Eva salute

EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XI - N.6 GIUGNO 2022 - € ~~1,00~~

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE INSEGNA 2022 VINCITORE ASSOLUTO

Design

PICCOLI SALOTTI NEL VERDE

Psiche

SINGLE (*dopo i 40*) E FELICE

Viaggi

RITROVA TE STESSA PERDENDOTI NEL BOSCO

Voglia d'estate

Sabrina Ferilli e Andrea Delogu

LA SIMPATIA È... SEXY!

PELLE: SOTTO IL SOLE IN SICUREZZA
MODA: COME SCEGLIERE IL COSTUME ADATTO ALLE TUE CURVE
MAKE UP: I ROSSETTI DI TENDENZA SONO... SCURI!

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA & SAPONE®

8 021470 003423

*FILTRI VIETATI DALLA LEGGE SB 2571 DELLO STATO DELLE HAWAII

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

PELLE SEMPRE PROTETTA E IDRATATA
GRAZIE AL POOL DI ACIDI IALURONICI
ED I FILTRI UVA, UVB E IR.

SENZA **OCTINOXATE** E **OXYBENZONE***
PER LA BELLEZZA DELLA PELLE ED
IL RISPETTO DELL'ECOSISTEMA MARINO.

PROTEGGE DAI RAGGI **UVA-UVB IR**

SENZA OCTINOXATE OXYBENZONE*

ACIDO IALURONICO
IDRATAZIONE MULTI-LIVELLO
PROTEGGE • IDRATA

EFFICACE, TESTATO.

IN QUESTO NUMERO...

06 | **EVENTI**
Gli appuntamenti da non perdere

10 | **BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Eleonora Pedron
pag. 14 – Il prodotto del mese: l'acqua profumata per il corpo
pag. 15 – Make up: la rivincita del rossetto
pag. 20 – Capelli: sani e lucenti anche in estate, ecco come!
pag. 22 – Prepara la pelle ai primi bagni di sole

26 | **IL PROPOSITO DEL MESE**
Single (e felice) a quarant'anni!

30 | **STAR MESE**
Andrea Delogu: artista a tutto tondo
pag. 34 – Sabrina Ferilli: la Diva della porta accanto

40 | **MODA ESTATE**
Metti in valigia i costumi più trendy
pag. 46 – La borsa in rafia è chic!

48 | **BENESSERE**
Buone abitudini ed esercizi per arrivare in spiaggia in piena forma

52 | **DESIGN & OUTDOOR**
Un piccolo giardino da sogno
pag. 64 – Il fascino delle spighe

58 | **CUCINA**
Gli ingredienti per un aperitivo perfetto

62 | **VITA DA MAMMA**
Il tuo bambino ha paura dell'acqua? Abbiamo i consigli giusti per te

66 | **VIAGGI**
Nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, alla ricerca di te stessa

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

76 | **ACQUA&SAPONE SOCIAL**
Tutte le chicche migliori... direttamente dai nostri profili!

80 | **RUBRICHE**
pag. 80 – Le ultime uscite in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle

30

Andrea Delogu

10

Eleonora Pedron

ATTENZIONE:
LA DISPONIBILITÀ DEI PRODOTTI PUBBLICIZZATI VA VERIFICATA NEI PUNTI VENDITA

ACQUA&SAPONE

Eva salute
In esclusiva da ACQUA&SAPONE

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
Silvia Santori
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: Mauro Cassandra

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano, Fabiola Orsini, Safiria Ricci, Siria Reggiani, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 -20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179

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

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

vileda®

Sentirsi a casa è straordinario

TURBO SMART

La tua scelta di pulito intelligente

Turbo Smart è l'innovativo sistema lavapavimenti che vanta un design esclusivo e ricercato nei dettagli. Il meccanismo di strizzatura a pedale permette di asciugare efficacemente il fiocco 100% in Microfibra. Turbo Smart assicura una profonda pulizia dei pavimenti senza alcuno sforzo e rimuove oltre il 99% dei batteri e virus solo con acqua*.

MASSIMO COMFORT

PULIZIA EFFICACE

CORNICE ANTISCHIZZO

RIMUOVE OLTRE IL 99% DI BATTERI E VIRUS SOLO CON ACQUA*

*Rimuove E. coli, S. aureus e Bovine Coronavirus da pavimenti in legno sigillati e piastrelle in ceramica, come testato in un laboratorio indipendente www.vileda.com

www.vileda.it

a brand of FREUDENBERG

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Dal 23 al 25 giugno
MAREFESTIVAL SALINA

Torna l'appuntamento annuale con Marefestival Salina. Ospite d'onore della kermesse, che si svolgerà da giovedì 23 a sabato 25 giugno a Malfa (ME) nell'isola di Salina, Eolie, il maestro della commedia italiana Neri Parenti che ritirerà il premio in ricordo di Massimo Troisi che sull'isola girò *Il Postino*. Tra gli artisti presenti non mancherà Paolo Conticini che inaugurerà la tre giorni dedicata all'evento raccontando la sua brillante carriera al fianco di importanti attori e diretto da maestri della commedia.

XVIesima edizione
PREMIO LETTERARIO CITTÀ DI CASTELLO

Scade il 30 giugno il termine per partecipare al "Premio Letterario Città di Castello" giunto alla sua XVIesima edizione. Il premio è suddiviso in tre sezioni. La prima è Narrativa, Poesia e Saggistica. Ci sono poi due sezioni speciali: "Mondi e Culture sulle sponde del Mediterraneo" e "Riprendiamoci il futuro", dedicata agli Studenti. La partecipazione è riservata alle opere inedite, che dovranno essere tali sia al momento dell'iscrizione (entro il 30 giugno) che della premiazione finale, il 29 ottobre.

foto di Giorgio Amendola

Simone Cristicchi e Amara in tour

Si intitola *Torneremo ancora - concerto mistico per Battiato*, il nuovo progetto di Simone Cristicchi e Amara. I due artisti, per la prima volta insieme sul palco, partiranno in tour lasciandosi ispirare dal repertorio del grande maestro. La data zero è il 15 giugno a Salsomaggiore (Arena Estiva) e poi si andrà avanti per tutta l'estate con nuovi imperdibili appuntamenti. Il 19 giugno i due cantanti si sposteranno a Verona al teatro romano per il Festival della Bellezza, per proseguire il 5 luglio a Roma (Casa del Jazz, per I Concerti nel Parco); il 16 luglio ad Azzano Decimo (Fiera della Musica); l'11 agosto a Sirolo (Arena Parco Repubblica) e il 28 agosto a Torre Del Lago (Gran Teatro all'aperto Giacomo Puccini). Sul palco con Cristicchi e Amara ci saranno il Maestro Valter Sivilotti al piano e i solisti della Accademia Naonis di Pordenone.

SALONE INTERNAZIONALE DEL MOBILE

La kermesse più attesa dagli appassionati

Il Salone Internazionale del Mobile è la più importante fiera, a livello mondiale, per gli operatori del settore casa-arredamento. L'edizione 2022 si terrà da martedì 7 a domenica 12 giugno. Anche quest'anno, inoltre, si svolgerà il Fuorisalone, evento sempre più mondano e momento di spunti interessanti per gli addetti ai lavori e non solo. La kermesse dedicata al settore legno-arredo-illuminazione sarà l'occasione per i tanti appassionati di incontrare da vicino i massimi esponenti del design. Appuntamento al Quartiere Fiera Milano, Rho. Gli ingressi sono: Porta Est – Porta Sud Tim.

"FOTOGRAFE!"

www.fondazionecrfirenze.it

A Firenze, dal 18 giugno al 2 ottobre, si terrà la grande mostra "Fotografe!", a cura di Emanuela Sesti e Walter Guadagnini. L'esposizione coinvolgerà le location di Villa Bardini e del Forte di Belvedere. Il progetto espositivo intende creare un percorso che non procede in ordine cronologico, ma per temi, suggestioni e generi attraverso lo sguardo femminile delle fotografe, uno sguardo che in qualche modo possa raccontare la storia che dalla fotografia delle origini attraversa il Novecento e arriva ai nostri giorni. Durante l'apertura saranno organizzati dialoghi con le artiste presenti in mostra, visite guidate e laboratori per bambini.

ACQUA & SAPONE

CLEAR™

100% LIBERI DALLA FORFORA* OGNI GIORNO

*forfora visibile, uso regolare

Sul Lago di Como
FIESTA!

Dal 10 al 12 giugno si fa "FIESTA!" al giardino di Villa Carlotta, monumento architettonico e botanico seicentesco sul Lago di Como. Si terrà, infatti, un grande festival che raccoglierà in un sistema armonico artisti e pubblico, legati da un dialogo creativo. L'evento si snoderà tra corsi di alta formazione musicale, workshop di scrittura creativa, laboratori teatrali, discipline corporee, performance artistiche e lectio magistralis. Le principali professionalità che parteciperanno per i vari ambiti saranno Gloria Campaner, Ilaria Gaspari, Valentina Brusaferro, Matteo Cremon e Alvise Camozzi.

ROCK IN ROMA

All'Ippodromo delle Capannelle e al Parco della Musica

Torna Rock in Roma, l'amatissima rassegna musicale dedicata alla musica live rock d'autore. La manifestazione coinvolgerà due location: la maggioranza degli eventi si terrà all'Ippodromo delle Capannelle con alcuni concerti previsti al Parco della Musica.

Ecco tutti gli appuntamenti di **giugno**:

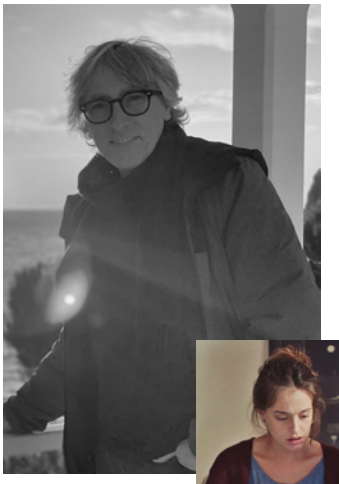
Ippodromo delle Capannelle
NOYZ NARCOS: *il 10 ore 21:30*
LEON FAUN + MAMBOLOSCO + VILLABANKS: *l'11 ore 18:30*
MECNA + COCO: *il 16 ore 23:15*
PSICOLOGI: *il 17 ore 19:00*
GEMITAIZ: *il 18 ore 21:45*
LAZZA: *il 21 ore 21:45*
LA RAPPRESENTANTE DI LISTA + ROVERE: *il 23 ore 20:00*

SHIVA + PAKY + RHOVE: *il 24 ore 18:30*
QUEEN AT THE OPERA: *il 25 ore 21:00*
GUÈ: *il 26 ore 22:00*
SUICIDAL TENDENCIES: *il 27 ore 21:00*
CIGARETTES AFTER SEX: *il 28 ore 21:45*
WILLIE PEYOTE: *il 30 ore 21:45*

Parco della Musica
SKUNK ANANSIE: *il 29 ore 21:00*
BRUNORI SAS: il 30 ore 21:00

ARENA CERVANTES

Ingresso gratuito fino a esaurimento posti



David Trueba

Els Dies que vindran

Torna dal 23 al 26 giugno nel giardino dell'Instituto Cervantes di Roma (via di Villa Albani, 16) l'Arena Cervantes, rassegna cinematografica che presenta quattro lungometraggi – tra cui un documentario - dalla Spagna, in versione originale con sottotitoli in italiano. A ingresso gratuito fino a esaurimento posti, la rassegna vedrà la presenza del regista e scrittore David Trueba, ospite a Roma per presentare, in anteprima italiana, il suo ultimo lungometraggio. La rassegna è organizzata in collaborazione con Etxepare Euskal Institutua e Consello de Cultura Galega. Ingresso gratuito fino a esaurimento posti. Per maggiori informazioni: https://roma.cervantes.es/it/ - cenrom@cervantes.es - Tel: +39 06 8537361

TRA STORIA, TRADIZIONE E CULTURA

Bike Tour a Catanzaro

L'11 giugno alle ore 17.30 ritorna il Bike Tour, con il secondo e ultimo appuntamento di questa edizione con la famosa pedalata tra storia, tradizione e cultura per le vie di Catanzaro. Un viaggio di dieci chilometri in bicicletta che permetterà di scoprire la città da un'altra prospettiva, dalle origini medievali fino ai quartieri costruiti e ri-costruiti nel Novecento. Nel corso del tour sulle due ruote è previsto anche un momento di degustazione di un prodotto tipico e di una bevanda. Per tutte le info, si può visitare la pagina Facebook www.facebook.com/Artemidecooperativa

Gillette®

SHAVE LIKE A BOMBER

NUOVI

DI SONIA RUSSO

Parola d'ordine: semplicità. L'attrice e conduttrice, ex *Miss Italia*, non ama gli eccessi, si trucca poco e non sgomita per guadagnarsi la luce dei riflettori. È proprio l'eleganza, innata e discreta, il suo segreto di bellezza

Eleonora Pedron

Eleonora Pedron ha cominciato la sua carriera nel mondo dello spettacolo nel 2002, quando è stata eletta *Miss Italia* nel famoso concorso di bellezza. Negli anni, però, ha dimostrato di avere talento, oltre a un fascino indiscutibile. Sono tante le caselle spuntate sul suo curriculum: attrice, modella, stilista, conduttrice... insomma, un'artista completa che, vent'anni dopo il suo esordio, è ancora tra le più amate. Ecco quali sono i suoi segreti di bellezza.

Eleonora, quali sono i tuoi punti fermi in fatto di benessere?
Sport, rigorosamente all'aria aperta; sana alimentazione, anche se a volte mi concedo qualche sgarro, pur puntando molto sulle verdure e sulle fibre; cura di sé attraverso una beauty routine costante.

Quali sono i tuoi beauty secret per la cura della pelle?
L'idratazione è fondamentale. Io utilizzo molto le creme, sia al mattino che alla sera. Mi avvicino ai quaranta e, oltre alla classica crema idratante ho iniziato a utilizzare anche quella anti-age. Prima di applicarla, però, detergo sempre la pelle con l'acqua micellare. Durante il giorno, inoltre, utilizzo poco trucco per lasciarla respirare. È una cosa che ho ereditato da mia mamma: ha sempre avuto una bellissima pelle e ancora oggi è una bella donna; lei non si è mai truccata, fatta eccezione per un filo di mascara.

PREPARI LA PELLE PER L'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI?
SÌ, HO LA CARNAGIONE ABBASTANZA CHIARA E QUANDO PRENDO IL SOLE DIVENTO SUBITO ROSSA, QUINDI FACCIO ATTENZIONE. UTILIZZO SEMPRE UNA PROTEZIONE ALTA, FATTORE 50. PRIMA DELL'ESTATE, INOLTRE, FACCIO UNA CURA DI BETACAROTENE E VITAMINA B, CHE FANNO BENE ALLA PELLE.

Nella bella stagione si scoprono gambe e piedi. Come li curi?
Devo dire di essere molto fortunata: ho ereditato da mio padre la sua tonicità muscolare; quindi, non ho bisogno di fare molto, se non applicare la crema idratante. Quanto ai piedi, mi limito a mettere lo smalto.

Fai trattamenti per il corpo?
No, ma quando sono in vacanza mi piace regalarmi dei massaggi. Ho notato che molte mie colleghe fanno tanti trattamenti, ma io non ho tempo: tra i figli, il lavoro e gli studi di psicologia... sono al secondo anno e vorrei sbrigarmi a laurearmi.

Parliamo di make up. Ti piace truccarti, anche se non lo fai spesso?
Non mi trucco molto, ma mi piace quando mi truccano bene. Io non sono capace: mi limito ad applicare il mascara e a sfumare la matita. Non so fare

TESORI DI PROVENZA BIO

ECO CERT® COSMOS ORGANIC

DI ORIGINE NATURALE 98%

PROVA IL POTERE ANTI-ETÀ DELL'OLIO D'OLIVA BIO, PER UNA BELLEZZA SENZA TEMPO

ACQUISTA UN PRODOTTO E**

TI RIMBORSIAMO IL 100%*

ACQUISTA PIÙ PRODOTTI E***

TI RIMBORSIAMO IL PIÙ CARO*

* Rimborso del prezzo al pubblico liberamente determinato dal rivenditore.
**Acquista 1 prodotto e potrai richiedere il rimborso dell'intero importo speso.
***Acquista più prodotti con un unico scontrino, potrai richiedere il rimborso del più caro.
Invia entro 5 giorni dall'acquisto la fotografia dello scontrino con un WhatsApp al numero 320 2041934. In caso di esito positivo ti invieremo un link per concludere la richiesta di rimborso. Durante tutta l'iniziativa potrai ottenere un solo rimborso. Conserva l'originale dello scontrino fino al ricevimento del rimborso. Iniziativa "CASHBACK TESORI DI PROVENZA" valida dal 18.04.2022 al 18.07.2022. Termini e Condizioni richiedibile a oppure consultabile su www.tesoridiprovenza.it In caso di dubbi oppure di ulteriori informazioni invia una e-mail a cashbacktp@slangcomunicazione.it indicando nome, cognome, codice pratica e numero di telefono con il quale ha inviato la richiesta.

il contouring né le varie sfumature con gli ombretti. Il mio trucco ideale è quello che c'è ma non si vede: ti perfeziona, esalta lo sguardo, ma ti lascia naturale. In pochi, però, lo sanno fare.

Dai tuoi truccatori cosa hai imparato?
Non guardo mai mentre mi truccano, ma cerco di percepire sulla pelle il movimento delle mani per capire come si muovono. Ho imparato a muovere il pennello sulle palpebre e come si mette la matita, ma non sono in grado di replicarlo.

CAMBI STILE DI MAKE UP IN BASE ALLE STAGIONI, ALLE OCCASIONI O AI MOMENTI DELLA GIORNATA?
NO! OGNI TANTO MI PIACE AZZARDARE CON IL ROSSETTO ROSSO, SOPRATTUTTO LA SERA.

Ci sono dei colori che prediligi?
Per gli occhi amo il nero sopra ogni cosa, ma anche il grigio e il bordeaux. Per il blush, invece, prediligo i rosati.

Qual è il tuo prodotto beauty irrinunciabile?
La crema per il viso secondo me è importantissima. E poi lo shampoo: lo faccio ogni due giorni!

Ci racconti la tua beauty routine quotidiana?
La mattina e la sera passo lo struccante e l'acqua micellare, poi lavo il viso; quindi, applico la crema e il contorno occhi. Ho imparato a spalmare la crema: è importantissimo. Occorre partire dall'interno e muoversi verso l'esterno; dal basso per arrivare in alto. Non bisogna trascurare collo e décolleté: puoi truccarti quanto vuoi, ma gli anni si vedono in questi punti.

