellule durante la notte, quando la pelle, appunto, è più ricettiva. Grazie alla NEOESPERIDINA, un potente antiossidante, e alla VITAMINA E che aiuta a rafforzare la barriera cutanea, questo siero rivoluzionario rende la pelle più levigata, liscia e radiosa già dopo la prima applicazione. Ogni sua goccia, dalla texture leggera, fornisce un'idratazione intensa grazie anche all'acido ialuronico contenuto nella sua formula. Notte dopo notte, la pelle appare più soda, luminosa, giovane. Una piccola coccola che mi concedo prima di andare a dormire, perché la sua finitura, non grassa e non appiccicosa, si stende piacevolmente e non ostruisce i pori. In più, è realizzato senza parabeni od oli minerali, è testato contro le allergie e adatto anche alle pelli sensibili.

Ops! È già ora di andare a dormire. Vado a farmi bella!



PRODOTTO CONSIGLIATO

MIDNIGHT
SERUM
di L'Oréal Paris



TENA®

Proteggi la
parte più
sensibile di te

Delicato sulla
pelle. Protegge
come TENA



*E sono
me stessa*

TENA lights, privo di fragranze e coloranti, protegge e assorbe rapidamente: per prendersi cura delle zone più delicate e intime della tua pelle come faresti tu. Perché la tua pelle è la tua storia. Richiedi un campione gratuito su TENA.it

NUMERO VERDE
(800) 890159

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 12/04/2021.



INSTANT PERFECTOR 4-IN-1: EFFETTO WOW IN UN UNICO GESTO

Quante volte vorremmo svegliarci al mattino ed esser pronte in un battibaleno? Soprattutto il lunedì, quando l'agenda torna ad essere ricca di impegni e appuntamenti e noi vorremmo essere perfette senza ricorrere a trucchi elaborati. Il segreto evergreen per un **trucco veloce ad effetto radioso** è quello di puntare su una base idratata e naturale.

Se al mattino i tempi sono stretti, dedichiamo maggior tempo alla skincare prima di andare a dormire. Dopo una corretta detersione e rimozione di trucco e impurità, possiamo scegliere tra uno scrub esfoliante o una maschera idratante. Al risveglio la pelle sarà più radiosa come per magia.

Ma quando abbiamo bisogno di un risultato davvero immediato l'unica soluzione è il nuovo **Instant Perfector 4-IN-1 di Maybelline**. In un solo gesto possiamo avere i benefici di quattro prodotti: primer, BB cream, correttore e cipria. Applicato con un pennello, o semplicemente con il beauty blender (la pratica spugnetta amata da tutti i Make-up Artist in ogni angolo del pianeta), permette di minimizzare e coprire le imperfezioni. L'incarnato risulterà più omogeneo per tutta la giornata, con un effetto anti-lucido dal risultato matte. Disponibile in tantissime tonalità, riesce ad adattarsi a qualsiasi tipologia di incarnato in modo naturale e istantaneo.

Da oggi possiamo aggiungere una nuova soluzione in fatto di bellezza per i nostri lunedì rallentati, così potremo avere anche qualche minuto in più per un caffè con calma, senza preoccuparci del tempo necessario per il make-up!



È TEMPO DI CAMBIARE

Con l'arrivo della primavera si accende la voglia di colori vibranti, tessuti più leggeri e nuovi abbinamenti. Sì, stiamo proprio parlando del cambio armadio, il momento più creativo e temuto da chiunque. Può essere vissuto come un piccolo trasloco ma in realtà è solo un lavoro di strategia. Seguendo i principi del decluttering, o space clearing, abbiamo stilato i tre step indispensabili per riorganizzare il guardaroba e sentirci più leggere:

1. **Svuota e rinfresca:** prepariamo il letto o delle sedie per riporre tutti i vestiti che toglieremo dall'armadio. Svuotarlo completamente

sarà il modo migliore per riorganizzarlo facilitando anche la sistemazione generale. Armiamoci di un detergente naturale per superfici e puliamo a fondo ripiani e ante.

