



**Eva**  
salute

SOLO DA

# ACQUA & SAPONE®



## DESIGN

Decora con le immagini!

## BENESSERE

Gli sport acquatici che scolpiscono il corpo

## VIAGGI

Dubai: regalati un soggiorno nel... futuro!



Laura Pausini

LA NORMALITÀ DI UNA STAR

# BELLA AL Naturale

### UNGHIE

PUNTA TUTTO  
SULLA MANICURE  
NUDE

### MODA

LA CANOTTIERA BIANCA  
È IL CAPO MUST HAVE DI  
STAGIONE

### MAKE UP

PER UNO SGUARDO DA NON  
DIMENTICARE, IMPARA A  
UTILIZZARE L'EYE LINER



SUGGERIMENTO  
ECO-FRIENDLY:  
SCEGLI UN DISCHETTO  
RIUTILIZZABILE



**1** IMBIBIRE UN DISCHETTO  
CON SEMPLICE ACQUA CALDA



**2** MASSAGGIA  
DELICATAMENTE LE CIGLIA  
PER RIMUOVERE IL MASCARA



 **DEBORAH**  
MILANO

**FORMULA PURA**

**0%**

SILICONI  
FRAGRANZE  
PETROLATI

**100%**  
PERFORMANCE

**MASCARA VOLUME  
AQUA WASH**

VOLUME ESTREMO  
LUNGA TENUTA

**SI STRUCCA SEMPLICEMENTE  
CON ACQUA CALDA**

**98.5%** INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



con gemme di  
**TIGLIO BIOLOGICO:**  
DALLE PROPRIETÀ  
VOLUMIZZANTI



## #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/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE  
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE  
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano  
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL  
Tel. 02.26952179



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

## 06 | EVENTI

Tutti gli appuntamenti del mese da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Laura Freddi

**pag. 14** – Il prodotto del mese: la crema per il corpo

**pag. 16** – Make up: la riga di eyeliner perfetta per ogni occhio

**pag. 20** – Capelli: copia la chioma delle icone di Hollywood!

**pag. 22** – Sulle mani al naturale spiccano i dettagli vezzosi

## 26 | IL PROPOSITO DEL MESE

Sei ossessionata dall'ordine? Impara dai tuoi figli

## 32 | PERSONAGGI

Laura Pausini, semplicemente... una Star

## 38 | MODA TENDENZE

Regina di stile con la canotta, nuovo must have di stagione

## 44 | BENESSERE

Con gli sport acquatici ti diverti e bruci calorie!

## 48 | ARREDAMENTO & OUTDOOR

Decora la tua casa con le tue immagini preferite

**pag. 62** – Un giardino dentro casa con i quadri vegetali

## 52 | CUCINA

L'aperitivo perfetto: cibo + cocktail!

## 58 | VITA DA MAMMA

Sei in dolce attesa? È il momento di pensare agli screening

## 60 | AMICI A 4 ZAMPE

Sei certa di prenderti cura al meglio del tuo animale?

## 64 | VIAGGI

A Dubai, un soggiorno nel... futuro!

## 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 ultime uscite in libreria

**pag. 82** – I consigli delle stelle

Attenzione!

LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI  
PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI  
PUNTI VENDITA



**TCF** TCF Paper  
& 100%  
carta riciclata

Il procedimento Totally Chlorine Free comporta la completa assenza di cloro e di conseguenza l'azzeramento dei residui tossici.

NUOVO



# Dove



Prova il miglior Dove di sempre  
**Nuova formula**  
con olio 100% naturale



delicato dopo  
la rasatura



idratazione



Riscriviamo **la Bellezza**



### A Palermo SICILY MUSIC CONFERENCE | MEETING & FESTIVAL

La prima conferenza internazionale in terra sicula si terrà dal 19 al 22 maggio con una serie di incontri, panel, workshop, conferenze e seminari sullo stato della musica. L'appuntamento è ai Cantieri Culturali Alla Zisa a Palermo. Il primo giorno, giovedì 19 maggio, sarà interamente legato alle donne; venerdì 20 maggio si passa a una discussione più tradizionale sulla discografia con esperti e artisti che racconteranno il mercato. Sabato 21 maggio sarà invece dedicato alla musica live. Domenica 22 maggio, infine, sarà interamente dedicata alla musica con iniziative di vario genere.



### Festa del Libro in Mediterraneo IN COSTIERAAMALFITANA.IT

Il 27 maggio apre sulla motonave Uragano la XVI edizione di incostieraamalfitana.it, Festa del Libro in Mediterraneo. Poi saranno i sagrati delle chiese di Praiano e Conca dei Marini, il Convento di San Domenico di Maiori, la piazza di Atrani, le piazzette di Minori e tante altre location ad accogliere, fino al 17 Luglio, i "Salotti letterari" con i 40 autori di novità letterarie in concorso per il Premio costadamalfilibri.

## GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



### A MILANO, DAL 27 MAGGIO

## Elliot Erwitt, 100 Fotografie

Nel Museo Diocesano Carlo Maria Martini, a Milano, dal 27 maggio al 16 ottobre si celebra Elliot Erwitt, uno dei più importanti fotografi del Novecento con un'ampia selezione dei suoi scatti più famosi in bianco e nero e a colori, da quelli ironici e surreali a quelli romantici, dai ritratti delle celebrità e dei bambini alle immagini dei viaggi e delle metropoli. La retrospettiva, curata da Biba Giacchetti, presenta cento scatti del fotografo, ancora vivente, per celebrarne la lunga e proficua carriera. Per info: [www.chiostrisanteustorgio.it](http://www.chiostrisanteustorgio.it)



### STORIE DI GIOVANI VIGNAIOLI Enogastronomia

Il 29 e il 30 maggio i produttori di vino under 40 si danno appuntamento in Puglia, a Francavilla Fontana (Brindisi), per prendere parte all'evento loro dedicato "Storie di giovani vignaioli". Location d'eccezione sarà il Castello Imperiali che ospiterà i rappresentanti di quaranta cantine provenienti dall'Abruzzo, dalla Basilicata, dalla Calabria, dalla Campania, dalla Puglia e dalla Sicilia. Spazio anche all'arte figulina con le postazioni dei vignaioli allestite con i manufatti della ceramica d'uso prodotti a Grottaglie. Per informazioni è possibile inviare una e-mail a [storiedigiovanivignaioli@gmail.com](mailto:storiedigiovanivignaioli@gmail.com) e visitare le pagine social di Facebook e Instagram [@storiedigiovanivignaioli](https://www.instagram.com/storiedigiovanivignaioli)



### GIOVANNI TRUPPI IN CONCERTO Musica

Dopo le performance sul palco dell'Ariston con *Tuo padre, mia madre, Lucia*, il brano in concorso al 72esimo Festival di Sanremo, Giovanni Truppi sarà in tour con *Tutto l'universo*. L'artista ha previsto nel mese di maggio tre date speciali - e uniche - che lo porteranno il 16 nella sua Napoli (Teatro Trianon), il 22 a Roma (Auditorium Parco della Musica) e il 31 a Milano (Auditorium di Milano). Truppi, insieme alla sua band e qualche ospite a sorpresa, rivisiterà dal vivo i brani contenuti nel disco, l'antologia che racchiude la sua essenza artistica e i suoi dieci anni di musica, uscita lo scorso 4 febbraio per Virgin Records/Universal Music Italia. Biglietti su [www.ticketone.it](http://www.ticketone.it)

ESPERTI IN PREVENZIONE

# mentadent

La scelta dei professionisti per  
la protezione di tutta la bocca!



Igienista Dentale  
Dott.ssa Carola Romanò



ESPERTI IN PREVENZIONE

# mentadent

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE



**A TORINO**  
**MASTER OF MAGIC WORLD**  
**TOUR 2022**

Si tiene a Torino la XX edizione dell'incontro internazionale di magia con una maratona di oltre 100 ore di spettacolo e 1500 prestigiatori provenienti da 30 nazioni. Parliamo di Master of Magic World Tour 2022 che si terrà dal 26 al 29 maggio. Con l'occasione, il pubblico potrà immergersi anche nella più innovativa "Fiera magica" del mondo, dove si potrà acquistare ogni tipo di illusione e prestigio. Biglietti su: <https://www.vivaticket.com/it/biglietto/abbonamento-congresso-masters-of-magic-world-tour-2022/177637>



**A RICCIONE**  
**Steve McCurry Icons**

Fino al 18 settembre a Riccione, a Villa Mussolini, sarà possibile visitare la grande mostra "Steve McCurry Icons", un meraviglioso excursus di oltre 70 capolavori fotografici del grande maestro. Si apre con una straordinaria serie di ritratti e si prosegue tra immagini di guerra e di poesia, di sofferenza e di gioia, di stupore e di ironia. Il visitatore seguirà idealmente McCurry nei suoi viaggi attraverso India, Birmania, Giappone, Africa fino al Brasile. Per info: [www.civita.art](http://www.civita.art)



TAM

**DAVID BOWIE**  
the PASSENGER  
by Andrew Kent

TAM TEATRO ARCIMBOLDI MILANO  
DAL 2 APRILE 2022

**Al TAM di Milano**  
**DAVID BOWIE IN MOSTRA**

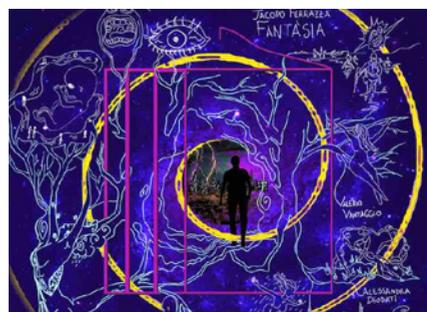
Al TAM Teatro Arcimboldi di Milano, già dallo scorso 2 aprile i visitatori possono godere di una retrospettiva carica di dettagli e ricostruzioni che raccontano la straordinaria avventura dell'artista, dopo il suo ritorno in Europa a metà degli anni 70. "DAVID BOWIE the PASSENGER. By Andrew Kent", si compone di 60 scatti, diversi cimeli e documenti originali provenienti dall'archivio di Kent. Info: [www.teatroarcimboldi.it/david-bowie-the-passenger](http://www.teatroarcimboldi.it/david-bowie-the-passenger)



**"LA VIA DELLE API"**

Roma, Museo Civico di Zoologia

Fino al 29 maggio al Museo Civico di Zoologia è possibile visitare la mostra "La Via delle Api", il percorso espositivo dedicato al mondo delle api e al ruolo che esse svolgono per la conservazione della biodiversità vegetale e animale. Attraverso preparati provenienti dalle collezioni entomologiche del museo, materiali apistici, video accattivanti e modelli, il visitatore può andare alla scoperta della "via delle api". Inoltre, sono illustrate le ricerche che, utilizzando le api come bioindicatori, forniscono informazioni importantissime sullo stato di salute dell'ambiente.



**VISIONINMUSICA 2022**

Jacopo Ferrazza a Terni

Per la serata di chiusura di "Visioninmusica 2022", il 13 maggio arriva a Terni, presso l'Auditorium Gazzoli, Jacopo Ferrazza con il suo *Fantàsia*, un progetto di pezzi originali che conciliano il mondo della musica acustica con quello della musica elettronica. L'apertura di questo concerto sarà affidata a Fabio Giachino che al pianoforte, synth e live electronics proporrà un progetto ispirato all'omonimo film *Limitless*, caratterizzato da un mélange di influenze classiche, sonorità elettroniche e improvvisazione jazz.

Biglietti su [www.vivaticket.it](http://www.vivaticket.it)

# RISPETTA LA TUA PELLE CON L'EFFICACIA DEGLI INGREDIENTI NATURALI

**Equilibra® Aloe Crio-Gel cellulite\*** è un gel fresco che si assorbe rapidamente anche senza massaggio. Utilizzato regolarmente migliora visibilmente l'aspetto della pelle a buccia d'arancia e conferisce tono e compattezza ai tessuti.

**Equilibra® Scrub Salino Corpo Rimodellante** è uno speciale mix di Sali Marini, Oli Naturali ed Estratti Vegetali che esfolia, leviga e nutre la pelle del corpo.

ALTA PERCENTUALE  
DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATI



ESFOLIANTE



EFFETTO  
GHIACCIO

Tutta la delicatezza e l'efficacia degli ingredienti di origine naturale.

**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Aloe Equilibra su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)



# Laura FREDDI

**Il suo segreto di bellezza? La costanza.  
Ma anche la leggerezza e l'ironia con cui  
affronta qualche invidia di troppo...**

**Lanciata da  
"Non è la Rai"**  
Laura Freddi  
(50 anni il 19  
maggio) è una  
conduttrice,  
showgirl e at-  
trice, oltre che  
un'apprezzata  
opinionista tv.



ph. Patrizia Abbadi

# Q

uanto conta l'immagine in un lavoro come quello della showgirl? Quanto è importante l'apparenza per una donna di spettacolo? Laura Freddi non ha dubbi: "L'immagine conta, ma al di là di quella devono esserci

altre qualità come la preparazione e la simpatia per conquistare il pubblico. Io ho un pubblico prevalentemente femminile e ho un bel rapporto con le donne, sia sul lavoro che nella vita privata".

## **BELLA, BIONDA E DI SUCCESSO: SEI MAI STATA VITTIMA DI PREGIUDIZI PER IL TUO ASPETTO FISICO?**

CERTO! IL PREGIUDIZIO È LA COSA PEGGIORE E SPESSO CAMMINA A BRACCETTO CON L'INVIDIA. NE SONO STATA VITTIMA SPESSO E VOLENTIERI MA HO UN CARATTERE CHE MI AIUTA MOLTO: LA MIA FAMIGLIA, E MIO PADRE IN PARTICOLARE, MI HANNO INSEGNATO A VIVERLI IN MODO LEGGERO, CON IRONIA. TENDO SEMPRE A SDRAMMATIZZARE, MI FACCIO SCIVOLARE ADDOSSO LE COSE.

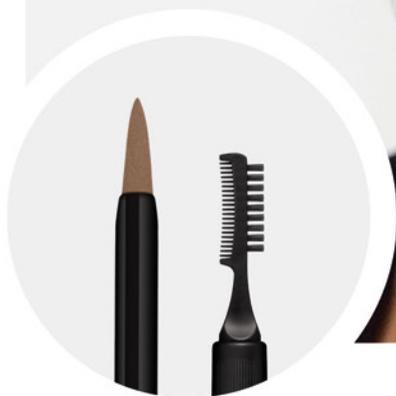
**Qual è, secondo te, la ricetta segreta di una buona crema?**

Io testo i prodotti, anche perché sono allergica al nickel e ad alcune sostanze, quindi devo stare attenta. È importante scegliere una crema pensando al proprio tipo di pelle, non è vero che basta una crema qualunque per prendersi cura di sé. Il Q10 è un eccipiente particolare, un antiossidante che aiuta a prevenire l'invecchiamento e a contrastare i radicali liberi e, grazie al collagene, rinnova la pelle rendendola tonica ed elastica.

**Quanto tempo dedichi alla tua beauty routine?**

Faccio una premessa: la costanza è fondamentale. Per vedere i primi risultati deve passare almeno un mese di utilizzo regolare

**TINTA  
SOPRACCIGLIA  
WONDER'LAST**



**SOPRACCIGLIA PIENE & NATURALI, TENUTA FINO A 2 GIORNI**

**RIMMEL**  
LONDON



di un prodotto. Detto questo, nella mia beauty routine non mancano mai il latte detergente e il tonico: la pelle si rinvigorisce. Poi al mattino applico il contorno occhi, mentre la sera prediligo un siero, quindi completo con una crema viso. Una o due volte a settimana mi concedo una maschera. Infine, applico regolarmente una crema corpo idratante con il principio attivo Q10.

**Quali sono i tuoi trucchi must have, quelli di cui non puoi fare a meno?**

Mi trucco molto, ma non in maniera importante, se non per i servizi fotografici. Nella quotidianità preferisco il make-up che c'è... ma non si vede. Applico l'eyeliner e un ombretto luminoso, cangiante. Adoro l'effetto 4D che aumenta il volume dell'occhio. Trovo che la base sia fondamentale: un correttore per camuffare eventuali occhiaie, un fondotinta per uniformare l'incarnato, il fard sulle gote e poi un bel gloss.

**Per la sera, invece, che make-up scegli?**

Di solito faccio una palpebra piena e sfumata che ingrandisce l'occhio e lo rende più intenso. Per la sera prediligo il trucco più intenso, ma metto il focus sulle labbra oppure sugli occhi: se applico un bel rossetto rosso, lascio gli occhi più chiari, mentre se trucco lo sguardo in maniera importante, allora lascio le labbra nude.

.....  
**SEI BRAVA A TRUCCARTI?**

SONO PIÙ BRAVA A TRUCCARE LE ALTRE, PIUTTOSTO CHE ME STESSA!  
.....

**Che consiglio di bellezza daresti alle tue coetanee?**

Di non caricare troppo il make-up: trovo che un trucco più naturale faccia sembrare più giovani.



**I prodotti must-have di LAURA FREDDI**

- LATTE DETERGENTE
- TONICO
- CONTORNO OCCHI
- SIERO PER IL VISO
- CREMA CON Q10

**CON IL COMPAGNO  
LEONARDO D'AMICO**

**Dal fidanzato**

Leonardo D'Amico, fisioterapista della nazionale italiana di beach volley, Laura ha avuto una figlia, Ginevra, nel 2018.

**Si avvicina la bella stagione, stai già preparando la pelle all'esposizione solare? In che modo?**

Per tanti anni ho praticato beach volley con una massima esposizione al sole e oggi la mia pelle chiara ne paga le conseguenze. Utilizzo sempre una protezione 50+++ e penso che sia fondamentale fare una cura di beta-carotene. Proteggo sempre anche la pelle della mia bambina Ginevra, che ha quattro anni. Il sole va preso, ma nelle giuste dosi e in orari adeguati. Consiglio poi di utilizzare sempre una crema total protection anche quando si è già abbronzati.

**Utilizzi trattamenti corpo?**

Per fortuna non ho mai sofferto di cellulite, solo di un po' di ritenzione idrica. Ogni tanto faccio massaggi per la circolazione e utilizzo una crema tonificante. Adoro poi lo scrub ai sali marini che rinnova la pelle eliminando le cellule morte.