Parliamo di moda. La segui?
No, nel senso che sono abbastanza standard: so ciò che mi piace e non amo molto cambiare. Ogni tanto aggiungo qualcosa, ma poi torno sempre all'origine.

Sei pro o contro chirurgia e medicina estetica?
Non sono contraria, se serve a modificare un difetto che psicologicamente ti mette in difficoltà, come un naso particolarmente pronunciato o un mento sporgente che non vivi bene. Ma si sta esagerando e la chirurgia sta diventando brutta da vedere, l'anti-eleganza. Oggigiorno, guardando una ragazza, magari rifatta, non pensi più: "Che bella!". Oggi punti le ragazze naturali e dici: "Che bella, soprattutto perché non è rifatta!".

Tu hai complessi?
Ne avevo tantissimi da adolescente. Quando però ho capito che con quei difetti ho vinto *Miss Italia*, allora sono spariti tutti.

Ti piaci di più ora o vent'anni fa?
Non mi sono mai chiesta se sono o non sono bella. Secondo me la bellezza cambia, si trasforma. Da ragazza è più inconsapevole, poi diventa una consapevolezza diversa che non sta più nell'aspetto estetico, ma nel sentirti bene con te stessa.

Che consiglio vuoi dare alle nostre lettrici?
Dico loro di non dimenticare mai che l'idratazione parte anche dall'interno: bisogna bere tanta acqua e usare prodotti che tengono la pelle idratata.

Mamma di due figli *nati dalla relazione ultradecennale con il campione di motociclismo Max Biaggi, dal 2019 Eleonora Pedron (39) è legata all'attore Fabio Troiano.*

I prodotti must-have di
ELEONORA PEDRON
1. ACQUA MICELLARE
2. CREMA IDRATANTE VISO
3. CONTORNO OCCHI
4. MATITA PER GLI OCCHI
5. MASCARA

SCOPRI UNA **NUOVA ESPERIENZA** DI BENESSERE

Nutre e Rinforza i tuoi denti giorno dopo giorno*

Marchi di GSK o sue licenzianti. © 2021 GSK o sue licenzianti.
PM-IT-SENO-21-00111

DENTIFRICIO QUOTIDIANO CON FLUORO
*Usato regolarmente 2 volte al giorno

Confezione **RICICLABILE**

Cartone **RICICLABILE**

Tappo e Tubo **RICICLABILI**

Con **Minerali Bio-Attivi.**
Nutre e Rafforza i tuoi denti

Arricchito con **Menta Naturale** ed **Estratti Vegetali**

Protezione di lunga durata dalla **Sensibilità Dentale***

DI SIRIA REGGIANI

L'acqua aromatica *per il corpo*

Lasciati avvolgere da una fragranza fresca, leggera e profumata, che ti accompagni durante il giorno, senza mai risultare troppo impegnativa

Chiudi gli occhi e immagina una brezza leggera e profumata sul viso: senti già una sensazione di benessere e leggerezza, di relax e serenità, vero? È più o meno la sensazione che avrai, utilizzando l'acqua profumata. Questo perché la sua fragranza è delicata e non intensa come quella di un profumo e la sua formulazione è acquosa, appunto, proprio come uno spruzzo lieve e rinfrescante sul viso.

A COSA SERVE?

Le acque aromatiche per il corpo sono più impalpabili del classico eau de toilette e, proprio per questo, sono ideali da riscoprire in questa stagione. Quando fa caldo, infatti, il tuo solito profumo potrebbe essere percepito come troppo pesante e impegnativo, difficile da sopportare. L'acqua profumata, invece, **emana le sue note in modo discreto facendoti sentire fresca e odorosa**. Una differenza importante tra i due prodotti, in effetti, è proprio nella concentrazione di essenze all'interno delle composizioni olfattive. A seconda dell'essenza utilizzata, l'acqua aromatica può essere utilizzata per rinfrescare (mentolo, timo), purificare (lavanda, limone, coriandolo, abete o melissa), tonificare (melissa, rosmarino, salvia o rose), lenire (rosa, camomilla, achillea o fiori d'arancio). Per queste sue proprietà, oltre a essere usata come profumo, è ideale anche per detergere le pelli sensibili.

DOVE APPLICARLA?

L'acqua profumata si comporta esattamente come il tuo eau de toilette, pertanto va applicata nelle zone in cui sei solita mettere il profumo. Nebulizzala sul collo, sui polsi, dietro le orecchie, dietro le ginocchia, nell'incavo del gomito e sulla pancia. Per lasciare una piacevole scia di fragranza, puoi applicarla anche sui capelli, ma solo se è priva di alcool. Ma quanto dura, in media, l'odore dell'acqua? All'incirca tre ore, quindi ripeti l'applicazione più volte al giorno.

PUOI NEBULIZZARLA ANCHE SUI CAPELLI

COSÌ DURA DI PIÙ

Per mantenere la tua acqua profumata, devi utilizzare alcune accortezze. Occorre, ad esempio, "conservarla in luogo fresco, asciutto e lontano da fonti di luce". Ecco, perché il bagno non è la stanza ideale per tenerla: troppo soggetta a sbalzi di temperatura e vapori che ne danneggiano la composizione. Riporre la boccetta all'interno della propria scatola dopo ogni utilizzo, inoltre, la protegge al meglio anche dalla luce.

ABBINA LA LOZIONE PER UNA DOSE EXTRA

Vuoi aumentare la resa della tua acqua aromantica e regalarti un tocco extra di profumo? Il modo migliore per farlo è idratare la pelle prima di spruzzarla. Se poi utilizzi una crema o una lozione con la stessa fragranza dell'acqua aromatica, allora hai fatto bingo: in questo modo avvolgerai il tuo corpo del piacevole profumo che ami e resterai profumata a lungo. Un consiglio in più: non sfregare la pelle dopo aver vaporizzato l'acqua.

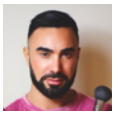
THE ESSENCE OF

ORIGINS

CRISTIANO RONALDO

ORIGINS

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*



La rivincita del rossetto

L'abbiamo abbandonato e - a causa delle mascherine - anche un po' bistrattato... Ecco perché il suo è un grande ritorno!

Addio mascherine e bentornato rossetto! Ora che i dispositivi di protezione non sono più obbligatori neppure al chiuso, possiamo ricominciare a sorridere. E perché non farlo sfoggiando sulle labbra le tendenze più belle dell'estate? Quest'anno si gioca con i contrasti: sei naturale o frizzante? Solare oppure ombrosa?

TRA LUCI E OMBRE

A tutta luminosità

La parola d'ordine per l'estate 2022 è una: brillare. Per farlo, accendi di luce la tua bocca puntando sulle finiture più amate della bella stagione. Il finish luminoso, che evoca una memoria nostalgica degli anni Novanta, è perfetto per rendere la bocca protagonista assoluta del make-up, senza rinunciare alla freschezza tipica del trucco di stagione. Le nuove formulazioni contengono oli e nutrienti che tengono a bada l'appiccicosità e regalano un aspetto saturo e vivido alle labbra, senza inconvenienti. Tra i gloss più amati: un trionfo di rosa, arancio e pesca.

SÌ ALL'EFFETTO SCINTILLANTE

VINCONO LE NUANCE INTENSE E CUPE

Il lato (o)scuro dell'estate

Arriva direttamente dai mitici Nineties un'altra tendenza: l'estate 2022 riscopre il suo lato oscuro, puntando su colori profondi e d'impatto per un effetto "grunge". Le labbra si vestono dei toni del bordeaux, del rouge, del prugna, del vinaccia e del sangue di bue: tonalità intense e cupe che donano al tuo make up un'intrigante allure di mistero e si adattano a ogni tipo di incarnato, da quelli più pallidi e lunari a quelli più mediterranei. Puoi sfoggiarle nella finitura opaca oppure puoi utilizzare un gloss liquido per aggiungere lucentezza.

"Anche nei mesi più caldi è necessario mantenere sempre le labbra idratate. Lasciati aiutare dal tuo lipgloss preferito scegliendo texture balsamiche e idratanti che ti rendono bella mantenendo la bocca sana".

BIOPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

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

Francesca Chillemi
Attrice, Brand Ambassador Biopoint

NON È UN SOGNO, È BIOPOINT.

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

PERFORMANCE MIGLIORE PER L'87% DELLE DONNE*

"Per un look da sera degno di una regina di stile, abbina al trucco nude una bocca dipinta di un marrone intenso dalla finitura opaca: la carnagione leggermente abbronzata risalterà e sarai bellissima senza esagerare con il make up".

DAL CORALLO AL CILIEGIA, ORA PUOI SBIZZARRIRTI

NATURALE O FRIZZANTE

C'è, ma non si vede

Resiste il trucco nude e, di conseguenza, i rossetti che ci sono ma non si vedono continuano a essere in vetta ai trend. Piace molto l'effetto "labbra arrossate" che si può ottenere facilmente picchiettando sulle labbra un rossetto in crema dai toni rosati, per ottenere un look sfumato e impreciso e un volume extra. Spopolano, inoltre, i rossetti marroni che donano immediatamente alla bocca un aspetto glamour e ricercato, senza rinunciare alla sensazione di labbra naturali. Questa estate, però, i nude escono dalla loro confort zone per avvicinarsi all'ispirazione grunge. La gamma dei marroni si arricchisce, infatti, delle tonalità più scure, passando dalle nuance soft a quelle più dark.

SCEGLILO IN CREMA E POI... PICCHIETTALO CON LE DITA!

Red passion

Labbra in primo piano con l'intramontabile rosso che veste le labbra con la tinta più sexy per rendere il tuo make-up frizzante. Questa estate preferiscilo nella finitura lucida, che rende la bocca morbida e sensuale. La palette dei rossi è promossa in toto: puoi virare dal corallo al rosso ciliegia passando per il fragola fino al rosso passione. Insomma, è un grande classico con cui sei certa di non sbagliare mai: l'unica accortezza è quella di prestare attenzione alla temperatura della tua carnagione prediligendo, quindi, le tonalità più aranciate se hai un sottotono caldo e le tonalità più rosate se hai un sottotono freddo.

boreal
HAIR AND BODY CARE

Boreal dal 1952 produce articoli di alto livello qualitativo per i materiali rigorosamente selezionati e per i processi produttivi che si avvalgono di tecnologie sempre all'avanguardia. I prodotti sono studiati e realizzati nei nostri stabilimenti per garantire i requisiti funzionali ed estetici in accordo con le esigenze di pubblico e professionali.
La nostra gamma spazzole FreeColor realizzata in materiale plastico è un prodotto di lifestyle design che si prende cura dei nostri capelli come mai prima d'ora. Composta da 24 modelli diversi, spazzole pneumatiche dal morbido cuscinetto in gomma, rulli termoresistenti e rulli in setole naturali, pettini ed accessori, questa linea è caratterizzata da colori brillanti e di tendenza. Tutto realizzato nei nostri stabilimenti in ITALIA!

Spazzole pneumatiche - Per spazzolare dolcemente i capelli
Pneumatic brushes - To gently brush your hair

Spazzole asciugatura - Effetto districante per i capelli
Drying brushes - Detangling effect on the hair

Rulli monofilo termoresistenti - Per lisciare i capelli
Heat resistant monofilament rollers - To smooth hair

Rulli in setola - Per dare volume ai capelli
Bristle rollers - To give volume to hair

Rulli termici - Per la messa in piega dei capelli
Thermic rollers - For hair styling

#WeCareYourHair

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl
Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086
www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on

MADE IN ITALY

DI SAFIRIA RICCI

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

Capelli sotto sale

Segui i consigli del nostro esperto per assicurarti che la tua chioma sia pronta a tuffarsi a capofitto in un mare di vacanze, conservando la sua naturale lucentezza

Capelli belli, sani e lucenti anche in estate? Certo che sì! Ma per averli occorre giocare d'anticipo e prepararli al meglio. Un po' come fai per il corpo, assicurandoti di essere pronta alla prova costume, anche la chioma deve superare il test di verifica stagionale per essere sicura di non arrivare a settembre e doverla tagliare in modo netto per riparare ai danni delle vacanze. Ecco i suggerimenti del nostro hair-stylist Massimo Ginesi su come trattare i capelli prima di partire per le vacanze.

IL SOLE, UN AMICO INSIDIOSO

Perché è fondamentale preparare la chioma alla bella stagione? Semplice: "Caldo, sole, salsedine e umidità sono fattori stressanti per i capelli poiché li sfibrano, rovinandone l'aspetto e rendendoli più fragili e spenti", ha spiegato il parrucchiere delle star. Che aggiunge: "Gli shampoo frequenti, indispensabili per togliere il sale dopo una giornata di mare, contribuiscono a danneggiarli poiché lavano via il sebo necessario alla loro salute". È però possibile contrastare gli agenti di stress dedicando qualche accortezza in più alla nostra testa prima di staccare il biglietto per la tua meta vacanziera.

DACCI UN TAGLIO

No, non ti stiamo chiedendo di rasarti a zero o di accorciare drasticamente i tuoi bei capelli. "Basta una spuntatina a proteggerli e a renderli più forti – spiega Ginesi - In questo modo, infatti, eliminerai le doppie punte evitando che, sotto l'azione degli agenti esterni, possano spezzarsi sciupando così la capigliatura". Già che ci sei, che ne pensi di fare anche un trattamento nutriente? "Il caldo torrido, in effetti, tende a seccare la chioma. Fare **una full immersion di idratazione attraverso maschere e impacchi** che nutrano i capelli in profondità, ti permetterà di arrivare al mare con un capello forte abbastanza da resistere agli attacchi degli stressors". Ginesi consiglia di prediligere prodotti a base di olio di argan, olio di jojoba e olio di cocco, ideali per capelli secchi e quindi perfetti per prepararli all'estate.

FAI IL PIENO DI VITAMINE

Nutrire i capelli è fondamentale e agire con una duplice azione ti permetterà di ottenere il risultato migliore. Per questo, oltre a curare la capigliatura dall'esterno, devi farlo anche dall'interno. In che modo? "Aiutandoti con un'alimentazione mirata che sia ricca di vitamina A, B5 ed E oltre che di Omega 3, tutte sostanze che danno vigore al fusto. Via libera, quindi, a noci, broccoli, pomodori e carote, ma anche albicocche e pesce azzurro che rinforzano i capelli. Sì anche agli antiossidanti del tè verde che prevengono l'invecchiamento cellulare favorendo la salute e la lucentezza dei capelli".

HAIR CARE NO STOP

Preparare la chioma all'estate è importante, ma lo è altrettanto continuare a prendersene cura anche quando si è in vacanza. In che modo?

- Lascia asciugare i capelli all'aria, limitando l'utilizzo del phon e della piastra.
- Utilizza sempre un olio protettivo quando ti esponi al sole.
- Risciacqua i capelli con acqua dolce dopo ogni bagno.
- Una volta a settimana applica sulla chioma una maschera nutriente e lenitiva.

ACQUISTA 2 PRODOTTI PER CAPELLI Dove

DI CUI UN TRATTAMENTO INTENSIVO

*Ti rimborsiamo il trattamento**

ACQUISTA 2 PRODOTTI DOVE PER CAPELLI DI CUI UN TRATTAMENTO INTENSIVO

RICHIEDI IL RIMBORSO

Riscriviamo la **Bellezza**

"Cashback DOVE Hair" valido dal 1/06 al 31/07/22 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata (G.D.O.) e nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni dall'acquisto vai sul sito e completa la procedura per richiedere il rimborso. Termini e condizioni su www.laroutinedidovetifarisparmiare.it *Ogni documento d'acquisto dà diritto a n.1 rimborso. Puoi richiedere n.1 rimborso fino ad un massimo di € 3,49

DI SONIA RUSSO

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

Prima di partire per le vacanze, concedi alla tua epidermide le coccole necessarie a prendere solo il meglio dai bagni di sole. Ecco perché è importante prepararla per tempo

Sotto i raggi in tutta sicurezza!

Finalmente le belle giornate sono ritornate e l'estate ormai alle porte inizia a farsi sentire. Quando il sole splende alto, te ne accorgi: i suoi raggi mettono in circolo il buonumore, ti senti più serena, più spensierata e felice. Anche il tuo corpo ci guadagna: "Il sole è il nostro più vecchio e caro amico!", ha esclamato la dottoressa Mariella Milazzo, specializzata in dermatologia e medicina estetica. "Inoltre è una preziosa fonte di vitamina D. Gli ultimi studi – ha spiegato - dimostrano quanto questa vitamina si comporti come un vero e proprio ormone e come i suoi livelli in circolo siano bassi non solo in caso di osteoporosi ma anche in patologie come acne, dermatite seborroica, psoriasi, rosacea e malattie autoimmuni". Vien da sé, dunque, che esporsi al sole è fondamentale per la nostra salute. "Ma occorre farlo sempre nei modi e nei tempi adeguati", avverte.

SÌ AL COLORITO AMBRATO, NO ALLE SPELLATURE

Sogni un'abbronzatura perfetta? Allora evita le esposizioni massicce, che arrossano la pelle, favoriscono le scottature e ti portano a spellarti. Meglio prendere il sole a piccole dosi, e sempre utilizzando un filtro solare protettivo: in questo modo ti abbronzi gradualmente e il tuo colorito ambrato dura molto di più.

NIVEA SUN

LA PROTEZIONE
Sempre con te

COS'È IL FP?

IL FATTORE DI PROTEZIONE è un parametro numerico che esprime l'efficacia protettiva di un filtro solare in una scala da 1 a 50.

SCEGLI IL FP IN BASE AL TUO TIPO DI PELLE*

FP 10-15
PELLE RESISTENTE AL SOLE
Carnagione scura, capelli scuri

FP 20-25
PELLE NORMALE
Carnagione normale, capelli castani

FP 25-30
PELLE MODERATAMENTE SENSIBILE AL SOLE
Carnagione chiara, capelli biondi

FP 30-50
PELLE DELICATA E SENSIBILE
Carnagione molto chiara, capelli biondi o rossi, pelle dei bambini

*Descrizione indicativa che non costituisce una raccomandazione e non esclude la valutazione di fattori personali o ambientali.

NOVITÀ

PREVIENE LE MACCHIE INDOTTE DALL'ESPOSIZIONE SOLARE
SENZA RINUNCIARE ALL'ABBRONZATURA

NOVITÀ

LA PROTEZIONE EXTRA RESISTENTE ALL'ACQUA
LASCIA I BIMBI LIBERI DI GIOCARE

Perché è importante predisporre la pelle al sole? Perché i melanociti sono ancora a riposo, per cui gli strati cutanei sono vulnerabili all'azione irritante e dannosa dei raggi UV. L'abbronzatura, infatti, non è altro che una risposta difensiva naturale della pelle che, grazie all'azione dei melanociti, responsabili della sintesi della melanina, rende la pelle più scura per proteggersi dai raggi ultravioletti.