2. **Controllo qualità:** scegliere cosa lasciare e cosa sostituire richiede un controllo di ogni capo per valutarne l'usura, se ancora ci piace (e se ci sta bene) ma anche se davvero è stato indossato. Inutile portarci dietro giacche, maglioni e bluse che non indossiamo da anni. Si solo a pezzi di qualità, che rispecchiano le nostre necessità e che davvero utilizziamo.

3. **Crea ordine:** dividiamo i capi per tipologia e creiamo delle sezioni che permettano di semplificare la scelta. Ad esempio, acquistiamo dei separatori o delle scatole per organizzare le t-shirt estive. Prima di archiviare i capi invernali già lavati, ricordiamoci di aggiungere dei foglietti aromatizzati che profumeranno i capi assicurando un effetto antitarma.

Il gioco è fatto ma se davvero vogliamo fare un lavoro minuzioso armiamoci della palette colori che più ci dona, mettiamo su la nostra playlist preferita e iniziamo a valutare quali capi tenere e quali no, in base alla nostra bodyshape. Ogni spunto sarà buono per reinventare lo stile, proprio come una seduta di shopping!

LYSO + FORM

Pulito Sicuro



PER SPAZI PROTETTI DA CONDIVIDERE



*test di autovalutazione su 20 soggetti.

deBBY
girls know why



Quick and colorful.



quickDRY
NAIL POLISH COLLECTION
SMALTO ASCIUGATURA RAPIDA 60 SECONDI*
FINISH EXTRA LUMINOSO
EFFETTO GLOSSY

NELLE SALE AD **APRILE**

LA REDAZIONE CONSIGLIA

**C'MON C'MON**

Regia: Mike Mills | **Con:** Joaquin Phoenix, Gaby Hoffmann, Woody Norman, Scoot McNairy, Molly Webster | **Drammatico** | USA, 2021

Johnny si sposta di città in città per chiedere ai giovani americani come immaginano il loro futuro. Armato dell'attrezzatura professionale del fonico, sta lavorando a questo progetto itinerante quando, a un anno dalla morte della madre, sente il bisogno di chiamare sua sorella Viv. Viene così a sapere che suo marito sta male e che lei ha bisogno di raggiungerlo. Johnny si offre allora di raggiungere Los Angeles per stare con Jesse, il nipotino di nove anni, finché ce ne sarà bisogno. Il suo è un viaggio nella genitorialità, la scoperta di un universo fatto di quotidianità, fatica, ma anche di voragini di sentimento, di domande inattese, di una relazione che non dà tregua e obbliga a un continuo esercizio di comprensione di sé e dell'altro, tra rispetto e favoreggiamento dell'autonomia, da un lato, e necessità di non trascurare e di assicurare protezione, dall'altro.

**GLI IDOLI DELLE DONNE**

Commedia | Italia

Filippo (Lillo) è uno dei gigolò più avvenenti e di successo che ci siano su piazza, tutte le donne lo vogliono, ma solo per il suo corpo, dato che non eccelle in brillantezza. Peccato che a seguito di un incidente si debba sottoporre a una plastica facciale non perfettamente riuscita e si ritrovi a essere bello come... Lillo! Disperato e incapace di lavorare, Filippo si rivolge all'unico in grado di insegnargli a soddisfare le donne nonostante l'aspetto fisico: Max (Greg), guru del fascino e della sensualità, il più grande e ambito gigolò di sempre ritiratosi misteriosamente dal giro. A dispetto del training e della maestria di Max, i risultati di Filippo sono molto scarsi, eppure succede che una bella colombiana, figlia di un pericolosissimo narcotrafficante, si innamori davvero di lui...

