Eva salute

EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XI - N.7 LUGLIO 2022 - € ~~1,00~~

SOLO DA

# ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE INSEGNA 2022 VINCITORE ASSOLUTO

Design

## IL LETTO DEI TUOI... SOGNI!

Psiche

## CONVIVENZA: ISTRUZIONI PER L'USO

Viaggi

## VOGLIA DI AVVENTURA E LIBERTÀ? SALI SUL CAMPER!

Jasmine Trinca

e

Dargen D'Amico

L'ANTICONFORMISMO CHE CI CONQUISTA

# Il Sole ti fa Bella

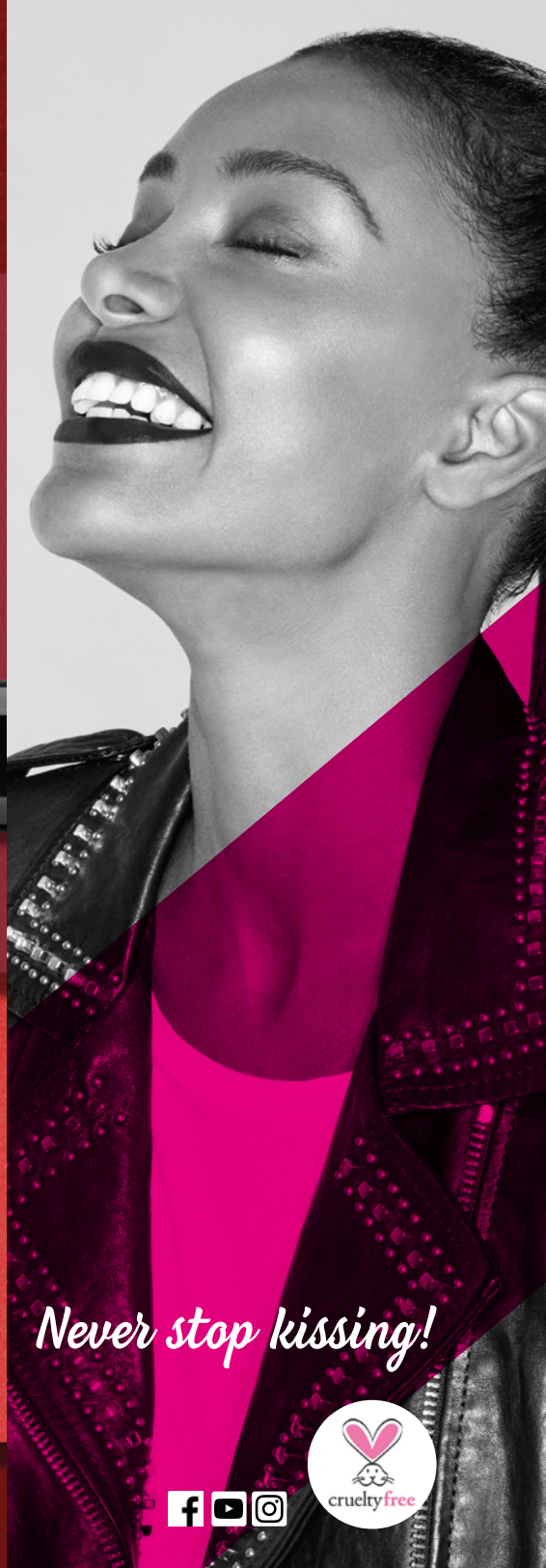
**MAKE UP:** IL TRUCCO CHE VALORIZZA LA TINTARELLA
**CAPELLI:** IDRATATI, SANI E SPLENDENTI
**BELLEZZA:** PELLE AMBRATA GRAZIE ALL'AUTOABBRONZANTE

8 021470 003423

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA & SAPONE®

*TEST CLINICO-STRUMENTALE SU 20 SOGGETTI.

deBBY
girls know why




# 8h KISSES
# long lasting MAT LIPSTICK

**TENUTA ESTREMA FINO A 8h***

TEXTURE VELLUTATA

FINISH DEMI MAT

# IN QUESTO NUMERO...


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

**10 | BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Monica Marangoni
**pag. 14** – Il prodotto del mese: la crema autoabbronzante
**pag. 16** – Make up: valorizza la tua tintarella!
**pag. 18** – La tua chioma ti parla: impara ad ascoltarla
**pag. 20** – La barba è di tendenza: ecco come prendersene cura

**22 | IL PROPOSITO DEL MESE**
Le regole per una convivenza felice

**26 | STAR MESE**
Jasmine Trinca, l'antidiva per eccellenza
**pag. 30** – Dargen D'amico, il nuovo giudice di "X Factor" è un vero talento
**pag. 34** – Ludmilla Radchenko, un'artista eclettica e sorprendente

**38 | MODA ESTATE**
Maglie e camicie si accorciano e l'ombelico torna protagonista
**pag. 44** – Ecco i capi davvero al... top!

**46 | BENESSERE**
L'esperta in naturopatia ci guida alla scoperta degli oli essenziali

**50 | DESIGN & OUTDOOR**
Buon riposo... nel letto dei tuoi sogni
**pag. 62** – Il profumo dei (tuoi) fiori è la ricetta del benessere

**54 | CUCINA**
Porta in tavola un tocco di crudité

**60 | VITA DA MAMMA**
Aiuto! Si avvicinano le vacanze...

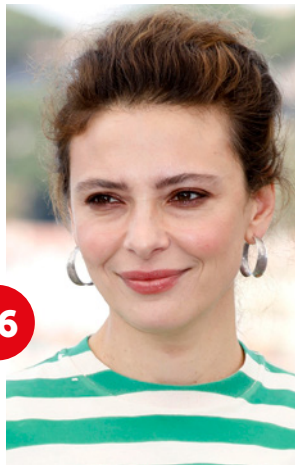
**64 | VIAGGI**
Il camper fa rima con "libertà"

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

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

**78 | RUBRICHE**
**pag. 78** – Le novità nelle sale
**pag. 80** – Le ultime uscite in libreria
**pag. 82** – I consigli delle stelle

10 *Monica Marangoni*



26 *Jasmine Trinca*

*Vedi anche i numeri precedenti direttamente sul tuo smartphone utilizzando il QR code*

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




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.

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.**

*FILTRI VIETATI DALLA LEGGE SB 2571 DELLO STATO DELLE HAWAII

# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

PORDENONE BLUES & CO. FESTIVAL

**Dal 19 al 23 luglio**
**PORDENONE BLUES & CO. FESTIVAL**

Tra i momenti più attesi della celebre manifestazione c'è quello di giovedì 21 luglio quando al Parco San Valentino (PN) arriverà l'attore statunitense Johnny Depp che, in veste di chitarrista sarà lo special guest del live di Jeff Beck. I due, dopo aver suonato insieme in tour in più occasioni, nel 2020 hanno pubblicato la loro prima canzone insieme, una reinterpretazione del classico Isolation di John Lennon. Venerdì 22 luglio, invece, si esibiranno Sugar Blue e il cantastorie sopraffino Grayson Capps. I biglietti di tutti i live sono disponibili su www.ticketone.it e in tutti i punti vendita autorizzati.

---

**Premio internazionale Basilicata**
**MARATEALE**

Si terrà dal 27 al 31 luglio a Maratea la XIV edizione di Marateale - Premio internazionale Basilicata. Si tratta di un festival "di cinema per il cinema" che ogni anno vede la partecipazione di numerosi attori e keyplayers desiderosi di presentare i loro film recenti e condividere la loro esperienza attraverso delle masterclass. Madrina dell'edizione 2022 sarà l'attrice, modella, fotografa e stilista Catrinel Marlon. Tra i nomi più attesi sul palco ci saranno Cesare Cremonini, Luisa Ranieri e Toni Servillo.

*Castello di Avio, Sabbionara di Avio (TN) Foto Martina Vanzo_2017_(C) FAI*

*Villa del Balbianello, Tremezzina CO_Foto (C) Agnese Gottifredi_2016*

## SERE FAI D'ESTATE

Anche quest'anno i Beni del FAI festeggiano la stagione estiva con Sere FAI d'Estate, un ricco cartellone di eventi all'aria aperta e visite speciali per riscoprire la magica atmosfera delle serate estive. Dagli incontri alle passeggiate al calar del sole, dalla musica sotto le stelle alle attività notturne, sono tante le proposte che accompagneranno i curiosi da qui fino al mese di settembre. Gli appuntamenti si terranno nei Beni del FAI – Fondo per l'Ambiente Italiano, tra cui ville, castelli, monasteri, abbazie, torri, ma anche aree naturali, parchi e giardini che resteranno a disposizione del pubblico eccezionalmente anche oltre l'abituale orario di apertura. Info e calendario completo su www.serefai.it

## PATTI SMITH IN CONCERTO

Da Pompei a Milano

Patti Smith sarà in concerto sui palchi più prestigiosi d'Italia. La sacerdotessa del rock è reduce da due nuovi riconoscimenti: il Premio Puccini assegnato dalla Città di Viareggio e dalla Fondazione Festival Pucciniano; e le chiavi della città di New York, ricevute dall'ex sindaco Bill De Blasio. E, adesso, instancabile e sovversiva, l'artista porterà la sua musica ai fan italiani. Patti Smith andrà in scena il 26 luglio al Teatro Grande di Pompei, il giorno successivo si esibirà sul palco del Rock in Roma alla Cavea Auditorium Parco della Musica e sarà poi protagonista al Tecnoparco di Stresa il 29 luglio e Cervia il 31 luglio per poi arrivare al Castello Sforzesco di Milano il primo di agosto.

**STRADA DEL VINO COLLI EUGANEI**

Gastronomia, arte, cultura

Sono tanti gli appuntamenti previsti per tutta la stagione estiva di Strada del Vino Colli Euganei. Il fil rouge degli eventi è il vino, la gastronomia, l'arte e la cultura. In particolare, fino al 27 agosto ritornano le Cene in vigna per immergersi nei profumi e nelle atmosfere vignaiole. Dall'8 al 29 luglio, invece, l'appuntamento è con Cinema in cantina – Storie di vino, territori e artisti: quattro serate per visitare quattro cantine godendosi la proiezione di un bel film. Fino all'8 settembre, nell'ambito dell'evento Naviglio DiVino si può degustare un buon vino durante romantiche e lente navigazioni by night nel tratto Padova Portello – Stra e ritorno.



ACQUA & SAPONE

# LA FORZA DELLA GENTILEZZA

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

## Nuovi Deo Spray

## Nuovi Bagnoschiuma

pelle sensibile con avena lenitiva

Acquista uno spray Pelle Sensibile* insieme ad un altro deodorante,

## IL PRIMO TE LO RIMBORSIAMO NOI!**

E in più contribuirai a sostenere il programma "Nessuno Escluso" di OXFAM Italia

**Attività di cashback "PELLE SENSIBILE"** valida dal 01/07/22 al 31/08/22 nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario all'interno e riconoscibili dal volantino promozionale (inclusi acquisti online). Conserva il documento d'acquisto (unico), il codice EAN e richiedi il rimborso entro 3 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura. *Prodotti coinvolti, Termini e Condizioni e privacy policy su www.labellezzatipremia.it/pellesensibile. **Puoi richiedere 1 solo rimborso fino ad un massimo di 2,99€. Ogni documento d'acquisto dà diritto ad 1 rimborso.

**Artista + Artista**
**VISIONI CONTEMPORANEE**

Si intitola Artista + Artista. Visioni contemporanee la mostra in scena alla Galleria Regionale d'Arte contemporanea Luigi Spazzapan di Gradisca d'Isonzo (GO). L'esposizione intende offrire una sua interpretazione e una visione del tema del ritratto che conduce ad altri due temi: quello dell'identificazione dell'uomo e dell'artista e quello del rapporto con il pubblico. Il percorso è diviso in due parti: la prima è dedicata alla fotografia storico-documentativa, la seconda alle opere d'arte contemporanea. La mostra sarà visitabile fino al 18 settembre.

**A Roma**
**VIDEOCITTÀ**

Giunto alla sua V edizione, torna dal 20 al 24 luglio Videocittà, il festival ideato da Francesco Rutelli che esplora le forme più avanzate dell'audiovisivo, per mappare i molteplici sguardi sul mondo di oggi. L'edizione 2022 sarà aperta da una serata dedicata alle industrie creative digitali e presenterà una installazione multimediale e immersiva che reinterpreterà l'architettura del monumento simbolo del quartiere Ostiense, il Gazometro, che si appresta a diventare per cinque giorni un avanguardistico polo dell'audiovisivo.

# RIUNIONE DI FAMIGLIA A TEATRO

Quattro straordinari campioni della risata

Un quartetto d'eccezione che vede per la prima volta insieme sul palcoscenico la cantante lirica di fama internazionale Katia Ricciarelli in veste di attrice, l'abile attore Pino Quartullo anche regista dello spettacolo, Claudio Insegno e Nadia Rinaldi straordinari campioni della risata. È questo il cast di Riunione di famiglia, una commedia totalmente disinibita, con battute al vetriolo e momenti reali di commozione con un finale a sorpresa che lascerà lo spettatore sbalordito e senza respiro.

**Ecco alcune date del tour:**
13-14 luglio: Borgio
15 luglio: Versiliana
22 luglio: Ostia Antica
30-31 luglio: Tor B.M.

# CAPAREZZA IN CONCERTO

Al Balena festival

Mercoledì 20 luglio per il Balena Festival arriva all'Arena del Mare del Porto Antico Caparezza. Il cantante e produttore discografico considerato un vero e proprio guru del rap italiano e uno dei cantautori più talentuosi del panorama nazionale porterà sul palco tutta la sua energia. In scaletta, i brani più famosi e le novità dell'ultimo album Exuvia, uscito a maggio dello scorso anno. È possibile acquistare i biglietti sulla piattaforma preposta da Balena Festival, accessibile dal sito www.balenafestival.it.

IL NUOVO, IMPERDIBILE SPETTACOLO

# STEVE HACKETT IN TOUR

Steve Hackett, chitarrista dei Genesis, a luglio stupisce l'Italia con un nuovo imperdibile spettacolo: Seconds out + more. Il live toccherà ben cinque città: il 25 luglio arriva a Firenze (Piazza Santissima Annunziata); il 26 a Udine (Piazza Castello); il 28 a Porto Recanati (Arena Beniamino Gigli); il 30 a Roma (Auditorium Parco della Musica); e il primo agosto a Taormina (Teatro Antico). Sul palco Steve Hackett sarà accompagnato da musicisti d'eccezione: alle tastiere Roger King (Gary Moore, The Mute Gods); alla batteria, percussioni e voce Craig Blundell (Steven Wilson); al sax, flauto e percussioni Rob Townsend (Bill Bruford); al basso e chitarra Jonas Reingold (The Flower Kings); alla voce Nad Sylvan (Agents of Mercy). I biglietti sono in prevendita sul Circuito Ticketone.

# OMIA
LABORATORI ECOBIO™

## DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO
## NUOVA LINEA SOLARI

Acquista almeno 2 prodotti **OMIA***
**PUOI VINCERE**
1 borsa in PAGLIA NATURALE
con le tue iniziali!

*CONCORSO: "IMMERGITI NELLA NATURA DI OMIA" valido dal 29/06/22 al 16/08/22 nei punti vendita ad insegna Acqua&Sapone e La Saponeria che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino e su www.acquaesapone.it. Estrazione di recupero entro il 15/10/22. Montepremi €4.600,00 (IVA esclusa). Conserva il documento d'acquisto (unico). Prodotti coinvolti, regolamento completo e privacy policy su www.promozionimr.it/concorsoimmergitinellanatura. Immagini a scopo illustrativo.

DI SONIA RUSSO

# Monica Marangoni

Eterea e sorridente, la giornalista e conduttrice si prende cura di sé a tutto tondo, ricercando e coltivando l'equilibrio tra il benessere del corpo, della mente e dell'anima

Dostoevskij diceva: "La bellezza salverà il mondo". Ne è convinta anche la giornalista e conduttrice Rai Monica Marangoni: "La bellezza è l'anima e la verità di ogni cosa, di ogni essere umano e sono profondamente convinta che sia l'anima di ognuno di noi - ha detto -. Non è solo qualcosa di fisico, ma è ciò che si riflette nei nostri occhi e nel nostro sorriso, perché rispecchia come ci si sente dentro".