**Per i capelli, invece, cosa fai?**

Prediligo gli shampoo alla cheratina, alla bava di lumaca o all'acido ialuronico. Applico con costanza delle creme e faccio degli impacchi. In estate li proteggo con un olio, mentre in inverno mi concedo gli impacchi di cheratina per dare corpo ai capelli. Non faccio tinte, solo riflessanti.

**Mani e piedi saranno protagonisti dell'estate: quali colori sfoggerai sulle unghie?**

Amo soprattutto i colori neutri con toni del rosa o del corallo. Non sfoggio mai colori troppo scuri o accesi, anche se in estate, con l'abbronzatura, mi piacciono perché risaltano.



ph. Patrizia Abbadi

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



**NOVITÀ**

**MASTERPIECE MONO EYESHADOW**

FORMULA SETOSA & COLORE INTENSO  
LUNGA DURATA & PERFETTA ADESIONE  
NON SEGNA LE LINEE D'ESPRESSIONE



# La crema

## PER IL CORPO

Restituisce alla pelle il suo splendore naturale, ma i suoi benefici non si limitano solo a questo, anzi...!

**L**a crema corpo è un prodotto indispensabile nel beauty case di ogni donna. La sua funzione principale è quella di dare alla pelle lo splendore naturale messo a dura prova dall'esposizione quotidiana a tanti agenti stressanti: dagli indumenti troppo stretti ai saponi e detergenti aggressivi.

### PER TUTTI I GUSTI

L'utilizzo costante di questo prodotto garantisce una pelle bella e sana. Perché ciò accada, però, è **bene non trascurare questo passaggio nella propria beauty routine**. È infatti importante scegliere la giusta tipologia in base all'utilizzo, al periodo dell'anno e all'obiettivo che si intende raggiungere. Mentre in inverno è bene prediligere le texture più corpose, nella bella stagione l'ideale è utilizzare una composizione fluida e leggera. Per prevenire o lenire arrossamenti e screpolature, per idratare, ammorbidire o mantenere tonica ed elastica la pelle, è importante anche scegliere un prodotto adatto alle proprie esigenze: esistono infatti prodotti indicati per pelli secche o molto secche e altri idonei a pelli normali senza particolari esigenze; esistono infine creme corpo studiate appositamente per le pelli sensibili e per quelle con tendenza atopica, soggetta a irritazioni e arrossamenti. Infine, si può scegliere il prodotto anche sulla base del gusto personale e della praticità: ci sono creme a rapido assorbimento e altre con o senza profumo. Insomma, ce n'è davvero per tutti i gusti.



### QUAL È LA TUA MISSIONE?

Uno dei criteri di scelta della propria crema corpo è l'azione desiderata: **idratante, nutriente, lenitiva o rassodante**. Se l'obiettivo è idratare, è bene scegliere prodotti contenenti sostanze idrofile come la glicerina, l'acido ialuronico e il pantenolo. Le creme nutrienti sono invece ricche di oli vegetali, ceramidi e burri: uno dei più quotati è il burro di cacao che vanta proprietà emollienti ed è particolarmente indicato per le pelli secche e screpolate. La crema lenitiva, formulata per le pelli sensibili e reattive, anche con tendenza atopica, contiene solitamente sostanze antimicrobiche; **combina** inoltre ingredienti lenitivi ed emollienti, che favoriscono il ripristino delle condizioni della barriera epidermica.

### OGGETTIVO: RASSODARE

Tra le creme corpo merita una menzione speciale quella rassodante. Si tratta di un valido aiuto a mantenere la pelle tonica e soda nonostante il passare del tempo. Collagene ed elastina sono ingredienti che spesso sono alla base delle creme rassodanti.

Tra gli altri componenti funzionali all'azione troviamo **la caffeina, il karité, l'acido ialuronico, l'avocado...** tutte sostanze che hanno un'azione tonificante ed elasticizzante. I principi attivi delle creme rassodanti aiutano, inoltre, a contrastare l'inetestismo più diffuso tra le donne: la cellulite.



**Mariella Milazzo,**

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

## Lotta alla cellulite

Tra le creme corpo più vendute ci sono sicuramente quelle anticellulite, valide alleate nella lotta ai cuscinetti. Per trarne i maggiori vantaggi, però, occorre prestare attenzione ad alcuni accorgimenti. In particolare, è importante mettere in atto alcuni comportamenti corretti nell'applicazione del cosmetico.

- Per favorire l'assorbimento della crema anticellulite è importante **eseguire uno o due scrub a settimana**. È buona norma, inoltre, detergere sempre prima la pelle, per eliminare le impurità e le cellule morte.
- Applicare la crema anticellulite **mattina e sera e, se possibile, anche nel pomeriggio**: questo perché solo una percentuale dei principi attivi riuscirà a superare la barriera cutanea, quindi meglio applicarne una percentuale maggiore.
- Non utilizzarla solo in prossimità dell'estate: per ottenere risultati ottimali occorre **perseguire l'applicazione per tutto l'anno**.
- La cellulite è un problema circolatorio, quindi è necessario **accompagnare l'applicazione delle creme a un buon massaggio** effettuato con movimenti rotatori.
- È importante **prestare attenzione alla composizione del prodotto**, poiché la presenza di ormoni tiroidei è controindicata per chi ha problemi di tiroide.
- Durante la notte è bene **utilizzare indumenti di cotone bianco**, per far traspirare la pelle.

**BIOPPOINT**  
*Body Care*



## METTI KO LA CELLULITE!

**Crema Corpo Anticellulite Snellente\***: favorisce la riduzione degli accumuli adiposi localizzati e riduce visibilmente gli inestetismi della cellulite, contrastando l'effetto buccia d'arancia.

La pelle è rassodata, tonificata e più elastica.

Le rotondità sono attenuate e la silhouette ridisegnata\*\*.

Nickel tested\*\*\*.



**Biopoint. Dichiarazione di bellezza.**

\*Azione cosmetica che non comporta perdita di peso. \*\*Test clinico-strumentale realizzato su 20 soggetti. \*\*\*Può contenere solo tracce di Nickel inferiori allo 0,00001%.



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



## SAI APPLICARE L'EYELINER *nel modo giusto?*

Tracciare una semplice linea, per quanto precisa e fluida, non è sufficiente per esaltare al meglio gli occhi... il trucco, infatti, va eseguito in base alla loro forma: per correggerla, per valorizzarla o per riequilibrarla al meglio

**S**i fa presto a dire eyeliner. Per un effetto wow è importante saper riconoscere la forma dei propri occhi per esaltarli al meglio. Non basta, infatti, fare una linea precisa e fluida per truccare bene, ma occorre abbinare la linea all'occhio giusto. Chiaramente esistono forme infinite, visto che ognuno è un individuo unico e a sé. Possiamo però evidenziare alcune categorie principali:

- **La prima è quella degli occhi a mandorla**, che si presentano stretti all'inizio e alla fine con una leggera forma arrotondata verso il centro. Si tratta di una forma molto versatile, ma il modo migliore per valorizzarla è quello di disegnare una sottile linea con l'eyeliner con una piccola codina finale. Puoi applicare l'eyeliner anche sotto.
- **Una seconda categoria è quella degli occhi asiatici**. Si tratta di un tipo di occhio privo della piega palpebrale; pertanto, il modo migliore per valorizzarli è quello di realizzare una sfumatura con l'eyeliner, visto che quando sono aperti nascondono tutta la palpebra. Si fa una riga lungo tutta l'arcata, lasciandola dritta alla fine; quindi, si sfuma con un ombretto.
- **Ci sono poi gli occhi all'ingù**, che vanno esaltati "correggendo il tiro". Il consiglio è quello di partire dal basso tirando una linea di eyeliner verso l'alto, quindi unire la linea dritta che parte dal centro della palpebra nella parte superiore dell'occhio. Il risultato sarà una riga molto spessa che esalta al meglio lo sguardo. Per riequilibrare la forma, definisci il resto dell'arcata superiore e il gioco è fatto. Nello stesso modo si possono correggere gli occhi all'insù.
- **Un'altra categoria è quella degli occhi ravvicinati**, con un ridotto spazio tra i due angoli interni. Il segreto di bellezza è quello di applicare l'eyeliner solo da metà palpebra in poi: l'eyeliner partirà con una linea sottile per poi ispessirsi nella parte finale. Stessa cosa dovrai fare nella parte inferiore: si parte da metà palpebra e poi si sfuma con un ombretto per unirlo in modo uniforme alla codina superiore. In questo modo l'attenzione cadrà sul lato esterno dell'occhio.
- **Sul versante opposto ci sono gli occhi distanziati**. Anche stavolta bisogna partire dalla metà dell'occhio, ma ci si deve concentrare sull'angolo interno, non sulla parte esterna. L'eyeliner deve essere abbastanza spesso già dall'inizio, mantenendo inalterata l'intensità del tratto per tutta l'arcata. La codina, però, non deve oltrepassare l'angolo esterno. Per avvicinare ulteriormente gli occhi, si può realizzare una sfumatura sull'angolo interno verso la palpebra, in modo da concentrare l'attenzione su questa zona.
- **Infine, ci sono gli occhi tondi**. In questo caso l'obiettivo è quello di chiudere un po' lo sguardo per rimpicciolirli. Realizziamo quindi una linea sia sopra che sotto, applicando l'eyeliner anche nella rima interna dell'occhio.

*La riga spessa intensifica il tuo sguardo*



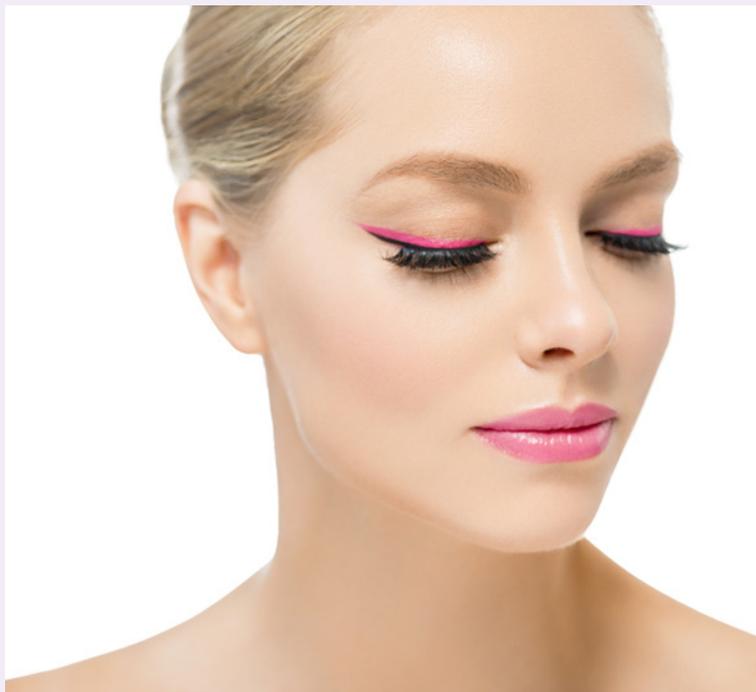


**deBBY**  
girls know why

100%volume&LENGTH  
**EXTRA MASCARA**  
CIGLIA EXTRA **VOLUMINOSE**  
E STRAORDINARIAMENTE  
**LUNGHE**

100%eyeliner  
**MAT WATERPROOF**  
**NERO INTENSO**  
FINISH **MAT**  
**WATERPROOF**





## LA CORNICE DEL TUO VISO

*Un make-up non può essere perfetto se vengono trascurate le sopracciglia, che sono la cornice del viso e dello sguardo. Ecco alcune dritte per prendersene cura.*

- Lavale con regolarità, avendo cura di asciugarle tamponando con un panno morbido, e non strofinando, per non rischiare di strappare dei pelletti.
- Idratate: applica regolarmente una crema idratante o un prodotto specifico. Le sopracciglia hanno anche bisogno di essere nutrite: una delle sostanze migliori per questo scopo è l'olio di ricino.
- Delineaie, definiscile e riempile con una matita specifica o con un ombretto, aiutandoti con un pennellino, preferibilmente angolato. Fai attenzione a non sbordare.
- Attenzione al *démaquillage*: per struccarle non utilizzare prodotti aggressivi e, soprattutto, non strofinare.

## IL MAKE UP SI ADEGUA ALL'ETÀ

Ora che sai la regola basilare, occorre fare un passo in più e valutare anche un altro criterio fondamentale: l'età. È inevitabile, col tempo si cambia, i propri lineamenti si modificano ed è per questo che un trucco che fino a qualche tempo fa sembrava starti a pennello, adesso non te lo vedi più addosso. Cambiamo noi e, dunque, deve modificarsi anche il modo di truccarsi. Una delle trasformazioni più evidenti è quella degli occhi: **andando avanti con l'età, la palpebra si fa più cadente**, la pelle meno tonica e iniziano a comparire i primi segni del tempo: ergo, l'applicazione dell'eyeliner deve adeguarsi! Ecco in che modo. Mentre le più giovani possono osare con il trucco grafico e con gli eyeliner colorati, le donne più mature devono sfoggiare un make up più sobrio per non correre il rischio di ottenere l'effetto contrario a quello sperato. L'ideale, dunque, per le cinquantenni e sessantenni, è **evitare i grafismi, limitandosi a marcare lo sguardo** per intensificarlo e regalarsi un pizzico di profondità. Un'altra accortezza da utilizzare è nella codina: a vent'anni come a trenta, ci si può regalare un bel paio di occhi da volpe enfatizzando gli angoli interni con eyeliner e ombretto e creando un'ala liscia e dritta all'estremità. Intorno ai quaranta è già preferibile optare per gli occhi da gatta: basterà disegnare una linea sulla palpebra superiore, lungo l'attaccatura delle ciglia, allungandola fino a creare una piccola coda leggermente rivolta verso l'alto sul lato esterno dell'occhio e completando con una piccola lineetta nell'angolo interno per allungarne la forma e dargli un aspetto più obliquo. Superati i cinquanta, invece, e a maggior ragione quando la pelle inizia a cadere e le rughe si fanno più evidenti, meglio limitarsi a contornare l'occhio senza eccedere nelle lunghezze, per evitare l'antiestetico riempimento delle linee d'espressione che rendono il make-up sbavato e poco definito.



PER COMPLETARE L'OPERA NON PUÒ  
MAI MANCARE UN'ABBONDANTE  
APPLICAZIONE DI MASCARA CHE DIA  
VOLUME ALLE TUE BELLISSIME CIGLIA!



Manicure-pedicure & Makeup collection è la nuova gamma di BOREAL dedicata alla vostra bellezza. Ogni articolo è stato appositamente studiato e testato per poter realizzare anche a casa un trattamento di bellezza professionale per mani e piedi e un make up perfetto utilizzando gli strumenti dei truccatori professionisti.

I materiali pregiati utilizzati e la cura dei particolari costituiscono il fondamento dei prodotti: dalle finiture antiscivolo soft grip alle cromature ad alto spessore, passando per le accurate lavorazioni di assemblaggio. Ogni confezione inoltre è corredata da modalità d'uso e consigli, il metodo migliore per ottenere il massimo da ogni prodotto della gamma.

#WeCareYourBeauty

manicure-pedicure & makeup collection





con la consulenza di **Claudia Ferri**,  
consulente d'immagine, make up artist e  
acconciatrice. [www.ferriclaudia.com](http://www.ferriclaudia.com) -  
Instagram: [claudiaferriakeup](https://www.instagram.com/claudiaferriakeup).



## COPIA LA CHIOMA

# delle Star!

Acconciature morbide in perfetto stile anni Quaranta o, al contrario, spettinate e glam? Per fare colpo, non ti resta che prendere spunto da loro

**L'**ultima Notte degli Oscar ha acceso i riflettori sugli hair look che condizioneranno i prossimi mesi: ecco le acconciature da copiare subito, anche in vista della stagione dei matrimoni.



### ROCK, COME KRISTEN STEWART

L'attrice ha calcato il red carpet affidandosi a due grandi certezze: il look firmato Chanel e un richiamo vintage sulla chioma. Per acconciarsi i capelli, infatti, la protagonista di *Spencer* ha ricalcato le tendenze rock di fine anni Ottanta e inizio anni Novanta puntando sul look mosso e messy. Capelli spettinati per lei: per replicarli basta asciugarli al naturale creando delle beachwaves, e tirarli tutti su un lato grazie all'aiuto di un buon gel.

**Completa il beauty look con:** tanta matita nera e smokey eyes intenso per ribadire l'anima rock.



### FLUENTI COME PENELOPE CRUZ

L'attrice ha sfilato sul red carpet degli Academy Awards 2022 per il suo ruolo in *Madri Parallele*. Sul tappeto rosso ha colpito tutti per la sua bellezza, messa in risalto dalla chioma lunga e fluente, portata leggermente mossa e rigorosamente con la riga laterale, in perfetto stile anni Quaranta. Si tratta di un'acconciatura elegantissima, voluminosa, molto sexy, naturale e, soprattutto, facile da replicare e di sicuro impatto.

**Completa il beauty look con:** labbra nude e occhi marcati con eyeliner e tanto mascara.



### CON LA CODA, COME JESSICA CHASTAIN

Premiata come migliore attrice protagonista per *Gli occhi di Tammy Faye*, l'attrice meriterebbe una statuetta anche per il suo hairlook. Per sfilare sul red carpet degli Academy Awards ha sfoggiato capelli ben pettinati, raccolti in una coda "texturizzata" e con alcune ciocche lasciate libere. Niente di troppo costruito: il modo migliore per esaltare i suoi lineamenti e mettere in risalto il volto luminoso.

**Completa il beauty look con:** trucco shimmer; sugli occhi il color champagne e sulle labbra un rossetto corposo di media intensità.



### RACCOLTI, COME ZENDAYA

Non c'è nulla di più adatto a una cerimonia o una serata importante come un raccolto romantico, vaporoso e spettinato: una chioma moderna e femminile che trasuda stile. Per ottenerla, basta asciugare i capelli all'aria realizzando delle naturali beachwaves e raccoglierle in modo morbido, lasciando anche qualche ciocca ribelle, così da dare al tuo look un risultato più naturale possibile.