**TRA DUE MONDI**

Drammatico | Francia

Caen, Normandia. Marianne si è appena trasferita nella cittadina costiera da cui partono i traghetti per l'Inghilterra. Il marito l'ha lasciata per una donna più giovane e lei cerca lavoro come domestica. All'ufficio di collocamento, nei training center e poi sui luoghi di lavoro incontra altre domestiche, in particolare la giovane Marilou e la madre single Christelle, con cui lega facilmente. Le tre donne accetteranno un lavoro a bordo di un traghetto: un incarico ingrato, sporco e faticoso, affrontato da un gruppetto di lavoratrici e lavoratrici che provengono da storie di emarginazione economica e sociale, ma che sanno fare squadra tra loro. Lo scrittore e regista Emmanuel Carrère ha tratto la sceneggiatura del film dal racconto autobiografico *Il Quai de Ouistreham*, di Florence Aubenas.

**THE LOST CITY**

Azione, Commedia, Sentimentale | USA

La brillante, ma solitaria autrice Loretta Sage (Sandra Bullock) ha trascorso la sua carriera scrivendo di luoghi esotici nei suoi popolari romanzi d'amore e d'avventura con il bel modello da copertina Alan (Channing Tatum), che ha dedicato la sua vita a incarnare il personaggio di "Dash". Mentre è in tour per promuovere il suo nuovo libro con Alan, Loretta viene rapita da un eccentrico miliardario (Daniel Radcliffe) che spera che lei possa condurlo al tesoro dell'antica città perduta del suo ultimo libro. Volendo dimostrare che può essere un eroe nella vita reale e non solo sulle pagine dei suoi libri, Alan parte per salvarla. Spinta in un'epica avventura nella giungla, l'improbabile coppia dovrà lavorare insieme per sopravvivere e trovare l'antico tesoro.

**UNA VITA IN FUGA**

Drammatico | USA

John Vogel è nato il giorno della bandiera (14 giugno) e sotto una cattiva stella. Truffatore ispirato, sogna un grande futuro per sé e la propria famiglia, soprattutto per Jennifer, la figlia maggiore e prediletta. Padre carismatico, quando non è altrove, promette una vita vissuta come un'avventura. Il resto del tempo accumula i debiti e i rischi di una vita oltre i confini della legalità. Egoista e bugiardo, lascia moglie e figli una notte d'estate voltandosi indietro solo una volta, per guardare la sua Jennifer che non smetterà mai di cercarlo come la polizia di inseguirlo. Il film di Sean Penn - nel doppio ruolo di regista e attore, affiancato dalla figlia Dylan - racconta una vicenda familiare struggente, ispirata alla storia vera di John Vogel, il più noto falsario della storia americana.



BENEFIT

CON BENEFIT SI TORNA A SORRIDERE

Seguici su



Designed and built by MIMI



www.mimil.it

LETTURE PER **APRILE**

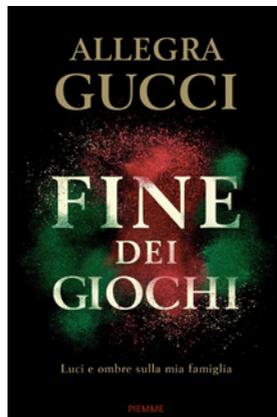
MAGNIFICA CREATURA
di Antonella Boralevi
| Ed. La nave di Teseo

Toscana, 1951. Luminosa e spavalda, Ottavia si sposa per il rotto della cuffia per evitare il marchio di zitella. Verdiana la spia dall'ombra, mangiata di invidia e di solitudine. Sono due sorelle, ma sono due opposti. Una sembra vincere tutto, l'altra non riuscire ad afferrare nulla. La loro grande famiglia, i conti Valiani, cresciuti nel privilegio, ora incontra gli arricchiti Salvadori, che abitano la fatica di chi si è fatto da solo. Nell'Italia del boom, che ha voglia di entusiasmo e normalità, c'è una morale pubblica e ci sono i peccati privati. Cesare, il marito di Ottavia, non resiste a esibire le proprie libertà alla moglie, mentre lei, impeccabile e radiosa continua a portare con sé il ricordo di un grande amore perduto.