PAROLA D'ORDINE: PROTEZIONE

Spesso le prime giornate di caldo ci spingono ad abbandonare le dovute precauzioni: "Che sia una scampagnata, una gita al lago, una camminata in montagna, è sempre opportuno proteggersi con una adeguata fotoprotezione, rappresentata da un spf pari a 50", dice Milazzo. Per fortuna mettere la crema solare è sempre un piacere. Esistono, infatti, formulazioni molto buone che, **oltre a schermarci dai raggi cattivi, svolgono anche diverse azioni**: antirughe, antimacchie, rinfrescanti... "Prima di passare una giornata al sole – consiglia la dermatologa – è però importante consultarsi col proprio medico soprattutto se si stanno eseguendo terapie a base di antibiotici, antimicotici, vitamina A o cure ormonali, perché potrebbero causare delle fotodermatiti, cioè reazioni infiammatorie alla cute".

COSÌ TI PREPARI AL MEGLIO

Per trarre solo i benefici dal sole, scongiurando i rischi, è fondamentale preparare la pelle ad accoglierne i raggi buoni. "In quest'ottica diventa importante mangiare tanta frutta e verdura e bere molta acqua", assicura Milazzo. Che consiglia di prestare attenzione anche al proprio guardaroba estivo: "Meglio evitare i tessuti sintetici – dice – perché impediscono la traspirazione. Sì, invece, al cotone, soprattutto bianco". Un consiglio in più riguarda i prodotti di skincare: "Le docce, a causa del caldo, saranno frequenti, quindi la regola principe è quella di utilizzare solo detergenti delicati e idratanti. Gli scrub sono utili, ma dovranno essere occasionali per non aggredire troppo la pelle. Per chi fa sport e per chi frequenta la piscina, l'ideale è utilizzare detergenti a ph acido. Sì – conclude Milazzo - a creme fresche e lenitive; no a quelle grasse".

ALCUNE ACCORTEZZE

"Prima dell'esposizione, è importante interrompere per tempo anche trattamenti come laser, peeling o creme che contengono sostanze come gli alfa idrossi acidi che possono macchiare la pelle. Chi soffre di rosacea o lupus cutaneo dovrà stare ancora più attento, perché tali patologie potranno aggravarsi con la fotoesposizione. Molti pensano di prepararsi ricorrendo a lampade abbronzanti; in realtà – spiega la nostra esperta - queste sono dannose per la pelle perché la invecchiano precocemente e favoriscono l'insorgenza di patologie. **È molto meglio, invece, usare creme autoabbronzanti**, da applicare però dopo lo scrub che elimina cellule morte e impurità". Milazzo suggerisce anche di fare attenzione alle cerette sul viso o sulle gambe, poiché possono favorire la comparsa di macchie solari o di vene varicose. "Se non se ne può fare a meno – dice l'esperta – è bene utilizzare delle creme lenitive nelle zone trattate, per ridurre l'infiammazione. Occorre, inoltre, aspettare qualche giorno prima dell'esposizione".

CLINICAMENTE TESTATO

infasil

Un soffio di delicatezza per la tua pelle.

NOVITÀ

Neutro
EXTRA DELICATO

Protegge la tua pelle e, grazie alla sua formula senza sali di alluminio, è antimacchia anche sui capi colorati. Con lo storico profumo di Infasil.

Neutro
SENSAZIONI NATURALI

Note fresche e leggere per una delicata fragranza marina. Efficacia antimacchia.

Neutro
SENSAZIONI NATURALI

Una fresca fragranza con olio essenziale, dalle note verdi e delicate. Efficacia antimacchia.

Formule delicate, clinicamente testate,
per una protezione deodorante che dura tutto il giorno.
Lascia respirare la pelle e scegli la tua fragranza, con Infasil.

DI SILVIA AMENDOLA

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

SINGLE A 40 ANNI? *Sì, e anche felicissima!*

È l'età della bellezza più consapevole, il momento della realizzazione personale e dell'appagamento. Che dipendono solo da te

Qual è il nesso tra avere un partner ed essere felici? Semplice: non c'è. La soddisfazione personale, l'appagamento, il senso di benessere, dipendono solo da noi stesse. Nessuno nega che una situazione sentimentale sana e appagante sia un valore aggiunto che accresce la gioia e la sicurezza di chi la sperimenta, ma non è certo una conditio sine qua non al raggiungimento della massima serenità. Al contrario, un recente studio condotto nel Regno Unito ha dimostrato che **la percentuale di felicità tra le donne ultra quarantenni e single, è maggiore rispetto alle coetanee sposate**. Perché, allora, tante di noi si mettono in discussione se, a 40 anni (o più), non hanno un partner accanto? E come possiamo cambiare la prospettiva, ribaltandola e concentrandoci sui tanti lati positivi che invece la libertà sentimentale ci regala?

Leocrema

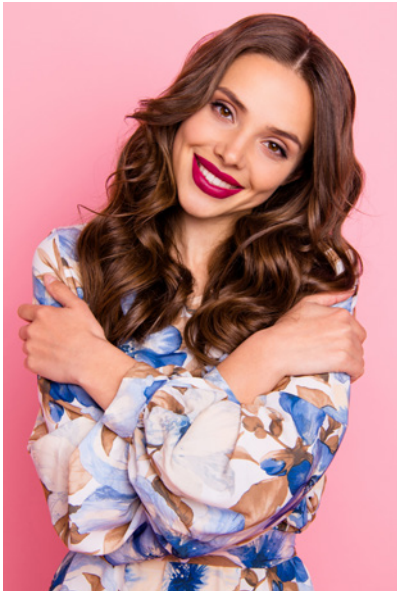
Leocrema ha creato per te le Creme Corpo con nuova formula che idrata fino a 48 ore. Perché tu possa stare bene nella tua pelle in ogni momento, ancora di più.

L'abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: "Non tutti i compleanni hanno la stessa risonanza, alcuni segnano tappe a cui simbolicamente attribuiamo significati speciali. Uno di questi è il quarantesimo, sia per le donne che per gli uomini. E se in alcuni questo giro di boa può evocare sentimenti positivi, più spesso lo associamo ad anni che volano in fretta e all'orologio biologico che segna il tempo. Ogni donna naturalmente è un caso a sé e il rapporto che instauriamo con noi stesse e con il tempo che passa dipende da tanti fattori. Sicuramente l'età che scorre è una variabile che porta con sé cambiamenti, maturazione, nuove acquisizioni e nuove conquiste, chiedendoci di lasciarci alle spalle ciò che non è più adeguato, ciò che ha fatto il suo tempo e appartiene a momenti della vita che abbiamo alle spalle, ma ragazze... quarant'anni sono uno dei fiori della vita in questa nostra epoca! **Ogni donna, a quest'età, porta in sé la propria fulgida bellezza, accresciuta dalla consapevolezza** del proprio stile e da una luce negli occhi più sicura e decisa, rispetto ai decenni precedenti. Molte, moltissime quarantenni in questa fase storica segnata dalle conquiste femminili, dall'indipendenza, da una libertà di scegliere che le nostre nonne neppure sognavano, si trovano belle, fiere, autonome, ma sentimentalmente senza un compagno di vita accanto".

Non sarà, allora, che ci lasciamo condizionare da quello che la società si aspetta da noi, piuttosto che inseguire ciò che realmente desideriamo? "A volte affrontare un tratto di vita senza partner può spaventare più per un'idea che ci costruiamo in testa piuttosto che per una realtà della vita a due – conferma la psicologa -. Se lo stato di single è recente può succedere a molte di dimenticare le difficoltà della vita di coppia, le fatiche di conciliare esigenze diametralmente opposte, la triste condizione di essere in coppia, ma sentirsi da sole. Ma nei rimpianti di una vita a due che in questo momento non abbiamo, sciupiamo tempo e risorse preziose".

I TANTI ASPETTI POSITIVI

Al bando allora rimpianti e tristezze, puntiamo lo sguardo su ciò che di meraviglioso abbiamo in noi, ciò che possiamo riscoprire, coltivare e apprezzare. "Richiamando a noi le energie del nostro mondo interiore femminile, così ricco e virtuoso – suggerisce Fulvia Tramontano - possiamo scoprire tutti gli aspetti positivi della condizione di single. E non sono pochi: in primis l'attitudine, tutta femminile, all'ascolto. Non solo di parole, discorsi, chiacchiere, ma ascolto della vita che scorre in noi; dei ritmi, del sé profondo, del corpo, dei propri sogni e di ciò che da tempo attende di essere realizzato. In questo si possono fare belle scoperte e ritrovarsi felicemente impegnate su fronti del tutto nuovi, **dedicando energie e risorse in aree e interessi che la vita di coppia non aveva lasciato emergere**. Eh sì, perché la vita di coppia è fantastica quando funziona, ma è fonte di dolori quando si incrina, sottraendo tempo prezioso in pensieri stagnanti che bloccano la vitalità, l'iniziativa, gli orizzonti nuovi.



OPPORTUNITÀ DA ESPLORARE

Le parole d'ordine dunque, per la donna che a quarant'anni non ha un partner, sono parole di libertà, di autonomia, di scelta, di indipendenza economica e di tante opportunità da esplorare, come quel corso di vela che ci incuriosisce e culminerà poi in una mini vacanza con gli altri compagni. E per quelle quarantenni che vorrebbero essere madri e ancora non ne hanno avuto l'opportunità? Fondamentale è tenere sempre a mente che lo stato di single è una situazione transitoria: possiamo apprezzarne i vantaggi e vivere in serenità perché quello che non è accaduto evidentemente deve ancora accadere. E se soffriamo per le allusioni di qualcuno al tempo che passa, alle pressioni sociali di 'accasarsi', è bene non dimenticare che sono retaggi di tempi passati: oggi la donna di quarant'anni è davvero in un periodo di maturità femminile che la rende estremamente attraente perché alle caratteristiche esteriori si aggiungono capacità e attitudini interiori che fanno la differenza".

CINQUE SUGGERIMENTI DELLA NOSTRA ESPERTA PER CHI "TEME" LA PROPRIA CONDIZIONE

1. Ci hai messo 40 anni per essere quella che sei: non sprecare nemmeno un attimo a rimpiangere quello che manca, ma assapora fino in fondo tutto quello che c'è.
2. Scegli 3 cose che hai sempre sognato di fare e portale a compimento entro l'anno.
3. Se essere single proprio non ti piace, risveglia con pazienza la dea Diana cacciatrice che è in te, calibra bene la tua prossima mossa e cerca la tua preda!
4. Ogni giorno trova una piccola cosa che rende felici le tue giornate e prima di addormentarti portala nei tuoi pensieri.
5. Skin care e daily routine per il corpo saranno i tuoi grandi amici e, se proprio vuoi strafare, pratica Mindfulness con convinzione.

Strep
SE SENTIRTI LISCIA
È NEL TUO STILE
Scopri la linea di strisce depilatorie Strep, pratiche ed efficaci, ti assicurano un risultato professionale a casa tua, come se andassi dall'estetista. Per sentirti liscia ogni volta che vuoi, come piace a te.
Strep
CRYSTAL
STRISCE DEPILATORIE
CORPO
PELLE LISCIA FINO A 4 SETTIMANE*
RAPIDE ED EFFICACI
Strep
PROFESSIONAL
STRISCE DEPILATORIE
CORPO
PELLE LISCIA FINO A 4 SETTIMANE*
PRECISE ED EFFICACI
Strep
SUGARING
STRISCE DEPILATORIE
CORPO
PELLE LISCIA FINO A 4 SETTIMANE*
DELICATE ED EFFICACI

DI SIRIA REGGIANI

Andrea Delogu
Artista dai mille talenti

Conduttrice, scrittrice, voce amatissima di Radio Due, la rossa dello showbiz guiderà il nuovo *Summer Festival*

Sono settimane di intenso lavoro, queste, per Andrea Delogu che si prepara a diventare il volto dell'estate targato Rai. La conduttrice, infatti, insieme a Stefano De Martino, guiderà il timone del nuovo *Summer Festival* che intende riportare la musica itinerante sul piccolo schermo. Un sogno che si avvera per i nostalgici del *Cantagiro* e del *Festivalbar*. L'appuntamento è alla fine di giugno in prima serata su Rai2 per sei puntate più un "meglio di". I live si protrarranno fino ad agosto e attraverseranno tre città italiane: si parte da Piazza del Popolo a Roma per poi spostarsi a Rimini e al Portopiccolo di Trieste. Una coppia non casuale, quella con il presentatore di *Stasera tutto è possibile*, visto che i due sono legati da una profonda amicizia che dura da anni. "Con Stefano parliamo di lavoro in continuazione: le nostre telefonate sono fiumi di parole di ottanta minuti", ha detto la quarantenne. Che ha trovato nel napoletano la spalla perfetta per superare la fine del suo matrimonio. "Mi sono lasciata con mio marito e lui, da persona fantastica quale è, mi ha aiutata", ha affermato Delogu. A proposito della separazione con l'attore Francesco Montanari, la conduttrice e speaker radiofonica ha spiegato: "Con Francesco abbiamo passato insieme sette anni che rivivrei subito. Mi hanno dato la possibilità di capire chi sono

Di origini sarde, *Andrea Delogu (40), dal 2018 conduce su Radio2 "La Versione delle Due", dal lunedì al venerdì dalle 14 alle 16.*

LA CARRIERA

L'esordio di Andrea Delogu risale al 2002 quando è entrata nel corpo di ballo di *Mai dire Domenica*. Nel 2004 è approdata a *Campioni, il sogno*. Tra le tante cose che ha fatto, sono tre i programmi di cui va particolarmente orgogliosa: "Sono affezionata prima di tutto a *Stracult*, il programma di Marco Giusti. Poi ai due show con Renzo Arbore *Guarda e Stupisci* e *Indietro tutta. 30 e l'ode*: sono un pezzo del mio cuore e della mia carriera e Renzo è meraviglioso".

RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

Aloe Dermo-Gel Equilibra®
IL NUMERO 1 IN ITALIA*

Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, ottenuto mediante spremitura delle foglie della pianta dell'Aloe Vera, svolge un'efficace azione rinfrescante, riequilibrante della pelle e lenitiva. Equilibra® Aloe Vera Dermo-Gel, è un prodotto che dona sollievo alla pelle in tutti i casi di disequilibrio e fastidio cutaneo.

INDICATO PER:

- arrossamenti delle pieghe cutanee
- dopo la depilazione o rasatura
- piedi stanchi ed eccessivamente sollecitati
- rossore da sfregamento o sudore
- rossori delle gengive
- sollievo dopo sole e contatto con fonti di calore

SENZA:
PARABENI
PETROLATI
ALCOL
PROFUMAZIONE
AGGIUNTA

TUBO CON PLASTICA RICICLATA

CON
PLASTICA
RICICLATA
(TUBO)

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO

È un prezioso alleato per la pelle di tutta la famiglia.

equilibra®
RISPETTA LA TUA NATURA

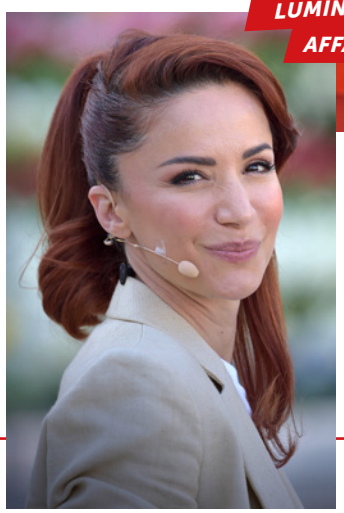
Scopri la linea Aloe Equilibra® su www.equilibra.it

* Il più venduto, quota a valore, YTD (end 12-SEP-21), sul segmento Gel Aloe, Tot Ita escluso Discount

anche in un contesto familiare, di avere dei suoceri fantastici. Ma le cose cambiano e noi a dicembre 2020 abbiamo deciso di separarci, anche se poi la notizia è uscita solo a marzo". Oggi sono rimasti in ottimi rapporti, segno che il sentimento che li univa si è solo trasformato. A pesare sull'addio sembrerebbero essere state le differenze nel concepire la quotidianità e l'approccio alla vita: "Noi ci siamo lasciati perché era finito l'amore. Il nostro è stato un colpo di fulmine – ha detto la presentatrice - diversi come il giorno e la notte, ci ha uniti il desiderio di appartenenza. Ma lavorando siamo cresciuti in modo diverso. So che uno come lui non lo troverò più, ma non era la mia persona. E lui deve trovare una donna che se lo meriti, un po' più tradizionale, forse. Io soffrivo che ci fosse una regola nel formare una famiglia. Va bene il pranzo dai parenti, il viaggio con gli amici di sempre, ma poi voglio anche un'avventura. Va bene la voglia di fare un figlio, ma se non viene pazienza, la mia famiglia sei tu". Oggi Delogu non è più single: da qualche mese frequenta "un modello molto più giovane di me, ha 23 anni". "È una persona che vuole conoscermi, non mi chiede di andare subito a convivere e creare una famiglia. Ho 40 anni ma la mia vita non è finita. Sì, è sensibilmente più giovane, ma io sono in forma. Vado in palestra, mi fa mangiare sano, è divertente", ha rivelato. Adesso Andrea preferisce vivere la vita con leggerezza e concentrarsi sulla carriera, lei che ha gettato le basi per un futuro solido nel mondo dello spettacolo e che ha costruito la sua credibilità su più livelli. Delogu, infatti, non è solo un volto molto apprezzato del piccolo schermo: si pensi al successo del suo late show in seconda serata dal titolo *Tonica*. Ma è anche un'amatissima voce di Radio Due dove conduce il programma *La versione delle due*. Non solo: si è reinventata anche scrittrice, raccontando della sua infanzia a San Patrignano, della dislessia, fino a mettersi alla prova in un romanzo distopico in chiave thriller, la sua ultima opera letteraria che si intitola *Contrappasso*. Insomma, è davvero una donna multitasking, molto centrata sulla carriera e sul lavoro. Ma cosa piace di lei al pubblico? "È difficile dirlo. Facendo diverse cose capita che le persone che mi apprezzano e mi seguono arrivino a me da diversi mondi, da diverse parti. Forse di me piace il fatto che instauro sempre un confronto paritario con chi mi segue e apprezza il mio lavoro: parlo in modo diretto e se c'è qualcosa che non va litigo pure e poi faccio pace", ha detto. Un modo di fare genuino che non ha mai cambiato, neppure quando il successo ha bussato alla sua porta. Anche perché Andrea Delogu non è una figlia d'arte ma è quell'una su mille che ce la fa, con impegno e dedizione. L'artista, infatti, ha raccontato spesso della sua infanzia trascorsa a San Patrignano, nella comunità dove vivevano i suoi genitori che avevano avuto problemi di tossicodipendenza. Una conoscenza che le ha permesso di non ripetere gli stessi errori: "Da adolescente, in discoteca, ho avuto l'occasione di avvicinarmi alle droghe pesanti, ma sapevo che non dovevo farlo", ha detto Andrea, che è legatissima alla mamma e al papà. "Non accetto che chi fa questi errori, dopo averli pagati, venga definito 'ex tossico'. Io sono felice e orgogliosa di quello che i miei genitori hanno fatto per me".