**Completa il beauty look con:** make-up luminoso con labbra nude glossy e smokey eyes con dettagli argento metal.

Qualunque sia l'acconciatura che preferisci, sappi che è possibile ottenere un risultato ottimale solo se si parte da una chioma sana, ben idratata e non crespa. Prenditi cura regolarmente dei tuoi capelli utilizzando prodotti specifici e applicando con costanza, almeno una volta a settimana, una maschera nutritiva e ristrutturante. Dopo lo shampoo, applica un anti-crespo per un effetto liscio come seta.



ACQUISTA ALMENO 5€ DI PRODOTTI  
a scelta tra shampoo e balsamo ANTICA ERBORISTERIA

**TI RIMBORSIAMO IL 50%**

DEI PRODOTTI ACQUISTATI

e se posti su **Instagram** i prodotti acquistati  
taggando **@ANTICAERBORISTERIA** e **@ACQUAESAPONEOFFICIAL**

**TI RIMBORSIAMO IL 100%**



**ACQUA & SAPONE**®  
*Oltre la  
Convenienza*

Iniziativa "CASHBACK ANTICA ERBORISTERIA IN A&S" valida dal 5 maggio 2022 al 5 giugno 2022.

Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e gli EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto vai sul sito [concorsi.donnad.it/cosmetica](https://concorsi.donnad.it/cosmetica) e completa la procedura. Puoi richiedere un solo rimborso: fino a un massimo di 2,50€ nel caso di rimborso del 50% oppure fino a un massimo di 5,00€ nel caso di rimborso del 100%. Per ottenere il rimborso del 100% dovrai essere iscritto ad Instagram prima del 05/05/2022 e caricare oltre allo scontrino lo screenshot di un post pubblicato tramite il tuo profilo personale pubblico che ritragga i prodotti acquistati usando i tag della promo. Per prodotti e informazioni vai sul sito [concorsi.donnad.it/cosmetica](https://concorsi.donnad.it/cosmetica)



# DETTAGLI VEZZOSI

## *impresiosiscono le tue unghie*



La tendenza manicure strizza l'occhio alla naturalezza, ma si arricchisce di luminosità, mezzelune sbarazzine e decori sorprendenti e fantasiosi

**L**a formula per stupire questa estate? "Less is more"! Sì, anche per quel che riguarda la manicure. Accanto alle unghie dipinte dei colori più vividi e sgargianti, infatti, si fa strada la tendenza della "manicure-no-manicure": mani nude che colpiscono l'attenzione per il gusto minimal di puntare solo su

dettagli davvero vezzosi. L'effetto naturale è quello più ricercato del momento e i vantaggi di una mano "nuda" sono tanti. Tanto per cominciare, la sua praticità: non c'è rischio che lo smalto si scheggi e, di conseguenza, non ci saranno stacchi di colore dovuti alle eventuali riparazioni della tinta. Ma la manicure naturale ci piace anche

per la sua versatilità: si adatta a qualunque look e non dovrai impazzire per adeguare il colore dell'outfit a quello delle unghie e viceversa.

Vuoi mettere poi il vantaggio di realizzare in pochi minuti una manicure bella, facile da ultimare, ma non per questo meno d'impatto? Se ti abbiamo convinta, ecco qualche idea sfiziosa.



### FRENCH COLORATA

L'evoluzione estiva e sbarazzina della french manicure è la... micro-french manicure colorata! Dopo aver applicato sull'unghia una base nude, si disegna con un pennellino a punta fine una mezza luna sottilissima sull'estremità superiore dell'unghia. Può sembrare un'operazione difficile, in realtà è piuttosto semplice ed esistono persino delle strisce che aiutano a stendere perfettamente il colore. Le nuance più amate? Azzurro carta da zucchero, il giallo e il rosso.



### UN TOCCO DI LUCE

Un modo molto elegante e per personalizzare la propria manicure nude è quello di illuminarla realizzando un punto luce su una, tre o su tutte le unghie. Dopo aver utilizzato una base nuda o rosata, si può applicare con l'apposita colla un diamantino che attirerà l'attenzione sulle mani. In alternativa puoi creare dei pois dorati con un pennellino sottile, piccoli dettagli che rifletteranno la luce.



### SINUOSA E DIVERTENTE

Si chiama "swirl" la manicure più sinuosa e divertente dell'estate! Consiste nel decorare l'unghia con linee morbide e irregolari, senza seguire indicazioni precise, ma solo la propria fantasia: decidi tu la forma e il colore delle curve. La base nude può essere abbinata a linee e dettagli bianchi per un risultato elegante e femminile; puoi invece orientarti su fucsia, blu e verde, nella tonalità pastello o fluo, per occasioni più vivaci.

# GENERA

## UN SENSO DI BENESSERE



# GENERA



Un'ampia gamma di prodotti per il benessere del corpo, dalla testa ai piedi.

Cosmetici formulati con passione e attenta ricerca di ingredienti delicati, sicuri ed efficaci.

Da oltre trent'anni... un senso di benessere.

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

## NUDE, SÌ... MA QUALE?



*Scegli la sfumatura che si adatta al tuo incarnato!*



Si fa presto a dire nude! Dal rosa fino al tortora, però, le nuance sono davvero tante. Come scegliere la più adatta? Il consiglio è di avvicinare le unghie al viso: il colore giusto è quello che si adatta al tuo incarnato.



### DECORI MINIMAL

La stampa floreale è di sicuro quella di maggior tendenza nella stagione primaverile e in estate. Allora perché non sfoggiarla anche sulle mani? Le unghie nude sono la tela perfetta per accogliere fiorellini delicati e minimal. Aiutandoti con pennelli a punta sottile, disegna piccoli fiorellini in punti diversi sulle varie unghie. Il risultato sarà una nail art leggera e femminile, effetto prato fiorito. Se invece preferisci un gusto più minimal, allora decora la base nude con un micro-cuoricino nero o un semplice puntino.



### TRA RIGHE E GEOMETRIE

A volte basta davvero pochissimo per rendere più sfiziosa una manicure. L'estate 2022, ad esempio, promuove le nail art che coinvolgono solo una piccola porzione dell'unghia in modo da non compromettere l'effetto nude. Via libera, dunque, a linee, forme e geometrie che impreziosiscono senza appesantire: una riga sottile, nera, verde o marrone, che taglia l'unghia in verticale; una linea obliqua; o un tocco d'oro sulla lunetta inferiore.



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

## Non solo nail art

Per avere mani bellissime non basta sfoggiare uno smalto di tendenza e non serve neppure osare con le nail art più glamour. La verità è che la bellezza delle mani parte dalla loro salute, per questo è importante prendersi cura di unghie e cuticole per ridare loro lo splendore naturale.

- *Taglia le unghie con una tronchesina e lima le zone ispessite. Per evitare traumi, accorciale dopo aver fatto il bagno o aver lavato le mani così da facilitare l'operazione.*
- *Mantieni le mani sempre pulite e asciutte per prevenire problematiche di varia natura.*
- *Proteggi mani e unghie da prodotti aggressivi come i detersivi utilizzando i guanti*
- *Non tagliare le cuticole: spingile verso l'esterno con un bastoncino d'arancio.*
- *Idrata frequentemente utilizzando prodotti specifici per unghie e cuticole. Il momento migliore per applicare la crema è la sera, perché così i principi attivi hanno il tempo di agire di notte, quando avviene la rigenerazione dell'unghia.*
- *Di tanto in tanto, prima di andare a dormire, applica una lozione idratante e copri le mani con guanti di cotone per un'idratazione extra strong.*
- *Applica uno smalto indurente che non solo rinforza l'unghia, ma la protegge.*
- *Non utilizzare solventi con acetone che causano secchezza e danneggiano l'unghia.*



ama  
il tuo  
intimo



è **diverso** dal  
resto del corpo,  
è **delicato**, ha un  
**pH specifico**



Prenditi cura del tuo intimo  
con il tuo detergente **Chilly** preferito!

E se sei fuori casa, porta sempre con te  
le salviettine intime **Chilly**.

**Nel mio intimo c'è Chilly. Sempre.**



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



# SEI *ossessionata* *dall'ordine?*

## IMPARA DAI TUOI FIGLI



La necessità di vivere in un ambiente ben organizzato è naturale, purché non si trasformi in mania. E i bambini, tanto ricchi di fantasia e creatività, possono insegnarci a guardare il mondo che ci circonda con occhi diversi

**V**ivere in una casa perfettamente ordinata e pulita, dove ogni oggetto viene rimesso al suo posto dopo essere stato utilizzato è probabilmente il sogno (irrealizzato) di qualsiasi mamma. La realtà, invece, ci costringe a fare ogni giorno i conti con lo slalom tra giocattoli, vestiti ammassati in terra, panni da lavare o da stirare... un caos esteriore che mentalmente ci affatica ancora di più. Fino a che, un bel giorno, su Facebook o su qualche altro social, ci imbattiamo in qualche





# La disinfezione incontra il profumo

Elimina fino al 99,9% dei batteri lasciando un piacevole profumo

**PRESIDIO MEDICO-CHIRURGICO**  
 Leggere attentamente le avvertenze. Autorizzazione del 04/08/2020



e per una pulizia profonda in una sola passata prova le nuove salviette Multisuperfici Igienizzanti

Sgrassa a fondo  
 Rimuove germi e Batteri

articolo che riporta una notizia confortante: secondo alcuni psicologi, infatti, vivere in una casa sempre perfettamente ordinata sarebbe nocivo per il benessere mentale dei bambini. Ma è davvero così? O forse la verità sta, come spesso accade, nel mezzo? Per fare chiarezza

su questo aspetto, abbiamo chiesto a una vera esperta del settore, la dott.ssa Fulvia Tramontano, che tra le sue competenze annovera anche l'Home Therapy, ovvero la psicologia degli ambienti rigeneranti (<https://ftstudium.it/la-tua-casa/>).



## LA CASA RISPECCHIA LA PSICHE DI CHI LA ABITA

“Chi non ha mai fantasticato di vivere in una casa ordinatissima – esordisce la psicologa - nella quale niente sia fuori posto e ogni cosa sia perfettamente custodita nello spazio che le è stato razionalmente assegnato? Indubbi sono i vantaggi di vivere in ambienti così ben ordinati da apparire perfetti, proprio come si vedono nelle riviste di arredamento, ma altrettanti possono essere i lati negativi, come gli studi di Psicologia dell’Abitare ci mostrano. La casa in cui si vive, infatti, rispecchia molto della psiche di chi la abita, quindi ordine o disordine possono essere letti come categorie mentali, prima ancora che come suddivisione razionale degli spazi abitativi e disposizione intelligente di tutto il contenuto. È facile verificare come in una casa ordinata si trovino rapidamente le cose che si cercano; viceversa, dove regna il caos, si perde moltissimo tempo prezioso a rintracciare ciò che ci serve con urgenza, ma è utile considerare anche le dinamiche psicologiche che determinano lo ‘stile’ ordinato o il suo contrario”. È dunque vero che i disordinati cronici, spesso creativi e confusionari, non fanno che esternare il caos al loro interno? E che, al contrario, chi tende all’ordine ha una struttura mentale più equilibrata? Non è proprio così, o in ogni caso, non lo è sempre. “Un ambiente abitativo ordinato riflette l’esigenza mentale di tenere in ordine il nostro mondo interno – spiega la dott.ssa Tramontano - quasi come se la casa ne rappresentasse una sorta di propaggine situata all’esterno di noi; se è proprio all’interno della mente che si affollano in modo caotico stati d’animo, desideri, frustrazioni, preoccupazioni, emozioni, paure... cominciare a mettere ordine intanto al di fuori di sé, nella casa per l’appunto, è una risposta all’esigenza di riordino interiore o di ‘reset’, come diremmo oggi”.

## I CAMPANELLI D'ALLARME

Ci sono casi, però, in cui l’atto di riordinare può diventare un campanello d’allarme da non sottovalutare: “Quando questa necessità di ordine interiore non sembra placarsi e, probabilmente a livello della psiche inconscia continua a regnare uno stato di confusione – chiarisce la psicologa - c’è il rischio concreto che la pur legittima tendenza a essere persone ordinate scivoli negativamente verso la mania: ogni oggetto fuori posto viene mal tollerato in quanto ‘racconta’ e rende manifesto il disagio, il caos interno che si tenta di non ascoltare. Insomma, l’eccesso maniacale di ordine nel proprio ambiente cerca di tacitare un ordine psicologico assente e più difficile da conquistare da soli ed è anche un modo tipico di tacitare l’ansia che assale quando l’azione del riordinare acquista carattere ossessivo compulsivo; a volte sono tratti ossessivi che diventano un vero e proprio disturbo psicologico”.



“ATTENZIONE A NON  
SCIVOLARE VERSO LA  
MANIA”

Acquista 2 prodotti a scelta della linea  
detergenza Henkel. Ogni giorno in palio

# 10 CARNET DA 10€ DI BUONI SCONTO



Inoltre potrai vincere  
uno dei 3 buoni da

## 5.000€

per il restyling  
di un ambiente di casa\*

con la consulenza  
esclusiva di

*Paola Marella*



Dixan

Ver nel

Pril

bio  
presto

Bref

Perlana

Neisen

L'Acchiappacoloro

Coloreria  
ITALIANA

Henkel

\*Buono valido per l'acquisto di beni per l'arredamento della casa.

Acquista 2 prodotti Henkel detergenza, conserva lo scontrino, vai su [donnad.it/rinnovatatuacasa](http://donnad.it/rinnovatatuacasa). Concorso a premio valido dal 01/03/2022 al 30/09/2022. Montepremi complessivo 51.400€ IVA inclusa non scorporabile. Regolamento su [concorsi.donnad.it](http://concorsi.donnad.it)

## 5 SPUNTI DI RIFLESSIONE DELLA PSICOLOGA

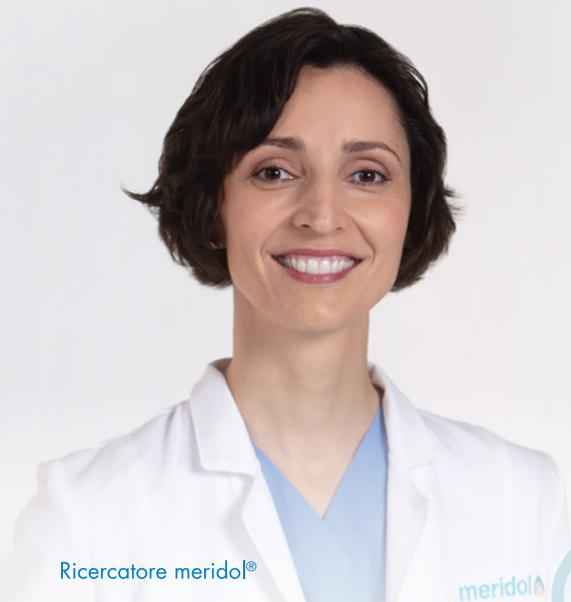
### PER CHI SENTE DI AVERE QUALCHE FISSAZIONE DI TROPPO



1. Inizia le operazioni di riordino con 3 respiri lenti e profondi: ti aiuteranno a tenere a bada l'ansia.
2. La casa ha molte funzioni, tra cui quella di darci riparo, sicurezza, salute: decidi di lasciare fuori dalla porta gli spunti ossessivi.
3. Prova a lasciare almeno una cosa fuori dal suo posto consueto: abituati gentilmente a questo
4. Aggiungi una piccola pianta in casa, crescerà a modo suo e ti dimostrerà felicemente che la perfezione non è di questo mondo.
5. Ricordati: sei una creatura moderatamente ordinata e felice, non esageratamente ordinata e insana.

## DA UN AMBIENTE PERFETTO A UNO PIÙ VISSUTO E VITALE

E se a farne le spese fossero proprio i nostri figli? "Quando in casa ci sono bambini è evidente che mantenere gli ambienti in ordine può diventare una sfida e uno stress – prosegue Tramontano -: giocattoli e materiale scolastico sembrano vivere di vita propria e ingombrano ovunque; occorre molta attenzione per non 'trasmettere' ai bambini la nevrosi del genitore, quando di nevrosi si tratta, perché il bambino non ha lo stesso tipo di bisogno che può avere l'adulto, cioè un caos interno da placare compensando con ordine ossessivo all'esterno. Il bambino è spontaneità, è curiosità ed esplorazione, è fantasia; se costretto a routine maniacali di riordino che non comprende, potrebbe avere le basi per sviluppare in futuro comportamenti ossessivi, di cui la mania per l'ordine esagerato può essere uno tra i segnali disfunzionali". E allora tra genitori maniacali e bambini fantasiosi quale incontro è possibile? "Un incontro fruttuoso per entrambe le parti, insegnando ai piccoli che c'è un posto felice per ogni cosa, come in un gioco in cui i giocattoli uno dopo l'altro vanno a dormire, cantando una canzoncina, cosicché non appaia una forzatura incomprensibile, ma l'agognato ordine diventi un gesto di contatto affettivo, di stare insieme. A poco a poco imparerà, giocando, a essere poi un giovane adulto abbastanza ordinato. E per il genitore che tema di avere una smania fuori controllo per l'ordine sarà l'occasione di ridimensionare l'importanza attribuita all'ambiente perfetto, che non esiste, in favore dell'ambiente vissuto consapevolmente, fresco, vitale, creativo".



Ricercatore meridol®

meridol

# La salute inizia dalla cura delle gengive



**meridol® ti regala un coupon\* da 1€**

**meridol®**

\* coupon valido dal 1 maggio al 30 giugno su tutti i dentifrici meridol® da 75ml e 100ml



LAURA PAUSINI

# «Non è la fama ciò che conta»

È l'amore per il suo lavoro (e per la famiglia) l'unico valore che insegue

**C**ome sarebbe stata la mia vita se...? Capita a tutti, prima o poi, di farsi questa domanda, di riflettere su quali siano state le scelte e le svolte della propria esistenza. Capita di chiederselo anche a star dal successo planetario, come Laura Pausini la quale, per provare a dare una risposta a questo quesito, ha pensato di realizzare un docu-film. Il progetto creato per la piattaforma Prime Video di Amazon si intitola *Laura Pausini - Piacere di conoscerti*: "Non volevo un documentario di autocelebrazione - ha spiegato la cantante romagnola - ma un viaggio introspettivo che rendesse più facile capire che, anche se spesso ci viene insegnato che bisogna vincere, per essere realizzati non è necessaria la fama. Il sentirsi realizzati non dipende da un premio che si ha in casa".