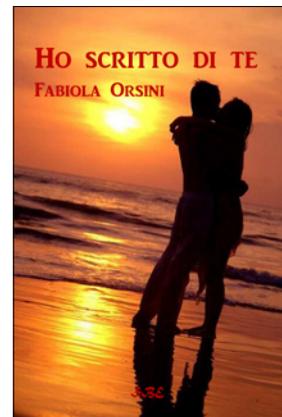
TUTTI GLI UOMINI CHE NON SONO – STORIA VERA DI UNA FALSA IDENTITÀ
di Paolo Calabresi | Ed. Salani

Che cos'è il genio? È un lampo, un principio di follia. A Paolo C. il colpo di genio arriva nel momento più buio della sua vita. Fa l'attore a teatro, ma quando i suoi genitori scompaiono prematuramente, seguiti dal suo maestro, il dolore e lo smarrimento lo riducono in mille frammenti. L'unico sollievo gli arriva dalla passione per il calcio. E a pochi giorni da una sfida della sua Roma contro il Milan, con i biglietti già esauriti da tempo, ecco l'idea: chiedere un posto omaggio a nome di un personaggio famoso e presentarsi allo stadio indossandone i panni. E così, sfruttando una certa somiglianza con Nicolas Cage e borbottando qualcosa in inglese, Paolo C. varca l'ingresso di San Siro...



FINE DEI GIOCHI – LUCI E OMBRE SULLA MIA FAMIGLIA
di Allegra Gucci | Ed. Piemme

«È venuto il momento di condividere le mie parole non più soltanto con te, caro papà. C'è molto da dire. La mia verità, la tua verità, la nostra verità. Quella storia che è lì che aspetta di uscire allo scoperto da troppo tempo». Dopo un silenzio lungo quanto una vita, a parlare è la figlia di Maurizio Gucci e Patrizia Reggiani, Allegra. Questo libro, sincero e struggente, attraverso un dialogo immaginario tra la figlia e il padre, ci consegna la verità di Allegra. Di una donna che ricorda e rielabora con estrema franchezza il mondo di cui ha fatto parte sin dalla nascita. Il rapporto con il padre; con la madre, passata da una lunga carcerazione; con la nonna, avida e tiranna, ma anche con gli avvoltoi e i profittatori.



HO SCRITTO DI TE
di Fabiola Orsini | Ed. SBE

Un drammatico incidente è ciò che serve per mettere a nudo i sentimenti di Diletta, donna in carriera, innamorata di Riccardo dai tempi dell'infanzia. Un amore che, per mancanza di coraggio, era destinato a restare intrappolato nel cuore di entrambi senza essere mai vissuto. Le loro strade divise dalle circostanze, si ritrovano unite dal destino. Diletta trova in sé la forza per lasciare Francesco, il suo compagno, insieme alla prospettiva di vita tranquilla per seguire il suo cuore e raggiungere Riccardo, rimasto in coma a seguito di un incidente. Un romanzo introspectivo, una sincera riflessione della protagonista che ripercorre la sua vita attraverso i ricordi di un amore e con essi comprende l'importanza delle emozioni e dei sentimenti.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

**ELISABETTA LA REGINA INFINITA**

di Alberto Mattioli e Marco Ubezio | Ed. Garzanti

Sono passati settant'anni dal giorno dell'incoronazione – la prima trasmessa in diretta televisiva – sotto le magnifiche volte dell'abbazia londinese di Westminster, e da quel 2 giugno la fama e la popolarità di Elisabetta II non hanno fatto che aumentare. Nel suo ruolo pubblico ha vissuto in prima persona cambiamenti storici epocali, attraversando guerre mondiali e tempeste politiche; come capo della famiglia Windsor ha dovuto affrontare scandali e tragedie, divorzi e riappacificazioni. La ferma compostezza con cui è rimasta al centro della scena per tutti questi anni l'ha trasformata in un mito che in questo libro il giornalista Alberto Mattioli e il cultore Marco Ubezio celebrano con pura passione e divertita riverenza. Un libro lontano dai profili biografici fatti di gossip e di veri o presunti scoop, un distillato di humor, passione e del senso profondo di una vita straordinaria.