Il suo romanzo, *"La collina" pubblicato nel 2014, ha raggiunto cinque ristampe e oltre trentamila copie vendute.*

LUMINOSA E AFFASCINANTE



Molto sportiva, *la presentatrice è anche cintura nera 2° Dan di karate.*

LA DISLESSIA

Andrea Delogu è sempre stata trasparente con il suo pubblico, al quale non ha nascosto nulla. Nel suo libro *Dove finiscono le parole. Storia semiseria di una dislessica*, ad esempio, ha rivelato il suo problema legato alla dislessia. "La scoperta ha coinciso con la felicità, perché finalmente ho potuto capire che non era colpa mia, che ero intelligente e capivo le cose bastava solo spiegarmele con un altro metodo – ha detto la conduttrice -. La dislessia non è stata un ostacolo alla mia carriera, anzi mi ha dato la possibilità di essere un po' diversa: non uso gobbi e quando parlo ho un ritmo tutto mio che mi è servito e mi serve". Delogu ha anche confidato di essere seguita da un analista: "Lo faccio per conoscere me stessa e le persone che frequento. È un super potere straordinario potersi conoscere nel profondo", ha detto.

DERMOmed®

Pelle profumata

NEW FORMULA

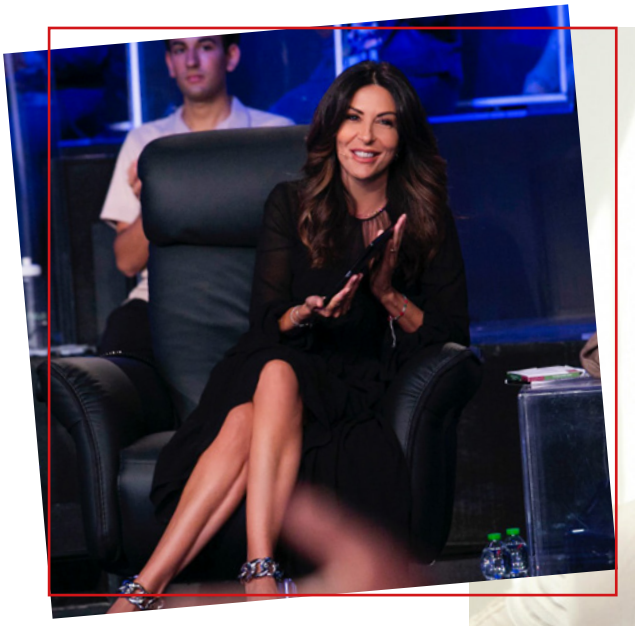
Bagnodoccia 650 ml

Crema di Sapone mani 1000 ml

La nuova formula con **ACIDO IALURONICO**
dona alla pelle **elasticità** e **morbidezza**

dermomedyourcare.com

MADE IN ITALY



Sabrina Ferilli

La diva della porta accanto

Per i suoi primi 58 anni, l'attrice si è conquistata un David di Donatello Speciale, coronamento di una carriera brillante, solida e in continua ascesa

"Romana de Roma"
Sabrina Ferilli (58 anni il 28 giugno), nel corso della sua carriera si è divisa tra cinema, teatro e televisione e, oltre al recente David speciale, ha vinto un Globo d'Oro, sei Nastri d'Argento e sei Ciak d'Oro.

Quelle appena trascorse sono state settimane indimenticabili per Sabrina Ferilli che è stata insignita di un riconoscimento davvero speciale. L'attrice, che è diventata un simbolo della fiction italiana e che ha lavorato anche con i più grandi registi del cinema come Monicelli e Corbucci, ha ricevuto il David di Donatello Speciale per la carriera. "Il premio è sempre qualcosa che gratifica l'ego, non cambia la percezione delle cose ma, se arriva a un certo punto della carriera, dopo trentuno anni, come nel mio caso, dà una certa soddisfazione. Penso di avere fatto al meglio il mio mestiere, con determinazione, e mi fa estremamente piacere", ha ammesso l'artista romana che, già nei mesi scorsi, con il suo monologo al *Festival di Sanremo* aveva rivendicato il fatto di essere arrivata dov'è grazie al suo impegno: "Perché devo dare un

Spuma di Sciampagna

È naturale volersi bene

LINEA CORPO IDRATANTE

Per la tua routine di bellezza

Tu che ami prenderti cura della tua pelle, con **gesti di delicatezza e rispetto**.

Tu che affidi ogni tuo **gesto di benessere** a **Spuma di Sciampagna**, perché sai di poterti fidare, come di un'amica.

Per te, **Spuma di Sciampagna** ha pensato a un prodotto per ogni momento della tua **routine di bellezza: Bagnodoccia, Crema e Burro Corpo**.

Una linea di prodotti **100% italiana**, arricchita con **latte di mandorle** e **burro di karité** per donare alla pelle una piacevole sensazione di morbidezza per tutto il giorno.

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto

ITALSILVA Commerciale S.r.l. • Via Monte Santo, 37 • 20831 Seregno (MB) • www.spumadisciampagna.it

100% Prodotto Italiano

CON FLAVIO CATTANEO

DUE GRANDI AMORI

Sabrina ha avuto due grandi amori. Il primo è stato Andrea Perone: il loro amore travolgente, culminato con le nozze, è però finito a causa di un tradimento dell'uomo. L'addio non è stato semplice per Ferilli, che ha ammesso di aver sofferto molto. Poco dopo, però, è tornato il sorriso sul suo volto grazie a Flavio Cattaneo, manager noto soprattutto nel mondo della finanza, conosciuto nel 2005 sul set di *Dalida*. I due si sono sposati a Parigi nel 2011 in gran segreto e, stando alle parole dell'attrice, si danno "stabilità a vicenda". Dalle sue relazioni non sono nati dei bambini ma Sabrina non vive come un malessere la mancata maternità. A questo proposito ha dichiarato: "Ho sempre ragionato su quello che desideravo, compiendo scelte, anche azzardate, ma sempre rispondenti a ciò che volevo. Non mi sono sentita di fare figli, ho tentato di adottarne uno, ma non c'è stata fortuna, alla fine le cose sono andate come dovevano andare e non ne ho fatto una malattia. I paragoni con i percorsi degli altri non mi hanno mai interessata".

Curiosità

- È nata a Roma il 28 giugno 1964 sotto il segno del Cancro.
- È molto legata ai suoi genitori, Ida, casalinga, e Giuliano, esponente politico del PCI.
- Ha un fratello di nome Pier Paolo e una sorella che si chiama Cristina.
- Possiede un gatto di nome Romolo e una cagnolina di nome Nina.
- È grande tifosa della Roma.
- Ha dichiarato di considerare delle muse le attrici Anna Magnani, Monica Vitti e Sophia Loren.
- Ha confessato che la sua prima volta è stata in un bosco.

senso oltre quello che sono per giustificare il fatto che sono qui per il mio lavoro, per le mie scelte?", aveva detto, motivando così la sua decisione di non dedicare il proprio discorso a una qualche problematica sociale, come si è soliti fare in questa occasione.

"La cosa migliore che può accompagnare noi donne è la nostra storia", aveva concluso. E lei la storia, almeno quella del cinema e della tv, in qualche modo l'ha fatta. Il prossimo 28 giugno spegnerà le sue prime 58 candeline e, insieme ai numerosi altri riconoscimenti ottenuti negli anni, era ora che arrivasse anche il David alla carriera. Ferilli ha formalmente ringraziato l'Accademia per il premio, ma ha rivolto soprattutto un pensiero alla sua famiglia "che mi sopporta e che ne merita tanti di David di Donatello".

ICONA SEXY

A cinquantotto anni, Sabrina Ferilli continua a essere una delle più belle donne dello showbiz italiano. L'attrice è da sempre un vero e proprio sex symbol: ha anche posato per un calendario bollente, per non parlare dello spogliarello regalato ai tifosi della Roma in occasione dello scudetto conquistato nel 2001 che ha fatto impazzire i fan. Eppure, non è sempre stato semplice per lei, che ha confidato che, durante l'adolescenza, provava imbarazzo a causa del suo corpo prorompente: "Mi vergognavo del mio fisico. Crescendo il brutto anatroccolo si è trasformato. A questo proposito voglio lanciare un messaggio di speranza alle ragazzine non troppo belle: abbiate fiducia nei cambiamenti dell'adolescenza", ha detto.

freschezza
&protezione
NUOVA FORMULA
DAL 1962
BREEZE
Freschezza
Talcata
48h
Minerals
0%
ALCOOL
ZERO MACCHIE
DEODORANTE SPRAY
DAL 1962
BREEZE
Sporting
Deodorante profumato
DAL 1962
breezelife.it
BREEZE

Con Toni Servillo (a destra), *Sabrina Ferilli ha recitato nel film Premio Oscar "La grande bellezza" di Paolo Sorrentino.*

E non ha dimenticato di citare tutti coloro che hanno reso possibile la sua strepitosa carriera: "Le cose belle si fanno con grandi registi, bravi sceneggiatori e bravi attori con cui hai lavorato", ha detto Sabrina, che è stata riconosciuta dal grande schermo in ritardo, a causa del pregiudizio che spesso si nutre verso chi popola il mondo televisivo.

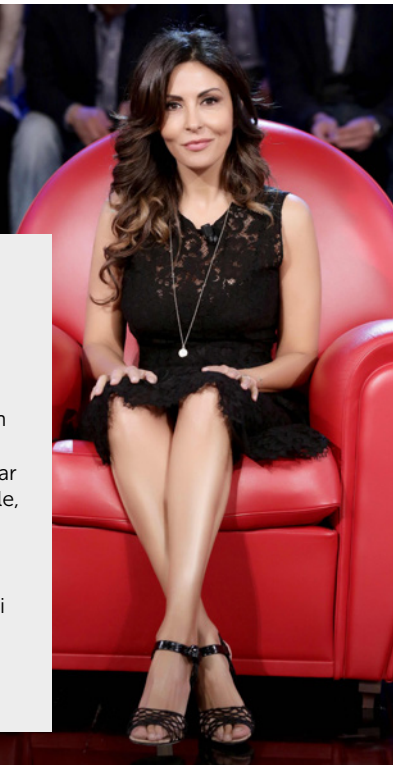
L'artista, in fondo, nonostante abbia iniziato a muovere i primi passi al cinema con ruoli secondari come in *Caramelle da uno sconosciuto* di Franco Ferrini, e, successivamente, con piccoli ruoli alla fine degli anni Ottanta, ha ottenuto la popolarità in tv grazie a fiction come *Le ali della vita*, *Commesse* e *Anna e le sue figlie*, produzioni che l'hanno resa celebre. Al cinema, forte della sua ironia, è stata anche un'iconica protagonista dei cinepanettoni, rischiando le venisse attribuita un'etichetta. Pensiero, questo, che non ebbe Paolo Sorrentino, il quale la scelse per *La grande bellezza* esaltandone il talento formidabile e la versatilità che le permette di passare con nonchalance dal dramma alla commedia più brillante. Doti, queste, che rendono Ferilli una delle attrici più amate del panorama italiano e che potrebbero valerle il titolo di diva.

AMICHE SPETTACOLARI

Ferilli è la prova vivente che la sorellanza c'è anche nello showbiz. Due delle sue più grandi amiche sono, infatti, Maria De Filippi e Mara Venier. "Il mio rapporto con Sabrina è nato a *C'è posta per te*. Siamo diventate amiche ed ero sicura potesse far bene. È una donna intelligente, passionale, estremamente spiritosa", ha dichiarato Maria. Zia Mara, invece, ha detto: "Lei è come me, non si prende mai troppo sul serio: divertendosi, Sabrina diverte". E poi ha rivelato: "Sogno una trasmissione con noi tre, io, Maria e Sabrina".

LA SVOLTA ARRIVÒ GRAZIE A VIRZÌ

Dopo essersi diplomata al Liceo Classico Orazio di Roma, Sabrina Ferilli ha frequentato il Centro Sperimentale di Cinematografia della Capitale. Oggi ha una carriera brillante ma i suoi esordi non sono stati semplici. L'attrice ha infatti ammesso: "Ho fatto dei provini, ma non mi hanno presa. Dicevano che ero troppo italica". Poi ha confidato: "Ci rimasi male perché sono i no che arrivano a 20 anni, però servono". Ferilli ha cominciato a muovere i primi passi negli anni Ottanta ma la popolarità è arrivata nel 1990 grazie al film di Alessandro D'Alatri *Americano Rosso*. Da lì in poi, ha messo a segno una serie di progetti che ne hanno alimentato la notorietà fino a quando è arrivata la vera svolta: il ruolo principale ne *La bella vita* di Paolo Virzì, che le è valso il Nastro d'Argento come miglior attrice protagonista. Tra i più grandi successi, anche il film premio Oscar *La Grande Bellezza*, di Paolo Sorrentino. Quella di Sabrina è, però, una carriera sfaccettata. Pur rimanendo sempre una grande attrice, l'artista ha voluto mettersi in gioco in molti altri ambiti: l'abbiamo vista condurre, ma anche rivestire il ruolo di giudice in talent come *Amici* e *Tu sì que vales*.



Ma Sabrina piace proprio perché diva non è: nel suo modo di porsi, nel suo essere vera e genuina e nella sua voce squillante che non ha rinunciato mai alla cadenza romana, ci rivediamo un po' tutti. Lei è l'attrice della porta accanto, quella che si guarda con ammirazione ma alla quale non avresti problemi a rivolgerti con il tu. Perché, ben lontana dall'essere una star altezzosa, nonostante il grande successo lei è sempre rimasta se stessa. Ed è per questo che ci piace così tanto.

NATURAVERDE

PRO

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

L'ESTETISTA SEMPRE A CASA TUA

Dermatologicamente Testato

PREMIUM QUALITY Professional MADE IN ITALY

- FACILE
- PRATICA
- SICURA

PELLI SENSIBILI

TUTTI TIPI DI PELLE

TUTTI TIPI DI PELLE

WWW.NATURAVERDE.COM

I costumi non sono mai abbastanza!

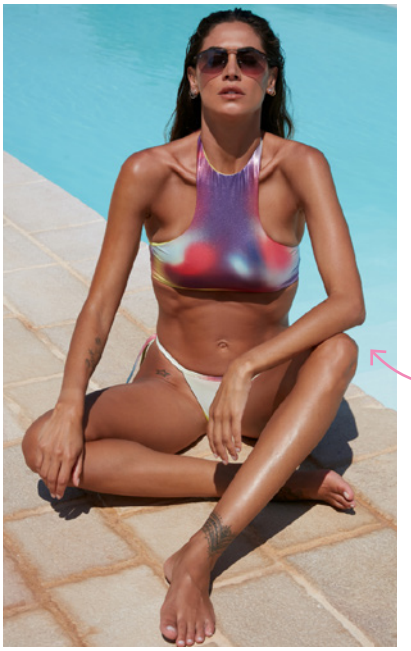
Stai progettando le prossime vacanze al mare? Allora comincia a prendere appunti: è ora di fare shopping per la tua estate glamour nel segno della moda

È tempo di vacanze al mare, è l'ora di scegliere il costume da bagno! Per non farti trovare impreparata e superare a pieni voti la prova costume, comincia a prendere appunti su quelli che sono i modelli imperdibili della bella stagione. In fondo, i costumi non bastano mai! Soprattutto se, come quest'anno, la moda accende i riflettori su stampe, tessuti e tagli da vera sirena che possono essere usati sia in spiaggia che per l'aperitivo. Allora, mentre fantastichi sulla prossima meta vacanziera, prova a immaginarti sdraiata sul bagnasciuga a rilassarti mentre indossi uno di questi gioiellini.

UNA STAGIONE ALL'INSEGNA DELL'ALLEGRIA

Colori sgargianti

Tinte accese e colori vivaci sono una delle tendenze irrinunciabili della stagione estiva. Del resto, estate fa rima con allegria e spensieratezza e nulla come una bella nuance briosa può dare lo sprint giusto al buonumore. Sfumature forti e super trendy sono il passe-partout per diventare una regina di stile: via libera, quindi, al giallo, all'arancio, al corallo e al verde acceso. Promosse anche le fantasie multicolor e le tonalità del glicine, dell'oro e del bronzo, perfetti soprattutto per far risaltare la pelle abbronzata. Le amanti del total black, però, non hanno nulla da temere: il costume nero rimane simbolo di eleganza e quest'anno si accosta a trame particolari o punti luce strategici.



Smmr
Il bikini con top accollato di Smmr ha una fantasia molto particolare dai colori singolari. Questo modello, uno dei preferiti da Melissa Satta, è senza coppe, non imbottito, con laccio al collo e slip brasiliano con laccetti laterali.
www.smmrbeachwear.com

Costume intero color anguria. ***Sand***

BILBOA

con VITAMINA ANTIOSSIDANTE C

con ALOE VERA SUPER IDRATANTE

ACQUISTA 2 PRODOTTI*

CON ALOE VERA O VITAMINA C

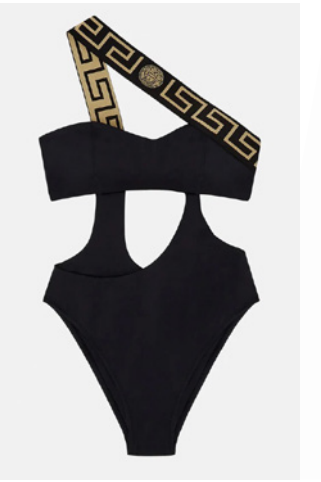
SUBITO IN REGALO

LA MASCHERA VISO DOPOSOLE
per completare la tua Sun Routine

*Valido dal 12 Giugno al 7 Luglio. Montepremi stimato pari a 197.759,26€ IVA esclusa. Il regolamento integrale e la policy privacy sono disponibili su www.concretaconcorsi.it/reg/mr/gadgetbilboa2022.htm. Fino a esaurimento scorte.