Nel suo viaggio davanti alle telecamere, infatti, Pausini racconta le sue due vite: quella di star mondiale, la Laura che vince il Golden Globe ma che perde l'Oscar per un soffio; e la Laura immaginata, quella che, se il successo non fosse arrivato, avrebbe aperto il negozio di ceramica che tanto sognava da ragazzina e che si sarebbe esibita al pianobar. Perché la musica, quella sarebbe stata comunque una costante per lei. Il punto di svolta, lo sliding door dell'artista, è noto a tutti: la vitto-

**"CI VIENE INSEGNATO CHE BISOGNA VINCERE, MA IL SENTIRSI REALIZZATI NON DIPENDE DA UN PREMIO CHE SI HA IN CASA"**

ria al *Festival di Sanremo 1993* con *La solitudine*, che conquistò 7.464 voti piazzandosi così davanti alla seconda classificata Gerardina Trovato, che aveva portato all'Ariston il brano *Ma non ho più la mia città*. All'epoca aveva appena diciott'anni, ma una grinta e una determinazione che, in brevissimo tempo, l'hanno portata a conquistare non solo il pubblico italiano, ma anche quello straniero. Dopo pochi anni, iniziò a cantare in spagnolo, che oggi è praticamente la sua se-



scopri i nostri impegni su  
[iprovenzali.it](http://iprovenzali.it)



I PROVENZALI  
BIO

NATURALE.  
BIOLOGICO.  
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna l'amore per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici. **La Linea Biologica alla Rosa Mosqueta**, rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie a selezionati ingredienti vegetali e di origine vegetale, provenienti da agricoltura biologica. Da oggi con un impegno in più, essere **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali. Perché tu meriti un mondo migliore.

COSMETICO  
SOSTENIBILE™



LAV - DALLA PARTE  
DEGLI ANIMALI



IMPIANTO  
FOTOVOLTAICO



CERTIFICATO  
MADE IN ITALY



100%  
vegan  
NO INGREDIENTI  
ORIGINE NATURALE



COSMETICI  
BIOLOGICI



conda lingua, un salto che le ha permesso ulteriormente di diventare una delle artiste più vendute fuori dai confini nazionali.

Oggi Pausini è così accreditata come artista che il tabloid *The Sun* l'ha inserita di diritto tra le cantanti che "non saranno mai dimenticate". I numerosi riconoscimenti ottenuti nel corso della sua carriera ne sono una testimonianza concreta: un Grammy, quattro Latin Grammy, un Golden Globe e un Satellite Awards.

È stata anche candidata agli Emmy Awards, al Premio Oscar, ai David di Donatello, ai Critics' Choice Awards.



IL TRIO ALLA GUIDA  
DELL'EUROVISION



#### Il successo per Laura

Pausini (47) scoppì sul palco dell'Ariston nel 1993, quando vinse il "Festival di Sanremo" nella sezione Novità con il brano "La solitudine". Oggi ha superato i 70 milioni di dischi venduti in tutto il mondo.

## IL FUTURO È SUL PALCO DELL'ARISTON?

*Nonostante i tanti successi, però, se Laura si guarda indietro un piccolo rimpianto c'è: "Quando ho vinto "Sanremo", l'"Eurovision" non era conosciuto in Italia ed è stato un peccato perché mi sarebbe piaciuto partecipare in quel momento".*

Oggi, infatti, i trionfatori del Festival della Canzone Italiana prendono parte di diritto alla manifestazione canora europea. Quel sogno, però, in parte è stato realizzato: Laura è infatti la donna dell'*Eurovision Song Contest 2022*. Già qualche anno fa le era stato chiesto di presentarlo, ma non era stato possibile, perché era in tour mondiale. Le circostanze, però, hanno fatto sì che l'artista romagnola potesse prenderne le redini quest'anno, insieme a Mika e ad Alessandro Cattelan. L'inedito trio è stato al centro di alcuni rumor circa le presunte manie da primadonna della cantante e una ventilata rivalità con Cattelan, tutte voci prontamente smentite dai diretti interessati. Stando alle parole del presentatore, infatti, i tre hanno addirittura una chat creata proprio da Pausini "dove sembriamo tre fratelli molto diversi tra di loro. Laura è super carica, invece Mika non risponde mai ai messaggi, solo alle chiamate, e poi ci sono io che tengo compagnia a Laura", ha detto, confermando il bel rapporto che li lega. La conduzione non è una novità per la cantante: oltre ad aver affinato l'arte dell'intrattenimento e la sua presenza scenica in anni di live in giro per il pianeta, in passato si è già messa alla prova nelle vesti di presentatrice: basti pensare allo show *Laura & Paola* condotto insieme all'amica del cuore Paola Cortellesi. Con l'attrice ha un legame splendido nato in modo del tutto casuale. A farle incontrare è stato uno strano scherzo del destino: hanno partorito vicinissime e mentre Pausini ha chiamato sua figlia Paola, Cortellesi ha chiamato la sua Laura. Una bizzarra coincidenza, che le ha divertite. Così, tramite un'amica in comune, la cantante Giorgia, hanno iniziato a sentirsi e, da cosa nasce cosa, non si sono più lasciate. La sintonia è tale che, dopo lo show del 2016, entrambe vorrebbero rivivere l'esperienza di condividere lo stesso palco. "La Rai mi aveva chiesto in passato di condurre *Sanremo* - ha confessato la cantante romagnola - ma non mi sentivo pronta. Potrei farlo con Paola Cortellesi in un momento diverso da questo. Finora non ho accettato perché non mi sento in grado di reggere una cosa del genere". E chissà che l'*Eurovision* non l'aiuti ad abbattere le remore per un futuro all'Ariston.

**Oral-B**

**Oltre la  
protezione\***



\* Oltre la protezione di un dentifricio comune



INSIEME SUL PALCO



IL COMPAGNO PAOLO,  
ACCANTO A LEI DAL 2005



CON LA FIGLIA PAOLA



È IL CHITARRISTA  
DELLA SUA BAND

## L'AMORE E IL DESIDERIO DI NOZZE

*"Marco se n'è andato e non ritorna più", cantava Laura Pausini nell'iconico brano che l'ha lanciata nel panorama musicale italiano e straniero.*

Una struggente canzone d'amore che raccontava l'arezza di un addio. Oggi, però, il suo cuore batte forte ed è più felice che mai. Il merito è di Paolo Carta, suo produttore e musicista della sua band al quale è legata dal 2005. I due sono innamoratissimi e, stando alle indiscrezioni, potrebbero presto convolare a nozze. Sembra, in realtà, che il matrimonio fosse nei piani già da un paio d'anni ma la pandemia da Coronavirus avrebbe sconvolto tutti i progetti della coppia. Dalla loro unione è nata Paola, che oggi ha nove anni. Carta aveva già tre figli, avuti dall'ex moglie Rebecca Galli. L'inizio del loro amore è stato piuttosto turbolento visto che la donna aveva accusato Pausini di averle soffiato il marito, ma l'artista ha sempre spiegato che la loro storia è nata solo quando il precedente matrimonio di Paolo era già finito. Il musicista ha reso la vita di Laura più bella e ha sanato le ferite lasciate dai precedenti amori della cantante. Per dieci anni Laura era stata legata al suo manager Alfredo Cerruti e la fine della storia fece cadere l'artista in depressione, come lei stessa aveva ammesso. Nel 2003 si fidanzò poi con Gabriele Parisi, anche lui suo manager: la romagnola si diceva pronta a metter su famiglia, ma la relazione naufragò dopo appena due anni, quando poi è scoppiato l'amore con Carta. E con lui, sì, che ha creato una meravigliosa famiglia!

## CURIOSITÀ

1. Ha iniziato a cantare nel coro della chiesa. Oggi il suo sogno è fare un concerto con i canti ecclesiali rivisitati in chiave rock davanti a Papa Francesco.
2. Sin da ragazzina accompagnava suo padre Fabrizio a fare pianobar. L'uomo ha partecipato come concorrente all'edizione 2021 di *The voice senior*.
3. Il suo film preferito è *Forrest Gump*: "Mi ha fatto provare tutto quello che cerco in un film: ridere, piangere, commuovermi, riflettere", ha spiegato Laura Pausini.
4. Adora i cani e ha un Labrador che si chiama Marlon.
5. Legge i fumetti di Topolino.
6. È molto legata all'amico Biagio Antonacci.

## UNA CRESCITA IMPORTANTE



All'inizio della sua carriera Laura Pausini conquistava il pubblico raccontando storie d'amore per lo più adolescenziali, probabilmente più legate alla sua età e al suo vissuto. Negli anni, però, c'è stata una vera e propria maturazione artistica della cantante. Il punto di svolta è stato l'album *La mia risposta*: da quel momento in poi Pausini ha dimostrato una consapevolezza maggiore e un approccio più da donna, sia per quanto riguarda la musica che per ciò che concerne i testi delle sue canzoni. Anche la chiave di lettura è cambiata: pur senza rinunciare allo stampo pop, all'impronta della musica leggera e al mood delle canzoni d'amore, Laura ha virato verso un mondo più rock, particolarmente affine alla sua personalità vivace ed esuberante.



# parodontax

**CONTRO L'EFFETTO DOMINO  
DEI DISTURBI GENGIVALI  
CAUSATI DALL'ACCUMULO DI PLACCA**



*Fac-simile confezione*

**Aiuta a ridurre e a prevenire  
il sanguinamento gengivale  
da accumulo di placca**

È un dispositivo medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 24/03/2022.  
Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2022 GSK o sue licenzianti. PM-IT-PAD-22-00005.



Ebbene sì, è un capo talmente versatile che ti permette di costruire outfit di ogni tipo... dal più informale al più chic

**B**asica, pratica, comoda e particolarmente versatile: la canotta, capo iconico della generazione Z, è in realtà il pezzo da cui partire per creare i look più sfiziosi adatti a tutte le età e, soprattutto, a tutte le occasioni. L'estate 2022, infatti, ne riscopre le potenzialità e la elegge must have di stagione. Ma in che modo si porta per combinare outfit da vera regina di stile? Basta abbinarla così!

# Le regine indossano *la canotta*

look

1

Jeans svasati a vita alta.  
Saint Laurent



LIBERA E DISINVOLTA

## Con i jeans

È vero, la canotta o tank top, che dir si voglia, è un jolly semplice e versatile da sfoggiare ovunque e comunque. Ma, diciamolo, la sua essenza è chiara: è l'emblema di uno stile disinvolto che sa di libertà. Ergo: il suo compagno di giochi perfetto è un bel paio di jeans. Sceglila in versione crop e divertiti a indossarla con un paio di jeans svasati e le intramontabili mule con il tacco, che regalano quel tocco di femminilità anche agli outfit più sportivi.



Collana in acciaio a catena. Guess

Mules. Steve Madden



Canotta crop a costine.  
Bershka

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



THALASSO THERAPY  
*Il rituale della purezza*

CON ACQUA PURISSIMA DELLE ISOLE FIGI  
Note fresche e vibranti, texture avvolgenti e rigeneranti,  
per una sensazione di puro benessere.



Canotta aderente in jersey di cotone a costine. **H&M**

look  
2



Minigonna logata. **Trussardi**



Borsa mini in lamé. **Amina Muaddi**



Minigonna in crêpe con cristalli. **Area**



Sandali in suede con cristalli. **Paris Texas**

SENSUALE E UN PO' MALIZIOSA

Con una minigonna

Per creare un outfit sensuale e magnetico, e dare un tocco glam al tuo look, puoi abbinare la canottiera bianca e una minigonna della stessa nuance. Puoi optare per un taglio dritto oppure per una silhouette A-line corta e maliziosa. Rendi più scintillante il tuo look con un paio di sveltanti sandali decorati con cristalli e una minibag argentata in lamé.



Canotta in jersey a costine. **Max&Co**

look  
3



Kimono aperto. **Snobby Sheep**



Sneaker in pelle. **Saint Laurent**



Mule. **Ash**



Shorts di jeans. **Frame**

UN TOCCO DI RICERCATEZZA

Con short e kimono

La canotta bianca a costine è un elemento essenziale per creare look minimal, quello che ci vuole per il tempo libero. Puoi rivisitare il tuo guardaroba estivo abbinandola agli shorts in denim con dettagli distressed per uno stile casual. Completa il tuo outfit con un kimono per regalarti un tocco di ricercatezza in più. Ai piedi le sneaker o le mule faranno la differenza, dando di volta in volta al tuo look un'anima diversa.



# LIU·JO LOVERS

THE NEW FRAGRANCES



look  
4



Abito lungo in tulle. Philosophy di Lorenzo Serafini



Canotta a costine. Gabriela Hearst



Pantaloncini. Hugo Boss



Stivali Wellington. Philosophy di Lorenzo Serafini

COACHELLA STYLE

Con un abito glam

La bella stagione è rigorosamente gipsy e la canotta bianca a costine si presta perfettamente al mood boho chic. Il tank top neutro può diventare protagonista di un abbinamento in stile Coachella. Provalo con uno short bianco e un paio di stivali a contrasto, e completa il look con un abito lungo in tulle, come quello di Philosophy by Lorenzo Serafini che, aprendosi sul davanti, è pensato proprio per essere indossato sopra short o bermuda, in un accattivante gioco di strati sovrapposti. Rifornisci il tuo stile con qualche applicazione floreale e gli occhiali da sole. Non ti viene già voglia di libertà?



Blazer. Jacquemus



Canotta. H&M

look  
5



Décolleté. Liu Jo



Borsa tote Moon. EÉRA

RAFFINATO SPORTY-GLAM

Con blazer e pantaloncini

Abbina la canotta bianca a un blazer e a un paio di pantaloncini per creare un outfit raffinato, ideale per il giorno e per le occasioni che richiedono un look più impegnato (puoi sostituire gli shorts con un paio di pantaloni a sigaretta). Questa combinazione è destinata ad avere un posto d'onore nel tuo guardaroba grazie al mood leggero d'ispirazione sartoriale ma con un forte richiamo sporty-glam che crea un nuovo concetto di eleganza e femminilità.



Short. Jacquemus

**ENERGIA  
AL MASCHILE**



**LA CERTEZZA DI PIACERE**

[intesapourhomme.it](http://intesapourhomme.it)





# CON GLI *sport* acquatici, IL DIVERTIMENTO È SERVITO!



**L'idea di trascorrere una vacanza nel più assoluto relax ti annoia? Ecco la soluzione giusta per te!**

**V**acanza = dolce far niente? L'equazione non vale per tutti. Se è vero che la maggioranza degli italiani ama trascorrere le ferie nel più assoluto relax, dedicandosi magari alla lettura di un buon libro sotto l'ombrellone, è altrettanto vero che chi è abituato a condurre una vita attiva e all'insegna del fitness durante l'anno, non sopporta di buon grado l'idea di rinunciare all'attività fisica nel periodo delle vacanze. E adesso che l'estate (finalmente) si avvicina a

grandi falcate, è il momento giusto per iniziare a pianificare la tua prossima meta, scegliendo un luogo che offra sia panorami naturali da ammirare, sia la possibilità di praticare sport. Se poi ne sceglierai uno che sia anche divertente e adrenalinico tanto meglio, no? Il nostro consiglio, quindi, è di puntare sugli sport acquatici più gettonati del momento. Che tu scelga il mare, il lago o il fiume, la tua vacanza sarà in ogni caso indimenticabile, all'insegna del movimento e del benessere psicofisico!



## **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.*

## **Scegli la disciplina più adatta... e vai!**

*Le giornate al mare possono rivelarsi rigeneranti non solo per la mente, ma anche per la forma fisica. Basta scegliere la disciplina più adatta a sé e ritagliarsi ogni giorno qualche minuto di benessere. Ce n'è davvero per tutti i gusti: dal beach running al surf, passando per il SUP. L'importante è muoversi all'insegna del divertimento.*

### **SUP**

*Letteralmente sta per Stand Up Paddle ed è una variante del surf. Si sta in piedi su una tavola con maggior volume rispetto a quella da surf per sostenere il peso della persona. Grazie a una pagaia è possibile "passeggiare" sull'acqua, godersi la natura e intanto sviluppare forza, resistenza, equilibrio, coordinazione e postura. E le articolazioni sono al sicuro. Dona tanti benefici al corpo ed è più facile e divertente di quanto si possa immaginare.*

### **Beach running**

*La sabbia aggiunge resistenza a qualsiasi attività fisica. Correre in spiaggia, quindi, implica un dispendio di circa il doppio delle energie rispetto al running sull'asfalto. Perfetta per aumentare la frequenza cardiaca e bruciare i grassi. Attenzione però: possono risentirne i muscoli, le articolazioni e le ossa delle gambe che devono ammortizzare l'impatto su un terreno instabile e irregolare.*

### **Nuoto**

*Resta l'attività più "rinfrescante" e completa. In generale, migliora il sistema cardiovascolare e, a seconda dello stile scelto, dona benefici a*

ANNIVERSARIO  
**250** ANNI  
AL VOSTRO  
FIANCO

AFFILA IL  
TUO STILE  
DAL 1772™

**PUOI VINCERE**  
UN BUONO REGALO  
DA **250€**

**WILKINSON**  
SWORD



SCANSIONAMI PER PARTECIPARE  
O VAI SU  
[WWW.WILKINSON250.IT](http://WWW.WILKINSON250.IT)



LAME FLESSIBILI CHE SI ADATTANO  
AI TUOI CONTORNI



Prova i nuovi Xtreme 3  
con manico in  
plastica riciclata e  
confezione riciclabile\*

Concorso Instant Win promosso da Edgewell Personal Care S.r.l. valido nei periodi dal 01/01/2022 al 28/02/2022, dal 01/04/2022 al 31/05/2022, dal 01/07/2022 al 31/08/2022. Ciascuno scontrino potrà essere giocato esclusivamente nel periodo di gioco in cui è stato effettuato l'acquisto. Conserva lo scontrino. Montepremi complessivo: 23.750 € (iva inclusa). Per maggiori informazioni consulta il regolamento completo disponibile su [www.wilkinson250.it](http://www.wilkinson250.it).