Gli autori raccontano la favola di una regina di cui tutti continuiamo a subire il fascino.

ippa
HOMECARE

70

1952 • 2022

Orgogliosi del traguardo raggiunto...

70 anni di esperienza acquisita, 70 anni di continua ricerca e stretta collaborazione tra designer e tecnici IPPA, 70 anni di prodotti innovativi nella forma e nei materiali, in grado di soddisfare le esigenze di pubblico e professionali, 70 anni di IPPA, il vero Made in Italy!

70 years of acquired experience, 70 years of continuous research and close collaboration between designers and IPPA technicians, 70 years of innovative products in form and materials, able to satisfy the needs of the public and professionals, 70 years of IPPA, the real Made in Italy!



IPPA Srl

Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on



...70 anni di produzione ITALIANA



Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official

OROSCOPO APRILE 2022



Ariete

AMORE: Single. Il periodo è abbastanza positivo, Venere continuerà a stimolare la tua fantasia e ti aiuterà a sfoderare le tue armi seducenti.

In coppia. Attenzione, perché le coppie in crisi da tempo sono a un bivio: o si raggiunge un compromesso per migliorare la situazione oppure si entra in conflitto. Non tirare troppo la corda.

BELLEZZA: Reagisci alla noia con un cambio di look, anche cambiando il colore dei capelli.

BENESSERE: Marte è un ottimo alleato e il benessere fisico è al primo posto. Dedicati a uno sport leggero e meditativo.



Leone

AMORE: Single. Hai il sostegno delle Stelle, il periodo è molto positivo per le faccende di cuore: dialoga un po' di più.

In coppia. Piccoli problemi con il partner, cerca di coinvolgerlo o di progettare qualcosa di importante insieme.

BELLEZZA: Sei un segno di Fuoco molto pratico e per te prendersi cura della criniera è tutto! Non abbassare le difese, magari usa qualche fiola per rivitalizzare i capelli.

BENESSERE: Mercurio abbassa il tono mentale, cerca di combattere l'ansia con l'attività fisica, anche se la salute nel complesso è buona.



Sagittario

AMORE: Single. Venere ti assiste, sei pronta a innamorarti e a dare vita a un nuovo amore tanto desiderato?

In coppia. Cerca di fare chiarezza con il partner: a volte certi atteggiamenti non ti piacciono, parlane.

BELLEZZA: Un modo di concepire la bellezza in questo periodo per te è quello di infondere dolcezza e carattere attraverso un look che racchiuda tutta la tua sensualità.

BENESSERE: Sei un segno godereccio a tavola, ma tendi a ingrassare, specie su fianchi e cosce. Segui una dieta semplice e fresca.



Toro

AMORE: Single. Nonostante il periodo di alti e bassi, ti toglierai davvero molte soddisfazioni e incontrerai una persona coinvolgente e speciale.

In coppia. Il tuo orgoglio sarà messo a dura prova, dirai addio a una relazione poco gratificante, ma questa decisione ti porterà la serenità che avevi perso.

BELLEZZA: Grazie a Venere hai uno spiccato senso estetico, prenditi cura della pelle: splenderai ancora di più.

BENESSERE: Le stelle ti vedono in forma, ma la tua pigrizia è rinomata... concediti qualche passeggiata, se puoi.



Vergine

AMORE: Single. Hai conosciuto da poco una persona che ti attrae molto: mi raccomando, non confidarle subito i tuoi pensieri.

In coppia. Approfitta di questa Venere amica per vivacizzare la vita di coppia, cerca magari di sorprendere il partner con slanci di passione.

BELLEZZA: Perfezionista in tutto, lo sarai anche nel look. Non trascurare la pelle, il periodo è giusto per un trattamento anti-età.

BENESSERE: Sei in perfetta forma, ma forse un po' stressata: concediti un weekend alle terme, sarà un toccasana.



Capricorno

AMORE: Single. Una Venere leggera ti porta un'insolita voglia di rompere gli schemi e sciogliere le briglie, poi quel che sarà, sarà!