**Quanto l'idea di bellezza legata all'aspetto fisico si coniuga con un'esigenza più generale di benessere psicofisico della persona?**
La persona è un tutt'uno di corpo, anima e mente... quindi, per essere sereni e felici con noi stessi, dobbiamo cercare sempre l'equilibrio tra queste componenti. Io, ad esempio, per sentirmi bene ed eliminare lo stress, mi concedo ogni settimana un massaggio ayurvedico che riequilibra la psiche, toglie le negatività e fa bene al corpo. Pratico anche yoga o meditazione e fondamentale nella mia vita è poi la preghiera.

**CHE RAPPORTO HAI CON LO SPECCHIO?**
NON SONO OSSESSIONATA DAL MIO ASPETTO FISICO E PER QUESTO TENDO A GUARDAMI MOLTO POCO ALLO SPECCHIO, SOPRATTUTTO AL MATTINO, PER EVITARE DI NON PIACERMI E FAR DIVENTARE UN PROBLEMA QUALCOSA CHE PROBLEMA NON DEVE ESSERE.

DEBORAH
MILANO

# COLOR MOODS PALETTE

**8 OMBRETTI SENSORIALI**
ARRICCHITI CON
OLIO DI ALBICOCCA
COLORE INTENSO E SETOSO
**SUPER SFUMABILE**

**FINISH METALLICI,**
**SHIMMER E MAT**

**APPLICATORE INCLUSO**

**#EveryDayDiva**

**Quanto tempo dedichi alla cura di te?**
Il giusto. Prendersi cura di noi è un dovere, oltre che per noi stessi, anche per gli altri, per chi ci sta vicino. Da moglie e mamma mi piace che i mei affetti mi vedano in ordine e curata: è un piacere per gli occhi e aiuta anche a rendere accogliente e serena la casa o l'ambiente di lavoro.

**I capelli biondi sono particolarmente delicati, soprattutto in estate. Come te ne prendi cura?**
I miei capelli sono forse la cosa a cui ho sempre tenuto di più, oltre al mio sorriso, perché li ho sempre avuti lunghi e biondi con le meches. Il problema è che negli ultimi anni, lavorando senza sosta, faccio pieghe quasi tutti i giorni e a lungo andare si sono sfibrati e indeboliti. Sto facendo una cura per renderli più forti e per allungarli perché non amo le extension e una o due volte alla settimana faccio degli impacchi a base di olio di cocco che li idrata e mi aiuta a tenerli forti e sani.

**La tua beauty routine cambia in base alle stagioni?**
Sì: d'inverno mi curo di più che in estate, perché quando arriva la bella stagione tendo a truccarmi molto poco, a lasciare la pelle respirare e ad applicare solo creme protettive schermo 50+. Con il freddo, invece, la pelle si secca molto, così la mattina e la sera uso un siero e una crema idratante all'acido ialuronico, oltre al contorno occhi. L'idratazione e la cura della pelle sono la prima cosa su cui lavorare per chi fa il mio mestiere, soprattutto per una come me che non ricorre alla chirurgia estetica. In compenso vado abitualmente dalla mia beauty coach per fare trattamenti e maschere viso.

**Oltre alla protezione solare, di cosa non puoi fare a meno in estate?**
Acqua bronze protezione 30 per il corpo e lipstick colorato per le labbra: bastano quello e un filo di mascara per essere a posto anche la sera!

**Che trucco ti piace sfoggiare sul lavoro e nella vita quotidiana?**
Nella vita di tutti i giorni mi trucco pochissimo: uso solo una BB cream illuminante e uniformante, un ombretto chiaro per le palpebre e tanto mascara, oltre alla matita per le labbra che cambio a seconda di come mi vesto.

**QUALI SONO I COLORI CHE TI DONANO DI PIÙ NEL MAKE UP?**
TUTTE LE TONALITÀ DEI MARRONI PER GLI OCCHI, LA MIA IMMANCABILE MATITA VERDE PER LA RIMA CILIARE INTERNA, E IL ROSSO IN TUTTE LE SFUMATURE PER LE LABBRA. SPESSO PUNTO SULLA BOCCA, MANTENENDO NATURALE LO SGUARDO.

**Preferisci i trucchi liquidi o i classici ombretti in polvere?**
Io utilizzo quelli in polvere e applico l'illuminante anche sugli occhi. I make-up artist con cui lavoro, però, ultimamente prediligono i trucchi liquidi che durano più a lungo.

I prodotti must-have di
**MONICA MARANGONI**
1. PROTEZIONE SOLARE VISO
2. CREMA IDRATANTE
3. CONTORNO OCCHI
4. OLIO DI COCCO PER CAPELLI
5. LIPSTICK COLORATO

**Le sopracciglia sono una cornice dello sguardo: le preferisci spesse o sottili?**
Io adoro le sopracciglia "selvagge", spesse e non troppo delineate.

**Fai qualche trattamento specifico?**
Per ora no, tranne maschere idratanti con "effetto lifting" in previsione di qualche evento o red carpet importane. Credo, però, che essere metodici e costanti nella propria beauty routine, nella detersione della pelle e nell'applicazione quotidiana di creme e sieri sia la cosa migliore per ottenere risultati buoni e duraturi nel tempo.

**Per quanto riguarda l'idratazione, preferisci gli oli, le creme o il siero?**
Non uso oli perché ungono troppo. Per il viso e per il corpo prediligo sieri e creme naturali, non troppo grassi e che si assorbono subito.

**UTILIZZI DI PIÙ IL ROSSETTO OPPURE IL GLOSS?**
ULTIMAMENTE MI PIACE LA BOCCA "MAT" QUINDI USO LA MATITA E IDRATO LE LABBRA CON UN PO' DI BURRO CACAO. MA D'ESTATE, DI TANTO IN TANTO, MI CONCEDO UN GLOSS COLORATO.

**Hai dei trucchi per camuffare le piccole imperfezioni estetiche?**
Patch occhi e correttori non mancano mai nel mio beauty. E, all'occorrenza, al mattino applico sotto gli occhi cucchiaini appena tolti dal freezer per smorzare i gonfiori. Ho imparato, però, che una cena sana, leggera e con poco sale permette di svegliarsi con un viso riposato e senza borse.

**Estate fa rima con abbronzatura: che rapporto hai con la tintarella?**
Da tempo non prendo più sole in viso e utilizzo creme ad alta protezione anche sul corpo. Io ho una pelle molto chiara; per evitare la comparsa di macchie, la miglior cosa è non esporsi troppo al sole soprattutto durante le ore più calde. Mi piacerebbe vedermi abbronzata, ma meglio mantenere una pelle giovane e all'occorrenza mettere un po' di fondotinta bronze.

DEBORAH
MILANO
RED TOUCH
LIPSTICK
ROSSETTO MAT
ULTRA CONFORTEVOLE
DURA FINO A 18ORE*
NO TRANSFER
con OLIO DI
ROSA NUTRIENTE
#EveryDayDiva
DEBORAH MILANO
Red touch
COMFORT MAT LIPSTICK

DI SIRIA REGGIANI

# La crema autoabbronzante

È l'alleata perfetta per te se le sessioni di tintarella sono ancora lontane, ma anche se vuoi presentarti in spiaggia con un colorito già ambrato e naturale!

L'estate è già qui e le sessioni di tintarella sono dietro l'angolo. Se però vuoi arrivare al mare già abbronzata, fatti furba! Esiste l'alleato perfetto per te: la crema autoabbronzante. Ecco tutto quello che c'è da sapere su questo magico prodotto, capace di regalarti quel colorito ambrato che tanto ami e trasformarti nella Queen of the beach.

**DI CHE TONO SEI?**

Non esiste una tonalità che stia bene a tutte. La scelta dell'autoabbronzante, infatti, deve essere **mirata sulla base della specificità del proprio incarnato**. Per questo occorre controllare la quantità di Dha (Diidrossiacetone) presente nel prodotto: si tratta di uno zucchero che, reagendo con gli aminoacidi dell'epidermide, dona alla pelle un colorito simile a quello dell'abbronzatura. Nello specifico, per le pelli molto chiare è preferibile utilizzare un autoabbronzante contenente il 3 percento o anche meno di Dha, mentre se sei medio-scura puoi osare con una percentuale superiore al 5 percento.

**QUANTO DURA?**

Ovviamente si tratta di una colorazione non permanente: in linea di massima, l'effetto abbronzato **sparisce dopo circa una settimana o dieci giorni**, ma per mantenere l'intensità del colore uniforme, evitando che si schiarisca giorno dopo giorno, conviene applicare il prodotto con regolarità ogni due o tre giorni. Per farlo durare più a lungo, inoltre, è necessario che la pelle sia sempre idratata: è quindi importante bere molto e massaggiare quotidianamente una crema idratante.

**E SE HAI VOGLIA DI SOLE?**

Nessun problema: puoi regalarti un bagno di sole senza alcuna controindicazione. Attenzione, però: l'autoabbronzante non contiene filtri protettivi, dunque non scherma dai raggi solari. Quando ti esponi, quindi, non devi mai dimenticare di applicare una crema con fattore di protezione. Se, invece, vuoi eliminare l'effetto abbronzato dal corpo, puoi massaggiare un esfoliante mentre fai la doccia.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

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

## Uniformità e precisione

***Come applicare la crema autoabbronzante senza creare antiestetiche macchie? È fondamentale seguire alcuni piccoli accorgimenti: affinché l'effetto finale sia davvero pazzesco, occorre la massima precisione. Ecco i consigli dell'esperta.***

- *Indossa sempre i guanti, altrimenti rischi di creare delle macchie sulle mani.*
- *Per ottenere un risultato estremamente naturale, occorre applicare una dose di crema con movimenti ampi e circolari che facciano penetrare il prodotto in profondità.*
- *Attenzione: è necessario muoversi sempre dal basso verso l'alto, quindi dalla caviglia in su.*
- *Per applicare l'autoabbronzante sul viso, parti dalla zona T per poi procedere verso le tempie. Sfuma bene il contorno occhi e non dimenticare di metterlo anche sulle orecchie, sotto al mento e sul collo, onde evitare stacchi evidenti.*
- *Non passare mai due volte sulla stessa zona, altrimenti il colore apparirà più scuro rispetto al resto del corpo.*
- *Se non sei soddisfatta del risultato finale e vuoi ottenere un colorito più ambrato, puoi ripetere l'applicazione, ma solo dopo aver atteso il completo assorbimento del prodotto.*
- *Per colorare il viso, utilizza poco prodotto al fine di evitare un effetto too much.*
- *Se, invece della crema utilizzi lo spray, spruzzalo prima sulla mano e poi procedi all'applicazione.*
- *Il tempo di posa varia da prodotto a prodotto (è indicato sulla confezione); solitamente si aggira sui venti minuti. Prima di rivestirti, tampona il corpo con una velina.*
- *Attendi ventiquattro ore prima di fare il bagno o la doccia.*

BIOPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

*Riciclato: flacone in PET 100% riciclato e riciclabile. Riciclabile: si riferisce a tutte le componenti dell'imballaggio.

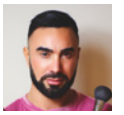
# NUOVO BIOPOINT SOLAIRE

## PER CORPO E CAPELLI BACIATI DAL SOLE

Tutta la ricerca cosmetica e tricologica Biopoint, in una nuova linea per prendersi cura di corpo e capelli, prima, durante e dopo l'esposizione al sole.

Recycled & Recyclable pack*

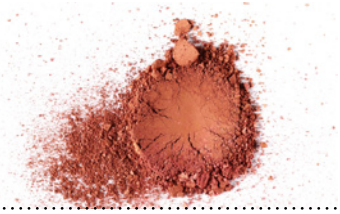
*con la consulenza di* **Luigi Rizzello,** *esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up più di tendenza e adatto a te*



# Valorizza la tua tintarella!

La pelle si fa ambrata e le nuance che utilizzavi fino a pochi mesi fa non risaltano quel tono dorato conquistato a fatica. Ma il lookmaker ha le dritte giuste per te!

Quando la pelle è abbronzata, truccarsi diventa sempre più complicato. La pelle ambrata e dorata, infatti, scardina tutte le regole del make-up e mette al bando ciò che mettevi in atto finora. I colori che usi d'inverno, ovviamente, non sono più quelli adatti all'incarnato più scuro dell'estate. Adesso, quindi, **bisogna riuscire a valorizzare al meglio l'effetto tan che ti ha regalato il sole** delle vacanze. Per farlo, abbiamo chiesto aiuto al nostro esperto Luigi Rizzello, lookmaker amatissimo dalle star.



### LA BASE

In estate è sempre preferibile alleggerire la base. "Se la tua abbronzatura è ancora all'inizio, puoi utilizzare una crema idratante colorata, come una BB Cream, per uniformare la pelle del viso", suggerisce Rizzello. Spiega l'esperto: "In estate puoi permetterti una base di un tono leggermente più scuro, ma mai più chiaro, altrimenti sembrerai grigia". Consiglia ancora: "Per un risultato ancora più mat, utilizza un primer opacizzante". Sei già abbronzatissima? "In questo caso puoi anche evitare di mettere la base e lasciare il viso nudo, senza dimenticare la crema idratante e un filtro solare", conclude Rizzello.

### LA TERRA

Durante la bella stagione saluta la cipria, inadatta a esaltare l'abbronzatura. Non potrai, invece, fare a meno della terra, alleato perfetto per sublimare la tintarella. Ma quale scegliere? Rizzello non ha dubbi: "Chi ha la pelle tendenzialmente grassa, deve preferire una finitura opaca. Chi, invece, ha la pelle secca, può osare con un prodotto shimmer. In entrambi i casi, va applicata su tutto il viso con un pennello largo e piatto. La terra va messa poi su zigomi, tempie, fronte e mento con un pennello angolato per un risultato sculpting. Per non sbagliare, immagina di disegnare il numero 3 sui contorni del viso!

### GLI OCCHI

Per esaltare il colorito ambrato dell'estate bisogna seguire una sola regola: a tutto colore! Nei mesi più caldi si può osare con le tinte più vivide e allegre. "Chi ama il make up a contrasto – dice l'esperto – può puntare sui verdi: il verde, in modo particolare, sposa bene le abbronzature dorate o appena accennate. La tonalità scura della nuance smeraldo valorizza anche quelle più intense". Un altro colore perfetto per il make-up occhi a prova di tintarella è il blu: "Meglio optare per il blu elettrico e per il cobalto se hai un'abbronzatura scura o olivastra; se, invece, il colorito è più ambrato, allora punta sul turchese".

### LA BOCCA

Per sorrisi salati estremamente glamour, bisogna curare al massimo la bocca, grande protagonista del trucco per esaltare al meglio la tintarella. L'estate 2022 promuove a sorpresa i colori scuri, quelli che di solito releghiamo all'inverno, come il bordeaux e i toni violacei, ma per valorizzare davvero la pelle scura è meglio optare per tonalità decisamente chiare e vivaci come il corallo, l'arancio, il rosa intenso. "Perfetti anche i rossetti nude con delle venature bronzate", aggiunge Rizzello, che promuove a pieni voti i rossetti glossati e i lucidalabbra che danno luce al volto e risalto all'abbronzatura.

NO AL FONDOTINTA, SÌ ALLA BB CREAM COLORATA!

## PER UN TRUCCO DAVVERO AL TOP

- Gli ombretti? Meglio preferire quelli dal finish metallizzato o madreperlato. Le più audaci possono osare con i glitter, che accendono il make up.
- Sì ai mascara colorati che possono essere usati da soli o con make up neutri.
- Via libera all'illuminante, da mettere nella zona T (fronte, naso, arco di Cupido, mento) per rendere più fresco il colorito ambrato della tintarella.
- Fard? Quando sei abbronzata puoi farne a meno. Se proprio vuoi darti un tocco di colore sulle gote, fallo con la terra.