Con triangolo. ***2bekini***

Intero multicolor. ***Valentino***



Con bordo greca. ***Versace***

Minimal con punti di luce. ***Sloggi***

TRA PRATI FIORITI E FANTASIE ANIMALIER

Stampe mon amour

Accanto alle tonalità allegre e calde, il 2022 sarà anche l'anno delle fantasie più graffianti. L'animalier, soprattutto le macchie di leopardo, riconquista prepotentemente la scena e diventa protagonista assoluto del beachwear. La stampa maculata è perfetta sola o abbinata a pezzi di stoffa a contrasto: la mossa modaiola e super furba per chi vuole sposare la tendenza ma ha paura di osare con un outfit all over. Per le più romantiche e femminili, invece, le collezioni summer 22 propongono un trionfo di stampe floreali, prati fioriti e istantanee di paesaggi inesplorati.

Intero. ***Zimmermann***

Monokini stampa floreale. ***Frankies Bikinis***

Bikini floreale. ***Tezenis***

Con aperture laterali e anello centrale. ***Aniye By***

Bikini. ***Cotton On Body*** *(Zalando)*

Monokini incrociato fantasia braid leopard. ***4giveness***

DUE VOLTE PIÙ PROTETTA

DUE VOLTE PIÙ LIBERA

Carefree®

FRESCHEZZA GIORNALIERA

0% coloranti
sbiancamento
al cloro elementare

o.b.®

PROTEZIONE AFFIDABILE

0%

- No sostanze chimiche nocive aggiunte*
- No sbiancante al cloro
- No profumo

GINECOLOGICAMENTE TESTATO

100% nucleo assorbente a base vegetale

* Testato e approvato per essere conforme ai limiti OEKO-TEX® STANDARD 100

Slip a vita alta

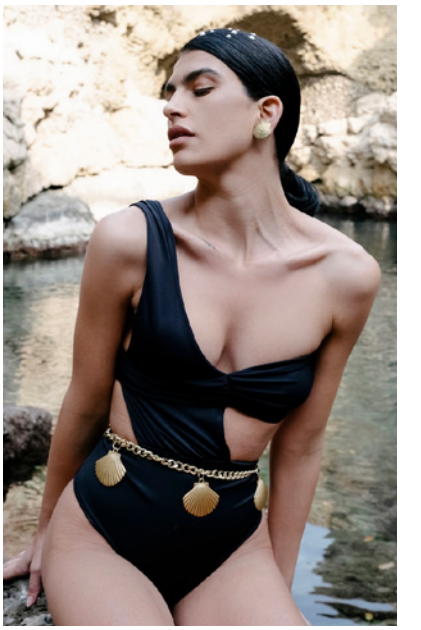
Yamamay

Tra le tendenze dell'estate 2022 spopolano gli slip a vita alta come in questo modello firmato Yamamay, composto dal pezzo di sopra a balconcino, mod. Daisy (29,95€) e slip alto, mod. Daisy (19,95€).
www.yamamay.com

L'accessorio must have

Hetèrea

Monospalla, con dettagli cut-out e punto luce in vita: il costume di Hetèrea racchiude i must have di stagione. Immancabile la cintura che impreziosisce il look: questa è sempre di Hetèrea, mod. Oceanus, in catena dorata con conchiglie (50€).
www.hetereaswimwear.com



NON SOLO IN SPIAGGIA

I modelli e i tessuti del beachwear 2022 sono studiati in modo da essere perfetti anche come "pezzo sopra" dei look estivi. I micro-top dai colori accesi stanno bene sui jeans, mentre gli interi sagomati e con dettagli cut-out sono perfetti con gonne lunghe e minigonne per outfit sexy e femminili.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Patty Lewicka, *Bra Fitter e titolare del brand Patty Bloom. Il Bra Fitting è un innovativo sistema professionale per trovare la forma, la misura e la vestibilità perfette del reggiseno, che valorizzino al meglio le caratteristiche e l'unicità di ogni seno e di ogni silhouette.*

Come scegliere il modello ideale in base alla propria figura?

Trovare la taglia giusta

- *Può sembrare scontato ma non lo è: spesso si tende ad acquistare la stessa taglia di slip e reggiseno, mentre il proprio corpo può avere taglie diverse tra sopra e sotto. Meglio acquistare separatamente i pezzi del costume, e solo dopo averlo provato.*
- *Evitare i costumi troppo piccoli, che lasciano fuoriuscire le curve, e quelli troppo grandi: anche se sembrano comodi, in realtà non valorizzano la tua silhouette.*

Valorizza i punti di forza

Quando si acquista il costume bisogna mirare a valorizzare i punti di forza camuffando i punti deboli.

- *I costumi a triangolo con laccetti sono studiati per le donne senza seno. Quando il décolleté inizia a essere più prosperoso, si può indossare questa tipologia di swimwear ma solo se ha le coppe differenziate e il ferretto, così da adattarsi perfettamente al proprio seno.*

Lo slip ideale: *micro, con laccetti o con fiocchetto.*

- *Il costume a fascia va bene per tutte, anche per chi ha un seno molto generoso: l'importante è scegliere un modello ben strutturato e con ferretto. Nel caso di décolleté prosperosi, la fascia ha il vantaggio di togliere il focus dal seno spostandolo sulle spalle.*

Lo slip ideale: *classico o a vita alta.*

- *Costumi con le bretelle: lungi dall'essere adatti solo alle signore, sono molto belli da sfoggiare. La coppa è una via di mezzo tra triangolo e balconcino, molto simile al più classico dei reggiseni e, proprio per questo, comodo da indossare. Il consiglio è quello di scegliere fantasie accese, non modelli monocromatici.*

Lo slip ideale: *mutandine sottili con laccetti, per dare un tocco di beachwear e differenziarlo dai completini intimi.*

Lo slip

- *Se hai i fianchi pronunciati o sei curvy, meglio scegliere una mutandina a vita alta. Evitale però se hai il fisico a mela, se sei cioè dritta dal sottoseno fino a fianchi, e hai gambe molto lunghe perché in questo caso non donano alla tua silhouette.*
- *Per nascondere il sedere, l'ideale è indossare una mutandina classica.*
- *Per mettere in risalto il b-side, va bene uno slip alto modello brasiliana.*

Blistex®

Classic Lip Protector

#labbradablistex

prenditi cura del tuo Sorriso!

Blistex® Sicura delle tue Labbra!

LA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DELLE LABBRA E DELLE MANI

i prodotti della linea Blistex sono distribuiti da CONSULTEAM s.r.l. - tel. 031 525522 - fax 031 525484 - E-mail: info@consulteamsas.com - www.blistex.it

La *borsa in rafia* è chic!

Secchiello con vistosi inserti in pelle colorata. **Chloé** x Mifuko
www.chloé.com

Da fibra naturale intrecciata e utilizzata per creare cestini, si è evoluta dapprima in una bag pratica e capiente da spiaggia, per poi diventare uno scrigno prezioso per le tue serate estive super glam!

La borsa in rafia, come quella in paglia, è da sempre sinonimo di borsa da mare; dai lontani anni Settanta, però, l'utilizzo di questo oggetto è diventato versatile e trasversale, grazie alla famosa attrice e cantante inglese Jane Birkin, che iniziò a fare di un semplice cestino realizzato con questa robusta, ma al contempo sofisticata fibra una borsa non solo per il mare, ma anche per la città. Torna di tendenza sulle passerelle degli ultimi anni e diventa sempre più un accessorio chic e sofisticato.
Come è stato possibile questo "salto di qualità"? Giocando su forma e dimensione oltre che su colori e fantasie. Infatti, se l'intramontabile versione tote bag è perfetta per le passeggiate sul bagnasciuga, le versioni più piccole a secchiello, a tracolla o l'elegantissima clutch sono adatte ai pomeriggi in centro fino alle serate estive più eleganti.
Vediamo insieme i modelli più chic dell'estate 2022.

Iconico modello Lady-D-Joy di **Dior** in rafia finemente intrecciata.
www.dior.com

Borsetta a spalla color sabbia e dettagli geometrici dorati.
Valentino Garavani
www.valentino.com

Tracolla in pelle e rafia multi-color molto versatile.
Tod's
www.tods.com

Saddle in rafia nera, chiusura a sfera e catena dorata.
Ermanno Scervino
www.ermannoscervino.com

Tracolla morbida che diventa pochette grazie alla catena removibile.
Tory Burch
www.toryburch.com

Tracolla con lavorazione a intreccio colorata. **Pinko**
www.pinko.com

ACQUA & SAPONE

NICKY

Smart Paper

NUOVO LOOK
STESSA QUALITÀ

Nicky mantiene la qualità di sempre ma si veste di nuovo con uno stile grafico fresco e leggero per guidarti in una scelta più facile, immediata e consapevole.

www.nicky.eu

DI SILVIA AMENDOLA

Non sempre è necessario modificare drasticamente la tua alimentazione o subire faticose rinunce!

Il caldo è finalmente esploso, ma non tutte ci sentiamo pronte per sfoggiare i nostri nuovissimi bikini o, semplicemente, per mostrare le gambe o scoprire il ventre.
D'altra parte però, ricorrere a diete drastiche, peggio ancora se "fai da te", è sempre sconsigliato, poiché potrebbe danneggiare seriamente la salute. Che fare, allora, per perdere quegli inestetici chiletti in più prima delle tanto agognate vacanze estive, senza rinunce né eccessive privazioni? Non è una missione impossibile, tutt'altro!
Per perdere peso quasi senza accorgertene, ti basterà adottare alcune semplici abitudini, da mettere in pratica quotidianamente. Scommettiamo che funziona?

5 sane abitudini per perdere peso senza stress

FACILE COME BERE UN BICCHIER D'ACQUA

Forse lo sapevi già, ma repetita iuvant: bere acqua ti aiuta a dimagrire! Ma in che modo idratarsi (molto e spesso) favorirebbe la perdita di peso? Anzitutto, l'acqua aumenta il volume gastrico, inducendo un immediato senso di pienezza. Inoltre, bere è il modo migliore per eliminare le tossine ed è un eccellente aiuto per stimolare il metabolismo, bruciando in tal modo più calorie. I giapponesi, che vantano tassi di obesità tra i più bassi al mondo, ingeriscono sempre una grande quantità di acqua, al mattino a digiuno: che ne dici di prendere spunto?

UN'INSALATA PER ANTIPASTO

Ecco un'abitudine che non tarderà a mostrarti i suoi innumerevoli benefici. Iniziare i pasti con un bel piatto di insalata verde è garanzia di salute e benessere, per diversi motivi. Innanzitutto, ti aiuta a saziarti prima, evitandoti di esagerare con le pietanze successive; inoltre, mangiarla a digiuno fa sì che il corpo assorba al meglio tutti i nutrienti (fibre, sali minerali, vitamine) presenti nel piatto. Insalata e verdure crude, poi, migliorando la digestione, aiutano a sgonfiarsi. Ma non finisce qui: assumere fibre come prima cosa durante il pasto permette di assorbire in maniera equilibrata i grassi e i carboidrati contenuti nel resto dei cibi.

FELCE AZZURRA

Crea la *tua* Fragranza

EDIZIONE **2022**

Dal 1° giugno al 30 settembre 2022 acquista 2 confezioni di bagnodoccia Felce Azzurra, vai sul sito **www.crealatuafragranza.it**, componi il tuo bagnodoccia preferito e **prova a vincere** uno dei premi in palio!

OGNI GIORNO UN BUONO SPESA DA 100€

Inoltre **fai votare la tua fragranza**.
Puoi vincere così il

SUPER PREMIO FINALE

IL BAGNO DEI SOGNI PER LA TUA CASA!!

Per partecipare conserva lo scontrino d'acquisto fino al 31/01/2023.
Concorso a premi valido dal 01/06/22 al 30/09/22, estrazione del super premio finale entro il 31/10/2022. Montepremi presunto € 27.918,96 IVA compresa.
Regolamento completo su www.crealatuafragranza.it

NON È UN SOGNO!

Dimagrire dormendo? Magari! Invece è proprio così e lo dimostrano diversi studi scientifici: un buon sonno aumenta la produzione di leptina (un ormone che inibisce lo stimolo della fame), diminuendo di contro la produzione di grelina, che contribuisce ad aumentare l'appetito. Se provi a pesarti di mattina e di sera, noterai che appena sveglia il peso è inferiore: il tuo organismo è dunque al lavoro e attivo anche mentre dormi e rispettando il ciclo sonno-veglia si mantiene in equilibrio metabolico, essenziale per contrastare i chili in eccesso e quindi dimagrire.

ELOGIO DELLA LENTEZZA... ANCHE A TAVOLA

Anche in questo caso è uno studio (condotto dalla Birmingham University) a rivelarlo: esiste una correlazione tra masticazione e perdita di peso. Quando si mangia velocemente, lo stomaco non riesce a prepararsi all'arrivo del cibo: è il cervello, infatti, a ricevere e trasmettere il segnale di sazietà, ma per farlo ha bisogno del tempo necessario. Masticare a lungo porta con sé altri benefici: i nutrienti vengono assorbiti meglio dall'intestino e il senso di appetito diminuisce non solo durante il pasto, ma anche nell'arco dell'intera giornata!

EARLY BIRD DINNER, OVVERO L'ARTE DI CENARE PRESTO

Ecco un'ottima abitudine che possiamo copiare dai Paesi del nord Europa: cenare presto! Se vogliamo perdere peso dobbiamo considerare infatti che dopo le 20 l'organismo rallenta le sue funzioni, tra cui il dispendio energetico e la capacità digestiva. Se proprio non riusciamo a sederci a tavola per le 19, però, potremmo almeno decidere di farlo 2 o 3 volte alla settimana: se lasceremo passare almeno 8 ore dalla fine del pasto fino all'inizio della colazione del giorno dopo, aiuteremo la produzione di somatropina, che stimola l'eliminazione del grasso. Anche in questo caso, la correlazione con la perdita di peso è stata confermata da uno studio, stavolta cileno, condotto su 5500 persone: il risultato ha mostrato che chi cena presto ha un indice di massa corporea inferiore a chi invece mangia più tardi!

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

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

10 esercizi semplici da fare tutti i giorni in vista della prova costume

Sono adatti anche a chi è fuori allenamento. I primi 5 prevedono l'aiuto di una sedia, i successivi sono a corpo libero.

1. ***Squat assistito.*** *Seduti su una sedia, con i piedi alla larghezza delle anche, spingere il tallone a terra per far forza su gambe e glutei, sollevando il busto dalla seduta. Salire e scendere per almeno 10 volte.*
2. ***Sumo squat assistito.*** *Seduti, divaricare le gambe. Le ginocchia seguono il dito medio del piede. Spingere verso terra contraendo l'interno coscia e controllando al massimo il movimento. Una volta iniziato l'esercizio non ritornare bruscamente a sedersi sulla sedia ma mantenere la resistenza costante durante tutta l'esecuzione. 15 ripetizioni.*
3. ***Affondo assistito.*** *Lavorando con una gamba alla volta, posizionarsi al lato della sedia e portare un piede in avanti e l'altro indietro. Spingere il più possibile sul piede avanti, premendo il tallone a terra. Ripetere 15 volte per gamba.*
4. ***Plancia facilitata.*** *Posizionarsi di fronte alla sedia e appoggiare i gomiti sulla seduta. Stendere le gambe indietro e abbassare i fianchi finché non si avverte che sono interessati gli addominali. Trattenere la posizione per un minimo di 20 secondi fino a un minuto. Ripetere almeno 2 volte.*
5. ***Plancia laterale facilitata****. Per il punto vita, posizionarsi di fronte alla sedia e appoggiare un gomito sulla seduta. Le gambe sono stese lateralmente e l'addome è contratto. Tenere la posizione per almeno 20 secondi. Ripetere dall'altro lato. Per aumentare l'intensità dell'esercizio, flettere il ginocchio interno e mantenere la posizione.*
6. ***L'inchino a corte.*** *In piedi, portare il busto in avanti e piegarsi spostando una gamba in avanti con il ginocchio flesso come se ci si stesse inchinando di fronte alla regina. Mantenendo le gambe piegate e tenendo il peso del corpo su di esse, alternare la gamba piegata avanti. Eseguire per un minuto.*
7. ***Lunge kick.*** *Partire da un affondo e slanciare poi una gamba come a dare un calcio in alto. 15 ripetizioni per lato.*
8. ***Spinta in alto con gamba a squadra.*** *Posizionarsi carponi e stendere la gamba destra indietro a formare con il corpo un angolo di 90 gradi. Spingere la gamba flessa verso l'alto come se si volesse lasciare l'impronta sul soffitto. Eseguire l'esercizio 50 volte per gamba.*
9. ***Core strength con gambe e braccia opposte estese.*** *Posizionarsi carponi e stendere la gamba destra indietro e il braccio sinistro in avanti. Tenere l'addome contratto e trattenere la posizione per 20 secondi, facendo attenzione che i fianchi siano paralleli. Ripetere 7 volte per lato.*
10. ***Spinte laterali.*** *Posizionarsi carponi. Piegare la gamba destra lateralmente a formare con il corpo un angolo di 90°. Da questa posizione, alzare una gamba tesa di lato, quindi senza tornare alla posizione di partenza, tenere la gamba in estensione e pulsare verso l'alto. 30 volte per gamba.*

DI REBECCA BORGHESE

Tips per vivere "Vert"

Piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza... per noi e per il nostro pianeta!

Vivere una vita "green" è possibile e anche semplice da realizzare perché non richiede un grande investimento di tempo o di energie, dato che anche i piccoli gesti quotidiani possono fare la differenza. E a guadagnarci non è solo il nostro pianeta ma anche noi stessi. Provare a cambiare le proprie abitudini, con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale delle nostre vite, infatti, può essere fonte di gratificazione perché ci fa sentire davvero utili e coinvolti in una giusta causa.

Non solo: vivere a più stretto contatto con la natura e optare per uno stile di vita salutare e all'insegna del rispetto dell'ambiente possono contribuire a ridurre lo stress e le fatiche della routine quotidiana.

Quale momento migliore poi dell'inizio dell'estate e dell'arrivo del bel tempo per mettere in atto qualche piccolo accorgimento eco-friendly.

Qualche suggerimento? Eccone alcuni qui sotto.