\*Verifica le disposizioni del tuo comune per la raccolta differenziata



## AL MARE - SUP - Stand up paddle

Certamente lo conosci già: si tratta infatti di uno sport che si sta diffondendo velocemente sulle spiagge di tutto il mondo e che tra i suoi appassionati annovera anche star del calibro di Cindy Crawford, Rihanna e Heidi Klum. Ma anche Elisabetta Canalis e Alessia Marcuzzi hanno deliziato i follower postando sui social le loro foto sulla tavola! Il SUP nasce come una variante del surf, ma a differenza di quest'ultimo la tavola sulla quale si sta in equilibrio è più ampia e voluminosa ed è previsto anche l'utilizzo di una pagaia per spostarsi. "Stand up", in effetti, significa "in piedi", mentre "paddle" è la traduzione di "pagaia". Il bello

di questo sport è che tutti possono praticarlo (anche i bambini) e non è necessario prendere lezioni, anzi: è possibile imparare anche da autodidatti nel breve spazio di una giornata! La tecnica infatti è davvero facile: una volta presa confidenza con la tavola, per comprendere come mantenersi in equilibrio, basterà fare leva sulla pagaia per direzionare il

movimento. Le più intrepide potranno divertirsi anche a cavalcare le onde... con il remo sarà più facile domarle, ma non meno divertente! Lo stand up paddle non richiede una grande esperienza atletica, puoi praticarlo anche se sei un'assoluta principiante, ma mentre ti divertirai a pagaiare, allenerai anche le braccia, le gambe e l'addome. A dirla tutta, ogni zona del corpo verrà coinvolta e tonificata, poiché mantenersi in equilibrio equivale a contrarre tutta la muscolatura!



specifiche parti del corpo. La rana, ad esempio, è indicata per migliorare i muscoli del torace, l'interno coscia, le spalle, i tricipiti e i muscoli posteriori della coscia. Il dorso, invece, si focalizza sulla zona addominale, le spalle e migliora anche i flessori dell'anca. Da non sottovalutare l'azione anti gravità dell'acqua, che scarica le tensioni dalla colonna vertebrale e allunga il corpo.

### Yoga... sull'acqua



Gli amanti dello yoga possono provarlo nella versione acquatica. Praticare questa disciplina su una tavola

aumenta la difficoltà e contribuisce a sviluppare equilibrio, lavoro respirazione e concentrazione. Un lavoro completo anche per i muscoli, che devono mantenere il corpo in piena sintonia con il movimento dell'acqua. Per riconnettere mente, fisico e natura.

## AL LAGO – WAKEBOARD

È tra gli sport più trendy e modaioli - nonché spericolati - del momento e ha conquistato parecchi Vip nostrani, da Raoul Bova a Maria De Filippi! Ma di cosa si tratta? Si potrebbe definire una sorta di mix tra lo sci nautico e lo snowboard: i rider infatti si lasciano trainare sull'acqua tenendosi saldamente alla "maniglia" di una corda fissata a un motoscafo in movimento. La differenza è che, anziché calzare gli sci, i piedi si appoggiano - mediante specifici attacchi - su una tavola simile a quella degli snowboarder. Ed è proprio la forma della tavola a consentire di divertirsi a eseguire salti, curve e manovre di ogni genere. Attenzione, però: durante la pratica è obbligatorio indossare un giubbotto di salvataggio che permetta di rimanere a galla quando si viene sbalzati in acqua. Sulla tavola, mentre ti diverti, bruci anche tante calorie lavorando in modo isometrico con tutti i muscoli del tuo corpo e migliorando flessibilità ed equilibrio.

## LUNGO IL FIUME – KAYAK

Sono ancora in molti a fare confusione tra canoa e kayak, ma si tratta di due imbarcazioni che presentano alcune differenze. Se nella canoa, infatti, si viaggia in ginocchio e si rema con una pagaia dotata di una sola pala, nel kayak invece si sta seduti e il remo possiede due pale rendendo così più facili le manovre e migliori le prestazioni dell'imbarcazione. Che tu voglia cimentarti in questo sport in un fiume o in un torrente, l'importante è saper nuotare bene: non è infrequente che il mezzo si rovesci e nonostante sia obbligatorio indossare un salvagente, meglio affrontare l'evenienza con tranquillità. Meglio ancora sarebbe quindi affidarti a un istruttore per la tua prima uscita in kayak, per avere le nozioni di base che ti permettano di praticarlo in assoluta sicurezza. In ogni caso, non è affatto difficile: ti verrà insegnato a tenere in mano la pagaia, a comprendere il funzionamento delle pale e come muovere correttamente il mezzo. Dopodiché, sarà tutto in discesa e potrai sperimentare quanto sia appagante scendere lungo un fiume a bordo del tuo kayak.



# TAMPAX

La libertà di fare **ogni cosa**

Hai una domanda? Ecco tutte le risposte



## TAMPAX &GO

IL TAMPAX  
+ FACILE DA INSERIRE  
GRAZIE ALL'ESCLUSIVO APPLICATORE

USA TAMPAX ANCHE:



### CON IL COSTUME

Tampax è sicuro e discreto anche in acqua.



### QUANDO FAI SPORT

Grazie al pratico applicatore lo indossi correttamente e sei libera di muoverti come vuoi.



### IN TUTTE LE OCCASIONI

È facile da utilizzare in maniera igienica anche quando sei fuori casa grazie all'applicatore pronto all'uso.



#decidoio

SEGUICI SU

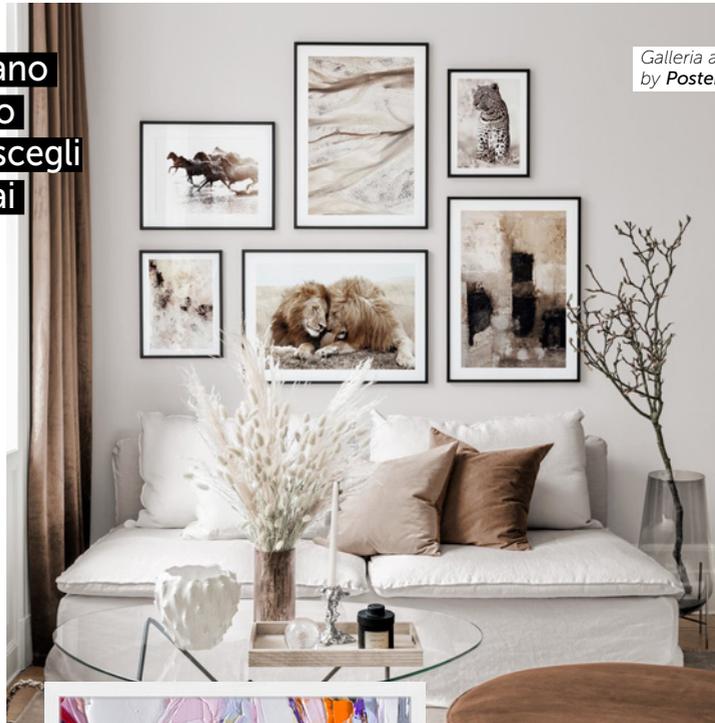




# QUADRI, STAMPE, FOTO... E LA CASA *prende vita*

**Decorano le pareti, catturano l'attenzione e conferiscono carattere all'ambiente. Tu scegli le tue immagini preferite, ai consigli ci pensiamo noi!**

**P**areti decorate o pareti spoglie? Gusto personale a parte, non c'è alcun dubbio: i quadri, le stampe e le fotografie possono valorizzare un ambiente, rallegrarlo e addirittura cambiarne completamente l'aspetto. Facile a dirsi, ma non a farsi! Molto spesso, infatti, non si ha idea del tipo di immagine da appendere (poster, dipinti, locandine di un film, disegni incorniciati...), né di dove posizionarli, né tantomeno in quale ordine. Ma l'improvvisazione è decisamente da evitare se non vuoi rischiare l'effetto contrario a quello desiderato, ovvero: una parete caotica, priva di equilibrio e armonia. Ecco allora qualche consiglio per districarsi in quella che è una vera giungla, fitta di opzioni e possibilità decorative.



Galleria a parete,  
by Posterstore



Stampa digitale  
incorniciata,  
Cranberry In Sugar,  
by Westwingnow

## PRIMA DI COMINCIARE

Una tra le regole imprescindibili da osservare, quando si appende un'immagine alla parete, è che questa sia **posizionata a circa 1,60-1,70 m. da terra**, cioè ad altezza di sguardo medio. Naturalmente, se il quadro è di dimensioni importanti, l'altezza cui appenderlo dovrà tenerne conto. Meglio evitare di posizionare dipinti sopra caminetti o caloriferi poiché l'escursione termica è acerrima nemica dei quadri. Anche i raggi solari sono nocivi per le immagini appese: meglio non esporle alla luce diretta per non rischiare che i colori sbiadiscano con il tempo. Attenzione, inoltre, agli ambienti particolarmente umidi: la condensa rovina stampe, fotografie e quant'altro.

## DIPINTO UNICO...

Lo ribadiamo: pochi elementi sono in grado di caratterizzare un ambiente e



Poster Parigi, by Myloveview

# Amore per il tuo bucato.

NUOVO **60** LAVAGGI



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

Mon Amour

Amore per il tuo bucato

arricchirlo di personalità, quanto un quadro. Se ti sei innamorata di un dipinto dalle grandi dimensioni, sappi che dovrai dargli il giusto risalto perché attirerà inevitabilmente l'attenzione su di sé. In tal caso, la scelta migliore è quella di **posizionarlo da solo sulla parete, senza aggiungere nulla accanto**, né altri quadri né decorazioni diverse che affollerebbero l'ambiente e distoglierebbero lo sguardo. Se ami lo stile minimalista o il tuo dipinto è contemporaneo, puoi appenderlo senza cornice per ottenere un effetto di freschezza e ariosità. Una delle ultime tendenze, poi, vede i quadri appoggiati semplicemente alla parete, senza alcun chiodo a sostenerli. Un accorgimento valido in tutti i casi: attenzione al colore del muro di sfondo! Se non è bianco, dovrà necessariamente armonizzarsi con i colori presenti nel dipinto.



Set di 2 poster, by Sklum

### ... O COMPOSIZIONE?

Se invece possiedi più quadri, stampe o fotografie di diverse dimensioni, potrai sbizzarrirti creando una composizione. Qualche idea su come disporre la tua galleria d'arte? Oltre alle classiche linee orizzontali o verticali, potresti posizionarli su piani sfalsati. O ancora, partire da un quadro di medie dimensioni e, ponendolo al centro, disporre tutto attorno altri dipinti più piccoli! La wall gallery di tendenza è quella composta dalle proprie fotografie: un'idea perfetta anche per la camera da letto.



Stampe incorniciate, by Posterstore

## E LE CORNICI?

Anche le cornici hanno un ruolo importante: se sono tutte identiche, via libera al cosiddetto "schema a blocco", con i quadri accostati in maniera regolare e con spazi identici tra loro. Ma se sono tutte uguali, anche cambiando schema si otterrà un effetto finale sobrio ed elegante. Le cornici hanno stili diversi? Puoi divertirti ad affiancarle creando un effetto apparentemente casuale, ma molto bohémien.

## DAL LIVING AL... BAGNO

Il soggiorno è sicuramente la stanza migliore dove collocare il quadro più importante. Lo stile, naturalmente, va a braccetto con il décor: nature morte e vedute paesaggistiche ben si adattano agli ambienti più classici, mentre le opere contemporanee si inseriscono bene in un arredo essenziale. Anche i bagni, se arricchiti con stampe a tema, diventano ambienti originali e ricchi di carattere.



### Giulia Naspì,

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

## Come disporli?

**Cornici e quadri possono conferire carattere e personalità a un ambiente in modo semplice ed economico. Ecco qualche consiglio.**

Se vuoi realizzare una composizione di quadri su una parete, **il consiglio è quello di provarla prima con un disegno** o poggiando i quadri a terra per visualizzarne prima l'effetto finale.

In una composizione, sempre meglio non seguire un ordine a caso ma **una figura geometrica di riferimento** (un quadrato, un rettangolo...).

Per esporre un solo quadro bisogna **scegliere la parete giusta**.

Proporzionata alla cornice, ben illuminata. L'immagine scelta, invece, deve essere importante per ottenere un effetto scenografico.

Se il quadro è posizionato sopra un divano o un letto, **l'importante è che sia ben centrato** e che l'ingombro non superi i limiti dell'arredo stesso (i braccioli per il divano e i comodini per il letto).

**Per una sequenza di quadri**

l'importante è che siano tutti della stessa dimensione e posizionati alla stessa altezza. Soluzione caratteristica negli ambienti di passaggio come i corridoi.

Per dare forte personalità a un ambiente, puoi scegliere di rivestire una parete con una carta da parati di grande effetto e **appendere cornici vuote di forme e colori diversi** sui toni della carta da parati o in contrasto.

Di grande tendenza anche i quadri **appoggiati direttamente su mobili o mensole**. Questo tipo di scelta è essenziale ma di sicuro effetto.



Per un futuro  
senza plastica



# L'APERITIVO PERFETTO?

## *cibo + cocktail*

Lasciati conquistare dal trionfo di sapori e profumi che il food pairing - l'arte di abbinare pietanze e bevande - saprà regalarti



### AVOCADO CON GAMBERI E POLPA DI SCAMPI

difficoltà\_MEDIA | costo\_ALTO | tempo\_25 MIN

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

60 gr di maionese, 12 scampi, 10 gamberi, 2 avocado, 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaino di ketchup, 1 limone, 1 carota, 1 cuore di finocchio, foglie di insalata q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

#### PROCEDIMENTO

- Sguscia e lava i gamberi, lascia la parte della coda, elimina l'intestino; pulisci anche gli scampi, toglì il carapace, l'intestino e ricava la polpa.
- Cuoci entrambi in un pentolino con acqua bollente salata per 2 minuti, poi scolali.
- Lava gli avocado e tagliali a metà per la lunghezza. Elimina il nocciolo e scavali con un cucchiaino, non troppo in profondità in modo da ottenere delle barchette.
- Schiaccia la polpa con una forchetta e mescolala alla polpa di scampi.
- Condisci con olio, sale, pepe e il succo di limone.
- Prepara una salsa mescolando la maionese con la senape e il ketchup.
- Riempi le barchette di avocado con il composto alla polpa di scampi, le foglie d'insalata tagliuzzate, il cuore di finocchio affettato e la carota a bastoncini, aggiungi due code di gamberi per ogni metà avocado.
- Tagliali a pezzetti e disponi sopra il tutto i due gamberetti che avanzano; sulla superficie metti anche la salsa di maionese, senape e ketchup e qualche ciuffetto verde di finocchio.

### IN ABBINAMENTO:

#### MINT JULEP

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_5 MIN

#### Ingredienti per 2 persone

14 cl di bourbon whiskey, 6 ciuffi di menta fresca, 2 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di zucchero di canna, cubetti di ghiaccio q.b.

#### Procedimento:

- Prendi 2 tumbler e metti in ognuno un cucchiaino di zucchero di canna, aggiungi la menta e l'acqua.
- Mescola il tutto con un cucchiaino lungo e pesta delicatamente i ciuffi di menta.
- Aggiungi il bourbon e il ghiaccio tritato fino all'orlo.
- Mescola bene per far uscire l'aroma di menta e decora con un ciuffo di menta.

#### SORPRENDENTE

Una ricetta elegante e raffinata che sicuramente conquisterà tutti al primo boccone!



#### MENTA + BOURBON

È il cocktail tradizionale del Sud degli Stati Uniti una bevanda dissetante, semplice e molto fresca.

# finish

## SCOPRI

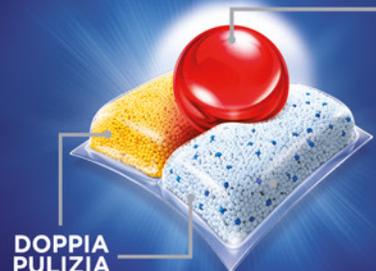
# LA NUOVA LINEA FINISH QUANTUM



## TECNOLOGIA COMPATTA A TRE CAMERE

Grazie alla sua tecnologia compatta a 3 camere, Finish Quantum All in 1 è efficace nel rimuovere tutti i tipi di residui di cibo, anche senza pre-lavaggio. Provalo per una pulizia profonda e una brillantezza splendente ogni volta come la prima volta!

BRILLANTEZZA



DOPPIA  
PULIZIA



## TORTA DI ROSE SALATA

difficoltà **MEDIA** | costo **BASSO** | tempo **70 MIN**

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 rotolo di pasta brisée, 250 gr di ricotta, 3 carote arancioni, 3 carote viola, 3 zucchine verdi, 3 zucchine gialle, 2 melanzane, 1 uovo, sale e pepe q.b., olio evo q.b.

### PROCEDIMENTO

- In una ciotola di media grandezza fai ammorbidire con una spatola la ricotta con l'uovo.
- Insaporisci con un pizzico di sale e pepe e un filo d'olio evo.
- Lava bene le verdure, tagliale a fettine sottili con l'aiuto di un pelapatate o una mandolina.
- Arrotola le strisce di verdura fino a formare delle rose.
- Srotola la pasta brisée e disponila su una teglia per pizza con i bordi alti ricoperta da carta da forno, sulla superficie metti la crema di ricotta e copri con le rose di verdura.
- Ungi leggermente le verdure, regola di sale e inforna in forno preriscaldato a 200 °C per circa 50 minuti.

### SFOGLIA, FILLO, O BRISÉE

*Le torte salate con la pasta sfoglia sono quelle più preparate; puoi però utilizzare anche la pasta brisée, la pasta fillo, la pasta frolla salata. Il successo della pasta brisée è sicuramente dovuto alla sua semplice realizzazione e alla sua versatilità, perché si abbina perfettamente a diversi tipi di ingredienti, dolci o salati.*



## IN ABBINAMENTO:

### BLOODY MARY

difficoltà **BASSA** | costo **BASSO** | tempo **5 MIN**

### Ingredienti per 2 persone

20 cl di succo di pomodoro, 10 cl di vodka, 4 cl di succo di limone, 2 spruzzate di tabasco, 2 spruzzate di salsa Worcester, 2 costine di sedano, 1/2 limone, sale e pepe q.b.

### Procedimento:

- Ghiaccia uno shaker, metti all'interno il succo di pomodoro e il succo di limone, chiudi e agita per 15 secondi, toglì il coperchio e aggiungi la vodka, il tabasco, la salsa Worcester e un pizzico di sale e pepe.
- Aggiungi un altro cubetto di ghiaccio e richiudi lo shaker, agita per 20 secondi e servi.



# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



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

**UN JOLLY PER OGNI OCCASIONE**

*Le torte salate sono perfette! Puoi mangiarle sia calde che fredde e prepararle in anticipo. Si conservano per un paio di giorni dopo la cottura, riponendole coperte da pellicola o in un contenitore in frigorifero. Puoi congelarle prima di cuocerle o già cotte: per scongelarle basterà metterle direttamente in forno caldo per 40/50 minuti e verificarne la cottura.*

**TORTA RIPIENA**

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_55 MIN

**INGREDIENTI PER 6 PERSONE**

2 rotoli di sfoglia rettangolare, 6 salamini, 6 fette di Emmental, 3 patate medie, 2 carote, 2 uova, 1/2 peperone rosso, 1/2 peperone verde, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

**PROCEDIMENTO**

- Sbuccia le patate, tagliale a cubetti grandi e cuoci in acqua bollente salata per circa 15-20 minuti, poi schiacciale con uno schiacciapatate, mettile in una ciotola con un pizzico di sale e pepe, un filo d'olio e un uovo. Mescola.
- Pulisci i peperoni e le carote, taglia le carote a julienne e i peperoni a fette, mettili a cuocere in una padella con un filo d'olio per 15 minuti, lasciandoli leggermente al dente.
- Affetta i salamini a rondelle, srotola la sfoglia su una teglia ricoperta da carta forno, metti sopra le fette di Emmental, l'impasto di patate, le verdure e i salamini affettati.
- Apri l'altra sfoglia su un piano di lavoro leggermente infarinato, tagliala a strisce.
- Sistema le strisce sopra la torta formando una griglia, spennella con l'uovo leggermente sbattuto e inforna in forno caldo a 200 °C per circa 30 minuti.



**DUE VARIANTI SFIZIOSE:**

**Vodka Sunrise:** sostituisci alla tequila la vodka.  
**Tropical Sunrise:** sostituisci alla tequila il rum scuro; metà del succo d'arancia si sostituisce con succo d'anas.

**IN ABBINAMENTO:**

**TEQUILA SUNRISE**

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_5 MIN

**Ingredienti per 2 persone**

18 cl di spremuta di arancia (fresca), 10 cl di tequila, 4 cl di granatina, 2 fette di arancia biologica, ghiaccio q.b.

**Procedimento:**

- Spremi le arance, ricavando 18 cl di succo.
- Versa la tequila in 2 bicchieri con il ghiaccio, riempi con il succo d'arancia e poi aggiungi la granatina, che lentamente scivolerà verso il fondo, creando l'effetto cromatico.
- Aggiungi una fetta di arancia e servi.

ECONATURA  
A BASSO IMPATTO AMBIENTALE

PER UN MONDO PIÙ PULITO

**Winni's**  
Naturel



**100%  
EFFICACE**

PULISCE A FONDO E  
RIMUOVE ANCHE LE  
MACCHIE PIU' OSTINATE

**100%  
NATURALE**

GRAZIE AI  
TENSIOATTIVI  
DI ORIGINE VEGETALE

**100%  
SICURO**

IPOALLERGENICO E  
NICHEL CROMO  
E COBALTO TESTED

**SCELTO DA PIÙ DI 6 MILIONI DI FAMIGLIE\***

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

\*Fonte: NielsenIQ Consumer Panel. Famiglie acquirenti Winni's, anno terminante 23 maggio 2021.



## SEI IN DOLCE ATTESA? È il momento degli screening

La medicina fa passi da gigante e oggi, rispetto a pochi decenni fa, basta un semplice prelievo

“**A**i miei tempi non si facevano tutte queste visite...”. Se sei in dolce attesa, sicuramente qualcuno ti avrà rivolto queste parole almeno una volta: una mamma, una zia, una nonna. Ed è sicuramente vero, ma la buona notizia è che la medicina va avanti e che anche gli screening sono diventati sempre più precisi, accurati e, soprattutto, precoci e non invasivi. Uno dei più moderni metodi di indagine è il Test del DNA Fetale, un nuovo strumento che permette di individuare le gravidanze ad alto rischio di anomalie cromosomiche.

sangue a partire dalla decima settimana di gestazione. Analizzando il DNA fetale libero circolante, isolato da un campione di sangue materno, fornisce un quadro molto preciso riguardo lo studio delle anomalie cromosomiche. Il test dice con certezza anche il sesso del nascituro, oltre a segnalare la presenza di alcune malattie legate ai cromosomi sessuali, come la sindrome di Turner o di Klinefelter. Non si tratta però di uno



*Già dalla decima settimana*

### LA PERCENTUALE DI RISCHIO

In ogni gravidanza c'è un rischio di base del 3 per cento di avere un bambino affetto da una imperfezione congenita: non tutte possono essere diagnosticate e, allo stesso modo, non esiste un unico esame che può dirci se effettivamente il bambino sarà sano. Grazie al Test del DNA Fetale, però, si può avere un quadro identificativo preciso, da valutare poi eventualmente con indagini più specifiche.

### COSA EVIDENZIA

Si esegue con un semplice prelievo del

strumento diagnostico ma di un esame di screening con un'altissima precisione che occorre, poi, eventualmente combinare con esami più specifici.

### L'EVOLUZIONE DEL BI-TEST

Fino a qualche anno fa le mamme in dolce attesa venivano chiamate a fare il Bi-test per valutare lo stato di salute del feto. Si tratta di un esame non invasivo ancora oggi utilizzato, anche se si tende a preferire il Test del DNA Fetale. È vero che quest'ultimo è molto più costoso ma, rispetto al Bi-test, ha un valore predittivo più alto, mentre c'è un minor rischio di incorrere in falsi positivi.



Dott.ssa **Giuseppina Bambara**,  
Ostetrica a Lamezia Terme (CZ).

## Allattamento? Sì, grazie!

*Per un neonato non c'è alimento migliore del latte della sua mamma. I bambini appena nati non hanno ancora sviluppato il proprio sistema immunitario e il latte materno è una fonte di protezione dei piccoli poiché permette di trasferire in maniera passiva gli anticorpi della mamma al figlio. A volte, però, avviare con successo l'allattamento si rivela complicato per le neomamme. Affinché si possa vivere serenamente questo processo è quindi importante avere una buona conoscenza dei vantaggi e dei metodi di realizzazione dell'allattamento al seno.*

- **La posizione.** Una delle difficoltà che le neomamme incontrano è quella di riuscire a fare attaccare al seno il proprio bambino. Esistono diverse posizioni per l'allattamento, ma ci sono delle "regole" comuni a tutte: il volto del bambino deve essere rivolto verso il seno della mamma e la bocca deve essere riempita dal seno. Non bisogna offrire, cioè, solo il capezzolo ma l'areola, ovvero la parte più scura intorno al capezzolo.

- **L'ambiente.** È importante, soprattutto nei primi momenti, allattare in un ambiente tranquillo, rilassato e sereno, possibilmente non rumoroso.

- **La tempistica.** È fortemente consigliato allattare a richiesta, ovvero offrire il seno al bambino tutte le volte che il neonato sollecita nutrimento.

- **Una raccomandazione.** È buona abitudine non somministrare ai neonati alimenti o liquidi diversi dal latte materno, tranne che su precisa prescrizione medica.



# Veniamo dall'acqua



I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa.  
Le salviette Baby sono formulate con il **98% di acqua purissima** per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile.  
Ultra soffici e resistenti grazie al **tessuto maxi spessore**, fresche e pratiche in ogni momento con la speciale chiusura salva freschezza.  
**Salviettine Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.**



## SEI CERTA DI *prenderti cura* AL MEGLIO DEL TUO ANIMALE?

Nessuno dubita del grande affetto che provi nei confronti di Fido o Micio, ma pur se con le migliori intenzioni, a volte commettiamo qualche errore...

**T**utti sbagliamo, anche se lo facciamo con le migliori intenzioni. Accade nella vita, relazionandosi con gli amici e i parenti e, allo stesso modo, accade quando ci prendiamo cura dei nostri animali.

Già, perché, senza saperlo, anziché fare il bene del nostro quattro zampe, possiamo finire per fargli più male di quanto potremmo mai immaginare. Ecco quali sono gli errori da evitare quando hai a che fare con il tuo pet.

### NON TRATTARLI ALLO STESSO MODO

Uno degli errori più comuni è quello di **considerare cani e gatti allo stesso modo**, senza tenere conto delle peculiarità delle differenti specie. Questo significa che è sbagliato aspettarsi dal gatto ciò che ci si aspetterebbe da un cane e viceversa. Ad esempio, per quanto tu possa addestrare Micio, è impossibile pensare che risponda ai tuoi comandi come invece fa Fido: il felino è per natura indipendente e determinato a seguire le sue naturali inclinazioni. Proprio per questo motivo, è più probabile che un gatto risenta meno delle assenze quotidiane del suo umano, a differenza di un cane che, invece, non solo necessita di maggiori attenzioni, ma potrebbe persino mostrarti il suo bisogno di presenza combinando qualche danno in tua assenza. Insomma, se devi scegliere se prendere un cane o un gatto, pesa bene aspettative ed esigenze.



### NON UMANIZZARLI

Ricorda che cani e gatti **sono animali e tali devono restare**. Al bando, dunque, tutti quegli atteggiamenti che hanno lo scopo di umanizzare il tuo pet: dall'agghindarlo con fermagli e forcine fino a festeggiare il suo compleanno con torta e candeline. Diverso è, invece, coprirlo quando le temperature sono rigide, soprattutto se è piccino. Ricorda che ogni animale ha la propria dignità, che va ri-

spettata! Un altro errore è **assecondare i loro peccati di gola** passandogli il tuo cibo: ciò che è gustoso per te può essere pesante o addirittura tossico per gli animali. Stesso discorso per i farmaci: mai somministrarli senza aver consultato il veterinario poiché medicine sicure per gli umani possono essere letali per gli animali. Il paracetamolo, ad esempio, è altamente tossico per i gatti.

### NON PUNIRLI

Uno degli errori più frequenti nella cura di un animale è punirlo per le sue "marachelle". Niente di più sbagliato! Ti avranno detto che la punizione, così come il rinforzo positivo, è necessaria per addestrarlo al meglio. Sempre più esperti, però, hanno capito che è preferibile **andare alla radice di un comportamento** per comprenderlo. Un esempio? Il gatto graffia i mobili poiché forse il suo tiragraffi è installato in un punto inappropriato, mentre un cane fa la pipì in casa per trasmetterti un suo disagio.

## CONSIGLI PRATICI CON I CANI

- **Se rosicchia i mobili.** Invece di... metterlo in punizione, prova a capire cosa lo turba. Se è annoiato, puoi comprargli un sonaglietto; se ha troppa energia, portalo fuori a giocare; se è triste, non lasciarlo troppo tempo da solo.
- **Se fa pipì in casa.** Invece di... mettergli il muso dove ha sporcato, anticipa le sue esigenze portandolo fuori; premialo quando fa pipì all'esterno.
- **Se ti implora di dargli del cibo mentre tu sei a tavola.** Invece di... dargli da mangiare dal tuo piatto, finisci di mangiare per fargli capire la gerarchia in casa, poi offrigli un biscottino per cani.

## CONSIGLI PRATICI CON I GATTI

- **Se fa pipì fuori dalla sua vaschetta:** Invece di... rimproverarlo e sgridarlo, assicurati che non abbia problemi di salute; sostituisci il tipo di lettiera.
- **Se vuole giocare:** Invece di... usare le tue mani come esche o lasciargli il classico gomitolo di lana, fallo giocare con giocattolini inanimati e pet-safe, per evitare che ingerisca pelucchi di lana o che impari che le mani sono prede da cacciare.
- **Se si nasconde in ogni fessura:** Invece di... chiudere tutte le fessure e bloccargli il passaggio, comprendi perché ha bisogno di nascondersi (ha paura di qualcosa?), quindi elimina oggetti potenzialmente pericolosi per evitare che si ferisca.

NOVITA'



# SALVIETTE DETERGENTI IGIENIZZANTI

PER LA CURA DEGLI ANIMALI DOMESTICI

**OLTRE IL 98% DI INGREDIENTI DI ORIGINE NATURALE**  
DELICATE ANCHE SU OCCHIE E ORECCHIE  
FORMULA ANTIODORE

Speedy  
care

E' UN MARCHIO DI

OPAC

CREATE TO INNOVATE

[www.speedycare.it](http://www.speedycare.it) [brand@opac.it](mailto:brand@opac.it)



## UN GIARDINO DENTRO CASA? *Sì, con i quadri vegetali!*

Originali, sorprendenti, irresistibili... sono l'ultima tendenza in fatto di home decor. Intere pareti verdi, realizzate con piante e fiori stabilizzati

**S**e stai cercando un modo originale e divertente per rallegrare una parete spenta e noiosa, abbiamo la soluzione per te. Se sei stanca dei soliti quadri e vorresti osare con qual-

cosa di più, se vuoi portare anche in casa un po' di verde, ma non hai abbastanza spazio per realizzare un piccolo giardino indoor, allora la risposta è solo una: i quadri vegetali!



### COSA SONO?

I quadri vegetali sono l'evoluzione glamour e concettuale del giardino verticale. Si tratta di **pareti verdi realizzate con piante stabilizzate**, ovvero passate attraverso un procedimento atto a mantenere la loro bellezza e la loro freschezza per circa dieci anni senza alcuna manutenzione, senza necessità di luce o irrigazione. Ciò è possibile grazie alla stabilizzazione, appunto, cioè uno speciale trattamento che consiste nell'immergere la pianta, colta nel momento di massimo splendore, in una miscela naturale a base di glicerina: questa soluzione si imprime nel vegetale sostituendone la linfa e mantenendola così immutabile nel tempo.

### NON SOLO MUSCHI E LICHENI

I quadri vegetali sono perfettamente personalizzabili nei colori, nella forma e nella scelta del verde da incorniciare, per armonizzare la tela naturale con il resto dell'arredamento. Ma quali sono le piante e i fiori che si possono stabi-

lizzare? In realtà c'è l'imbarazzo della scelta. La base più utilizzata è senz'altro il muschio, che rende il quadro soffice e vivo, senza contare che si riesce a lavorare bene per ricreare forme e ambienti da incorniciare. Il processo di stabilizzazione, però, è nato negli anni Settanta/Ottanta per la conservazione delle rose: ecco, dunque, che anche questo fiore, che nel mese di maggio è al massimo del suo splendore, può diventare protagonista dei tuoi componenti d'arredo vegetali. Tra le altre piante che si possono utilizzare, ci sono il Dendrobium, il Cymbidium, la calla, l'ortensia), muschi, licheni e una grande varietà di fogliame come le foglie di pioppo di quercia e l'edera.

### PERCHÉ SCEGLIERLO?

Intanto perché ha un impatto visivo non indifferente, è l'ultima tendenza in fatto di home decor ed è talmente bello che non puoi resistergli. Ma c'è anche un altro motivo che ti stupirà: le tele vegetali sono note per la loro capacità fonoassorbente, sono quindi in grado di limitare l'inquinamento acustico. Dal punto di vista psicologico ed emotivo, infine, circondarsi di verde, anche se in cornice, aumenta la quantità di serotonina in circolo portandoti il buonumore.

### VUOI OPTARE PER IL PIÙ CLASSICO?

*Abbiamo detto che il quadro vegetale è l'evoluzione concettuale del giardino verticale. A differenza di quest'ultimo, infatti, non richiede manutenzione. Se, però, preferisci optare per il classico giardino salvaspazio, allora ecco qualche dritta utile:*

- Le piante vanno fatte radicare in compartimenti tra due strati di materiale fibroso. Se utilizzi un terriccio universale pretrattato, evita la concimazione per le prime due settimane per non rischiare di bruciare la radice delle piante.
- Prevedi un metodo di irrigazione: puoi innaffiare con un semplice spruzzino oppure puoi installare nella parte superiore del pannello o del muro un sistema idroponico a goccia.
- Opta per il concime liquido: è più pratico e meno aggressivo per la pianta, soprattutto se sei alle prime armi.
- Tra le piante più adatte a un giardino verticale ci sono sicuramente quelle grasse o quelle decorative ed esotiche. Se decidi di farlo in cucina, punta sulle aromatiche: prezzemolo, rosmarino, timo, basilico o salvia profumano l'ambiente ed è sempre utile averli a portata di mano!

# IGIENE A PORTATA DI MANO



**ASCIUGAMANI IN CARTA  
USA E GETTA,  
PRATICI E IGIENICI**



**CARTA CASA  
PER LA PULIZIA DI QUALSIASI SUPERFICIE,  
ANCHE LE PIÙ DIFFICILI**



*Paper for people*



L'affascinante città degli Emirati Arabi è un luogo dai mille volti: ognuno diverso dall'altro, eppure tutti ugualmente sorprendenti

UN  
WEEKEND

*a*

DUBAI

*Burj Khalifa*

**U**n'oasi nel deserto all'insegna del glamour, dell'avanguardia, del business e dell'high tech. Ma anche del divertimento, del benessere e del totale relax. Esistono tante declinazioni per descrivere Dubai, e ciascuna si adatta al tipo di viaggio che vuoi fare. Ti basterà salire su un aereo e, in meno di 6 ore, sarai catapultata nel cuore degli Emirati Arabi Uniti dove potrai concederti un week end o qualche giorno in più. Un soggiorno a Dubai ammalia e stupisce, spinge ad alzare lo sguardo per ammirare gli svettanti grattacieli, ma anche a concederti del tempo slow, immergendoti nel mare trasparente che lambisce la città o camminando sulle dune del deserto. Ma cosa c'è da vedere in questo posto dai tanti volti, dove tutto è possibile e, volendo, non si dorme mai? Noi ti segnaliamo le attrazioni più recenti e anche qualche grande "classico".