Vitalcare

PROFESSIONAL

# FORMULA
## POTENZIATA

# COLORAZIONE PROFESSIONALE PERMANENTE

ALLE PROTEINE DELLA SETA,
ACIDO IALURONICO
E CHERATINA VEGETALE

Grazie alla **Crema Colorante Vitalcare**,
è possibile ottenere risultati professionali
anche a casa.

- COPRE AL 100% I CAPELLI BIANCHI
- DONA RIFLESSI NATURALI E UN COLORE LUMINOSO
- DURATA PERMANENTE DEL COLORE

*Il tuo parrucchiere sempre con te!*

MADE IN ITALY | www.vitalcare.it | SODICO Health & Beauty

DI SAFIRIA RICCI

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

# Ascolta la tua chioma

Proprio così, i capelli ti "parlano". E se impari a decifrarne il linguaggio, capirai come prendertene cura

Per Sansone i capelli erano simbolo di forza, per Raperonzolo un mezzo di fuga dalla torre, per Medusa addirittura un'arma letale. Per noi tutte, invece, sono segno di salute e bellezza, oltre che un modo per esprimere l'identità e il proprio modo di essere. Ecco perché il loro aspetto è importante ma è anche fondamentale per il benessere. Non si tratta, infatti, solo di un fattore estetico: **una problematica del capello può essere il segnale che qualcosa non va** nel nostro organismo. Il cuoio capelluto è ricchissimo di recettori per cui risente di qualsiasi problema, esterno o interno, inviandoci a sua volta dei segnali.

## I SEGNALI PIÙ COMUNI

Qualunque sia il tipo di avvertimento che la tua chioma ti manda, è importante rivolgerti a un esperto per inquadrare il problema, capirne le cause e risolverle, se possibile, alla base.

• "La forfora, per esempio – ha spiegato la dermatologa Mariella Milazzo - è un quadro, sì, molto comune ma che può peggiorare, evolvendo nella dermatite seborroica. Si tratta di una patologia caratterizzata da eritema e dalla presenza di squame spesse e grasse. Causata da un micete, la Malassezia Furfur, è favorita da condizioni di stress psicofisico, oltre che da una componente familiare". Milazzo aggiunge: "In questo caso è importante sottoporsi a una visita medica per differenziarla da un quadro di psoriasi".

• Un capello sfibrato o la formazione di doppie punte (tricoptilosi), invece, sono riconducibili a trattamenti aggressivi, come l'uso frequente della piastra o del phon. "Non basta, però – ha affermato la dermatologa -. Bisogna capire se c'è, alla base, una carenza di proteine, ferro, zinco e vitamine nell'alimentazione, che ne favorirebbero anche la caduta, o alterazioni ormonali".

• "La presenza di prurito potrebbe, invece, essere dovuta alla seborrea o all'utilizzo di coloranti o trattanti che potrebbero causare dermatiti irritative o allergiche da contatto. Alcuni pazienti – ha sostenuto l'esperta - lamentano anche dolore, la cosiddetta tricodinia, spesso segno di eccessivo stress, responsabile di un'eccessiva liberazione di acetilcolina".

### SE AMI LA PISCINA...

"In caso di frequenti bagni in piscina – suggerisce la dottoressa Mariella Milazzo - è buona norma alternare lo shampoo usuale a detergenti a ph acido per contrastare il cloro. Attenzione anche a non dimenticare di utilizzare protezioni solari specifiche, soprattutto in caso di esposizioni solari prolungate".

## COSÌ LI MANTIENI BELLI E SANI

Cosa fare, quindi, per tenere la situazione sotto controllo? "Intanto è bene evitare l'uso di shampoo frequenti che aggrediscono il cuoio capelluto e impoveriscono il capello", ha detto Milazzo, suggerendo di optare per quelli ultradelicati, con azione lenitiva e protettiva. "Per quanto riguarda gli shampoo anticaduta, il contatto tra il prodotto e il cuoio capelluto è di brevissima durata, quindi, non ha il tempo di agire in profondità, ovvero nel bulbo pilifero". Un altro accorgimento utile, in caso di seborrea, è quello di evitare gli shampoo sgrassanti: "Si rischierebbe, infatti – ha spiegato la dermatologa - di stimolare il cuoio capelluto a produrre più sebo. È meglio preferire quelli seboriequilibranti".

## A TUTTA IDRATAZIONE

In ogni caso, soprattutto in estate, la parola d'ordine per una chioma perfetta è idratare in maniera massiccia, a partire dalla radice e fino alla cute. "Sì, dunque, a balsami o maschere", consiglia Milazzo. Che suggerisce di puntare su prodotti capaci di ridurre l'elettrostaticità rendendo i capelli pettinabili, ma che allo stesso tempo proteggano il fusto e leniscano le irritazioni del cuoio capelluto. Per prendersi cura in particolare della cute della testa, è meglio scegliere prodotti caratterizzati, come ha spiegato la dottoressa, "dalla presenza di componenti quali aloe vera, serenoa repens, vitamine B5, B6 e PP, aminoacidi, acido ialuronico, ceramidi e olii essenziali".

ACQUA & SAPONE®
Oltre la Convenienza

Schwarzkopf
GLISS
HAIR REPAIR

# ACQUISTA 5€
## DI PRODOTTI GLISS
# TI RIMBORSIAMO
# IL 50%
dei prodotti GLISS acquistati

e se posti su Instagram
i prodotti acquistati
**taggando @schwarzkopf e**
**@acquaesaponeofficial**

# TI RIMBORSIAMO
# IL 100%

**Iniziativa cashback Gliss in A&S valida dal 05/07/2022 al 07/08/2022 nei periodi promozionali elencati sul sito concorsi.donnad.it/cosmetica.**
Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e gli EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto completa la procedura. Puoi richiedere un solo rimborso: fino a un massimo di 2,50€ nel caso di rimborso del 50% oppure fino a un massimo di 5,00€ nel caso di rimborso del 100%. Per prodotti e informazioni consulta il termini & condizioni sul sito concorsi.donnad.it/cosmetica.

DI SONIA RUSSO

Lunga o corta, perché sia davvero sexy e irresistibile è importante mantenerla sempre "perfetta", morbida al tatto e idratata. Come si fa? Con i nostri consigli e... i prodotti giusti!

# In barba all'incuria

Portare la barba lunga non è solo un vezzo estetico, ma una filosofia di vita. Lunga o corta che sia, però, la cura e l'attenzione di cui necessita sono le stesse. In linea generale va trattata con lo stesso riguardo con cui si trattano i capelli, tenendo però presente che si tratta di una zona molto più delicata e che, per questo, ha bisogno di prodotti appositamente studiati. Ma non solo.

## UNA BEAUTY ROUTINE RODATA

Una barba perfetta non è un dono di Madre Natura ma una lenta conquista quotidiana che **si ottiene attraverso una beauty routine regolare**. L'igiene è fondamentale: lavare la barba, però, non significa ridursi a farci una passata quando ci si lava il viso. Soprattutto quella molto lunga tende, infatti, ad assorbire la sporcizia. Occorre quindi una pulizia accurata che si traduce in uno shampoo regolare non più di due o tre volte a settimana per mantenere un corretto equilibrio della pelle e del sebo prodotto. Tutti i giorni, con regolarità, **è poi necessario pettinare e/o spazzolare la barba**, sia per direzionare i peli che per rimuovere le impurità.

PUOI SCEGLIERE TRA OLIO, BALSAMO E CERA!

## AL TOP OGNI GIORNO

Perché la barba sia bella da vedere, è fondamentale che abbia un aspetto sano e splendente e che sia curata. Per questo è necessario spuntarla regolarmente, preservandone la forma perché sia sempre in ordine. Gli esperti consigliano, poi, di **radere regolarmente l'area sotto il collo a forma di "U"** e la parte superiore delle guance, per evitare che la ricrescita la faccia sembrare asimmetrica e trasandata. Ma non basta: una bella barba deve essere morbida al tatto e idratata. Per questo esistono prodotti appositi. La differenza principale tra questi - olio, balsamo e cera - sta, fondamentalmente, nella loro consistenza: il primo è fluido e si applica con più facilità, ma ha una scarsa tenuta modellante; gli altri due, invece, sono solidi e vanno lavorati un po' di più ma hanno una tenuta maggiore.

## TAMPONA, NON SFREGARE!

*Una delle questioni più annose per chi porta la barba lunga è quella relativa all'asciugatura.*

Come per i capelli, l'ideale sarebbe asciugarla all'aria. Ma questo non sempre è possibile, soprattutto nelle stagioni più fredde e in caso di barbe particolarmente lunghe e folte. La soluzione è quella di tamponarla delicatamente (e non sfregarla!) con un asciugamano. Il modo più veloce, però, è quello di utilizzare il phon con il diffusore a una temperatura medio bassa: se ci si munisce di una spazzola, la si può acconciare con un risultato più che positivo.

## EVITA INFIAMMAZIONI

*Chi ama la pelle liscissima non può prescindere dal rasarsi tutti i giorni.*

In questo caso, però, diventa d'obbligo applicare ogni volta dopo la rasatura un dopobarba per lenire la pelle ed evitare infiammazioni. In commercio se ne trovano di tutti i tipi: la lozione è la tipologia più comune e si adatta a ogni tipo di epidermide; il balsamo è utile soprattutto per lenire le irritazioni; il gel è l'ideale per le pelli sensibili. Insomma, non c'è che l'imbarazzo della scelta.

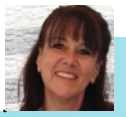
AIUTA CHI SI RADE
PRORASO
FIRENZE

# GAMMA PERFETTA

## Proraso offre il prodotto ideale per ogni fase della rasatura.

DI SILVIA AMENDOLA

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



# *Andiamo a* VIVERE INSIEME?

**Ci siamo, la grande decisione è presa. Vi amate, certo, ma una convivenza serena passa anche attraverso il rispetto, il dialogo sincero e... un pizzico di tolleranza!**

Emozione, entusiasmo, adrenalina e un po' di paura: è un mix di sentimenti quello che ti pervade quando tu e il tuo partner decidete di vivere insieme. Si comincia quasi sempre da piccoli, impercettibili dettagli: uno spazzolino "dimenticato" in casa dell'altro, qualche indumento infilato nei cassetti... et voilà, in men che non si dica vi ritrovate a condividere il tetto! E l'estate appare come un momento particolarmente propizio per l'amore, come ci fa notare Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: "Durante questo periodo più rilassato, nei nostri pensieri si affacciano con maggior facilità i progetti nuovi – osserva - e il cambiamento che comportano appare fattibile, a volte facile, a volte ineludibile. Sembra essere il momento giusto per grandi cose che riguardano la propria vita e l'amore cerca spazi più importanti. Le giovani coppie sentono più forte il bisogno di cambiamento e di rafforzamento per la relazione e sempre più spesso i ragazzi decidono di andare a vivere insieme, avviando la loro prima convivenza sentimentale. Novità, progettualità, tempo da condividere, libertà dalle regole familiari in vista di una vita a due per la prima volta è un dolce sogno da percorrere insieme, cercando di affrontare la quo-

> "Novità, progettualità e tanto tempo da trascorrere in due"

# LACTACYD®

## LA PROTEZIONE CHE MERITI

# ACQUISTA 3 PRODOTTI*

# 2 LI RIMBORSIAMO**

Sostiene la ricerca scientifica di

Fondazione Umberto Veronesi

Pink is good

Cashback "PROTETTI E RIMBORSATI" valido dal 01/07 al 31/12/22 nei punti vendita delle insegne della G.D.O. e dei Drugstore aderenti, che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino e relativi shop on-line. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 3 gg dall'acquisto, completando la procedura. *Per prodotti, insegne aderenti ed info leggi il Termini e Condizioni su www.protettierimborsati.it. **Puoi chiedere 1 solo rimborso fino ad un max di 8,98€.

# RestivOil

OLIO-SHAMPOO PER **CUTE SENSIBILE**

## CUTE PROTETTA,

## CAPELLI DA BACIARE

tidianità nel modo più sano per evitare di ritrovarsi in una strada di coppia diversa, o troppo diversa, da come la si era sognata". Certamente, se siete giunti a una decisione tanto importante, la vostra relazione è solida e armoniosa, ma bastano questi presupposti perché la convivenza funzioni davvero? A volte i dubbi ti assalgono... forse hai vissuto a lungo da sola e temi di perdere la tua libertà. O forse hai paura che la routine quotidiana finisca per annoiarvi. O, ancora, temi che sarà difficile trovare un compromesso tra le vostre abitudini di vita. Non preoccuparti, però: in questa fase **è normale farsi tante domande e avvertire una certa pressione**. Del resto, stai stravolgendo la tua (e la sua) vita per percorrere una strada nuova e in parte ancora sconosciuta.

Ci sono errori da evitare? Passi falsi da cui guardarsi? Strade virtuose da favorire? "Senza dubbio è proprio questa terza via quella che dobbiamo assolutamente percorrere – è il consiglio della psicologa - perché se due persone si trovano a cambiare tutto della propria vita da un giorno all'altro, pur amandosi profondamente, **potrebbero fare banali errori di convivenza facilmente evitabili**. Tali errori possono riguardare le piccole abitudini casalinghe, su cui conviene senza dubbio accordarsi con chiarezza prima, per esempio gli orari abituali di addormentamento serale, di luce accesa, di musica da ascoltare, di inviti a casa, di animali da compagnia che uno dei due può avere e voler portare nella nuova casa. L'elenco si fa lungo ma ognuno, riflettendo un pochino, può pensare agli aspetti che lo caratterizzano ed è bene non darli per scontati anche per il partner. Parlarne insieme significa stabilire con chiarezza i confini della propria individualità, da salvaguardare sempre. E ciò vale per entrambi. Importante è pure fissare una data di inizio convivenza come un momento serio e molto importante per la coppia e di conseguenza **celebrarne l'arrivo con una piccola festa**, che non faccia passare sotto silenzio questo avvenimento. Troppi ragazzi in effetti non festeggiano questo momento, senza considerare che non sarà 'fare come se niente fosse' a ridurre la tensione che potrebbe accompagnare l'emozione. La prima convivenza si ricorderà tutta la vita e sarà bello avere un anniversario sul calendario da festeggiare, invece di pensarla come un evento banale che nemmeno ricordiamo più quando ha avuto inizio. Ci sono coppie che sembrano rincorrere più una condivisione delle spese e un maggior tempo per stare insieme invece di essere consapevoli che si tratta di un passo che resta indelebile nella psiche di ognuno di noi. Aiuterà a sentirsi 'pronti' anche elaborare ognuno una piccola lettera da leggere all'altro, con la promessa di quanto si vorrà raggiungere insieme".

È dunque possibile in qualche modo prepararsi a questo passaggio nella vita di coppia ed evitare spiacevoli sorprese? "La risposta è sì – conclude Fulvia Tramontano - parlando insieme a lungo di cosa ci si aspetta, cosa si desidera, cosa si teme. E soprattutto ricordando ogni giorno che è l'Amore a ispirare la convivenza di coppia".

## ECCO CINQUE CONSIGLI PER CONDIVIDERE LA CASA... E IL SORRISO!

1. Fissa una data di "inizio convivenza" con buon anticipo, e organizzate insieme come festeggiare: è il primo di tanti giorni speciali!
2. Fate in modo che la data sia seguita da almeno un giorno libero da impegni di lavoro.
3. Andate insieme a comprare tutto quello che servirà dal mattino dopo, i prodotti di bellezza come le tazze nuove per la colazione: scegliere insieme è un piccolo modo per celebrare tra voi un nuovo inizio.
4. Organizza una prima colazione per un risveglio da ricordare.
5. Con il tempo potrebbero affiorare motivi di discussione: affrontali sempre con calma, con l'amore, con rispetto e fate pace prima che il sole tramonti...