Come ridurre l'impatto ambientale

- Lascia l'auto nel garage e per spostarti prediligi i mezzi pubblici o piuttosto muoviti a piedi o in bicicletta, approfittando delle temperature finalmente miti. Il portafoglio e l'umore ringrazieranno!
- Spegni le luci artificiali e lascia entrare dalle finestre la luce naturale del sole, mai così potente come in questo periodo, per illuminare tutta la tua casa fino a tarda sera.
- Dimentica tv, serie in streaming e social network. Organizza piuttosto delle passeggiate all'aria aperta o delle piccole gite fuori città per condividere con i tuoi amici dei momenti di vero relax e spensieratezza.
- Opta per acquisti a "chilometro zero" approfittando della ricca offerta di frutta e verdura nostrana che la stagione estiva ci regala. Orientati quindi verso alimenti di stagione e prodotti provenienti dalla tua zona. Potrai così contribuire alla riduzione delle emissioni di CO_2 legate alla catena del trasporto e allo stesso tempo sostenere le economie locali.
- Fai una spesa intelligente e più consapevole selezionando sullo scaffale del tuo negozio Acqua&Sapone di fiducia prodotti eco-friendly che funzionano davvero come, ad esempio, gli **Ecodetergenti Vert** che nascono dall'esperienza di Chanteclair per unire perfettamente tra loro Efficacia e Rispetto. I prodotti Vert, infatti, sono forti contro lo sporco ma delicati sulla pelle e a ridotto impatto ambientale. Le loro formule, create con materie prime di origine vegetale*, sono ipoallergeniche e testate contro 5 metalli pesanti (*Nichel, Mercurio, Cobalto, Cromo e Piombo*). Inoltre, l'intera linea Vert è confezionata in imballi 100% riciclabili oppure in pratiche Ecoricariche così da minimizzare gli sprechi e l'impatto sull'ambiente. Per rafforzare ulteriormente il proprio impegno verso la sostenibilità, Vert sta introducendo nelle confezioni dei suoi Ecodetergenti plastica riciclata da post consumo, in una percentuale che per alcuni prodotti arriva a toccare il 100%. Cosa aspetti allora? Corri a scoprire tutti i prodotti **Vert di Chanteclair**: dagli Ecodetergenti per la pulizia delle piccole e grandi superfici di casa sino a quelli pensati ad hoc per la cura del tuo bucato, compresi i detergenti della linea Bebè, ideali per lavare e profumare i capi dei più piccoli.

**tensioattivi*

SCOPRI DI PIÙ SU VERTDICHANTECLAIR.IT
E SEGUI VERT SU FB E INSTAGRAM

PICCOLI GIARDINI DA SOGNO

Hai la fortuna di avere uno spazio verde tutto per te? Non è necessario che sia enorme: i gioielli hanno dimensioni mini!

PUNTA SUI MATERIALI NATURALI, LEGNO E PIETRA

Uno spazio verde tutto per sé è sempre una grandissima ricchezza, a prescindere dalle dimensioni. Se hai la fortuna di possedere un giardino, quindi, a maggior ragione se piccolo, non lasciare nulla al caso per arredarlo e allestirlo: potrai trasformarlo in un gioiello! Prato o pavimentazione? Siepi o rampicanti? Ordinato o più selvaggio? Tutto dipende dal tuo gusto, ma se le dimensioni sono ridotte, sarebbe bene osservare almeno una regola: non affastellarlo di oggetti per non farlo diventare un luogo opprimente, anziché rilassante! Sei pronta a prendere spunto?

RUSTICO E ACCOGLIENTE

Se lo spazio è poco, il classico prato verde è spesso la scelta migliore. Tuttavia, per predisporre all'esterno anche un tavolo e qualche sedia, è necessario che vi sia una zona pavimentata e nulla, in questo caso, è meglio della pietra, ma anche una pedana in legno conferisce fascino all'ambiente: l'importante è prediligere **materiali naturali che si fondano armoniosamente con il verde** del tappeto erboso conferendo all'insieme un'aria rustica e accogliente. La stessa pietra utilizzata per la pavimentazione può essere sfruttata anche per costruire la zona del barbecue, i muretti e le aiuole per le piantine aromatiche, utili e profumatissime.

PARETI DI FIORI

Per garantirti la privacy, definire lo spazio e abbellire il perimetro del tuo giardino, le siepi sono indispensabi-

ORPHEA®

LA LINEA COMPLETA CHE PROTEGGE LA FAMIGLIA E LA CASA DA ZANZARE E INSETTI

FAMILY BAMBINI meduse INODORE Safari formula

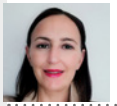
INSETTI STRISCIANTI

INSETTI VOLANTI

MULTI INSETTO

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ORPHEA.IT

I CONSIGLI DELL'ESPERTA



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

Tecnologia outdoor

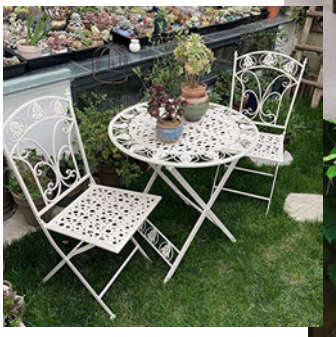
Ecosostenibilità e tecnologia sono due elementi che negli ultimi anni caratterizzano una sempre più diffusa produzione di arredi e sistemi per l'esterno, che da una parte trasformano il giardino in una vera e propria "stanza" funzionale di casa e dall'altra ne rendono la gestione più facile per tutti.
Alcuni esempi.

- ***I robot tosaerba**. Automatici, indipendenti ed ecologici consentono una facile manutenzione del giardino.*
- ***Luci a led programmabili**, connesse allo smartphone o con ricarica solare, consentono di ottenere diversi tipi di illuminazione per i vari usi stando attenti ai consumi.*
- ***Autoparlanti da giardino Bluetooth** che si mimetizzano in varie forme e arredi (tavolini, sassi, lampade, sedie) per integrarsi meglio all'ambiente. Perfetti per riprodurre musica in giardino!*
- ***La sdraio anti-gravità** è una seduta innovativa pensata per l'outdoor che simula l'assenza di gravità dando la sensazione di fluttuare nel vuoto. Il relax è garantito!*
- ***Molti arredi outdoor integrano pannelli solari** che, immagazzinando energia solare, consentono la ricarica di device tecnologici riducendo molto i consumi. Qualche esempio: ombrelloni, panchine da esterno, pergole.*

*Cascata di luci, by **Luminalpark***

li. Ma quali piante scegliere? Se si ha un giardino piccolo, la manutenzione non sarà mai troppo faticosa: orientati quindi verso **una siepe di sempreverdi, che non perdono il loro appeal nemmeno nei mesi più freddi**, ma che devono essere potate almeno due volte l'anno. Preferisci la recinzione? Allora scegli il bambù, che rispetto al ferro dona una sensazione di maggiore contatto con la natura. Potrai appendervi, se vuoi, qualche aiuola pensile, ovvero vasi e vasetti disposti in verticale, dove piantare le aromatiche o i tuoi fiori preferiti. Le recinzioni in legno o in bambù diventano ancora più affascinanti se avvolte dalle piante rampicanti: tra le più belle e resistenti vi sono la Bignonia, il Gelsomino e il Glicine.

*Divano in legno di Teak, by **Sklum***



*Set da giardino in ferro, by **Arredi Casa***

*Set in metallo rosa, by **Beliani***

COUNTRY CHIC

Per dare al tuo giardino un'impronta che sia rustica ed elegante al tempo stesso, gli arredi si rivelano essenziali. Legno, ferro battuto e tessuti naturali sono da privilegiare rispetto ai mobili in plastica, che saranno certamente pratici ed economici, ma diciamolo... non possiedono un gran fascino! Cuscini e tovaglie in pizzo e merletto (meglio se di seconda mano e scovati nei mercatini) doneranno a sedie e tavolini **quell'allure shabby che non passa mai di moda**. E, ancora, a proposito di mercatini, il riciclo e il riutilizzo si rivelano vincenti per donare al giardino una forte personalizzazione: vecchi recipienti in rame, zinco o ferro possono trasformarsi in splendide fioriere, così come una vecchia carriola opportunatamente ridipinta. Gli esempi sono infiniti: qualsiasi oggetto può essere trasformato e assumere nuova vita. Non dimenticare, poi, il ruolo dell'illuminazione! Scegli lampadine sospese, candele e qualche lanterna, per garantire al giardino un'atmosfera intima.

Per un pulito efficace.
Senza compromessi.

PER SPAZI PROTETTI DA CONDIVIDERE

ambi pur

PER UNA FRESCHEZZA CHE AMERAI

Basta faticare
Inizia a Swifferare

Gli ingredienti giusti per
L'aperitivo perfetto

Una terrazza illuminata da luci soffuse, un calice di vino bianco ghiacciato, la compagnia di chi ami e... le nostre ricette migliori!

I CUBETTI DI FAVE SI CONSERVANO MOLTO BENE PER DIVERSI GIORNI NEL FRIGORIFERO

ANTIPASTO TURCO O "MEZE"

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**50 MIN** + raffr.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 lt di acqua, 2 tazze e mezza di fave secche decorticate, 4 cucchiai di olio evo, 1 cucchiaio raso di sale, 1 cipolla rossa di Tropea, 1/2 cucchiaino di zucchero, pepe bianco q.b., aneto q.b.

PROCEDIMENTO
• Porta a ebollizione l'acqua in una casseruola con il coperchio. • Una volta a bollore, aggiungi le fave e abbassa il fuoco. Lascia sobbollire lentamente per circa 20 minuti, o finché le fave sono morbidissime e l'acqua si riduce. • Aggiungi il sale, il pepe, lo zucchero e l'olio, mescola bene. • Metti un colino grande con maglie piccole sopra una ciotola grande. Versa un po' di fave cotte nel filtro e premi con un cucchiaio di legno. Continua fino a finire il tutto e a ottenere una miscela densa, pastosa e senza grumi. • Se la pasta sembra troppo asciutta, aggiungi altro olio. • Metti la pasta di fave in un contenitore (rettangolare o tondo, come preferisci), liscia la parte esterna con un cucchiaio e lascia raffreddare. • Copri con della pellicola da cucina e riponi in frigo per 3-4 ore a rassodare. • Trascorso il tempo e quando il panetto è ben sodo, sformalo, mettilo in una pirofila, condisci con un filo d'olio, la cipolla a fettine e aneto tritato. • Taglialo e servilo fresco.

INSALATA DI CAMPO PRIMAVERILE

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**20 MIN**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 gr di formaggio alle erbe, 100 gr di asparagi selvatici freschi, 40 gr di foglie di tarassaco, 40 gr di pinoli, 30 gr di foglie di ortica, 20 gr di mandorle, 20 gr di nocciole pelate, 20 gr di foglie di aglio orsini, 4 fichi secchi, 1 limone biologico, fiori eduli q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO
• Lava bene tutte le verdure, poi asciugale e mettile in una ciotola, aggiungi il formaggio a cubetti, i fichi a fettine e la frutta secca. • Aggiungi infine i fiori eduli, le punte degli asparagi, il succo del limone, olio e sale, mescola delicatamente e servi subito.

DIAMO FORMA
alla tua creatività
IN CUCINA

RAPID

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

www.rapid.it

INSALATA DI ARINGHE

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**MEDIO** | *tempo*_**50 MIN** + maceraz.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE
800 gr di patate, 800 ml di latte, 500 gr di filetti di aringhe affumicate, 4 foglie di alloro, 4 uova, 2 cipollotti freschi rossi di Tropea, 1 limone, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, aneto q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
- Togli eventuali lische dai filetti di aringhe, lavali e asciugali tamponando con della carta assorbente da cucina.
- Metti i filetti in una ciotola e copri con il latte, lasciali macerare per almeno 1 giorno, poi asciugali bene, mettili di nuovo nella stessa ciotola (togliendo il latte), aggiungi 1 cipollotto a fettine e le foglie di alloro.
- Ricopri tutto di olio e lascia macerare almeno per 6 ore.
- Nel frattempo, cuoci le uova in un pentolino per 10 minuti dal bollore, poi scolale e togli il guscio.
- Cuoci in una pentola anche le patate con la buccia, poi togli la buccia, lasciale raffreddare e tagliale a spicchi, mettile in una insalatiera, bagnale con il vino.
- Taglia l'altro cipollotto a rondelle, aggiungilo alle patate, taglia le aringhe a pezzettoni, togli le foglie di alloro e metti tutto il resto nell'insalatiera, riducendo le uova a spicchi; regola di sale e pepe, aggiungi il succo del limone, le foglie dei cipollotti freschi, mescola e servi con un ciuffo di aneto.

PER STUPIRE GLI AMICI CON QUALCOSA DI NUOVO, L'INSALATA CON UOVA, ARINGHE AFFUMICATE E PATATE È UN ANTIPASTO TUTTO DA PROVARE

PEPERONI GRIGLIATI CONDITI

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**BASSO** | *tempo*_**50 MIN** + raffr.

INGREDIENTI PER 5 PERSONE
3 peperoni rossi, 3 peperoni gialli, 3 spicchi d'aglio, prezzemolo q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
- Lava bene i peperoni, mettili su una bistecchiera calda, copri con una padella come coperchio e girali di tanto in tanto facendoli cuocere bene su tutti i lati.
- Una volta cotti, mettili in una ciotola, chiudila ermeticamente con della pellicola trasparente da cucina, lasciali così per 15-20 minuti, poi togli la pellicina esterna e i semi.
- Tagliali a falde, mettili in una ciotola e condisci con abbondante olio, sale, pepe, l'aglio a pezzettini e prezzemolo tritato, mescola.
- Mettili in frigo coperti e lasciali a insaporirsi per un paio d'ore, poi mescola di nuovo e servi.

È UN CONTORNO DA GUSTARE SUL PANE, SULLE FOCACCE, SULLA PIZZA, NELLA PASTA FREDDA, NEL PANINO, DAPPERTUTTO!

Spontex

STOP ai CATTIVI ODORI

STOP ai BATTERI

99,9% ANTIBAC*

SPUGNA CON AGENTE ANTIBATTERICO

elimina fino al **99,9% dei batteri** presenti nella fibra*

Scopri tutta la gamma Universale ANTIBAC

*Il lato abrasivo della spugna è stato appositamente trattato con un agente biocida, il cloruro d'argento, che elimina il 99,9% dei batteri E.Coli presenti in esso. Sulla base di test interni condotti a luglio 2021.

www.spontex.it

DI SONIA RUSSO

con la consulenza di **Armando Labonia,** *Coordinatore di Vasca della piscina comunale di Lamezia Terme "Arvalia Nuoto Lamezia"*

Pesciolini si nasce, oppure... si diventa?

Il rapporto dei più piccoli con l'acqua (del mare o della piscina) può essere difficile. Come comportarsi?

Finalmente l'estate bussa alla nostra porta e, con essa, arrivano le agognate vacanze al mare o in piscina. Non sempre, però, entrare nell'acqua è un processo "indolore" e nel caso in cui i tuoi bimbi abbiano timore a lasciarsi andare che si fa? Si gioca e si seguono i consigli dell'istruttore di nuoto Armando Labonia, per aiutare i piccoli a superare la paura dell'acqua.

SCACCIA LA PAURA CON LA PAZIENZA

"Avere una buona comunicazione è fondamentale. Il bambino che fa fatica ad approcciarsi all'acqua – ci ha detto Labonia – necessita di un clima di fiducia. Del resto, deve avvicinarsi a qualcosa di ignoto ed è del tutto naturale che ne abbia timore. Il genitore – suggerisce – deve trasmettere serenità e tranquillità. Per farlo è necessario instaurare un dialogo che lo faccia sentire al sicuro". Ecco perché è bene non insistere né spazientirsi di fronte all'ennesimo rifiuto di stare a mollo. "Uno degli errori più comuni – spiega l'istruttore – è quello di lanciare il piccolo in acqua, convinti che, una volta dentro, come per magia i suoi timori scompariranno. Non è così: questo può causare in loro un trauma tale da peggiorare la sua fobia. L'unica soluzione è rispettare i suoi tempi, provando a infondergli tranquillità".

SEMPRE IN SICUREZZA

Inutile pretendere che tuo figlio si tuffi in mare o in piscina senza opporre resistenza sin dai primi giorni di vacanza. Dice Labonia: "Se potete usufruire della piscina, cominciate dalla vaschetta: l'ambiente più ridotto permetterà al bambino di prendere confidenza con l'acqua in una situazione che, ai suoi occhi, appare maggiormente sotto controllo. Solo quando si sentirà tranquillo sarà più semplice entrare in vasca". A differenza della piscina, però, nel mare c'è una variante incontrollabile: quella delle onde. "Per questo è sempre necessario che il genitore entri in acqua con il figlio, rimanendogli accanto e posizionandosi davanti a lui dal lato delle onde, per evitare che lo colpiscano". L'istruttore poi aggiunge: "All'inizio è meglio restare a riva e utilizzare sempre i braccioli e/o i giubettini galleggianti per infondere in loro maggiore sicurezza".

GIOCANDO È MEGLIO

Il modo migliore per superare la paura è avvicinarlo all'acqua parlando il suo linguaggio: quello del gioco. "Il primo approccio può avvenire con gli schizzi. Attenzione, però: alcuni bambini non sopportano di essere bagnati sul viso, quindi bisogna arrivarci piano piano. Si può cominciare battendo i piedini sempre più forte, così da creare la schiuma e quel chiasso piacevole e gioviale tipico di un'atmosfera allegra in cui sentirsi a proprio agio", conclude Labonia.

È POSSIBILE INIZIARE FIN DA QUANDO HANNO SOLO TRE MESI

Già dai tre mesi è possibile portarli in piscina usufruendo delle vasche con temperatura costante di 33 gradi. A sei mesi, invece, si può fare propedeutica in acqua con i propri figli anche in una piscina di 30 gradi costanti. Frequentare un corso con un istruttore specializzato nel nuoto baby è sicuramente il modo più semplice e divertente per superare la paura e imparare a nuotare... come un pesciolino!

UNA CIAMBELLA PER SENTIRSI PROTETTI

CAPIRE LE FOBIE PER SUPERARLE

L'idrofobia, ovvero la paura dell'acqua, è piuttosto diffusa tra i bambini, soprattutto tra i due e i cinque, sei anni. Ma da cosa dipende? Da un lato si tratta di una reazione normale: a incutere timore è il fatto di sentirsi così piccoli di fronte a una distesa immensa di acqua. In altri casi la paura può essere di origine traumatica: può darsi che il bambino abbia vissuto un'esperienza negativa. Capire il motivo della sua fobia può aiutarti a favorirne il superamento.

www.pampers.it

Pampers

con amore si cambia

Scopri
la protezione Pampers più adatta al tuo bambino

DI SAFIRIA RICCI

con la consulenza di **Sonia Albisi,** *di Favole Vere, specializzata, con la socia Saverina Vigliaturo, in wedding planner e organizzazione eventi.*

L'eleganza country-chic delle spighe di grano

Sono allegre, semplici da reperire in ogni stagione e puoi inserirle in innumerevoli composizioni!