*Dubai Fountains*



#### BURJ KHALIFA E LE FONTANE DANZANTI

Non si può visitare Dubai senza vedere il grattacielo più alto del mondo! **Alto 828 metri per 163 piani, il Burj Khalifa è diventato il simbolo della città.** È possibile visitarlo e salire su uno degli ascensori più veloci al mondo per arrivare alle piattaforme panoramiche da cui godere una vista mozzafiato. Se la tua visita avverrà di sera, sarai avvolta da un trionfo di luci che illuminano

tutta Dubai. È necessario prenotare in anticipo il tuo biglietto salta fila, potrai decidere la fascia oraria della tua visita. Accanto al Burj Khalifa si trova il Dubai Mall, il centro commerciale più visitato al mondo (non perdere, al suo interno, la galleria d'arte immersiva Infinity The Lumieres), e tempio dello shopping, alla cui uscita è situato un lago artificiale. Bene, se vuoi completare la tua esperienza del grattacielo più alto al mondo, sosta nei pressi del lago perché è qui che, più volte al giorno, si svolge

Butterfly®



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

lo spettacolo delle fontane danzanti. Per godere pienamente di questo show, ti consigliamo di essere lì al calare del sole: potrai così vedere la torre illuminata. Sarà indimenticabile ammirare i getti d'acqua che ballano al ritmo della musica. Per avere una visuale privilegiata e non essere stretta tra tutti i turisti che accorrono ai bordi del laghetto, potrai salire a bordo di una abra (una barchetta tradizionale).



### BURJ AL-ARAB

Su un'isola artificiale, collegata alla terraferma da un ponte, sorge il famosissimo hotel a forma di vela, **Burj al-Arab**, che si è autodefinito "l'unico hotel a 7 stelle al mondo", pur essendogliene state riconosciute ufficialmente 5. Se vuoi vederne l'interno senza spendere una fortuna per soggiornarvi, un modo c'è: prenota in anticipo un tè nello sky bar dell'albergo, non sarà economico ma di certo sarà panoramico!

### SKY VIEWS

Una delle nuove attrazioni della città è situata a 219,5 metri di altezza e ti consentirà di avere uno sguardo sulle distese di Downtown Dubai e sullo skyline cittadino. Arroccata in cima all'hotel Address Sky View, questa meraviglia architettonica offre un'ascesa panoramica, grazie a un

ascensore in vetro che arriverà fino al 52esimo piano. Da qui potrai proseguire a piedi, salendo su una scala a spirale. Se hai voglia di tornare bambina o se hai dei piccoli insieme a te, potrai provare **il brivido dello scivolo in vetro Glass Slide**, che ti offrirà una discesa spettacolare lungo il tunnel di vetro, passando dal 53esimo al 52esimo piano. Se sei una vera amante del rischio, invece, potrai

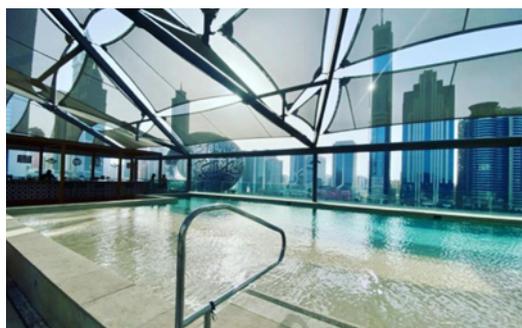
avventurarti in una passeggiata lungo la Edge Walk, equipaggiata di una speciale imbragatura. Camminerai lungo la balaustra esterna che circonda il piano più alto del grattacielo. Sarà bene prenotare online in anticipo il tuo biglietto.

### IL MUSEO DEL FUTURO

Ha aperto le porte al pubblico lo scorso 22 febbraio nel cuore del quartiere finanziario di Dubai e, da allora, semplicemente toglie il fiato, tanto è bello. Il Museo del Futuro è un capolavoro di



design già diventato icona architettonica e culturale nel mondo e, come dice il suo nome, è dedicato al futuro e all'innovazione, incarnando l'approccio innovativo di Dubai. **Un hub senza precedenti per visionari, talenti e grandi menti** che invita il visitatore a usare tutti e cinque i sensi. La struttura senza pilastri ospita sette piani ed è alimentata con 4.000 megawatt di energia solare, mentre la facciata è decorata con calligrafie arabe che mostrano tre citazioni di Sua Altezza lo Sceicco Mohammed bin Rashid Al Maktoum, sovrano di Dubai. Una di queste recita: "Il futuro appartiene a coloro che possono immaginarlo, progettarlo e realizzarlo. Non è qualcosa che si aspetta, ma che si crea". Il vuoto ellittico della struttura simboleggia l'ignoto ovvero una dichiarazione di tutto ciò che ancora non conosciamo.



### DOVE DORMIRE:

Un indirizzo originale, giovane e dinamico è senza alcun dubbio il **25hours hotel**, che si trova proprio di fronte al Museo del Futuro. Dal suo sky bar e dalla piscina situata sul roof top potrai godere di una vista privilegiata sul museo capolavoro di design.

# LISTERINE®

## 6 benefici in 1

per una **bocca più sana**



**Elimina** fino al **99,9%** dei **batteri\***



**Elimina fino al 99,9%**  
dei **batteri\***



**Rinforza**  
i **denti**



**Mantiene**  
le **gengive sane**



**Riduce**  
la **placca**



**Protegge**  
dalle **carie**



**Dona un alito fresco**  
fino a **24 ore**

\* Batteri orali in test di laboratorio

\*\* Fonte: Euromonitor International Limited; Bellezza e Cura Personale edizione 2022, secondo la definizione della categoria collutori/risciacqui dentali, valore vendite al dettaglio, dati 2021.

\*Autoregolazione su 20 soggetti. \*\*Test in vitro. \*\*\*Test clinico su 20 soggetti.



# DEBORAH

MILANO

## 24ORE BROW FIBER PENCIL

TEXTURE ARRICCHITA CON FIBRE  
**EFFETTO VOLUME**  
WATERPROOF

## 24ORE BROW TINT

TINTA SOPRACCIGLIA  
**DURA FINO A 2 GIORNI\***  
**RESISTE AD ACQUA E SUDORE\*\***  
NO TRANSFER\*\*\*  
NO SBAVATURE\*

#EveryDayDiva



## UNA PELLE EFFETTO "GLOW"



**F**inalmente le giornate si sono allungate e io mi sento rinascere quando torna la luce. La città è in pieno splendore mentre io mi domando perché la primavera non abbia lo stesso effetto sulla mia pelle, sempre e comunque tendente allo spento. Non si sarà accorta del cambio di stagione? Così ho chiesto aiuto alla Vitamina C, sì proprio lei, mica è utile solo per prevenire raffreddori e mal di gola, anzi. Forse non lo sapete, ma la vitamina C aiuta a contrastare il cosiddetto crono invecchiamento, vale a dire il deterioramento fisiologico della cute e della sua capacità di rigenerazione; avete presente quei piccoli solchi, rughe e antiestetici segni sul viso che non se ne vanno più? Ecco: quello è il crono invecchiamento.

Assumiamo vitamina C subito! Ovviamente il primo passo è la solita dieta sana con tanta frutta e verdura ma non sempre è sufficiente, ecco perché entrano in scena i mitici integratori. In questi casi, infatti, aggiungere alla propria beauty routine cosmetici con la Vitamina C può fare davvero la differenza. Bastano pic-

coli gesti, ma fondamentali, per dare luce alla pelle. Io faccio così: per prima cosa detergo bene il viso alla sera con l'Acqua Micellare Vitamina C, che oltre a struccare perfettamente, illumina e uniforma il colorito della pelle. Poi, per un'azione più "strong" contro le orribili macchie, applico il Siero Vitamina C anti-macchie. Credetemi, la sua consistenza leggera e delicata è già una coccola speciale per il nostro viso stanco e la sua formula a base di Vitamina C, Niacinamide, Acido Salicilico e Agrumi è davvero potente; infatti dopo soli 6 giorni ho visto la mia pelle già più luminosa, rimpolpata e liscia. Al mattino, invece, dopo la solita detersione, applico il nuovo Siero in Crema Vitamina C che combina l'efficacia illuminante di un siero con il potere idratante di una crema giorno. Ha una consistenza avvolgente e credetemi: riduce tantissimo le macchie e i segni di affaticamento lasciando la pelle luminosa e fresca.

Una volta alla settimana, mi concedo invece un trattamento intensivo con la Maschera in Tessuto Vitamina C. 15 minuti in posa et voilà... la pelle del viso è visibilmente rivitalizzata e super idratata, gra-

zie a un vero e proprio boost istantaneo di luminosità.

I prodotti che ho scelto inoltre portano avanti il loro impegno per una Bellezza sostenibile e più etica, supportando LAV, la Lega Antivivisezione Italiana e per dare una famiglia ai cani e ai gatti abbandonati. Per ogni prodotto acquistato 1 euro va all'associazione, così sarete ancora più belle, dentro e fuori.

### PRODOTTO CONSIGLIATO



GAMMA GARNIER  
VITAMINA C  
di Garnier

---

QUANDO  
TI SPUNTA  
LA VOGLIA  
DI SENTIRTI  
LISCIA.

---



*Strep*

SCOPRI LE STRISCE DEPILATORIE STREP,  
L' ALLEATO DELLE GAMBE LISCE.  
PRECISE, EFFICACI E RAPIDE, TI ASSICURANO UN  
RISULTATO PROFESSIONALE IN OGNI OCCASIONE,  
COME SE ANDASSI DALL'ESTETISTA.  
E LA DEPILAZIONE SARÀ ROSE E FIORI.



## NIVEA CI RICORDA CHE SIAMO UNICHE E BELLISSIME



### Body positivity

Freeda e Nivea uniscono le forze per celebrare i valori della body positivity, attraverso una limited edition della crema multituoso più conosciuta al mondo.

In questi ultimi anni si parla molto dei valori cari alle nuove generazioni: sapete cosa significa women empowerment, inclusivity, body positivity? Vuol dire esserci l'una per l'altra, sostenersi per combattere le disuguaglianze di genere; vuol dire che a prescindere dall'aspetto fisico, razza, genere, orientamento sessuale, religione o disabilità, ognuno di noi deve essere accettato per quello che è, senza paura e pregiudizi; vuol dire amare e apprezzare il proprio corpo in ogni sua forma e dettaglio, per quello che ci permette di fare ogni giorno.

Sono messaggi molto forti che insegnano a sentirsi bene nella nostra pelle, per imparare a valorizzarci ed essere la versione migliore di noi stesse. Non a caso è molto importante che vengano passati soprattutto nel periodo dell'adolescenza, un momento complesso con il corpo che cambia e l'urgenza di sentirsi parte del gruppo, che ci mostra tutti quelli che siamo abituati a pensare come

“difetti”. Empowerment, inclusivity e body positivity ci insegnano quindi a volerci bene e a prenderci cura di noi stesse. Perché sì, siamo uniche ed è proprio questo il nostro bello.

Promotrice di questi temi sempre più rilevanti per le nuove generazioni è NIVEA che, in collaborazione con FREEDA, ha creato un'edizione limitata dai pack tutti da collezione: un gesto d'amore che si vede e si sente sulla pelle.

#### PRODOTTO CONSIGLIATO



NIVEA CREME  
NULLA PUÒ FERMARCI  
di Nivea



NIVEA CREME  
PERFETTE COME SIAMO  
di Nivea



NIVEA CREME  
UNICHE, NON DIVERSE  
di Nivea

Da oltre 100 anni NIVEA lavora per offrirvi il massimo della competenza nella cura della pelle e l'iconica latta blu è tutt'oggi sinonimo di qualità, affidabilità e sì, anche affetto.

# Bellagio

POUR FEMME



THE NEW FRAGRANCE



## MIDNIGHT SERUM: IL SONNO TI FA BELLA

Ormai i brand di skincare hanno fatto passi da gigante sul tema cura del viso per tutte le età e soprattutto per tutte le ore. Se per la routine mattutina è indispensabile scegliere delle formulazioni che proteggano da smog e raggi UV, la notte è importante aiutare la pelle a ripararsi e distendersi con trattamenti più profondi.

Nelle ore notturne il corpo si rilassa, recupera energie e, allo stesso tempo, la pelle attiva un processo di rigenerazione molto più alto.

**L'Oréal Paris** ha studiato una formulazione ideale per le pelli mature che cercano un effetto anti-età globale con complesso

anti-ossidante: **Midnight Serum**. Questo esclusivo siero notte aiuta a ritrovare una nuova giovinezza per le pelli stanche, stimolandone il rinnovamento cellulare nelle ore in cui la pelle è più ricettiva.

Il siero agisce sia come booster antiossidante che come trattamento protettivo, grazie alla presenza dell'acido ialuronico e al derivato dell'arancia amara unito alla vitamina E.

Sulla pelle è una vera e propria coccola di lusso, efficace per tutti i tipi di pelle e per tutti i toni.

La sua texture avvolgente e leggera si asciuga velocemente, permettendone l'utilizzo come trattamento unico o come base ad una crema viso notte più ricca.

In poche applicazioni la pelle apparirà più soda, luminosa e giovane, pronta per affrontare una nuova giornata con un volto riposato.



## 4 CONSIGLI PER FAR RIFIORIRE IL CORPO

C'è chi parla di prova costume e chi di remise en forme, a noi piace parlare del sentirsi a proprio agio. Con l'arrivo della primavera abbiamo salutato una volta per tutte i maglioni di lana e le calze pesanti che non lasciavano passare neanche uno spiraglio di sole. Finalmente iniziamo a scoprire gambe, braccia e décolleté e tutto il corpo riprende colore e libertà. Ecco i nostri quattro consigli per risvegliare il corpo e vivere questa stagione da protagonista.

**1. Diamoci un taglio:** via doppie punte e colori scuri che diminuiscono la luminosità del volto. Scegliamo l'icona di bellezza

che ispira il nostro stile e analizziamo le foto presenti in rete per carpirne segreti su taglio, colore, pettinature per tutti i giorni e prodotti per lo styling.

**2. Trattamento d'urto per la pelle:** guardiamoci allo specchio e capiamo su cosa intervenire, più idratazione o maggior tono nelle zone critiche? Nel primo caso procuriamoci uno scrub esfoliante delicato e nel secondo una crema rigenerante. Con costanza e dedizione daremo una bella sferzata di energia alla pelle.

**3. Colori a tavola:** anche ciò che mangiamo incide sul nostro corpo. Via libera a frutta e verdura di stagione, variando nei colori. Le carote ci aiuteranno ad abbronzarci grazie al betacarotene e l'insalata ci farà fare un pieno di vitamine per la pelle.

**4. Crazy makeup:** le tendenze parlano chiaro, questa sarà la stagione dei colori decisi e dei tratti grafici. Smalti, eyeliner e tinte per capelli ci condurranno a scoprire il lato giocoso del nostro stile che non c'aspettavamo.

# Adorn®

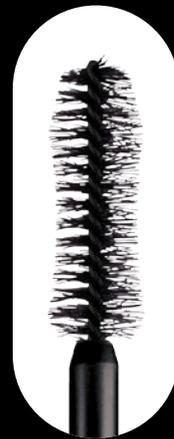
IT'S BEAUTY

*New*





**deBBY**  
girls know why



**SGUARDO INTENSO  
E CIGLIA VOLUMIZZATE  
DALLA PRIMA PASSATA**

**SCOVULO ERGONOMICO  
RAGGIUNGE TUTTE LE CIGLIA**

FORMULA CON FIBRE  
VOLUMIZZANTI

CON TRIPLE CARBON BLACK  
COMPLEX  
PER UN COLORE  
**INTENSAMENTE NERO**

*Lashes that last!*



*what lashes!*

**LONG LASTING VOLUME**

MASCARA

**EFFETTO VOLUMIZZANTE FINO A SERA  
FORMULA LUNGA DURATA**

# NELLE SALE A **MAGGIO**

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



### SECRET TEAM 355

**Regia:** Simon Kinberg | **Con:** Jessica Chastain, Penélope Cruz, Lupita Nyong'o, Sebastian Stan | Azione, Thriller | USA 2022

Una pericolosa arma segreta che potrebbe mettere a repentaglio il futuro del nostro pianeta è caduta nelle mani di alcuni spietati mercenari disposti a tutto. Mason Brown "Mace", agente della CIA sotto copertura, viene incaricata di trovare l'arma a qualsiasi costo. Per compiere la missione, deve creare un team di eccellenza con le migliori spie internazionali: Marie, agente tedesca e sua diretta antagonista; Khadijah, ex agente dell'MI6 ed esperta informatica, Graciela, abile spia e psicologa colombiana e Lin Mi Sheng, una donna elegante ed enigmatica che fa parte dei servizi segreti cinesi. La missione non conosce confini e le azioni si susseguono spaziando tra Parigi e il Marocco per arrivare alle prestigiose case d'asta di Shanghai. La posta in gioco è molto alta e nelle mani del team di agenti speciali c'è la salvezza del mondo....



### TOP GUN – MAVERICK

Azione | USA

Dopo più di trent'anni di servizio nella Marina, il Tenente Pete "Maverick" Mitchell è proprio dove vorrebbe essere: un pilota coraggioso che può spingersi oltre ogni limite, cercando di schivare l'avanzamento di carriera che metterebbe un freno alla sua libertà. Quando viene chiamato ad allenare un distaccamento di allievi dell'accademia Top Gun per una missione che nessuno al mondo ha mai portato a compimento, Maverick incontra il Tenente Bradley Bradshaw, nome in codice "Rooster": è il figlio dell'amico di Maverick, il Tenente Nick Bradshaw, detto "Goose." Alle prese con un futuro incerto e con i fantasmi del passato, Maverick deve confrontarsi con le sue paure più profonde, fino a una missione che richiederà il sacrificio di quelli che sceglieranno di parteciparvi.



### SETTEMBRE

Drammatico | Italia

Francesca "non sta più bene" con suo marito Alberto da tempo, e confida la sua tristezza alla migliore amica Debora, a sua volta in crisi con il marito Marco. Il figlio di Francesca, Sergio, dà lezioni di sesso a Maria, una ragazzina alle prime esperienze, che condivide dubbi e paure con l'amica Simona. Guglielmo, il ginecologo di Francesca, frequenta Ana, una giovanissima prostituta croata, che si sta innamorando del panettiere Matteo. I loro percorsi sono destinati a intersecarsi, e le loro vite sono prossime a cambiare. Una commedia romantica corale delicata e poetica, costellata di gesti minimi e di piccole rivoluzioni interiori. Si snoda così una serie di relazioni che hanno come spartiacque la capacità (o meno) di "pensare per due" invece che soltanto per se stessi.