**Lycia è al tuo fianco** con deodoranti che ti proteggono fino a **48 ore** per farti sentire sempre sicura di te.

Da oggi con **packaging 100% riciclato.**

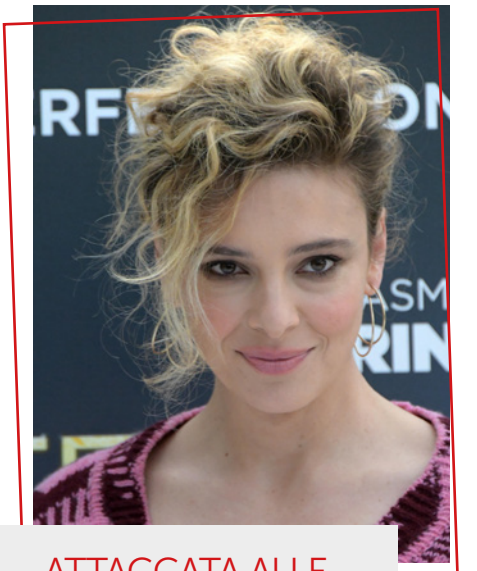
LYCIA

Amica del tuo benessere

DI SIRIA REGGIANI

## Jasmine Trinca

# L'antidiva per eccellenza



L'abbiamo amata come interprete, ora la adoriamo anche nelle vesti di regista del suo primo lavoro: *Marcel!*

Tra i nomi più quotati del momento, spicca senza dubbio quello di Jasmine Trinca. Apprezzatissima nel panorama attoriale nostrano, allo scorso Festival di Cannes la quarantunenne ha debuttato anche come regista. L'attrice, scoperta da Nanni Moretti quando aveva appena diciotto anni, infatti, oltre a essere membro della giuria della famosa kermesse cinematografica, ha sfilato sulla croisette anche per presentare il suo primo film, dal titolo *Marcel!* "È una storia incredibile per me – ha detto in quell'occasione - perché quando ero piccola non pensavo minimamente che sarei diventata un'attrice. Quindi ritrovarmi così legata al Festival di Cannes è emozionante. Ci sono molti meriti che sono soprattutto di tanti registi e registe con cui ho lavorato... Ma è stata anche tanta fortuna, tanta fortuna direi... ", ha detto, a proposito della sua strabiliante carriera. In effetti, cresciuta tra le strade di Roma e le campagne della Maremma, **Trinca tutto sognava tranne che di diventare una diva del cinema**. In realtà, ha confessato, il suo desiderio era quello di diventare una piccola Indiana Jones: la sua passione più grande era l'avventura, per questo ambiva a fare l'archeologa. **Una passione che si mescolava al suo animo punk e che è nata grazie alla madre** che, come la stessa Jasmine ha detto, l'ha lasciata sempre libera di esplorare, trasmettendole al tempo stesso i valori più importanti della vita. "La donna che sono ora – ha affermato l'attrice – è merito della mia mamma, che è stata un grande esempio di integrità e forza". I suoi piani sono cambiati quando, diplomatasi con il massimo dei voti, a vent'anni ha lasciato l'università dove studiava Lettere Classi-

**Classe 1981,** *Jasmine Trinca (41) esordì nel film di Nanni Moretti "La stanza del figlio", vincitore della Palma d'oro a Cannes nel 2001.*

### ATTACCATA ALLE SUE RADICI

Nonostante la popolarità e i grandi successi, Jasmine Trinca non ha mai amato il lato frivolo del suo lavoro, le luci e le paillettes che spesso sono delle calamite per chi orbita in questo mondo. "Fare l'attrice è un mestiere molto impegnativo, seppur divertente – ha detto - Così, quando non sono sul set, preferisco stare nel mio: curare il mio spazio e quello delle persone a cui voglio bene". È per questo che, dopo la morte della madre, l'attrice è tornata a vivere nella sua casa di famiglia, nel quartiere romano Testaccio. "Sono orgogliosa delle mie origini popolari e sono tornata a vivere nella casa in cui sono cresciuta con mia figlia, che oggi dorme nella mia vecchia stanza", ha confidato.

NUOVO
ROSSETTO
LASTING FINISH
SUMMER SHIMMER
ROSSETTO DAL COLORE INTENSO E LUMINOSO FINO A 8 ORE
RIMMEL
LONDON

## Curiosità

- Jasmine Trinca è nata a Roma il 24 aprile 1981.
- È alta 172 centimetri.
- Nella sua carriera ha vinto due *David di Donatello*, quattro *Nastri d'Argento*, due *Globi d'Oro*, due *Ciak d'Oro*, il *Premio Marcello Mastroianni* alla Mostra internazionale d'arte cinematografica di Venezia, il premio *Gian Maria Volonté* e il premio *Un Certain Regard* come miglior attrice.
- Ha i denti leggermente storti, ma proprio per questa sua particolarità Sean Penn l'ha scelta per T*he Gunman*: voleva una bellezza più naturale, atipica, meno costruita.
- È molto riservata e non possiede un account su Instagram né su altri social network.
- Dopo la fine della storia con l'ex compagno Antonio Piarulli non ha mai avuto nessuna storia d'amore pubblica. Pare che al momento sia single.

## PERSONAGGI IMPEGNATIVI

Sono molti e molto intensi i ruoli interpretati da Jasmine Trinca che, nel corso della sua carriera, si è messa alla prova soprattutto con storie difficili e personaggi impegnativi. Sul grande schermo, infatti, interpreta per lo più donne combattenti. Uno dei più amati in assoluto, ad esempio, è stato quello di Ilaria Cucchi nel film struggente *Sulla mia pelle*, che racconta la storia del giovane Stefano Cucchi, morto in carcere. "Il cinema non è solo intrattenimento, la vita arriva dentro la macchina da presa", ha detto l'attrice. Che poi ha aggiunto: "Interpretare dei personaggi che portano una storia del genere vuol dire farsene carico. Nel caso di Ilaria Cucchi, l'ho fatto con tutta la gratitudine che le devo da cittadina", ha spiegato. Tra gli altri film che l'hanno vista brillare, impossibile non citare *Fortunata*, che le è valso il premio di miglior attrice a Cannes.

che per fare l'attrice. Del mondo accademico, però, si è portata dietro la cosa più bella: all'università ha incontrato, infatti, Antonio Piarulli, suo ex marito ma, soprattutto, papà della sua bimba Elsa, nata nel 2009. "Con lei mi diverto. L'ho desiderata tanto, anche se non penso che una donna debba necessariamente avere dei figli per sentirsi realizzata. La maternità mi ha fatto capire tante cose, mi ha reinquadrata e ha risvegliato la riconoscenza per mia madre, che non c'è più", ha confidato. Il nome di sua figlia è un omaggio alla scrittrice Elsa Morante, "una donna che ha sempre combattuto e contato solo su se stessa e i suoi talenti", ha detto. Ma anche un augurio per la bambina: "Da piccola mi piaceva anche *Nata libera*, il libro e il film con la leonessa Elsa: voglio che mia figlia cresca libera e coraggiosa come una leonessa", ha spiegato l'attrice. E proprio in quest'ottica, qualche tempo fa, ha dedicato alla bambina uno dei premi più importanti che ha conquistato col suo lavoro, il David di Donatello. Dal palco degli awards, mentre stringeva emozionata la statuetta, ha rivolto a lei le parole più belle: "Sii forte, libera e coraggiosa", le ha detto, emulando un po' quelli che sono stati gli insegnamenti ricevuti a sua volta. Perché, ne è convinta, "libertà, volontà e forza sono l'essenza della femminilità". Un appello non casuale, quello fatto dall'attrice alla sua bambina. **Trinca, infatti, è una femminista convinta, intesa nell'accezione più positiva del termine**: da sempre è in prima linea nella battaglia per la parità tra uomo e donna e ha firmato, insieme a molte sue colleghe, il documento redatto dal Movimento #MeToo contro le molestie e per l'uguaglianza di diritti fra uomini e donne sui luoghi di lavoro: "In un mondo in cui spesso il potere è declinato al maschile – ha dichiarato – la presenza femminile deve essere ascoltata".

# PIZ BUIN®

GODITI IL SOLE

**Abbronzatura** bellissima
**Protezione** efficace
anche per pelli sensibili*

**NUOVO**
**FORMATO CONVENIENZA**
**400ml**

*riferito alla linea Allergy

Goditi il sole in tutta sicurezza!

Visita **pizbuin.it**

Dargen D'Amico

# Dargen va... dove si canta

Il nuovo giudice di *X Factor* non è solo l'interprete del tormentone sanremese, ma è considerato uno dei rappresentanti più eclettici della scena musicale contemporanea

**Rapper, cantautore** *e produttore, Dargen D'amico (42) definisce il suo genere "emo rap", per l'uso di tematiche personali e intimiste nella sua musica.*

Manca sempre meno alla nuova edizione di *X Factor*, la numero 16, che arriverà in tv a settembre. Sono già iniziate, però, le registrazioni delle Audition, per poi passare ai Bootcamp e agli Home Visit, l'ultima fase dei casting che precede le puntate Live. Quest'anno il talent canoro ha puntato su una vera e propria rivoluzione del cast e, tra i giudici chiamati a valutare le performance degli aspiranti cantanti, c'è anche Dargen D'Amico, esploso all'ultimo *Sanremo* con il brano *Dove si balla*. Nello show di Sky il rapper ritroverà l'amico Fedez, tornato al banco dei giudici dopo diversi anni di assenza. Pare sia stato proprio il marito di Chiara Ferragni a insistere sulla presenza di D'Amico: i due sono stretti collaboratori in quanto Fedez lo ha voluto come direttore artistico dei suoi lavori e per lui, come per molti altri artisti, Dargen ha scritto spesso come autore. "Mi piace lavorare alla musica anche in maniera artigianale come si fa in Italia, perché è una piccola azienda – ha raccontato - Io e Federico ci

Così idratante,
così fresca,

così soft SULLA PELLE!

## CREMA CORPO, VISO E MANI

**NIVEA Soft è la crema idratante che rinfresca la tua pelle:**
**è multiuso e può essere utilizzata per corpo, viso e mani.**
La sua formula leggera è arricchita con prezioso **Olio di Jojoba**, per nutrire la pelle, e **Vitamina E** per proteggere la naturale struttura cutanea.

## MOLTO RISERVATO

Dargen D'Amico è decisamente poco social: "Non sento la necessità di usare i social network – ha spiegato -. Lo faccio perché è il mezzo principe per la promozione della musica. In realtà, non riesco a condividere le mie sensazioni intime con chi non conosce il mio percorso umano". Per sbirciare nel suo io più interiore, però, basta leggere i suoi testi. La scrittura è un esercizio che lo accompagna sin dall'infanzia "grazie alla maestra delle elementari che ci diceva di destinare un'ora della settimana alla scrittura dei nostri pensieri. È lì che ho iniziato", ha detto. "Certo, tra scrivere, fare un album e produrlo passano nel mezzo dimensioni cosmiche. Ma, di base, ci sei sempre tu che scrivi".

### Curiosità

- Il suo vero nome è Jacopo Matteo Luca D'Amico.
- È nato il 2 giugno 1980 a Milano, ma i suoi genitori sono originari dell'isola di Filicudi, una delle Eolie.
- È alto 1 metro e 80.
- È un grande fan di artisti quali Franco Battiato, Enzo Jannacci e Lucio Dalla.
- Ha fondato l'etichetta indipendente Giada Mesi.

## GLI OCCHIALI? UN MARCHIO DI FABBRICA

Dargen D'Amico ha un marchio di fabbrica che lo rende riconoscibilissimo: gli occhiali da sole. L'artista non se ne separa mai e dietro a questo vezzo non c'è solo un fattore stilistico, ma una scelta vera e propria: quella di tenere separata la sua vita privata, quella in cui è semplicemente Jacopo, da quella professionale, fatta di live, di musica e di riflettori. "Preferisco separare anche visibilmente la mia persona dal personaggio. Mentre scrivo non ho bisogno di tenere gli occhiali, ma li uso per tutta la parte che io chiamo promozionale. Emotivamente sono un ascoltatore di musica, però tecnologicamente sono un produttore. Per non fare confusione tra le due cose tengo gli occhiali", ha detto. Poi ha aggiunto: "Ecco perché Jacopo D'Amico non usa mai gli occhiali da sole. Non può usarli. Nemmeno quando c'è il sole. Deve rimanere all'ombra".

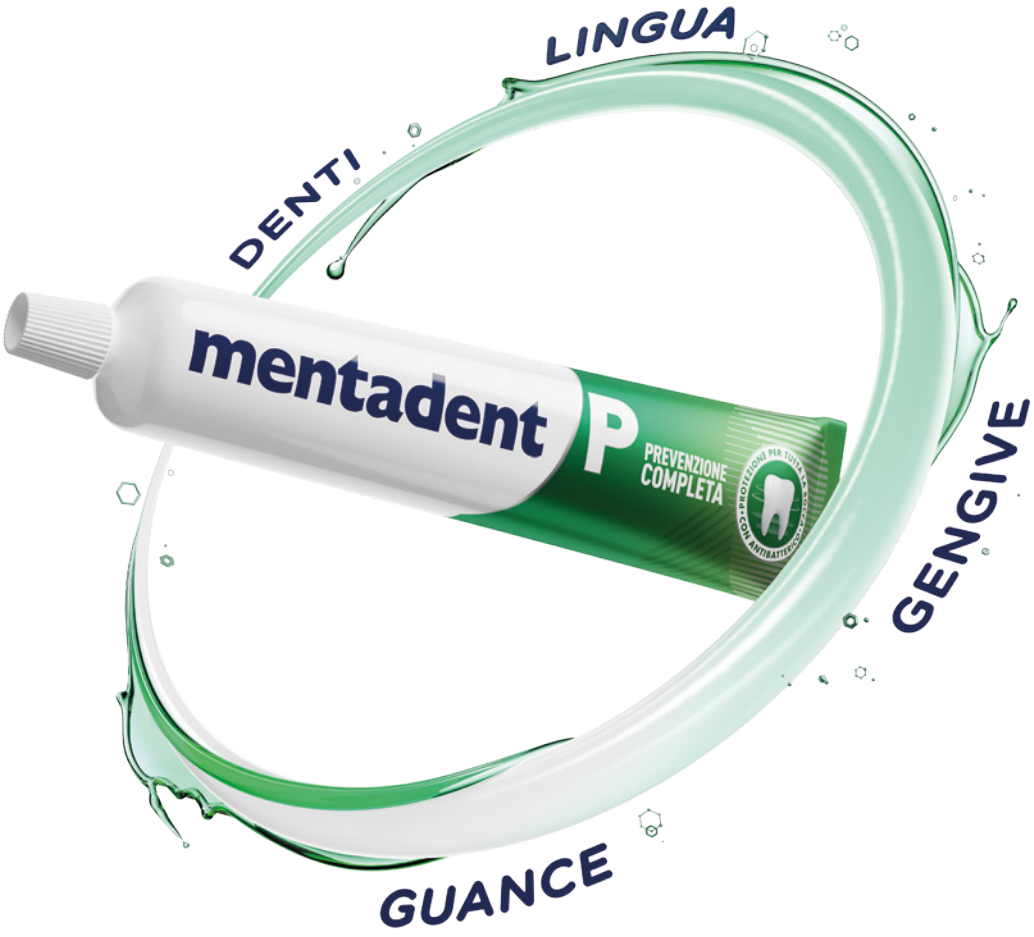
conosciamo da tanto tempo e ci siamo incontrati in un evento particolare all'inizio della pandemia. Federico è davvero una persona aperta, molto instagrammatico nel modo di vivere la sua vita ma è anche aperto alle possibilità che incontra. Una di queste sono stato io. Al netto di ciò, Federico mi ha affidato questo compito quando era disperato. Li aveva provati tutti, aveva litigato con tutti". L'intesa professionale tra loro è stata invece immediata e a *X Factor*, insieme a Rkomi e Ambra Angiolini, promettono di fare scintille divertendosi e divertendo il pubblico con l'amica e neo-conduttrice Francesca Michielin. Ma chi è davvero il divo di *Dove si balla*?