In coppia. Non eviterai di essere diretta con il partner se qualcosa non va, e nello stesso tempo si riaccenderanno gli ardori sotto le lenzuola.

BELLEZZA: Luminosità e stile sono le parole chiave per prenderti cura della pelle. Osa con un trucco da star, che valorizzi gli occhi.

BENESSERE: Le stelle consigliano una breve dieta, indicata dal medico, per accelerare il tuo metabolismo.



Gemelli

AMORE: Single. È il momento di tagliare i rami secchi, come le cattive frequentazioni che non ti soddisfano più e che non corrispondono a ciò che realmente desideri.

In coppia. Ci vorrà un po' di impegno. Il rapporto è già cambiato in positivo, se riuscirai ad alternare pazienza e tenerezza, raggiungerete il top.

BELLEZZA: Con la spinta di Venere, ti concederai quel piccolo ritocchino che hai in mente già da tempo.

BENESSERE: Il periodo è giusto per iniziare una dieta detox e fare sport: puoi cominciare anche con semplici passeggiate.



Bilancia

AMORE: Single. Proprio non riesci a dimenticare una persona a cui non sai chiedere scusa. Un atteggiamento diverso e meno orgoglioso ti renderanno vittoriosa.

In coppia. Le coppie che si trascinano dietro una lunga crisi potrebbero scoppiare; le altre, soprattutto quelle più giovani, penseranno a costruirsi il nido.

BELLEZZA: Per stare bene con il tuo corpo hai bisogno di un look sensuale e di abiti dai colori tenui.

BENESSERE: Hai solo bisogno di più relax e di una dieta personalizzata consigliata da un nutrizionista.



Acquario

AMORE: Single. Stuzzicanti novità, potrebbe nascere una passione all'improvviso. Attenzione però, che tutto passa e se ne va!

In coppia. Periodo rosa, romantico. L'amore con il partner mantiene l'armonia per una convivenza al top.

BELLEZZA: Potresti sentire l'esigenza di infoltire i capelli con trapianti o con qualche extension: un cambiamento che ti infonderà sicurezza.

BENESSERE: I cambiamenti stagionali ti procurano piccoli fastidi di digestione, evita cibi grassi e piccanti e scegli un'alimentazione leggera.



Cancro

AMORE: Single. La Luna ti rende sensuale e seducente, non farai fatica a intrigare una persona che ti piace da un po'.

In coppia. Stai in guardia dalle solite tensioni: la gelosia o la voglia di lasciarsi andare alle tentazioni potrebbero causare forti discussioni.

BELLEZZA: Stai godendo dei favori astrali, in questo periodo senti l'esigenza di esporti al sole: diventerai ancora più affascinante grazie all'abbronzatura.

BENESSERE: Malanni di stagione, ma niente di importante. Se hai dolori articolari, fai dei massaggi caldi.



Scorpione

AMORE: Single. Potrebbe esserci qualche incontro interessante, ma tu non hai molta voglia di impegnarti.

In coppia. Finalmente, dopo un periodo di alti e bassi, si ritrova la stabilità e si ritrovano anche le emozioni di un tempo.

BELLEZZA: Devi cambiare qualcosa, forse taglio di capelli? Colore? Insomma, le stelle suggeriscono di variare il tuo look e di valorizzare la tua personalità.

BENESSERE: Un triangolo di stelle ti rende troppo vulnerabile: potresti mutare spesso umore, prova a fare lunghe nuotate in una piscina termale, sarà un ottimo rimedio.

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

BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



Francesca Chillemi
Attrice, Brand Ambassador Biopoint

NON È UN SOGNO, È BIOPPOINT.

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



PERFORMANCE
MIGLIORE
PER L'87%
DELLE DONNE*



deBBY
girls know why

NUOVE TONALITÀ

concealerSOLUTION
LUMINOUS EFFECT

AFTER PARTY/ANTI FATIGUE

CORRETTORE ILLUMINANTE
CANCELLA I SEGNI
DI STANCHEZZA
E LE IMPERFEZIONI

Night-out proof!