### TAPIROLÀN

Drammatico | Italia

Il film, diretto da Claudia Gerini, racconta la storia di Emma, una donna che lavora mentre si allena correndo sul suo tapis roulant. Emma fa consulenza online, impiego che trova molto gratificante, nonostante un'esistenza condotta in un equilibrio precario e sul filo del rasoio. Correndo ogni giorno, la donna cerca di lasciarsi il suo passato alle spalle, convinta che, così facendo, si possano abbandonare gli anni, ben 25, che non si vogliono ricordare. Lei sblocca le vite degli altri mentre la sua resta immobile. Non esce mai di casa, e non fa entrare nessuno nella sua vita. Ma un giorno irrompe nella sua vita sua sorella minore, che le chiede qualcosa che mette il suo instabile equilibrio, costruito nel tempo, a repentaglio. E i ricordi che Emma aveva accantonato tornano a tormentarla...



### LA CENA PERFETTA

Commedia | Italia

Il film, diretto da Davide Minnella, con Salvatore Esposito e Greta Scarano, racconta la storia di Carmine, un mafioso che, nonostante le attività illecite con la Camorra, ha un animo buono. Per riciclare i soldi sporchi, provenienti dai traffici loschi, Carmine ha aperto un ristorante e, mentre è alla ricerca di un ottimo chef da inserire in cucina, conosce Consuelo. La donna è uno di quegli chef che rincorre sempre la perfezione nei suoi piatti e stringerà un forte legame con il camorrista, grazie alla passione che entrambi nutrono per il cibo e grazie anche all'obiettivo comune di conquistare una stella Michelin. Il ristorante e questo nuovo scopo porterà Consuelo a darsi una seconda possibilità nella vita, mentre per Carmine sarà un modo per riscattarsi dal suo passato criminale.

# LACTACYD®

LA PROTEZIONE CHE MERITI

Sostiene la  
ricerca scientifica di



Fondazione  
Umberto Veronesi



# PROTETTI E RIMBORSATI

RIMBORSO  
**50%\*\***



ACQUISTA 2 PRODOTTI A TUA SCELTA\* TI RIMBORSIAMO IL 50%\*\*

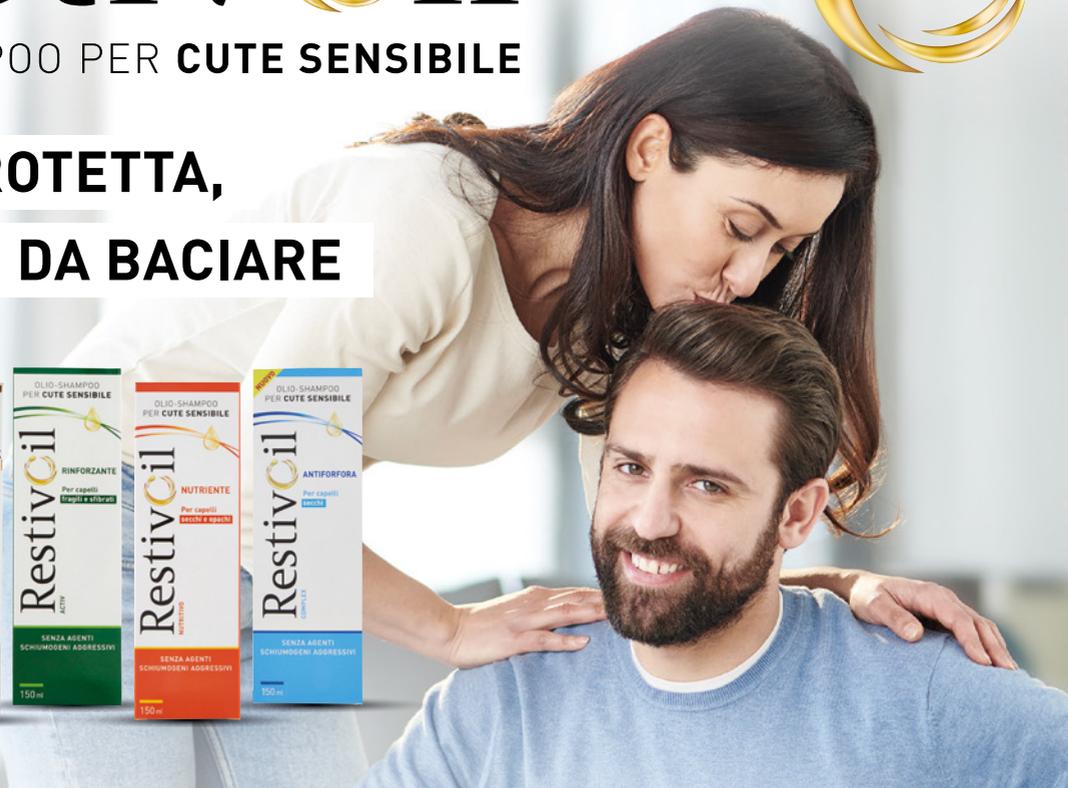
\*Per prodotti coinvolti e informazioni leggi "Termini&Condizioni" sul sito. \*\*Puoi richiedere 1 solo rimborso fino a € 4.49 max. Cashback "PROTETTI E RIMBORSATI" valido dal 01/01 al 30/06/22 nei punti vendita aderenti che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino (G.D.O., Drugstore) e nei relativi shop on-line. Conserva il documento d'acquisto (unico) e i codici a barre (EAN) dei prodotti coinvolti. Entro 3 gg dall'acquisto, vai su [www.protettrimborsati.it](http://www.protettrimborsati.it) leggi "Termini&Condizioni" e registrati seguendo le indicazioni riportate sulle pagine del sito.

# RestivOil

OLIO-SHAMPOO PER CUTE SENSIBILE



**CUTE PROTETTA,  
CAPELLI DA BACIARE**



LETTURE PER **MAGGIO**

**SEMPLICEMENTE SINGLE**  
di Carolina Traverso | Ed. Hoepli

“Se desideri qualcuno che davvero ti ami così come sei, apprezzi tutte le tue fantastiche e innumerevoli qualità accogliendo, allo stesso tempo, anche le tue debolezze [...] Quel qualcuno sei tu”. Il percorso suggerito da Carolina Traverso parte da questa prima grande affermazione: prima di tutto, dobbiamo amarci. Il lavoro di mindfulness proposto nel libro è orientato allo sviluppo di questo stato emotivo verso noi stessi. Un vademecum per coltivare la pratica meditativa e gestire meglio i momenti di solitudine, le delusioni sentimentali e le situazioni in cui desideriamo rimetterci in gioco. È anche uno strumento per apprezzare e vivere l'amore in ogni sua forma, uscendo dalla tendenza a farlo coincidere solo con l'amore romantico.



**E NON VISSERO PER SEMPRE FELICI E CONTENTE – 50 PRINCIPESSE FUORI DI FIABA**  
di Antonio Caprarica | Ed. Electa Junior

La storia è piena di vite di principesse “non fatate”, che carrozze, lussi e castelli non li hanno visti nemmeno da lontano. Vite avventurose, non convenzionali, tristi, o diversamente felici: da Boadicea, la regina dei Britanni che abbraccia le armi contro i Romani, passando per Elisabetta, moglie di Edoardo IV, che trascorre l'esistenza rinchiusa a Westminster Abbey, fino alla più celebre Maria la Sanguinaria. O Mary Stuart, la Maria Stuarda dell'opera di Dornizetti, decapitata dalla cugina Elisabetta d'Inghilterra, o le principesse giapponesi costrette ad annullare la propria identità. 50 vite diversamente principesche che non sono, però, tutte storie di sconfitte.



**SCHELETRI**  
di Zerocalcare | Ed. Bao Publishing

Un thriller, ambientato a Roma, nel mondo di uno Zerocalcare diciottenne, che viene a contatto con il sottobosco degli spacciatori di periferia. Un romanzo grafico che l'autore definisce “più efferato del solito” una storia di fiction che si ispira alla realtà. Diciotto anni e una bugia ingombrante: Zero ogni mattina dice alla madre che va all'università, ma in realtà passa cinque ore seduto in metropolitana. È così che conosce Arloc, un ragazzo un poco più piccolo di lui che ha altri motivi per voler perdere le sue giornate in un vagone della metro B di Roma. Man mano che la loro amicizia si fa più profonda, le ombre nella vita e nella psiche di Arloc si fondono con le tenebre del mondo dello spaccio di droga della periferia romana.



**TUTTA COLPA DEL GATTO – A VOLTE IL DESTINO CI METTE LE ZAMPINE...**  
di Miranda Dickinson | Ed. Newton Compton

Lachlan Wallace è bloccato in casa da quando un incidente ha interrotto la sua carriera e la sola compagnia su cui può contare è quella del suo cane e del suo gatto. Una sera, la sua attenzione viene calamitata da un bellissimo vaso di fiori, poggiato sul davanzale di fronte. Quei colori sembrano risvegliare qualcosa in lui, al punto che decide di attaccare sul vetro un cartello con un messaggio rivolto verso l'esterno. Bethan Gwynne è arrivata da poco in città. Sta lentamente ricostruendo la sua vita, spesso guarda fuori dalla finestra per distrarsi ed è così che nota lo splendido gatto nell'appartamento di fronte. E anche una mano che lo accarezza...

## LA REDAZIONE CONSIGLIA

**SONO MANCATO ALL'AFFETTO DEI MIEI CARI**

di Andrea Vitali | Ed. Einaudi

Orgoglioso proprietario di una ferramenta, un tipo solido, senza grilli per la testa, mai un giorno di vacanza: è l'eroe di questo romanzo. Sembra impossibile che gli sia toccata in sorte una simile progenie. Eppure... Ci troviamo nella provincia lombarda, tra gli anni Sessanta e gli anni Ottanta del secolo scorso. Un padre tutto casa e lavoro ripercorre la storia del proprio rapporto con i figli, che non sono venuti esattamente come si aspettava. L'Alice, maestra frustrata, incapace di fare l'unica cosa che una donna deve saper fare: la moglie. L'Alberto, che i libri, bisogna rendergliene merito, li ha tenuti a debita distanza, ma in compenso si rivela un ingrato. Infine l'Ercolino, che apre bocca solo per mangiare voracemente, anche se è magro quanto un chiodo. Insomma, un disastro, cui si aggiunge una moglie pronta in ogni occasione a difendere quei tre disgraziati. Troppo, davvero troppo, anche per un uomo di ferro come lui.



# 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!



Facebook: Terry alaimo Astri  
Instagram: Terry Alaimo Official

# OROSCOPO APRILE 2022



## Ariete

**AMORE:** In coppia. Hai una bella Luna che non solo ti offre tenerezza e romanticismo, ma ti invita anche a trascorrere ogni giorno con un dolce pensiero verso il tuo partner.

**Single.** Godi di tutta la tua libertà e afferra al volo un incontro interessante.

**BELLEZZA:** Questo mese ti dedicherai alla tua pelle, individuando quei pochi punti in cui eliminare la cellulite con dei massaggi drenanti.

**BENESSERE:** Marte ti trasmette molta energia e tu ti dedichi allo sport per rimetterti in forma. Cerca però di privilegiare un'alimentazione sana.



## Toro

**AMORE:** In coppia. La stella dell'amore brilla come un diamante, il cuore si riscalda, ma anche sotto le lenzuola si prevedono notti calde.

**Single.** Desideri e ti fai desiderare.

**BELLEZZA:** Sarà che sta finalmente tornando il caldo, ma senti l'esigenza di regalare al viso un bagno di luce, non solo solare ma anche grazie a un illuminante, che metta in risalto il tuo sguardo.

**BENESSERE:** Venere, oltre a scaldarti il cuore è un po' più vorace del solito: sentirai un senso di insaziabilità, cerca di ridurre le porzioni di cibo.



## Gemelli

**AMORE:** In coppia. Sei un segno d'aria, quindi via libera alla leggerezza, anche in compagnia del partner.

**Single.** Se hai avvistato una persona che ti piace, fatti avanti: è il momento in cui puoi vivere a cuor leggero.

**BELLEZZA:** Sei in formissima, hai voglia di un look diverso e molto sportivo, punta sui jeans a vita alta. La ciliegina sulla torta è la passione che hai per i sandali scamosciati o con gli strass.

**BENESSERE:** Cerca di integrare nella tua alimentazione più frutta e verdura per eliminare le scorie e le tossine accumulate e per ossigenare il sangue.



## Cancro

**AMORE:** In coppia. In questo periodo avrai forti dubbi nei confronti del tuo partner.

**Single.** Qualcosa ti preoccupa, stai serena: è solo l'influenza della Luna che si riflette sul tuo umore.

**BELLEZZA:** Vuoi cambiare a tutti i costi qualcosa per sentirti più attraente, ma non si tratta di look... magari stai pensando a un ritocchino per dare un'espressione più fresca al tuo viso.

**BENESSERE:** Ti senti spossata e avverti il ventre più gonfio, ricorda che la Luna governa le maree e senti l'effetto perché tendi a trattenere molti liquidi.



## Leone

**AMORE:** In coppia. Ti sentirai innamorata come non mai. Il momento è magico per tutte le coppie.

**Single.** Ti aspettano molte avventure e flirt. Ciò non si applica solo alle relazioni nuove e fresche, ma anche a quelle di lunga data.

**BELLEZZA:** È ora di mettere in risalto le labbra come piace a te, in maniera naturale. Per avere labbra dolci e morbide un gommage alla frutta potrebbe fare al caso tuo.

**BENESSERE:** Hai bisogno di qualche esercizio o di massaggi mirati per risolvere qualche acciaccio di stagione.



## Vergine

**AMORE:** In coppia. In questo periodo dovrai affrontare un grosso dilemma in amore e per affrontarlo non solo dovrai seguire il cuore, ma anche farti aiutare e consigliare da un amico prezioso.

**Single.** Sarai un po' confusa, non prendere posizioni nette, non è questo il momento.

**BELLEZZA:** La capigliatura sempre in ordine per te è tutto. L'olio di ricino, ricco di vitamine, è un ottimo ricostituente per i capelli e per le sopracciglia.

**BENESSERE:** Qualche disturbo gastrointestinale, dovuto a intolleranze alimentari o ad allergie del periodo.



## Bilancia

**AMORE:** In coppia. È un periodo tranquillo per la vita di coppia, c'è tanta comprensione e tenerezza.

**Single.** Potresti aver notato una persona che merita la tua attenzione.

**BELLEZZA:** Venere ti rende sensuale e leggera, sei attratta dai colori sobri per un look glamour. Hai una passione per i profumi, che su di te hanno un effetto inebriante. Ecco, metti una goccia di profumo e poi vai via col vento.

**BENESSERE:** Fai attenzione e non distrarti, piccoli incidenti in agguato. È Saturno che si fa sentire: sii prudente.



## Scorpione

**AMORE:** In coppia. Le cose tra voi andranno molto bene. Goditi questo momento fantastico.

**Single.** Dovrai fare attenzione all'eccessiva ingenuità, attorno a te ci sono persone che ti corteggiano nascondendo al contempo qualche imbroglio.

**BELLEZZA:** Torni in scena alla grande con un taglio di capelli da capogiro, pensato per adolcire le linee del tuo volto. Puoi anche illuminarli con dei colpi di sole per ottenere un effetto ancora più giovanile.

**BENESSERE:** Stitichezza e spossatezza? Elimina i salumi e segui un regime alimentare più sano. Iscriviti a un corso di nuoto.



## Sagittario

**AMORE:** In coppia. Qualche piccolo problema da affrontare, ma troverai subito la soluzione con un dialogo aperto.

**Single.** Sarai molto affascinante e collezionerai conquiste a gogo.

**BELLEZZA:** Potresti fare un piccolo intervento ai denti per ottenere un bel sorriso, ma anche un ritocchino con il filler per dare un po' di volume e ottenere labbra corpose.

**BENESSERE:** C'è bisogno di riposarsi e dormire, uno sciame di pensieri che sopraggiungono alla sera non te lo concederà, rigenerati con tisane rilassanti e coricati presto.



## Capricorno

**AMORE:** In coppia. Alti e bassi con il partner. Sii paziente.

**Single.** Questo non è il mese adatto per creare relazioni amorose e neanche per avere relazioni sessuali: senti la necessità di stare da sola con te stessa.

**BELLEZZA:** Ti sei un po' trascurata ultimamente, ma stai ripartendo, comprando nuovi abiti per cambiare stile. Anche il trucco sarà più raffinato, starai bene poi con i capelli raccolti.

**BENESSERE:** Il mese è propizio per tonificare il corpo e rigenerare i tessuti: l'ozono-terapia, ad esempio, è tonificante e fa bene alla pelle.



## Acquario

**AMORE:** In coppia. Fai più vita sociale con il tuo partner. Ultimamente vi siete isolati un po' troppo.

**Single.** Venere e Marte sono favorevoli, innamoramenti a gogò! Dominerai la scena e non avrai paura di vivere delle belle emozioni.

**BELLEZZA:** Non c'è nulla di più seducente, secondo te, di una bella abbronzatura. Una lampada, una bella crema corpo dorata... et voilà, la felicità.

**BENESSERE:** Aggiungi alla tua dieta alcuni cibi come gli agrumi, lo yogurt, il pane di segale, per arricchire l'alimentazione di calcio.



## Pesci

**AMORE:** In coppia. Venere assicura che il periodo è positivo, però dovresti trascorrere più tempo con il tuo partner.

**Single.** Seduci e ti fai sedurre.

**BELLEZZA:** Hai una pelle sensibile, porta sempre con te uno spray protettivo per evitare scottature indesiderate. È arrivato il momento del tuo accessorio più amato: occhiali da sole da grido.

**BENESSERE:** No agli orari sballati e cerca di trovare il tempo per fare delle lunghe passeggiate. Potresti avere dolori muscolari e alle articolazioni.

# MAYBELLINE<sup>®</sup> NEW YORK



**COLORE  
BRILLANTE,  
NESSUNA  
SBAVATURA.  
PER LABBRA  
EFFETTO  
VINILICO**



FORMULA VEGANA  
NESSUN INGREDIENTE  
O DERIVATO DI ORIGINE ANIMALE.



**NUOVO**

## SUPERSTAY VINYLINK

**COLORE INTENSO  
FINO A 16H**

**NO TRANSFER**

**EFFETTO VINILICO**

**DISPONIBILE IN 9  
TONALITÀ**



# COLORE NATURALE & AZIONE ANTI-RUGHE



**CUSHION OCCHI**

**CUSHION VISO**

## NOVITÀ SIERO FONDOTINTA

**SPECIALE  
APPLICATORE  
A PIPETTA**