### GLI INIZI CON GUÉ PEQUENO

Il brano sanremese è diventato in breve un tormentone, scalando le classifiche delle hit più ascoltate. "Non immaginavo che potesse avere un riscontro così popolare", ha ammesso D'Amico, che è stato la rivelazione dell'ultimo *Festival*. Proprio da qui in poi in tanti hanno iniziato a seguirlo. In realtà, però, il nuovo giudice di *X-Factor* ha alle spalle una lunga carriera. Ha iniziato a fare musica da giovanissimo partecipando a gare di freestyle: "Il rap era una musica per disadattati, è questo il motivo per cui mi sono avvicinato", ha confessato. È stato in una di queste occasioni che ha conosciuto Gué Pequeno e Jake La Furia con cui ha poi messo su una band: "Ero molto affascinato dalla Golden Age dell'Hip Hop newyorkese, il nostro gruppo si chiamava Sacre Scuole e si rifaceva molto al manga Ken di Hokuto. C'era tanto battle rap in cui uno cercava di convincere chiunque lo ascoltasse, nel nostro caso praticamente nessuno, di essere il numero uno".
Il primo brano con il quale D'Argen D'Amico è arrivato al pubblico è *Bocciofili*, realizzato con Fedez e Mistico. Si tratta di un brano nato per gioco, "uno di quelli che possono diventare molto pericolosi", ha detto il rapper, che ha affermato di essere stato bollato dal grande pubblico a causa di quella hit. "È il motivo per cui sono andato a *Sanremo*: volevo levarmi questo brano che compariva sempre al primo posto nelle ricerche". Oggi, infatti, si reputa un artista diverso: "Sono cambiato molto. Non farei più alcune cose. *Bocciofili* non mi dispiace neanche troppo, ma ormai lo ho ascoltato troppe volte. È come la foto della carta di identità, alla fine tendi sempre a nasconderla", ha concluso.

NUOVA FORMULA

# PROTEZIONE PER TUTTA LA BOCCA




CLINICAMENTE TESTATO

MATERIALE 100% RICICLABILE

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Il suo percorso artistico è innovativo, schietto, irriverente. Come un viaggio, in cui trovano spazio le sue visioni del mondo

## Ludmilla Radchenko

# L'arte mi fa bella

**Nasce a Omsk,** *in Russia, nel 1978 e, trasferitasi in Italia, lavora come show-girl e modella prima di dedicarsi alla pittura.*

Ludmilla Radchenko è una donna coraggiosa, intuitiva e soprattutto di ampie vedute. Il suo sguardo celestiale e caldo si muove dalla Pop Art alla sperimentazione pittorica più irriverente degli ultimi anni perché **per lei nulla è banale e tutto è stato a lungo ricercato, meditato e rielaborato**. PopArtStudio è il suo rifugio, un luogo delineato da una successione ironica di colori brillanti e immagini di grande impatto visivo dove l'anima dinamica e sensibile della pittrice siberiana ha trovato casa.

Ha festeggiato i 15 anni di carriera presso l'Ex Saponificio di Milano con una grande mostra di ben 60 opere realizzate con tecniche diverse. Il grande show Don't Look Up – The Way to The Future è stato anche un evento performativo di danza acrobatica suggestiva a conclusione di un percorso di crescita professionale ed emotiva. Lei stessa ha dichiarato: "Quindici anni fa ho trovato la mia strada. L'arte mi ha fatto crescere a 360 gradi, mi ha resa completa e indipendente. Ho sempre sognato di poter mettere a nudo le mie opere, per condividere con gli ospiti il mio percorso artistico attraverso un vero e proprio viaggio in cui le mie visioni del mondo avranno spazio per respirare, parlare e vivere il mio momento di libertà".

Tanti i presenti: amici, galleristi, pittori affermati spesso stupiti dall'ironia tagliente che rende non immediata e non trascurabile l'abilità di una donna che non rinuncia alla bellezza anche quando nelle sue opere si scatena il pathos dei supercattivi di Marvel e DC comics. Non è un gioco il suo dipingere, non c'è alcuna menzogna nella riflessione sulla speculazione e la ricchezza. Non c'è romanticismo, nulla di rassicurante, nulla di gratuito.

Nata in Siberia, laureata in fashion design, modella, attrice, show-girl, designer, dopo un viaggio a New York ha deciso di dedicarsi anima e corpo alla sperimentazione ar-

LUDMILLA È DENTRO OGNI DETTAGLIO DELLE SUE OPERE POLIEDRICHE E PUNGENTI PERCHÉ COMPLESSA È STATA LA SUA VITA, PUR FORTUNATA E SEMPRE COSTELLATA DI SUCCESSI

MAX FACTOR

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

## NEW FALSE LASH EFFECT XXL MASCARA

Extra Volume, Extra Tridimensione, Lunghezza Estrema

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

**NELLA CREATIVITÀ È LA SUA GIOIA**

**Fin dal 2011** *Ludmilla è presente all'evento Milan Design Week, lo stesso anno in cui la provincia di Milano ha supportato una sua mostra personale presso la Casa delle Culture del Mondo.*

## TU IN MOSTRA ... STEP BY STEP

**CREA** un portfolio con le opere che hai realizzato suddividendole per soggetto, tecnica, anno.

**CONFRONTATI** con artisti, curatori e critici d'arte sul mondo che ti circonda e le diverse forme d'arte.

**AFFIDATI** a un curatore esperto per elaborare un progetto espositivo e un catalogo ragionato delle opere degli ultimi anni.

**INVIA** curriculum vitae, portfolio e progetto a gallerie, fondazioni e istituzioni culturali.

**VISITA** musei, fiere ed esposizioni pubbliche perfezionando il tuo linguaggio espressivo.

**NELLE SUE OPERE AUDACIA E LIBERTÀ**

tistica. Avrebbe potuto fare e disfare, saltando da un ambito all'altro con l'arroganza di una wonder-woman bella da spezzare il fiato; invece, ha scelto di essere una pittrice. Una donna che dipinge e basta. Le sue opere sono in diverse collezioni private a: Roma, Milano, Portofino, Porto Cervo, Santa Margherita Ligure, Villasimius, Ancona, Arezzo, Siracusa, Bergamo, Tokio, Anversa, Taipei, Kowloon, Miami, Mosca, Palma de Mallorca, Chamonix, Seoul, Düsseldorf, Atene, NYC. Resta Milano il suo punto di riferimento e lo studio in Nolo-North Loreto è ancora quello spazio dove si respira l'energia travolgente di una ragazza che, rilevato un negozio affollato di "90 cent" nel 2009 e dopo aver frequentato il corso alla New York Film Academy negli USA, **riversa nell'acrilico e sul collage le tante sfumature del cuore, con audacia e libertà.** Nel dicembre 2010 esce nelle librerie il suo primo catalogo *POWER POP* edito da Skira. Da quel momento inizia la seconda vita di Ludmilla, tutti si accorgono che riesce ad accostare amarezza e irriverenza, il bello e il brutto del pop, Mimmo Rotella, Andy Warhol, Mario Schifano, il primo Enrico Baj, Maurizio Cattelan, Tano Festa, Giosetta Fioroni.

Il tempo non ha cambiato Ludmilla, non conta tanto il passato e il presente, lei guarda così lontano da farci sperare che esista una possibilità reale di sconfiggere ogni luogo comune sulle donne belle e famose, **creando un mondo meno effimero, ma animato dalla fantasia** disarmante di chi nei sogni ci crede ancora.

© mixverona.com

# SEYSOL
## PERFEZIONE SOLARE

Tutta un'altra abbronzatura*
**INTENSA NATURALE SICURA**

guarda il video

**TEXTURE**
**LEGGERE**
per un'applicazione ultrarapida

**PROTEZIONE**
**ATTIVA**
anche contro i raggi UVA lunghi
che penetrano in profondità nella pelle e possono causare danni a medio-lungo termine non immediatamente visibili

**PRODOTTI SOLARI**
**CONFORMI ALLA**
**NORMATIVA HAWAIANA**
**PER LA TUTELA DEI CORALLI**

SENZA OXYBENZONE E OCTINOXATE

**www.seysol.it**

Ricorda di usare un fattore di protezione adatto al tuo fototipo e di non esporti al sole nelle ore centrali della giornata

* Rispetto all'esposizione al sole senza prodotti solari

DI SAFIRIA RICCI

# Corte, cortissime... e più glam che mai!

Maglie, camicie e t-shirt diventano sempre più micro, maliziose e provocanti: l'ombelico è di nuovo il centro del mondo modaiolo e puoi scoprirlo a ogni età!

## Sì!

Il taglio cropped è tornato ed è più sofisticato che mai! La silhouette ridottissima, adesso, non si sfoggia più solo sui top, bensì anche sulle magliette, che si fanno maliziose e provocanti, e sulle camicie che lasciano andare l'aspetto rigoroso e formale insito nella loro identità per diventare un capo con un tocco di sensualità in più.

### DAI UN TAGLIO AL SUPERFLUO

Già dal 2021 la tendenza cropped iniziava a fare capolino in passerella e negli scatti di vip e influencer. Piano piano, questo taglio sensuale ha cominciato a imporsi sulla scena modaiola fino a creare una vera tendenza. In principio fu il nodo: le camicie annodate in vita sono diventate nella passata estate chiccosissime da portare. Anche le magliette, in un chiaro riferimento agli anni Novanta, hanno cominciato ad accorciarsi: un dettaglio che evocava le lolite dei Nineties, che scoprivano l'ombelico per dettare la moda.

Fino ad arrivare alla decisione più drastica: via il superfluo, letteralmente. L'eccesso di tessuto è stato eliminato e magliette e camicie sono diventate corte, cortissime. Un vezzo che solo le adolescenti possono permettersi? Macché, basta scegliere i modelli giusti delle collezioni più glam, da Versace e Miu Miu, passando per Prada, Zara e Jacquemus: sono pensati per accontentare tutte le generazioni di donne che non vogliono smettere di osare.

### COME SI PORTANO?

I capi cropped sono perfetti abbinati a dei pantaloni a vita alta, ma anche con i jeans. I pantaloni palazzo, ad esempio, sono l'ideale con i capi più basic. Per un outfit più hot, si possono portare maglie e camicie cropped con short e minigonne, mentre evochi un sapore più gipsy se li abbini a gonne lunghe e ampie. Per uno stile più elegante, si possono portare con gonna o pantaloncini coordinati ma stanno bene anche sotto la giacca.

**Venerdì casual**
**Miu Miu**
Formale quanto basta ma anche casual e sportiva: la camicia in popeline di cotone di Miu Miu a righe celesti ha le maniche ad aletta e il colletto button-down ed è perfetta per l'ufficio ma anche per il tempo libero. La banda elastica logata ne accentua il taglio cropped. Per una full immersion di stile, completa l'outfit con un pantalone a sigaretta per le occasioni più formali o con short e minigonne per un look glamour.
*www.miumiu.com*

*Camicia corta.* ***H&M***

*Angels Cropped T-shirt.* ***Fiorucci***

*Cropped T-shirt con stampa logo all over.* ***Guess***



ACQUA & SAPONE

# 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

**Un classico rivisitato**

**Jacquemus**

La classica maglietta bianca in cotone nell'estate di Jacquemus diventa un concentrato di sensualità. Uno degli evergreen del guardaroba si accorcia a dismisura fino a lasciare scoperta la pancia grazie a una definizione inferiore a corsetto. I laccetti sottili che si avvolgono elegantemente attorno al corpo rendono il capo ancora più sexy.

*www.jacquemus.com*

## Con spacchi e laccetti

**Zara**

Scollo rotondo, maniche corte, orlo con spacchi laterali e lacci per la t-shirt in maglia di Zara, declinata in diversi colori per prestarsi ai look più estrosi e a quelli più posati.

*www.zara.com*

**Prada**

La silhouette sportiva assume una nuova identità nella camicia Prada caratterizzata da una stampa delicata a tema floreale e dall'orlo con coulisse che valorizza il taglio cropped. Indossala su un pantalone dritto o una gonna a vita alta per un look ricercato.

*www.prada.com*

**STILE CAPRI**

D&G reinventa la classica T-shirt bianca e la propone con una silhouette cropped contemporanea con logo argentato che si abbina perfettamente alla stampa bluette floreale della gonna svasata: un look perfetto per uno stile femminile e accattivante.

*www.dolcegabbana.com*



ACQUA & SAPONE

scopri i nostri impegni su
**iprovenzali.it**

I PROVENZALI BIO

# NATURALE. BIOLOGICO. SOSTENIBILE.

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

COSMETICO SOSTENIBILE™

LAV – DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

IMPIANTO FOTOVOLTAICO

CERTIFICATO MADE IN ITALY

100% vegan
NO INGREDIENTI ORIGINE NATURALE

COSMETICI BIOLOGICI

Camicia cropped Bebi. Jacquemus

Camicia Cropped in cotone con stampa. Etro

Camicia cropped di jeans. Balmain

**SO SEXY!**

La chemise Laurier firmata Jacquemus è un simbolo di sensualità all'ennesima potenza. A maniche lunghe, declinata in un attualissimo rosa acceso, conquista le fashion addicted con il suo taglio cropped assicurato da un laccetto regolabile. Indispensabile per le sere d'estate con uno short en pendant e un sandalo con lacci alla schiava. Solo per vere intenditrici.
*www.mytheresa.com*

## In diretta dai Novanta

**Miu Miu**

Il sapore degli anni Novanta è evidente nella camicia di Miu Miu che rivisita in chiave moderna quello che era lo stile dell'epoca: quadretti bianchi e rosa, cotone volutamente increspato con ruches e orlo cropped. Deliziosa!
*www.miumiu.com*

## Per il tempo libero

**Off-White**

Bianca o nera che sia, questa t-shirt dal design cropped con logo a contrasto è il completamento perfetto per un daily look casual e sportivo, ideale per il tempo libero. Indossala con un paio di jeans strappati e le sneaker.
*www.off---white.com*

## Con spilla da balia

**Versace**

La stampa all over de La Greca, il logo in lettere e il dettaglio con spilla da balia che crea una sinuosa arricciatura in vita: questa maglia con silhouette cropped si candida a diventare uno dei must have del guardaroba estivo per chi vuole un capo che sia al tempo stesso glamour, moderno e con un tocco dal sapore vintage.
*www.versace.com*



ACQUA & SAPONE

# BELLEZZA SOLARE

CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA

PROTEGGI LA PELLE CON LA LINEA DI SOLARI CLINIANS Abbronzanti, Protettivi e Doposole, una linea di prodotti completa per proteggere la pelle durante l'esposizione al sole e aiutarla a ritrovare il giusto grado di idratazione.

Seguici su

# Gli *anni '90* tornano al "*top*"!

È un fatto: i Nineties sono di tendenza! E il capo cardine della moda di quel periodo - reinterpretato in chiave attualissima - torna a colorare la nostra estate

Declinato in diversi modelli e tagli, tra i più amati troviamo l'halter top, più comunemente detto "top con scollo all'americana", legato cioè dietro al collo e che lascia scoperte le braccia e le spalle.

Versatile, abbinabile facilmente a gonne o pantaloni, che siano questi corti o lunghi, eleganti o casual, ma capace in ogni caso di rendere sensuale e raffinato ogni outfit, **l'importante è saper scegliere in base alla propria fisicità** e con le giuste proporzioni.
Il richiamo agli anni '90 predilige top dai colori vivaci o pastello, lavorati a uncinetto, satinati o dai motivi floreali, che lasciano intravedere l'ombelico (top crop) e soprattutto allacciati utilizzando fiocchi o bottoncini, talvolta vistosi, perfetti con acconciature raccolte che mettono ulteriormente in evidenza il collo e le spalle.
Ecco alcuni esempi di quelli riproposti per l'estate 2022:

In tessuto plissettato con chiusura a bottoncini. *www.bershka.com*

**COPIA LO STILE**

Low cost di **Stradivarius,** lavorato a crochet e con laccetti posteriori. *www.stradivarius.com*

Floreale con scollo a cuore, di **NA-kd.** *www.na-kd.com*

Romantico, con allacciatura a fiocco vistoso e fiorellini. *www.abercrombie.com*

Top a fazzoletto ricamato e coloratissimo, **Missoni.** *www.missoni.com*

**SCINTILLANTE**

Total paillettes, molto glamour, con bottoncini interni sul collo. *www.veromoda.com*

Collezione **Zara** in maglina, strutturato e allacciato su collo e schiena. *www.zara.com*



ACQUA & SAPONE

Coccolino

PRO-FIBRE
TECNOLOGIA

SENZA COCCOLINO

CON COCCOLINO

LUNGA VITA AI VESTITI

# AIUTA A PROTEGGERE I VESTITI CONTRO I DANNI DEI LAVAGGI*

*Test di laboratorio di valutazione del colore dei capi, confronto dopo 20 lavaggi utilizzando un detergente generico con e senza Coccolino.