Abbellisci la tua casa con le spighe! Sono facili da reperire in qualsiasi stagione e si prestano per realizzare tantissime composizioni, da quelle più vintage a quelle shabby chic fino ad arrivare a decori più moderni, perfetti per rendere speciale qualsiasi ambiente. "La spiga già da sola è molto scenografica – ci ha detto Sonia Albisi – ma per impreziosirla ulteriormente basta poco: una spruzzata di brillantini o un lucidante per foglie da cospargere di punti luce la renderanno super chic".

UNA PICCOLA OPERA D'ARTE

Per realizzare un piccolo quadretto da appendere al muro, bastano veramente pochi elementi, tutti facili da trovare: una base di legno quadrata, spago, fiocchetti di raso o juta, qualche spiga e colla a caldo. "La prima cosa da fare – suggerisce la nostra esperta – è quella di unire le spighe in piccoli mazzetti e incollarli sul bordo del quadretto. A questo punto basterà aggiungere qualche fiocchetto decorativo e la tua piccola opera d'arte sarà pronta". Per creare qualcosa di più scenografico, invece, Albisi consiglia di utilizzare una base di polistirolo: "Dopo esserti munita di una base circolare forata al centro, procedi a infilare le spighe una dopo l'altra seguendone la forma. Per ottenere un risultato più armonico e profumato, prova ad alternarle con qualche rametto di lavanda: l'effetto finale ti stupirà".

A CENA CON...

Le spighe sono valide alleate anche per farti fare bella figura coi tuoi ospiti. Puoi infatti utilizzarle per creare un bellissimo centrotavola con cui stupire i commensali. "Basterà una spugna per fiorai per creare un piccolo capolavoro dal gusto moderno seppur con un tocco country – spiega Albisi. Realizza la tua composizione sistemando sulla parte posteriore della base di spugna le spighe più alte, per poi accorciarle man mano che avanzi, così da ottenere un leggero movimento 'alto-basso'. Potrai quindi aggiungere alcuni fiori a tuo piacimento per completare l'opera!". Per un effetto più rustico, invece, si potranno unire le spighe così da formare un mazzetto: "Per tenerli insieme puoi utilizzare lo spago oppure un nastro di merletto", suggerisce.

UN ANTICO AMULETO PER LA BUONA SORTE

Le spighe possono proteggerci dalle sventure e circondarci di un'atmosfera super positiva e benevola? Certo che sì, almeno secondo le tradizioni delle nonne. Un tempo, infatti, si pensava che raccogliere un mazzetto di 24 spighe di grano, la mattina di San Giovanni Battista che si celebra il 24 giugno, potesse attirare la buona sorte: il piccolo bouquet, da conservare per tutto l'anno, sarebbe diventato, quindi, un ottimo amuleto. Le spighe sono considerate di buon auspicio anche per i matrimoni. L'usanza, che paragona la donna alla terra feconda, prevede che alla fine del rito lo sposo porga una spiga alla sposa: come i chicchi di grano germogliano dalla terra arata, così dalla donna nasceranno i frutti della loro unione.

Le spighe sono fiori secchi e per questo duraturi nel tempo. Occorre però tenerle pulite per evitare che qualche insetto possa "trovare casa" nascondendosi al loro interno. "Per evitare questo piccolo fastidio – avverte la nostra esperta – basterà spruzzarci sopra un po' di repellente".

philipadv.com

CAU

Rocca di Lonato del Garda (Brescia)

citronella per le tue serate speciali

Cereria Artigiana Umbra

Gubbio (PG) - Italy - tel +39 075 927.35.79 - info@cereriaumbra.com

www.cereriaumbra.com

DI SILVIA SANTORI

BOSCHI e NATURA

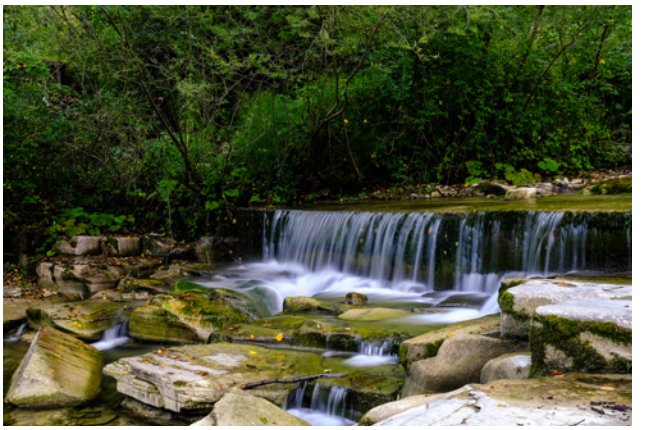
Il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi ti accoglie in un abbraccio verde e ti invita a riscoprire la cosa più importante: te stessa

Tra i più illustri visitatori che il parco annovera c'è senz'altro Dante, che celebrò la cascata dell'Acquacheta in un canto dell'Inferno.

Senti il bisogno di rallentare, guadagnare del tempo per te e, soprattutto, disconnetterti dalla frenesia nel senso più letterale del termine? Giugno è il mese ideale per staccare tutti i tuoi device, "perderti" nella natura e ritrovare il sentiero che porta al centro di te. I profumi liberati dal caldo estivo, le fronde ombrose degli alberi e la musica rilasciata dalla vita che anima il bosco, sono gli ingredienti ideali per una piccola fuga all'insegna del benessere e del cellulare in modalità "non disturbare". Noi ti suggeriamo una pausa rigenerante in Toscana, nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi, Monte Falterone e Campiglia, adagiato sull'Appennino Tosco-Emiliano e ricco di interessanti siti da scoprire. Qui è nato anche il progetto "La Via delle Foreste" che ha lo scopo di aiutarti a risvegliare i sensi e raggiungere una salute globale grazie al contatto con la natura, l'alimentazione sana, il movimento e la meditazione.

TRA ROMAGNA E TOSCANA

Per i tuoi giorni all'insegna di te stessa, ti accompagniamo nel Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi. Questa splendida distesa verde, che si snoda tra Romagna e Toscana, si presenta come **una delle aree forestali più pregiate d'Europa** ed è ricchissima di fauna. Dal 2017 Patrimonio dell'Umanità Unesco all'interno della rete delle faggete vetuste europee e Sasso Fratino, è la prima riserva naturale integrale italiana. Ecco cosa non puoi perdere durante una visita a questo parco:



PUNTO 1

LA CASCATA DELL'ACQUACHETA

Un magnifico salto di 70 metri (di)mostra tutta la forza prorompente dell'acqua, che dà vita a una splendida cascata che scivola sulla roccia e si tuffa da sporgenze di arenaria. Raggiungendo il pianoro a monte, si aprirà davanti ai tuoi occhi il suggestivo borgo dei Romiti, edificato sulle rovine dell'antico eremo del monastero di San Benedetto in Alpe dove si rifugiò Dante Alighieri durante l'esilio da Firenze. Proprio il poeta fece un'accurata descrizione di questa cascata nel XVI canto dell'Inferno.

BOROTALCO

NOVITÀ

CON TALCO A CRISTALLI ATTIVI™

PREVIENE, ASSORBE E NEUTRALIZZA IL SUDORE

PUNTO 2

I SANTUARI DI CAMALDOLI E LA VERNA

Il parco è anche una zona dalle suggestive atmosfere mistiche. Al suo interno, infatti, si trovano due santuari. Il Monastero di Camaldoli è nato come ospizio, poi è diventato monastero dei Camaldolesi che, a partire dal XVI secolo stamparono, grazie alla tipografia adiacente, le Costituzioni Camaldolesi sulla gestione delle foreste. Concediti una visita anche alla chiesa dei Santi Donnino e Ilariano, con i dipinti del Vasari, l'antica farmacia e i suoi strumenti. Il santuario francescano della Verna, immerso nella natura e arroccato su una ripida del Monte Penna, fu teatro, nel 1224, del miracolo delle stimmate di San Francesco, citato da Dante in un canto del Paradiso. Nella cappella di S. Maria degli Angeli riposano le spoglie di Orlando Cattani, il conte casentinese che nel 1213 donò il monte a San Francesco.

Il santuario della Verna *dove San Francesco ricevette le stimmate.*

La statua di Gesù *sul prospetto dell'antico Monastero di Camaldoli.*

PUNTO 3

IL BORGO DI RIDRACOLI

Passeggiando per questa località potrai ammirare il bellissimo ponte a schiena d'asino che conduce a un antico palazzo, oggi divenuto un albergo. Risalendo la valle, le rovine di un antico castello medievale vegliano sul tuo percorso che ti conduce a una diga, artefice di un piccolo bacino di acqua.

PUNTO 4

IL MONTE FALTERONA

Raggiungere la vetta si rivelerà un'esperienza unica, specialmente attraverso il sentiero che comincia dall'abitato di Castagno d'Andrea. Esplorando il versante meridionale del Monte Falterona, arriverai alla sorgente Capo d'Arno, considerata l'origine del maggiore fiume toscano, mentre a est troverai l'antica depressione erbosa chiamata Lago degli Idoli.

LA VIA DELLE FORESTE

Per fare un'esperienza di benessere totale, ti suggeriamo di "percorrere" La Via delle Foreste. Con la supervisione di medici, guide forestali ed esperti professionisti della nutrizione, del movimento consapevole e della ricerca interiore, sarai guidata nel verde tramite un programma di attività sensoriali che possono durare uno o più giorni: dalle camminate all'ascolto degli elementi come acqua e vento, dalla cucina Macro-mediterranea alla composizione floreale, alla conoscenza degli oli essenziali. Sarà un tempo per te, in cui potrai disintossicarti dalla tecnologia e dallo stress e fare un viaggio nella tua interiorità. L'obiettivo è quello di monitorare i benefici del contatto con la natura sulla salute. Per maggiori info: 0575. 503037 - 337. 1482463.

PARTECIPA AL CONCORSO

Il nostro amore per la natura ti premia!

Acquista almeno una confezione di carta cucina Regina Asciugoni/Regina Asciugoni Wish o di tovaglioli Regina Cinquestelle. Vai su **www.amoreperlanatura.regina.eu**, registrati e inserisci i dati dello scontrino o della ricevuta di acquisto online.

Scopri subito se hai vinto!

OGNI GIORNO
5 zaini in plastica riciclata

ESTRAZIONE FINALE
5 weekend nella natura

Insieme per proteggere la natura d'Italia
WWF

Inquadra il QR code per accedere direttamente al concorso.

Concorso "IL NOSTRO AMORE PER LA NATURA TI PREMIA!" valido dal 02/05/2022 al 30/11/2022 con estrazione finale entro il 16/12/2022. Montepremi complessivo € 73.100,00 iva inclusa ove applicabile. Partecipazione riservata ai maggiorenni. Regolamento completo su www.amoreperlanatura.regina.eu

Da 15 anni sosteniAMO la natura con il WWF.

Grazie all'impegno concreto di questi anni possiamo già festeggiare molti traguardi, ma non dobbiamo certo fermarci qui. **Per celebrare 15 anni al fianco del WWF, abbiamo deciso di aderire alla campagna del WWF "ReNature Italy"**: insieme vogliamo fermare la perdita di biodiversità in Italia e rigenerare la natura attorno a noi contribuendo a **proteggere 15 Oasi** che accolgono molti degli habitat e delle specie più minacciate d'Italia. E anche tu, scegliendo i nostri prodotti, darai il tuo contributo alla campagna "ReNature Italy".

Regina
Paper for people

deBBY
girls know why

100%clean
VOLUME MASCARA

VOLUME INTENSO
IDEALE ANCHE PER OCCHI SENSIBILI
96,5% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
FORMULA VEGAN

CIGLIA
VOLUMINOSE E PIENE

PRIMA

DOPO

PROVALO

Idrata i tuoi capelli con l'Acido Ialuronico

Un componente prezioso e versatile che rende la tua chioma leggera, setosa e piena di vita!

Si parla spesso di Acido Ialuronico in relazione ai prodotti skincare per le sue proprietà idratanti. L'Acido Ialuronico è infatti una sostanza prodotta naturalmente dal nostro organismo per idratare e proteggere i tessuti. La sua capacità di legare e trattenere l'idratazione conferisce alla pelle elasticità e morbidezza. Ma lo sapevate che l'Acido Ialuronico non è un prezioso alleato solo per il nostro viso?

Sugli scaffali di Acqua&Sapone c'è una novità, prodotti haircare con Acido Ialuronico studiati per capelli disidratati e spenti. La loro formula arricchita con Acido Ialuronico, infatti, avvolge la fibra e trattiene l'idratazione, per capelli morbidi, leggeri e pieni di vita. Un elisir di bellezza per i nostri capelli che ci farà riscoprire una chioma seducente, in tempo per l'estate!
La linea è completa per prendersi cura di ogni aspetto della cura dei capelli con prodotti, tutti con Acido Ialuronico, specifici per ogni step della nostra haircare routine: **lo Shampoo** dalla texture cremosa che deterge e idrata; **Il Balsamo** che districa i capelli e trattiene l'idratazione; **La Maschera** dalla texture in gel che dona un'intensa e avvolgente idratazione ai capelli; **Il Siero Spray** senza risciacquo che rimpolpa, disciplina e rende i capelli 10 volte più idratati**.

L'ELISIR DI BELLEZZA PER UN'EXTRA MORBIDEZZA

Capelli leggeri e morbidi al tocco sono un'arma di bellezza in più. È importante quindi ricordare che per mantenerli in buona forma bisogna seguire alcune semplici regole per evitare di stressarli inutilmente. Allora, ecco alcuni consigli per preservare l'idratazione dei nostri capelli: **usiamo la Maschera 1 o 2 volte a settimana,** come impacco prima dello shampoo, in aggiunta alla solita haircare routine; **tamponiamo i capelli con un asciugamano in microfibra.** La microfibra è un materiale ideale per ottenere una chioma ben idratata e senza il rischio di disidratazione, evitando alla chioma lo stress termico ed eliminando l'umidità dai capelli progressivamente; **facciamo attenzione al calore!** Il phon non andrebbe mai tenuto al massimo della temperatura e non va avvicinato eccessivamente ai capelli. **Per lo styling**, invece, **asciutto è meglio!** Le piastre e i ferri si usano soltanto su capelli perfettamente asciutti. Infine, **teniamo il Siero Spray sempre in borsa** e spruzziamolo sulle lunghezze per mantenere i capelli sempre idratati, rimpolpati e leggeri, ovunque ci troviamo.

PRODOTTI CONSIGLIATI

ELVIVE HYDRA HYALURONIC
di L'Oréal Paris

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

5 SuperFive

Max Risparmio

INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI

4 scope in 1!

Mia

la scopa in silicone

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

KIT PAVIMENTI

BLACK mop

SUPER MICROFIBRA

ULTRACOMPATTO E LEGGERO

Sistema **lava** e asciuga

FACILISSIMO DA USARE

panno super microfibra

PIATTINA RETTANGOLARE entra perfettamente negli angoli

Miglioriamo le buone abitudini

Sapevi che spazzolino e dentifricio non sono sufficienti per garantire un'igiene orale completa?

L'igiene orale è una pratica che ci viene insegnata fin dalla tenera età per mantenere la nostra bocca sana e i denti forti. Una routine quotidiana che viene tramandata di generazione in generazione, ma che spesso si limita all'uso di dentifricio e spazzolino.

Sapevate invece che lavarsi i denti con il solo spazzolino non è abbastanza per mantenere una buona igiene orale, poichè pulisce solo il 25 percento della bocca, trascurando così ogni giorno un bel 75 percento che invece necessita di attenzioni e pulizia? È importante quindi inserire l'uso del collutorio due volte al giorno perché esso aiuta a mantenere i denti e le gengive più sani. Inoltre, previene e riduce la placca dentale, una delle cause della comparsa di problemi gengivali, e rafforza lo smalto dei denti. Insomma, tanti benefici in un unico prodotto e un semplice gesto, perché il collutorio si prende potenzialmente cura del 100 percento della nostra bocca, comprese le zone più difficili da raggiungere. E ne esistono di diversi tipi per rispondere al meglio alle nostre esigenze.

Tra gli scaffali di **Acqua&Sapone**, possiamo ad esempio scegliere quelli che offrono un'igiene orale avazata e completa, e che forniscono 6 benefici in 1. Infatti, questi collutori combattono i batteri causa di placca e gengivite, aiutano a prevenire il tartaro aiutando a mantenere il bianco naturale dei denti, mantengono le gengive sane, proteggono dalla carie grazie al contenuto di fluoro, riducono la placca e donano la sicurezza di un alito fresco a lungo. Disponibili nelle varianti gusto intenso o delicato (senza alcol).
O ancora quelli specifici per la difesa di denti e gengive, nelle varianti gusto intenso o delicato, l'ideale per ottenere denti più forti e gengive più sane in sole 2 settimane, e una sensazione di pulizia 3 volte più duratura rispetto al solo spazzolino. Gazie alla loro tripla azione, riducono efficacemente la placca, rinforzano i denti e proteggono dalle infiammazioni gengivali.

NON RINUNCIARE AL PIACERE DI UNA BOCCA SANA

Per ottenere denti più bianchi in 1 settimana invece possiamo provare collutori dotati di una tecnologia sbiancante non abrasiva che non danneggia lo smalto e che rimuove le macchie persistenti e ne previene la formazione. Infine, per chi predilige prodotti naturali, ne esistono con ingredienti di origine naturale, con formula al 96 percento biodegradabile*, senza alcol, senza coloranti e vegani.

Aggiungere il collutorio alla nostra routine è così semplice, perché rinunciare al piacere di una bocca sana e pulita?

PRODOTTO CONSIGLIATO

LISTERINE*

**4% di ingredienti per la sicurezza e le prestazioni.*

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

wepa

IL TUO ESPERTO IN CARTA DI QUALITÀ

#600 pratici strappi
per una fai da te di qualità.
COMPRAMI.

18 maxirotoli
in pura ovatta di cellulosa
per una **Perla** di carta.

WEPA Italia Srl • Località Salanetti • Frazione Lunata • 55012 Capannori (LU) • Italia
info@wepa.eu **www.wepa.eu**

VITAMINA C: COME USARLA?