DI SILVIA AMENDOLA

*con la consulenza di*
**Denise Di Marco,**
*esperta in Naturopatia*

# Il profumo del benessere

Grazie al sapiente uso degli oli essenziali, l'aromaterapia ci accompagna verso un percorso entusiasmante, basato sull'ascolto di se stessi

"Il profumo è la forma più intensa di memoria", disse una volta Jean Paul Guerlain. Tutti abbiamo sperimentato, in effetti, come le fragranze restino indelebilmente legate ai ricordi: ciò perché **l'olfatto entra direttamente in contatto con il cervello** e con i sistemi preposti a elaborare le informazioni. "Vi è mai capitato di percepire un odore e di avvertire un'immediata sensazione di benessere? Molti di voi avranno risposto di sì, ebbene, il perché è semplice – ci ha spiegato Denise Di Marco, esperta in Naturopatia - queste molecole aromatiche, attraverso l'inalazione o altre vie di assorbimento, vanno a influenzare diverse aree cerebrali con conseguente attivazione di vie nervose di tipo neurologico, immunologico ed endocrinologico, che corrispondono esattamente a quella sensazione di benessere che percepiamo". È facile, dunque, intuire quanto **una disciplina come l'aromaterapia possa rivelarsi una via maestra per raggiungere il pieno benessere**. "Fra i tantissimi rimedi utilizzati dal naturopata, l'aromaterapia gioca un ruolo fondamentale nell'inizio del percorso alla scoperta di noi stessi – conferma Di Marco - si tratta di una meravigliosa branca della Fitoterapia, una disciplina olistica che ci catapulta nel mondo delle essenze. Tali essenze, meglio conosciute come 'oli essenziali', sono contenute nelle piante, o meglio: in parti specifiche di esse, come fiori, foglie, legno, frutti e radici; le piante stesse li utilizzano per favorire l'impollinazione e per difendersi da funghi o parassiti".

ANCHE LE PIANTE LI UTILIZZANO PER DIFENDERSI

## CHI È IL NATUROPATA? E IN CHE MODO PUÒ AIUTARTI?

"Non tutti conoscono questa figura professionale e spesso si finisce con l'essere confusi sul perché e per cosa contattarla – spiega Denise Di Marco -. A mio parere, il naturopata è un professionista che può essere contattato sempre, è un operatore della salute in generale e in quanto tale mira al recupero e al mantenimento dello stato di salute e di benessere dell'individuo. Quando necessario, il naturopata si avvale di altre figure professionali per avere un quadro maggiormente completo del cliente e per seguirlo in un percorso di riequilibrio energetico personale e altamente specifico. L'obiettivo principale che noi naturopati ci poniamo è quello di stimolare la capacità di autoguarigione propria dell'individuo e di abbassare i livelli di stress che, oggi più che mai, caratterizzano le nostre vite".

# 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

Ma come si utilizzano gli oli essenziali? E in che modo possono rivelarsi alleati preziosi? "Esistono diverse vie di assorbimento degli oli essenziali – chiarisce l'esperta - la più utilizzata è quella olfattiva, ma non dimentichiamo anche quella orale e quella cutanea; **tutte queste vie devono essere sempre veicolate da una sostanza in grado di diluire la concentrazione pura** dell'olio essenziale, perché potrebbero essere proprio concentrazione e purezza a determinare reazioni allergiche o non desiderate. Per quanto riguarda il loro utilizzo, le possibilità sono davvero tantissime, ma per non confondervi le idee ve ne propongo 3, semplicissimi, perfetti per l'estate:

- Nel caso di scottature causate dall'esposizione al sole, consiglio di mettere 5 gocce di olio essenziale di Camomilla in 25 ml di olio di crusca di riso o in qualsiasi altro olio vegetale di vostro gradimento; massaggiatelo sulla parte interessata 3 volte al giorno, vedrete subito una pelle rigenerata, nutrita e idratata;
- Per la stimolazione del sistema immunitario, consiglio l'utilizzo di olio essenziale di Lavanda e di Limone in diffusore per ambienti (le quantità sono descritte nei vari diffusori, dalla casa di fabbricazione, ma in ogni caso è bene non usare più di 30 gocce in 500 ml di acqua distillata);
- Per un massaggio rilassante dopo una lunga giornata di mare consiglio di utilizzare 8 gocce di olio essenziale di Arancio dolce in 25 ml di olio vegetale a vostro piacere, sarà un'esperienza indimenticabile!

"Attenzione, però – avverte Denise Di Marco – è necessario che siate informati su alcuni aspetti fondamentali che non possono e non devono essere trascurati quando si parla di salute e di oli essenziali. Anzitutto, il loro utilizzo deve sempre essere concordato con un professionista in Naturopatia o in Fitoterapia; si deve inoltre **evitare la somministrazione ai soggetti allergici, ai bambini, alle donne in gravidanza**; gli oli devono sempre essere utilizzati in diluizione e mai puri; non bisogna esporsi al sole dopo l'applicazione cutanea, aspettando almeno 12 ore; è necessario tenerli fuori dalla portata dei bambini e al riparo dalla luce solare e da fonti di calore; infine, fate acquisti consapevoli, da aziende di produzione competenti, qualificate e certificate".

CAMOMILLA CONTRO LE SCOTTATURE

ARANCIO DOLCE PER UN MASSAGGIO

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.*

## Impara a rilassarti e a dire stop allo stress!

***La routine quotidiana ci travolge e fa aumentare vertiginosamente i nostri livelli di stress. Questo non ha solo effetti negativi sull'umore, ma anche ripercussioni più o meno serie sul nostro organismo. E non dimentichiamo poi che lo stress fa ingrassare, poiché fa aumentare i livelli di cortisolo. Allora prendiamo l'abitudine di rilassarci, mettendo in pratica alcuni semplici consigli. Bastano anche solo 10 minuti al giorno.***

1. ***Respira.*** *Concentrarsi sul proprio respiro, sentire i polmoni che si aprono ed entrare in contatto con se stessi è il modo migliore per prendere le distanze dalle attività quotidiane che assorbono energia. Scegli un posto tranquillo e in cui tu possa sentirti a tuo agio e focalizza i 5 sensi sull'aria che entra ed esce dal tuo corpo. Ti sentirai subito meglio.*
2. ***Pensieri positivi.*** *Se pensi che la meditazione non faccia per te, esercita il pensiero positivo. È scientificamente provato che scrivere semplici frasi positive aiuta a ridurre il cortisolo.*
3. ***Occhio al bombardamento mediatico.*** *Spesso l'informazione contribuisce a creare maggiore stress e panico in chi ascolta. Specie in questo momento particolare che stiamo vivendo. Se quindi non sei predisposta a controllare l'ansia, meglio evitare un bombardamento mediatico quotidiano. Valuta bene il tempo di esposizione alle notizie e seleziona le fonti.*
4. ***Digital detox.*** *Di tanto in tanto spegni il telefono, specie durante l'estate. Esserne schiava ti toglie dal presente. Ti assicuro che il mondo continuerà a girare anche se non starai costantemente legato, come a un cordone ombelicale, al tuo smartphone.*
5. ***Esercita l'umorismo e l'autoironia.*** *Il sorriso ci permette di scaricare la tensione e la rabbia e di andare avanti persino nei momenti difficili. Anche l'autoironia è salutare. Prendersi un po' in giro fa affrontare meglio anche quelle persone che definisco "sanguisughe energetiche". Con una semplice battuta puoi disinnescarle subito. Non offendi nessuno e ti difendi.*

# SWEET HOME Luxury

## ACQUISTA UN PROFUMATORE AMBIENTE SWEET HOME, IN OMAGGIO UN'ACQUA PROFUMATA NANÌ

SUAREZ Company S.r.l.

Nanì IN OMAGGIO

DI SILVIA AMENDOLA

# FAI DEI BEI SOGNI

Tutti meritiamo di addormentarci cullati da un abbraccio confortevole, capace di sostenerci e regalarci energia, salute e buonumore

*Con contenitore by* ***Oggioni***

*In ferro battuto by* ***Beliani***

*Con contenitore by* ***Talamo Italia***

*Struttura in noce by* ***Arte Brotto***

Che il riposo notturno sia uno dei pilastri del nostro benessere, è ormai assodato. Meno scontata, forse, è l'associazione tra il letto (e il materasso) giusto e un buon sonno ristoratore. Dormire bene, invece, ha molto a che fare con il supporto sul quale ci si corica ogni sera e quando si tratta di pianificarne l'acquisto **è il caso di farlo con conoscenza e consapevolezza**. Se dormi meglio vivrai più in salute e più a lungo, preverrai l'insorgenza di tante patologie muscolari e articolari e affronterai ogni nuovo giorno con il sorriso! Se ti sembrano presupposti sufficienti per spingerti a saperne qualcosa in più, ecco i nostri consigli per te.

## MISURE, ABITUDINI, INCLINAZIONI

Chi è alto più di 1 metro e 90 potrà sdraiarsi sul migliore dei materassi, ma siamo sicuri che ne trarrà il massimo giovamento se l'avrà scelto in una misura matrimoniale standard (160x190)? Ecco uno dei tanti motivi per cui **anche il letto ha la sua importanza**: chi vanta una certa altezza, infatti, farà bene a orientarsi su una struttura realizzata ad hoc o sulla tipologia king size, che misura 180x200. Oltre alla statura, anche il peso riveste una grande importanza: chi è magro ed esile ha esigenze diverse da chi possiede una corporatura importante; in quest'ultimo caso, meglio scegliere un modello provvisto di doghe ben robuste. Ma le variabili sono davvero tante! Che dire, ad esempio, di chi convive felicemente con uno - o più - felini? In tale circostanza bisognerebbe pensarci due volte prima di innamorarsi di una struttura con testata imbottita in stoffa (il tiragraffi che ogni gatto sogna) per non rischiare di doverlo buttare dopo pochi mesi. La tua casa è versione mini? Farai bene a considerare un modello con contenitore, utilis-

UN BUON RIPOSO TI ASSICURA IL SORRISO

# LA TUA **MOSSA VINCENTE**

BIO FORM Plus

**BIOFORM PLUS DISINFETTANTE PER BUCATO È LA TUA MOSSA VINCENTE, PER DARE UNO SCACCO DEFINITIVO A TUTTI I BATTERI CHE SI DEPOSITANO SUGLI ABITI CHE INDOSSI OGNI GIORNO.**

**Dove c'è Bioform Plus c'è sicurezza e protezione per tutta la famiglia**

biochimica

www.bioformplus.com

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*

# Ecco i consigli per scegliere il tuo letto matrimoniale

*Le cose da valutare nel momento in cui si sceglie un letto, oltre allo stile, sono la comodità e le dimensioni.*

*Al momento della scelta bisogna valutare la larghezza in base alle dimensioni della stanza e la lunghezza in base all'altezza della persona.* ***Di norma un letto comodo dovrebbe essere più lungo di circa 20 cm rispetto a chi ci dorme****.*

*Di sicuro effetto la scelta di* ***un letto a baldacchino****. È un complemento d'arredo pieno di personalità e adatto a ogni stile. Infatti ne esistono vari modelli in commercio adattabili a tutti gli ambienti e gli stili.*

***Un letto rotondo*** *è una scelta di design che conferisce subito un aspetto romantico e moderno alla stanza da letto. Attenti alle dimensioni. Le misure standard del letto matrimoniale rotondo sono: 260 cm in larghezza e 230 in lunghezza, non certamente adatte a tutte le stanze da letto.*

*Se la camera è di piccole dimensioni sono consigliabili due soluzioni:* ***scegliere un letto senza testiera****. Si può appoggiare direttamente alla parete che si può decorare con una pittura o con una carta da parati con un risultato di sicuro effetto. Oppure scegliere* ***un letto a scomparsa****. Ne esistono molti modelli in commercio integrati con arredi multifunzionali che permettono di utilizzare al meglio le stanze di ridotte dimensioni.*

*Letto king size by* ***Diotti***

*Materasso in memory by* ***Marcapiuma***

*Materasso lattice by* ***Azura Home Design***

simo per conservare lenzuola, coperte cuscini e quant'altro. Sei allergica alla polvere? Scegli una struttura semplice, in legno o ferro battuto: oltre a pulirlo facilmente darà all'ambiente **un tocco romantico e shabby**.

## NÉ RIGIDO NÉ MORBIDO

Esiste il materasso perfetto? Sì, ma non in senso assoluto. Quello ideale è in grado di **sostenerti senza che tu avverta nessun tipo di pressione**, come se stessi galleggiando nell'aria. Se è troppo rigido, infatti, sollecita eccessivamente le articolazioni costringendoti ad assumere una postura scorretta; viceversa, se è troppo morbido tenderai a sprofondare determinando una curvatura errata della colonna vertebrale. E allora, che si fa? Semplice, si prova! I materassi in esposizione nei negozi sono lì per questo: sdraiati, assumi la posizione nella quale dormi e mantienila per almeno 10 minuti. Ti senti a tuo agio? Sei comoda? Probabilmente sei sulla strada giusta. Per qualsiasi dubbio, però, non esitare a chiedere al negoziante: è lì per sciogliere ogni tuo dubbio!

*In legno by* ***Kipli***

## LATTICE, MOLLE O MEMORY FOAM?

Se il lattice è probabilmente il materiale più ecologico e traspirante, la tipologia a molle continua a essere la più gettonata, a pari merito con il memory foam. Quest'ultimo è una schiuma viscoelastica che si adatta perfettamente al tuo peso e alla tua forma anatomica, riacquistando – ogni volta che ti alzi - la sua forma originaria. In comune con il lattice ha **l'alta resistenza agli attacchi di muffe, batteri e acari**, oltre alla lunga durata nel tempo. Il materasso a molle, dal canto suo, è estremamente performante specie perché nei modelli più avanzati arrivano a essere più di 7000, garantendo sostegno e confort al corpo.

## SOTTILE? NO GRAZIE!

Tra i parametri fondamentali da considerare quando si acquista un nuovo materasso, **c'è sicuramente lo spessore**: se è troppo sottile, il mal di schiena è garantito per tutti. Se non può avvalersi di una struttura adeguata, non può sostenere il peso del corpo né garantire un sonno confortevole. Le misure, quindi, contano! Ma qual è l'altezza ottimale? Generalmente, quelli **tra i 20 e i 30 cm** fanno la differenza in termini di sostegno.

MINERVA®

*dal 1870 ci sta a CUORE la vostra casa*

TUTTA LA QUALITÀ
MADE IN ITALY

Da un secolo e mezzo
produciamo scope
per pulire le vostre case.

Tanti modelli per
tante esigenze diverse.

**ROSA ENZO e figli s.r.l.** Via Fabio Filzi, 46-46019 CICOGNARA (MN)
Tel. 0375 88136 • www.rosaenzo.net

A CURA DI FABIO CODINI - *direttore EVA CUCINA*

*La tavola si rinfresca con*

# Un tocco di crudité

Non solo ortaggi e insalate: l'estate ti invita a riscoprire anche la gioia di servire carpacci e tartare. E senza accendere i fornelli!

LE ZUCCHINE E LE CAROTE NON SOLO CONFERISCONO AL PIATTO UN TONO ALLEGRO E COLORATO, STIMOLANDO E FAVORENDO L'APPETITO E IL BUON UMORE, MA HANNO ANCHE OTTIME PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

## SPAGHETTI CON JULIENNE DI ZUCCHINE E CAROTE

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***40 MIN**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
350 gr di spaghetti, 8 pomodori secchi sott'olio, 4 zucchine piccole, 4 carote, 2 limoni, 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di origano secco, olio evo q.b., sale e pepe q.b., basilico q.b.

**PROCEDIMENTO**
• Lava e spunta le zucchine, con l'apposito strumento ricava gli spaghetti di zucchine. Mettili in una ciotola capiente. • Lava le carote, sbucciale; con lo stesso attrezzo crea gli spaghetti di carote e uniscili alle zucchine. • Spremi i limoni, filtra il succo e versalo sugli spaghetti di verdure. • Trita l'aglio finemente, mettilo in una ciotolina con l'olio, l'origano, sale e pepe. • Copri la ciotola con della pellicola e metti in frigo per 30 minuti. • Nel frattempo, cuoci gli spaghetti in acqua bollente salata, scolali al dente e versali nella ciotola delle verdure, aggiungi i pomodori secchi a pezzi, versa il condimento, mescola e servi subito.

## TONNO ALLA TAHITIANA

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***20 MIN**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
600 gr di tonno (abbattuto), 300 ml di latte di cocco, 4 lime, 2 pomodori ramati da insalata, 2 cetrioli, 1 carota, 1 cipollotto rosso, olio evo q.b., sale q.b.

**PROCEDIMENTO**
• Taglia il tonno a cubetti di un paio di centimetri, sbuccia i cetrioli e taglia anch'essi a cubetti come il tonno. • Metti entrambi in una pirofila, aggiungi il cipollotto a pezzettini, il succo di 3 lime e il latte di cocco, mescola delicatamente. • Lascia insaporire per 5 minuti, poi scola il latte, aggiungi i pomodori e il lime a spicchi, le carote grattugiate, un pizzico di sale, le foglie del cipollotto a pezzetti e un filo d'olio. • Servi subito.

PIATTO TIPICAMENTE ESTIVO, VA GUSTATO FREDDO E CONSERVATO IN FRIGO FINO AL MOMENTO DI SERVIRLO

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

## INSALATA DI PERE, TARASSACO E MELAGRANA

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

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
150 gr di formaggio fresco tipo jocca, 120 gr di tarassaco fresco, 16 gherigli di noce, 2 pere abate fétel, 1 melagrana, olio evo q.b., sale q.b.

**PROCEDIMENTO**
- Lava bene le foglioline del tarassaco, asciugale tamponandole leggermente con un canovaccio asciutto.
- Sgrana la melagrana, lava le pere, tagliale a metà, poi a fettine.
- Dividi il tarassaco, mettilo in quattro piatti, aggiungi una parte delle pere a fettine, melagrana, fiocchi di formaggio e gherigli di noci sbriciolati, metti un filo d'olio e un pizzico di sale e servi.

IL TARASSACO È NOTO ANCHE COME DENTE DI LEONE, SI RICONOSCE FACILMENTE PER I SUOI CAPOLINI FIORALI DI COLORE GIALLO INTENSO (DA QUI IL NOME "GIRASOLE DEI PRATI"). È UTILE PER COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA, LA CELLULITE E IL COLESTEROLO ALTO

## CARPACCIO DI TONNO FRESCO

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**MEDIO** | *tempo*_**40 MIN** + freezer

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
500 gr di filetto di tonno fresco, 2 limoni, olio evo q.b., sale e pepe rosa q.b., timo q.b., parmigiano q.b., rucola q.b., germogli freschi di piselli q.b.

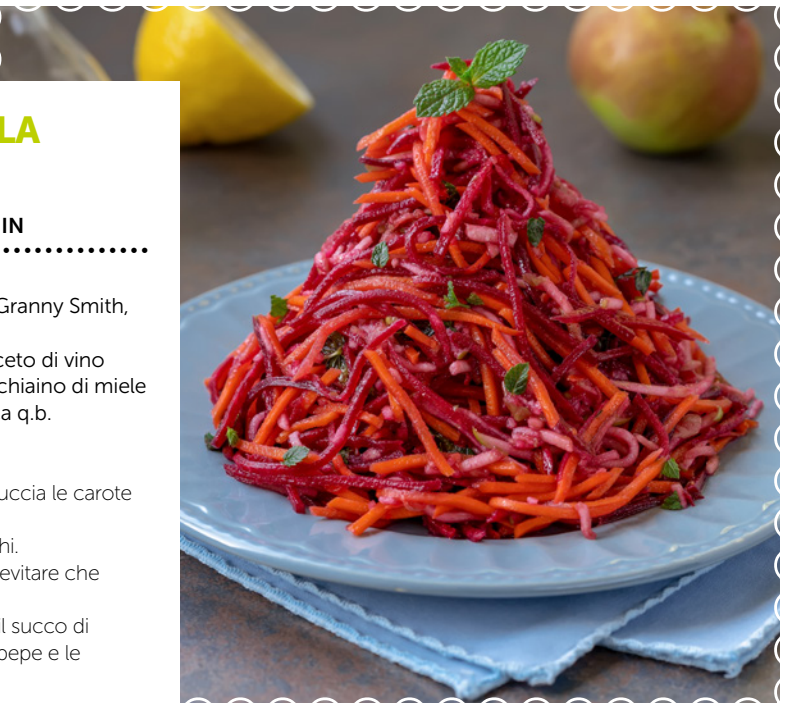
**PROCEDIMENTO**
- Metti il filetto di tonno nel freezer per almeno 12 ore.
- Trascorso il tempo lascia scongelare, sciacqua bene e taglia a fettine sottili.
- Disponii le fettine nei piatti, e irrora con il succo di 1 limone, lascia marinare per 30 minuti.
- Condisci con olio, sale e pepe rosa.
- Orna il piatto con gli aghetti di timo, metti al centro un po' di parmigiano grattugiato, rucola e germogli.
- Servi con una fetta di limone.

FRIO®

PREMIATO DAI CONSUMATORI
QUALITY AWARD 2022

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

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



## INSALATA DI BARBABIETOLA ROSSA, MELE E CAROTE

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***20 MIN**

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
2 barbabietole rosse precotte, 2 carote, 2 mele Granny Smith, 1/2 limone.
***Per il condimento:*** 60 ml di olio evo, 25 ml di aceto di vino bianco, 2 cucchiaini di cumino in polvere, 1 cucchiaino di miele millefiori, 1 limone, sale e pepe q.b., menta fresca q.b.

**PROCEDIMENTO**
• Sciacqua bene le barbabietole, poi asciugale, sbuccia le carote e le mele.
• Grattugia le verdure con una grattugia a fori larghi.
• Irrora la mela con il succo di mezzo limone per evitare che annerisca.
• Prepara in una ciotolina il condimento: mischia il succo di limone con l'olio, l'aceto, il miele, il cumino, sale, pepe e le foglioline di menta spezzettate.
• Condisci l'insalata con il preparato e servi.

IDEA ALTERNATIVA: PER UN TOCCO IN PIÙ PUOI PESTARE, INSIEME AL PEPE ROSA, UN PO' DI ZENZERO FRESCO GRATTUGIATO

## CARPACCIO DI SALMONE ALLA BARBABIETOLA

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***MEDIO** | *tempo_***15 MIN** + marinat.

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
500 gr di filetto di salmone (abbattuto), 100 gr di zucchero, 100 gr di sale grosso, 10 capperi, 1 barbabietola rossa precotta, 1 cipolla rossa di Tropea, 1/2 cucchiaino di peperoncino, germogli di rucola q.b.

**PROCEDIMENTO**
• Versa in una ciotola lo zucchero con il sale e il peperoncino, mescola bene. • Metti in una teglia un foglio di carta forno e versa metà del mix preparato. • Togli dal filetto di salmone la pelle ed eventuali spine e sistemalo nella teglia. • Copri il salmone con la barbabietola grattugiata, spalmala bene in superficie e cospargi con il mix di zucchero, sale e peperoncino restante. • Copri con la pellicola trasparente e fai marinare in frigo per 2-3 giorni.
• Trascorso il tempo, togli il salmone dal frigo, taglialo a fettine, condiscilo con capperi, germogli e rondelle di cipolla e servi.

CHANTECLAIR

# Vert

## EFFICACIA E RISPETTO PER TE E L'AMBIENTE

Dalla perfetta unione tra Efficacia e Rispetto nasce Vert, la gamma di Ecodetergenti per la cura del bucato e la pulizia di casa creati grazie all'esperienza di Chanteclair nel rispetto di te e l'ambiente. Le loro formule concentrate con il 100% di tensioattivi di origine vegetale, sono ipoallergeniche e metal tested* per essere delicate sulla tua pelle. Non testati su animali, gli Ecodetergenti Vert sono inoltre confezionati in imballi 100% riciclabili o in pratiche Ecoricariche per minimizzare gli sprechi e l'impatto ambientale.

*Nichel, Piombo, Mercurio, Cromo, Cobalto

**vertdichanteclair.it** - seguici su

DI SONIA RUSSO

*con la consulenza di* **Tata Roberta Cavallo,** *family-coach del programma tv Quattro Mamme, è l'autrice più letta in Italia negli ultimi anni per quanto riguarda il settore infanzia.*

# Aiuto! Le vacanze si stanno avvicinando...

## Emozione e adrenalina? Sì, ma diciamolo, all'idea di partire con i piccoli anche l'apprensione è in agguato

L'orologio scorre svelto e il momento delle vacanze estive si avvicina. Emozione? Adrenalina? Impazienza? Certo, un mix di queste belle sensazioni con, in più, un pizzico di apprensione. Già, perché, per quanto le fughe al mare in famiglia siano indubbiamente belle dal punto di vista delle emozioni, **sono anche un po' difficili da gestire, soprattutto se hai figli piccoli.** Abbiamo chiesto qualche consiglio alla super tata Roberta Cavallo che, con i suoi suggerimenti, ci aiuta a godere soltanto della parte bella delle ferie.

### PREPARARE LA VALIGIA

I primi problemi iniziano a casa. Già, perché preparare i bagagli può trasformarsi in un incubo, ancor di più se la famiglia è numerosa. Eppure, avverte la tata, "se lo si fa insieme può diventare un momento divertente per i più piccoli ed educativo per i più grandi". Starai pensando: "Faccio da sola che faccio prima!". Del resto, si sa, si hanno sempre i minuti contati, figuriamoci quando si tratta di organizzare un viaggio con la famiglia. "È vero – dice Cavallo - magari si impiega un po' di più, ma non coinvolgerli nella preparazione della valigia implica che si perda una bella occasione, sia per passare tempo di qualità con loro, sia per insegnare ai tuoi figli molte cose: **a rispettare le regole e a essere ordinati**, ad esempio. Non possono certo aspettare la maggiore età per imparare, quindi perché non iniziare subito?". In questo modo, infatti, possono capire anche quali sono le priorità, visto che, solitamente, vogliono portarsi dietro tutta la casa: "Preparando autonomamente la valigia – spiega – possono vedere con i propri occhi gli spazi effettivi a disposizione e decidere insieme cosa portare e cosa lasciare, cercando anche di assecondarli un po' laddove si può".

## QUALCHE SUGGERIMENTO IN PIÙ

- Evitare le vacanze strutturate in modalità "caserma": i bambini vivono così tutto l'anno, dividendosi tra scuola, calcetto, progetti PON, POR e chi più ne ha più ne metta. Almeno in vacanza diamo spazio alla spontaneità.
- Quando si va al mare o in montagna, evitare di portarsi dietro migliaia di giochi: basta una palla, un frisbee o un sacchetto di biglie e saranno in grado di passare la giornata divertendosi. Magari sarà anche l'occasione per socializzare con gli altri bambini.
- Grandi letture su una sdraio o su un pareo steso per terra: è un ottimo modo per intrattenere i propri figli e passare con loro tempo di qualità.
- Una giornata al parco acquatico, un'escursione a cavallo o un'attività laboratoriale? Ben vengano, purché si tratti di un'occasione una tantum. Vietato trasformare la vacanza in famiglia in una corsa contro il tempo!

## Ricaricarsi... come si può

Se parti con i figli, sappi che non è la tua vacanza. Se non vuoi arrivare lì e maledire il giorno in cui sei partita perché vedi disilluse le tue speranze di sano relax, mettiti l'anima in pace, evitando di alimentare la fantasia delle ferie perfette in cui ti vedi sul lettino con un cocktail in mano mentre i bambini giocano come angioletti a due metri da te. "Se litigavano a casa, lo faranno anche in villeggiatura e richiederanno le tue attenzioni proprio come facevano in città", avverte tata Roberta Cavallo. Insomma, puoi solo cercare di staccare la spina dal tran-tran quotidiano, provando a tenere serena l'atmosfera e ritagliandoti dei momenti di pace in cui ricaricare le pile... per quel che si può!

### TUTTI FELICI E CONTENTI... È POSSIBILE?

Uno dei dilemmi delle vacanze in famiglia, specialmente quando ci sono figli di età diverse, è: quali attività preferire? Come si fa ad accontentare tutti? "Alt! Fermi qui – frena Cavallo -. È triste constatare che, anche le ferie, spesso finiscono per diventare delle performance, dei contenitori da riempire con mille cose da fare". Anziché cercare pacchetti che prevedano escursioni, eventi e occupazioni varie, è preferibile, secondo la nostra esperta, **programmare il minimo indispensabile senza esagerare**. "Soprattutto quando si hanno figli di età diverse, è meglio pensare a cose semplici. Un esempio? Se stiamo in spiaggia, i più grandi possono costruire la pista delle biglie per giocare mentre i più piccoli, lì accanto, si armano di secchiello e paletta: ognuno ha il suo svago ma siamo comunque tutti insieme. In alternativa si può pensare di giocare in gruppo con le biglie con i genitori che supervisionano e fanno rispettare i turni, per evitare litigi e discussioni".

by AIR-VAL

# THE COLLECTION

## Shower Gel & Shampoo · 2 in 1 · 400 ml

Vegan Recycled

www.air-val.com @airvalinternational

©DISNEY ©MARVEL ©EAU MY UNICORN ©2022 &TM SPIN MASTER LTD

# Il profumo dei fiori è la ricetta del benessere

Lasciarti avvolgere dalle fragranze del tuo giardino ti sembra un sogno? Eppure è semplice da realizzare!

Quando si pensa al giardino, la prima cosa che viene in mente è l'armonia degli spazi e dei colori. C'è però un altro dettaglio al quale bisognerebbe prestare particolare attenzione: i profumi. Attraverso l'olfatto, **gli odori arrivano direttamente al nostro cervello stimolando il sistema nervoso e liberando ormoni**. In tal modo influenzano il nostro umore favorendo il benessere. Ecco perché, per una vita all'aria aperta davvero corroborante, è importante circondarsi dei fiori più profumati che ci siano.

**GLADIOLO**

Bello ed elegante, è uno dei fiori più utilizzati nelle composizioni grazie alla particolare forma a tromba e ai suoi colori vividi che vanno dal bianco al viola mistico e dal giallo acceso al rosso fuoco. Ma il gladiolo colpisce anche per il suo profumo deciso e persistente che emana soprattutto verso sera e nelle ore notturne. È perfetto per decorare aiuole, bordure e muri.
***Cura e coltivazione.*** È poco esigente: gli basterà un terreno ben drenato e una zona soleggiata.

**CAPRIFOGLIO**

Pianta rampicante molto resistente e vigorosa, il caprifoglio è caratterizzato da un profumo molto particolare, speziato e seducente: le sue note olfattive evocano la primavera con i suoi acquazzoni improvvisi che sanno di boschi odorosi, erba e terra nuova e rigenerata.
***Cura e coltivazione.*** Predilige i luoghi soleggiati e umidi e va concimato ogni tre o quattro mesi. Se necessario, puoi controllarne lo sviluppo potando soltanto i ramoscelli mal disposti.