Quando arriva la bella stagione può capitare che la pelle, invece di essere più splendida e radiosa che mai, sembri opaca e più spenta del solito. Fermi tutti, come è possibile? Forse non si è resa conto che l'inverno è ormai lontano e questo il momento perfetto per brillare? Per fortuna la **Vitamina C** è sempre dalla nostra parte: non solo previene raffreddori e mal di gola, ma aiuta a contrastare il deterioramento fisiologico della cute e la capacità di rigenerazione (che lascia sul viso piccoli solchi e rughette). Ma allora cosa può fare davvero la differenza? Semplice: aggiungere alla beauty routine cosmetici con la Vitamina C! Bastano pochi gesti, piccoli e costanti, per dare luce alla pelle. Vediamoli insieme:

1. Togli il trucco e detergi il viso: mai saltare questo passaggio! **L'Acqua Micellare Vitamina C**, che oltre a **struccare** perfettamente, **illumina e uniforma** il colorito della pelle. Con la sua efficace azione antimacchia anche la pelle stanca diventa subito più radiosa.
2. Buongiorno luminoso: applica il **Siero in Crema Vitamina C** che combina l'efficacia illuminante di un siero con il potere idratante di una crema giorno. Perfetto per ridurre le macchie e i segni di affaticamento, lasciando la pelle fresca e brillante.
3. Terapia d'urto contro le macchie: applica il **Siero Vitamina C anti-macchie**. La sua formula a base di **Vitamina C, Niacinamide, Acido Salicilico e Agrumi** e la texture leggera garantiscono in soli 6 giorni una pelle più luminosa, rimpolpata e liscia.
4. Coccola speciale: una volta o due volte alla settimana concediti un trattamento intensivo con la **Maschera in Tessuto Vitamina C**. Basta tenerla sul viso per 15 minuti per ritrovare immediatamente un volto rivitalizzato e super idratata: un vero e proprio boost istantaneo di luminosità.
La gamma **Garnier Vitamina C è adatta a tutti i tipi di pelle**, anche quelle più sensibili: impossibile non innamorarsene!

PRIMO SOLE: GLI STEP PER PREPARARE LA PELLE

Con la bella stagione e le temperature che si fanno sempre più calde, cresce la voglia di prendere il primo sole in attesa dell'estate e il sogno di un'abbronzatura perfetta e dorata diventa ogni giorno più forte. Un'abbronzatura sana, intensa e duratura richiede attenzioni costanti sin dai mesi primaverili. Vediamo quali sono gli step da seguire per non commettere errori.

1. **Esfolia delicatamente la tua pelle:** eliminando le cellule morte, permetterai alla pelle di ritrovare il suo splendore. Utilizza uno scrub corpo adatto alle tue esigenze e detergila accuratamente con un bagnoschiuma nutriente e lenitivo.
2. **Dieta sana, abbronzatura sana:** consuma alimenti ricchi di acqua, di sali minerali e di vitamine A, C ed E, così da mantenere la pelle sempre idratata. Gli alimenti ricchi di betacarotene sono particolarmente indicati per aiutare la pelle a ricevere i raggi UV. Quindi, largo a meloni, albicocche, pesche, carote ma anche peperoni rossi e pomodori!
3. **Esposizione graduale:** per evitare scottature o fastidiosi eritemi, esporsi gradualmente al sole è la soluzione migliore. Prima della partenza per le vacanze, si può approfittare delle belle giornate per prendere il sole in giardino o al parco. Utilizza sempre un fattore di protezione solare alto da applicare un quarto d'ora prima e non dimenticare la protezione solare anche se il cielo è nuvoloso!

TENA

PERCHÉ SE È PIPÌ, USIAMO ANCORA GLI ASSORBENTI PER IL CICLO?

Gli assorbenti per incontinenza urinaria TENA Discreet sembrano normali assorbenti per il ciclo ma sono progettati per assorbire diversamente e ti proteggono da perdite, odori e sensazione di bagnato. Così rimani asciutta per tutta la giornata.

Così asciutto, protegge come TENA

È un dispositivo medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 05/04/2022.

*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti

DEBORAH
MILANO

RED TOUCH LIPSTICK

ROSSETTO MAT ULTRA CONFORTEVOLE

DURA FINO A 18ORE*

NO TRANSFER

con **OLIO DI ROSA NUTRIENTE**

#EveryDayDiva

Letture per *giugno*

L'ULTIMO TRAM – STORIE TRAGICOMICHE DI UN'ITALIA AL CAPOLINEA
di Fabio Salamida | Ed. Salani

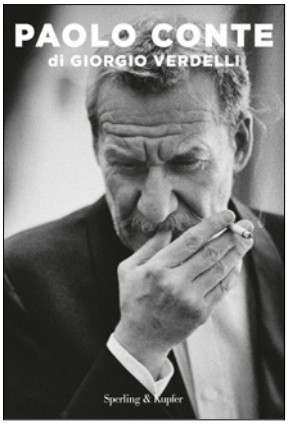
Possono succedere cose strane, in una notte romana. Può succedere, per esempio, che un vecchio tram fuori servizio da molti anni torni a circolare per un'ultima corsa fuori programma. E può succedere che, attraversando i quartieri della Capitale, quel vecchio tram raccolga alcuni curiosi personaggi. Come Maria Elena Bianchi, la bella scrittrice che sognava di raggiungere la gloria. O come la giovane Flaminia, che sospinta dal "vento del cambiamento" è diventata sindaca di un piccolo Comune, combinando ogni genere di disastro. C'è posto per tutti, sul misterioso tram notturno: sovranisti, populisti, complottisti, feticisti, ma anche persone che lottano per continuare a sognare.

LA SIGNORINA NESSUNO
di Giorgia Soleri| Ed. Vallardi

La difficoltà di amare in silenzio, l'arte di saper aspettare, di desiderare a distanza. Ma anche la fatica di vivere entro i confini del proprio corpo, le battaglie di tutti i giorni, la perdita e il dolore sono i temi che Giorgia Soleri esplora nel suo primo libro, in cui poesia, prosa e illustrazioni si avvicendano come in un canto e controcanto. Intrecciando nei suoi versi i fiori con le spine, l'ardore con la disperazione, il desiderio con la quotidiana sconfitta, l'autrice riesce a creare scorci di insperata, abbagliante luminosità. Perché i versi di Giorgia fanno «il rumore dei fiori quando crescono». Con parole che creano spazio e alzano il volume, Giorgia Soleri rivela una voce nuova e potente, in grado di cantare l'amore toccando le corde più profonde e intime di tutti noi.

LA DONNA CON L'OMBRELLO ROTTO – E ALTRE STORIE UCRAINE
di Yevgenia Belorusets | Ed. Piemme

Quando il sole sorge sull'est dell'Ucraina, qualcosa resta nell'ombra: è la presenza impalpabile di una guerra che continua da decenni, e che la gente sente nelle ossa, tanto da non riuscire a pensarsi senza di essa. In una serie di storie che sono istantanee, sorprendenti come incontri inattesi, Yevgenia Belorusets getta la sua, di luce, sulle piccole grandi esistenze di donne ucraine: una fiorista che parla solo la lingua dei fiori; una sognatrice che reinventa il futuro; una manicurista svanita nel nulla; una rifugiata che nelle sue tante fughe non riesce a lasciarsi alle spalle un ombrello rotto; una donna che l'8 marzo capisce che non camminerà mai più.



PAOLO CONTE
di Giorgio Verdelli | Ed. Sperling&Kupfer

Paolo Conte è un autore di culto, un genio della canzone che nell'arco di una carriera strepitosa è stato capace di raccontare storie in musica, dosando con sapienza le influenze jazzistiche e la tradizione cantautoriale italiana. I suoi pezzi sono gemme preziose, a volte assomigliano a dei quadri, altre a una fotografia, o alla scena di un film. Giorgio Verdelli ha deciso di scrivere questo libro per accompagnare i lettori alla scoperta "dell'atlante immaginario dell'anima, del suono e della poesia" che formano le canzoni del grande cantautore astigiano. Il risultato è un ritratto inedito e originalissimo, un racconto corale nel quale alle parole dell'autore si alternano la voce di Conte e le «incursioni» di altri grandi personaggi.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

SENZA DIRCI ADDIO

di Giampaolo Simi | Ed. Sellerio

Il malinconico protagonista si muove in una trama ben congegnata, pervasa da una suspence costante.

Dario Corbo è stato per vent'anni un cronista di nera. Diventato da un paio d'anni il braccio destro di Nora Beckford, figlia di un grande artista che è stata l'imputata di un omicidio reso celebre anche dagli articoli dello stesso Corbo, riceve una notizia lancinante. La ex moglie Giulia è morta, travolta da un pirata della strada. Un colpo inaspettato che lo trova proprio nel giorno in cui il figlio Luca affronta la prima udienza di un processo. Di fronte alla rabbia del figlio che non si dà pace, decide di far luce su alcuni punti oscuri della faccenda. Lo incoraggia ad andare avanti l'indiscrezione del maresciallo che dirige le indagini, sua vecchia conoscenza: al comando non hanno nessuna intenzione di approfondire. Invece Dario scorge troppe ombre: come mai è sparito il cellulare di Giulia con tutte le tracce elettroniche? Che ci faceva Giulia nel buio della campagna toscana? A ogni tentativo di risposta altre domande si aggiungono...

www.eurofil.it

Prodotto in Italia

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO SUPER ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri ODOR CONTROL

- Lo usi come toilette quando non è possibile portare fuori il tuo animale
- Per addestrare il cucciolo ad uno spazio proprio
- Comodo per trasporto animali in auto
- Comodo come fondo cuccia e trasportini

NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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

A CURA DI TERRY ALAIMO, ASTROLOGA

Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official

Ariete
dal 21/3 al 20/4

AMORE: Single. Sei attratta da una persona che ti lusinga molto, il rischio è che potresti desiderare qualcuno già impegnato. Ma anche se non lo fosse, fai attenzione perché il suo obiettivo è diverso dal tuo.

In coppia. Travolgi il partner di attenzioni e passione, tu detesti le pantofole la sera e lui contraccambierà.

BELLEZZA: Hai una bella pelle, ma se vuoi abbronzarti farai bene a proteggerla di più.

BENESSERE: Momenti di stanchezza, l'influsso lunare si fa sentire: è il periodo adatto per ricaricarti con integratori di vitamine e più relax possibile.

Toro
dal 21/4 al 20/5

AMORE: Single. Mese positivo con Venere che garantisce un amore romantico, in grado di offrirti tutte le garanzie che stai cercando.

In coppia. Il partner ti riempie di attenzioni e di coccole.

BELLEZZA: Tendi a trattenere liquidi e scorie in eccesso e, poiché la prova costume è vicina, un ottimo aiuto potrebbe arrivarti dagli impacchi e dai bendaggi con fanghi, per un effetto drenante e anticellulite.

BENESSERE: Cerca di bere più acqua. I tuoi reni ringrazieranno e la tua mente sarà più lucida. Evita il più possibile i cibi grassi e l'alcol.

Gemelli
dal 21/5 al 21/6

AMORE: Single. Accetta qualsiasi invito, è il momento di sperimentare l'attrazione fisica anche con persone di età diversa dalla tua. Sarà un modo dfferente di vivere la tua libertà.

In coppia. Evita discussioni con il partner. Se hai dei dubbi, accertati di avere ragione, altrimenti rischierai di peggiorare la situazione.

BELLEZZA: Mercurio ti rende più comunicativa e socievole del solito: osa un cambio di look!

BENESSERE: Sei in cerca di rimedi per ricaricarti e ritrovare la linea? Esistono alghe, da usare sotto la doccia, che aiutano la circolazione e drenano.

Cancro
dal 22/6 al 22/7

AMORE: Single. Iniziare una relazione per te significa essere sul banco di prova, però potresti aver trovato la persona giusta, buttati!

In coppia. Venere ti rende più passionale, ma passione ed eros nella tua vita sono due piani distinti, uno è sesso, l'altro è amore e tu sai distinguerli.

BELLEZZA: Senti l'esigenza di volumizzare le tue labbra. Fallo, basta non esagerare. Passa poi un filo di gloss shimmering per essere semplice e bellissima.

BENESSERE: Forse hai accumulato qualche chiletto da smaltire, cammina e mangia tante verdure.

Leone
dal 23/7 al 22/8

AMORE: Single. La stella dell'amore è dalla tua parte, ma sembra che nessuno che incontri sia alla tua altezza! Non giudicare subito, sii più riflessiva.

In coppia. Ottimo periodo per le coppie di lungo corso.

BELLEZZA: In questo periodo hai concentrato l'attenzione sugli occhi: li vedi stanchi, con piccole borse o rughette. Prenditi cura dei contorno occhi con i prodotti giusti, otterrai ottimi risultati.

BENESSERE: Sei una sportiva nata, però cerca di non affaticarti troppo. Prendi come accorgimento da adottare per stare bene, quello di iniziare ogni giorno il pranzo con le verdure.

Vergine
dal 23/8 al 22/9

AMORE: Single. Venere ti mette i bastoni tra le ruote, per ora non conviene fare scelte troppo impegnative.

In coppia. Tenderai a cercare di avere sempre il controllo della situazione e sarai magari un po' polemica.Rilassati.

BELLEZZA: È ora di risvegliare la pelle cancellando il colorito grigiastro dell'inverno: donale nuova luce utilizzando prodotti rivitalizzanti e creme super idratanti. Indossa colori pastello.

BENESSERE: Qualche piccolo imprevisto di origine odontoiatrica. Disinfetta inoltre sempre bene le mani, per debellare tutti i virus.

Bilancia
dal 23/9 al 22/10

AMORE: Single. Sarai molto affascinante e mieterai conquiste in ogni dove!

In coppia. La vita sentimentale di coppia, specie se di lungo corso, non scorre molto tranquilla: è ora di confrontarvi e prendere una decisione, se vuoi tutelare la tua salute psicofisica.

BELLEZZA: Sai fare colpo con uno sguardo, perciò vai sempre a scovare tutti i metodi che ti donino ciglia lunghe e sane. L'abbigliamento è molto casual e pratico, per sentirti libera.

BENESSERE: Potresti avvertire un fastidioso dolore alle spalle, forse dormi male e adotti una posizione sbagliata.

Scorpione
dal 23/10 al 22/11

AMORE: Single. Venere ti sussurra nell'orecchio che questo è il periodo per dedicarti al vero amore... e tu forse lo hai già incontrato.

In coppia. Tenerezza e affetto tengono unite le coppie stabili e quelle più datate.

BELLEZZA: Andrai alla ricerca di ombretti scintillanti per un nuovo make up che ti avvolga di luce. Prova anche a farti consigliare dal tuo coiffeur di fiducia un taglio di capelli diverso!

BENESSERE: Ricorda che hai la pelle molto sensibile e, prima di esporti ai raggi solari, dovresti sempre prevenire rossori e pruriti con un'adeguata protezione.

Sagittario
dal 23/11 al 22/12

AMORE: Single. Farai incontri piacevoli e molto stuzzicanti, ma terrai i piedi ben saldi a terra e non ti sentirai pronta per storie impegnative.

In coppia. Maretta per le coppie a causa di qualche pettegolezzo di poco conto.

BELLEZZA: Senti l'esigenza di cambiare sia il look che il make up. Forse vuoi provare un nuovo colore di capelli o darci un bel taglio. Osa con unghie colorate e fluorescenti.

BENESSERE: L'intestino è il tuo cruccio: cerca di consumare i pasti agli stessi orari, di bere molta acqua e mangiare tanta verdura.

Capricorno
dal 22/12 al 20/1

AMORE: Single. Qualcosa sta cambiando nella tua sfera affettiva, senti l'esigenza di avere una persona accanto. Orsù, dunque: esci! Accetta gli inviti e vedrai che qualcosa accadrà.

In coppia. Per te la comprensione e la fiducia sono tutto, forse dei malintesi ti hanno un po' delusa, recupera il dialogo e chiarisci per superare questa difficoltà.

BELLEZZA: Un ritocchino per distendere qualche rughetta e un trattamento rivitalizzante per il viso, avranno un effetto benefico.

BENESSERE: Occhio alle intossicazioni alimentari cui a volte sei soggetta, cerca di fare attenzione al cibo.

Acquario
dal 21/1 al 19/2

AMORE: Single. Sei entrata in conflitto con la persona che ti piace e non vuoi sentire ragioni: analizza meglio la situazione.

In coppia. La sensualità è fortissima e dopo qualche anno di rapporto il desiderio di provare altre esperienze è una tentazione. Riuscirai a non cedere giocando con il partner.

BELLEZZA: A causa di qualche stella dissonante in questo periodo non ti piaci e hai un diavolo per capello. Inizia proprio da lì, magari regalandoti un taglio sbarazzino.

BENESSERE: Il tuo fisico risente del tuo stato di ansia, le vitamine ti possono aiutare.

Pesci
dal 20/2 al 20/3

AMORE: Single. Farai un incontro folgorante che ti farà battere il cuore a mille.

In coppia. Questo mese non avrai problemi di alcun genere.

BELLEZZA: Concentrati sulle sopracciglia: più lunghe, ad ali di gabbiano, di colore più intenso, che siano tatuate o meno. Troverai cosa ti si addice al meglio e quale trucco adottare.

BENESSERE: Piedi e gambe gonfi, circolazione rallentata, cellulite, ritenzione idrica... è tempo di risolvere questi piccoli problemi, parlane con il tuo medico di fiducia, saprà indirizzarti verso i trattamenti migliori per te.

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

www.virosac.com

virosac
SPECIALISTI DI ECOLOGIA DOMESTICA

BIOPOINT
SOLAIRE
LA PROTEZIONE PER CORPO E CAPELLI BACIATI DAL SOLE
BIOPOINT
SOLAIRE
LATTE CORPO DOPOSOLE RIPARATORE
Azione reidratante intensiva
Symcalmin®
Vitamin-4 Complex
Olio di Monoi
Noce e Tsubaki
Recyclable pack*
BIOPOINT
SOLAIRE
SPRAY SOLARE INVISIBILE
Con Acceleratore d'Abbronzatura
SPF 50
ALTA PROTEZIONE
Vitamin A-E
Provitamina B5
Olio di Monoi
Noce e Tsubaki
UVA UVB
Recyclable pack*
BIOPOINT
SOLAIRE
BOOSTER D'ABBRONZATURA CORPO
Abbronzatura più veloce fino al 40%*
Pro Tan Technology
DNA Defence Technology
Vitamin-4 Complex
Olio di Monoi
Noce e Tsubaki
Recycled & Recyclable pack*
BIOPOINT
SOLAIRE
HAIR MILK
Effetto Invisibile
Colour Protective System
UVA - UVB Filters
Grape Extract
Recycled & Recyclable*
BIOPOINT
SOLAIRE
TRATTAMENTO RIPARATORE DOPOSOLE
Capelli esposti al sole
Collagen Proteins, Vitamin E, Grape Extract
Recyclable*