**LAVANDA**

Non è solo bella da vedere, con i suoi grappoli fioriti dipinti di un romantico lilla, ma è anche un concentrato di profumi capaci di trasportarti direttamente sotto il sole della Provenza. La lavanda si presta bene a delimitare gli spazi ponendosi come una bordatura odorosa e coinvolgente per le atmosfere e le fragranze.
***Cura e coltivazione.*** Si tratta di una pianta che richiede molto spazio per crescere; predilige il sole quindi scegli una zona molto luminosa.

**Gli altri fiori profumati**

- AGAPANTO
- HEMEROCALLIS
- BEGONIA
- AMARYLLIS BELLADONNA
- GELSOMINO
- IRIS

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

**Saverina Vigliaturo,** *titolare insieme alla socia Sonia Albisi di Favole Vere, specializzata in wedding planner e organizzazione eventi. www.facebook.com/favolevere*

## Così porti l'estate in casa

***Perché non approfittare dei tuoi profumati fiori da giardino per portare un po' di inebriante fragranza anche in casa o nel porticato realizzando una bella composizione? Ecco i consigli dell'esperta.***

- *Le nuance da utilizzare negli addobbi estivi sono* ***rosa, giallo, verde, lilla e i toni pastello dell'azzurro****.*
- *Prima di mettere nel vaso i fiori recisi, è necessario tagliare lo stelo in diagonale e* ***togliere tutte le foglie a diretto contatto con l'acqua*** *per evitare di creare marciumi.*
- *Nei mesi più caldi* ***è consigliato cambiare spesso l'acqua*** *oppure mettere in essa almeno tre volte al giorno dei cubetti di ghiaccio per mantenerla fresca.*
- *Le composizioni floreali* ***possono essere decorate con frutta di stagione, spighe di grano e nastri di raso****. Per creare qualcosa di originale, si possono usare vari oggetti disponibili in casa, tra cui innaffiatori e scatole di latta per dare un aspetto retrò al bouquet.*
- *Per sistemare i fiori* ***si deve prestare attenzione all'armonia della composizione****: quelli più alti vanno all'esterno, mentre quelli più bassi al centro e sulla parte anteriore; gli spazi vuoti possono essere riempiti con spighe di grano o canne di bambù.*

# Innoviamo e ricicliamo per fare bene all'ambiente

mySAC

SaccoPiù Più ecologico, più sostenibile, PIÙ RICICLATO

**MySAC** si rinnova completamente: sensibile alle esigenze ambientali, ha adottato una nuova formulazione **SaccoPiù**, con l'aumento della percentuale di materiale riciclato. Più ecologico, più sostenibile e più riciclato per fare bene a noi e all'ambiente.

NUOVO! *sacchi già separati con maniglie shopper*

SACME®
www.sacme.it

DI SIRIA REGGIANI

# CAMPER & CAMPER

Una vacanza su quattro ruote fa rima con "libertà". E non è proprio ciò di cui abbiamo più bisogno, al giorno d'oggi?

Non esiste un mezzo migliore per chi ha voglia di autonomia negli spostamenti e per chi non ama programmare le vacanze nei dettagli.

Sarà che la pandemia ci ha abituati a stare in casa, sarà che – complici le tante limitazioni degli ultimi anni – adesso si ha voglia di scoprire quanto più mondo possibile, sarà che dopo due anni di vita d'appartamento si ha bisogno di riscoprire la natura, ma l'estate 2022 ha portato alla ribalta una nuova tendenza in fatto di vacanze: **i viaggi on the road a bordo di un camper**. Non si tratta di una novità, in realtà: il boom ci fu negli anni Settanta ma nel tempo si è preferito optare per vacanze deluxe in albergo, nei resort o, al massimo, in case al mare prese in affitto. Sono sempre più, però, i viaggiatori che tornano a desiderare una vacanza on the road. E il camper è l'alleato perfetto.

**NON RINUNCI A NULLA!**

I vantaggi sono diversi: tanto per cominciare, hai una casa ovunque ti sposti. Questo significa che si annulla in partenza l'ansia di preparare i bagagli: hai spazio a sufficienza per portare con te ciò che vuoi, senza dover condensare l'intero periodo in 10 o 20 kg di bagaglio. **Nei camper non manca nulla: dalla zona giorno a quella notte**, passando per la comodità della tecnologia. No, non è vero che devi rinunciare alla tv, al tuo portatile o alla connessione internet. I modelli più moderni sono vere e proprie villette su ruote corredate di tutto. E se ti stai avvicinando ora al camper e hai deciso di optare per un modello vecchiotto da "prima esperienza", puoi sempre renderlo più consono alle tue esigenze con pochi accorgimenti. Una batteria a ricarica da pannello solare portatile, ad esempio, da usare per caricare PC e telefoni, ti consentirà di far durare di più le batterie del veicolo; ventilatori portabili e tapparelle termiche per la cabina ti consentiranno di mantenere la temperatura adeguata, anche senza il condizionatore. Un inverter 12-220 V ti permetterà di utilizzare la corrente elettrica 220 V anche a bordo del camper.

# UNA GAMMA RICCA DI PRODOTTI PER LA CURA DI NEONATI E BAMBINI

# COCCOLE, IGIENE E PROTEZIONE PER OGNI ESIGENZA

Speedy care E' UN MARCHIO DI OPAC
CREATE TO INNOVATE

www.speedycare.it brand@opac.it

### CASA È DOVE PARCHEGGI

I camperisti lo sanno: casa è dove parcheggi. È questo il bello delle vacanze on the road: puoi trascorrere ogni giorno in un posto diverso, ma alla sera, stanca e affaticata, tornerai sempre nel tuo nido per godere dell'abbraccio confortevole del tuo camper e rilassarti con un buon libro, il tuo drink preferito o una deliziosa cenetta preparata con le tue mani prima di andare a dormire nel tuo letto. E sappiamo tutti che sensazione di benessere sia riposare nella propria alcova. Casa è dove parcheggi, è vero. Ma ci sono ovviamente delle regole da rispettare. Vien da sé che l'ideale sia sostare nelle aree e nei camping preposti: in questo modo potrai usufruire della corrente elettrica, degli scarichi per le acque reflue o il carico dei serbatoi d'acqua. Se, però, non hai trovato posto, hai deciso di fermarti all'ultimo momento o hai avuto una necessità impellente che ti ha costretto a fare una sosta imprevista, non preoccuparti: puoi fermarti in un comune parcheggio per automobili. Il Codice della Strada, infatti, equipara il camper alle normali autovetture. Pertanto, è possibile sostare in qualsiasi parcheggio pubblico, purché il veicolo rientri per sagoma negli appositi spazi delimitati. C'è, però, un ma: in questo caso non puoi "fare campeggio"; non puoi cioè aprire la veranda esterna del camper né i finestrini, a meno che non siano a scorrimento e non occupino spazio aereo antistante il veicolo. Chiaramente, è vietato anche lo scarico dei rifiuti (comprese le acque sporche), che può essere fatto solo negli appositi spazi dedicati nelle piazzole con impianti di smaltimento.

Davanti alle montagne o a strapiombo sul mare? Con il camper sei tu a scegliere dove "vivere"!

## I PICCOLI DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Per rendere la vacanza davvero perfetta, puoi accessoriare il tuo veicolo di alcuni sur plus che si riveleranno davvero utili.

- **Fornelli e barbecue:** il veicolo possiede una comoda cucina in dotazione, ma il gusto di cucinare all'aperto è impagabile.
- **Lavatrice portatile:** se la vacanza è piuttosto lunga a un certo punto avrai la necessità di lavare i panni. Come? Puoi farlo a mano o nelle lavanderie a gettone presenti nei camping. Oppure puoi munirti di una mini-lavatrice da campeggio: occupa poco spazio, funziona a batteria, a corrente o a ultrasuoni e necessita solo di un tubo di scarico. Per avere il bucato pulito e profumato in ogni occasione.
- **Soluzioni salvaspazio:** in camper non possono mancare secchi e bacinelle richiudibili a ventaglio, stoviglie e pentolame attrezzati e pieghevoli, multitasche da appendere alle pareti per avere tutto a portata di mano, sedie e tavoli pieghevoli da esterno, una pattumiera salvaspazio da fissare alla porta.
- **Ganci e rete ferma oggetti:** i mobili sono già dotati di dispositivi utili a tenere saldi gli oggetti riposti durante il viaggio. Munisciti però di una rete e di alcuni ganci utili per bloccare ciò che eventualmente lascerai a portata di mano sui divanetti o sul tavolino.

LA VILLETTA DEI TUOI SOGNI... SI SPOSTA CON TE

# Leocrema

*Amati nella tua pelle*

## La linea di SOLARI studiata per proteggere la pelle di tutta la famiglia

I solari Leocrema sono idratanti, a rapido assorbimento e resistenti all'acqua per garantire la massima protezione e idratazione durante l'esposizione solare.

## Pelle più tonica ed elastica con i Nuovi Trattamenti Corpo Leocrema

Formulazioni efficaci e clinicamente testate specificatamente studiate per le diverse esigenze e parti del corpo della donna.

Dash

# È PIÙ CHE PULITO. È POD.

ANCHE A BASSA TEMPERATURA

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

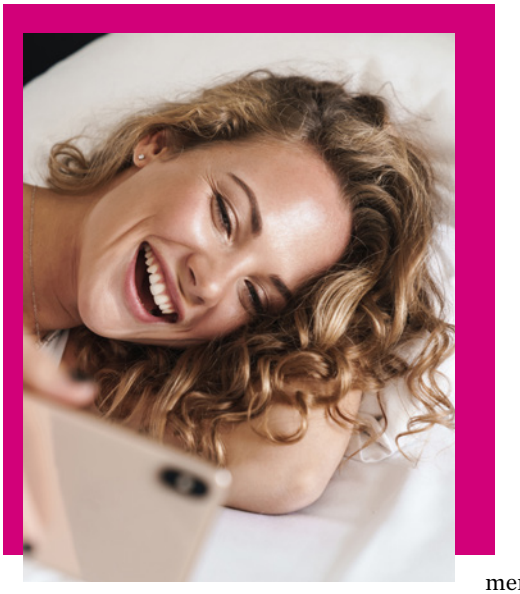
Lenor

# FRESCHEZZA ECCEZIONALE
## CON MORBIDEZZA DI **ORIGINE VEGETALE***

*L'80% degli ingredienti che contribuiscono alla morbidezza di Lenor sono di origine vegetale.

# Nuova vita per i capelli danneggiati e trattati

## Una chioma morbida, splendente e vitale in piena estate? Certo che sì!



L'altro giorno, ho incontrato dopo tanto tempo la mia amica-nemica Roberta. Non appena mi ha vista, la prima cosa che mi ha detto è stata: "Perché non tagli i capelli, visto che li porti sempre raccolti?". Mi sono subito infastidita. A me piacciono i capelli lunghi e penso mi stiano meglio che corti, però ha ragione: ultimamente li raccolgo spesso in uno chignon. Che ci posso fare, dopo poche ore che li ho lavati e messi in piega, appaiono senza forma, crespi e privi di vita. In più, senza il ritocco di colore non posso piastrare, e lo styling con arriccia capelli, spazzola e phon non è proprio una passeggiata di salute. Se poi ci mettiamo che in estate, tra sole, cloro e salsedine li stressiamo ancora di più, il minimo che mi posso aspettare è una chioma spenta. Ma non voglio tagliarmi i capelli e darla vinta alla cara Roberta.

Così mi sono recata da *Acqua&Sapone* dove ho scoperto cinque linee innovative di shampoo e balsamo per avere capelli morbidi e bellissimi, visibilmente più sani e pieni di vita ogni giorno. La cosa che più mi ha convinta è che ogni linea risponde a pieno a ogni esigenza specifica. Per il mio problema, ad esempio, ho provato la linea di **shampoo e balsamo dedicate ai capelli crespi,** e la linea per **capelli colorati**. Queste linee combinano la tecnologia **Fiber Actives,** che penetra nei capelli per ripararli e ricostituirne la struttura interna e le fibre danneggiate, con la **Surface Repair technology**, una tecnologia condizionante, ricca di **agenti emollienti**, che agisce sulla superficie del capello, riducendo la frizione e migliorandone la pettinabilità. Credetemi, ho visto i risultati subito dopo il primo utilizzo: finalmente ho di nuovo i capelli morbidi e setosi, il colore è luminoso e di conseguenza l'aspetto è migliorato visibilmente.
Se invece siete delle fanatiche di ferro e piastra, vi consiglio di provare **shampoo, balsamo e maschera** per la **Ricostruzione Intensiva** che proteggono i capelli dalle conseguenze di uno styling aggressivo attraverso la combinazione di due tecnologie: la **tecnologia Smart Repair,** che crea un sottile strato sulla superficie del capello riparandone i danni più comuni, e la tecnologia **Fiber Actives**, che vi ho già citato. Con l'uso combinato e continuo di shampoo e balsamo, i capelli sono sempre più nutriti, forti e protetti ogni giorno.

Per **capelli Lunghi e Brillanti** trovate invece **shampoo e balsamo** che danno una bella sferzata di nutrimento per contrastare secchezza e doppie punte. Questi prodotti utilizzano il sistema **Revitalizing Complex** con l'aggiunta di **Biotina e Vitamine** che **rivitalizza, nutre e fortifica** dalla radice alle punte migliorando la pettinabilità e donando nutrimento, morbidezza e luminosità. L'importante è utilizzarli sempre insieme per un risultato più efficace e duraturo nel tempo. Ma se desiderate un ulteriore booster di nutrimento e idratazione, potete aggiungere anche un **Trattamento Intensivo** che **in un solo minuto di orologio** districa e dona lucentezza ai capelli lunghi e spenti.
Per concludere, cara amica Roberta, adesso che sfoggio una chioma lunga, morbida e bellissima, so che correrai subito anche tu da *Acqua&Sapone*.

## PRODOTTI CONSIGLIATI

Linea Dove Ricostruzione Intensiva, Linea Dove Lunghi e Brillanti, Trattamento Intensivo Dove 1 Minuto Lunghi e Brillanti.
**Dove**

TAMPAX

# FARSI FERMARE DAI DUBBI SU TAMPAX?

# IMPOSSIBLE

**Per godersi la vita a pieno, anche con il ciclo, basta conoscere le risposte giuste.**

*Scopri che è semplice su tampax.it*

# Uno sguardo celestiale in un battito di ciglia

Il mascara perfetto? È quello che non solo ti dona occhioni da cerbiatta, ma possiede anche elementi nutrienti, curativi e quasi completamente naturali

Tempo fa vi avevo parlato di Quattro Mascara delle Meraviglie, risultato di un acquisto compulsivo da *Acqua&Sapone* ma che ha risolto il mio annoso problema di ciglia poco dotate. Ricapitolando, essendo piuttosto corte, per ottenere ciglia lunghe da cerbiatto e leggere come piume mi piace alternare diversi tipi di mascara a seconda delle necessità: eventi, ore del giorno, e soprattutto del mio umore. Sì, lo so sono un po' fissata. Ma come dire, quando non indosso il mascara mi sento gli occhi nudi... capita anche a voi?

NE ESISTE UNO PER OGNI ESIGENZA!

Sono passati diversi mesi da quell'articolo ma ancora oggi posso confermare che le diverse proprietà e formule di questi mascara ne fanno i pezzi forti della mia collezione di make-up. D'altronde, chi non vuole ottenere uno sguardo da cerbiatto e uno sbattere di ciglia leggero come un battito di ali. È giusto ricordare quindi che ogni prodotto racchiude un diverso elisir per accontentare la vanità di uno sguardo magnetico e intenso. Scegliamo bene quindi il mascara che fa per noi. Qui sotto quelli che sto usando al momento:

Con un mascara arricchito con oli nutrienti, tra cui l'olio di ricino noto per le sue proprietà emollienti, le ciglia diventano morbide e nutrite, 20 volte più voluminose e 2 volte più lunghe.

Un mascara con formula elastica e scovolino stretch, regala occhi da Bambi, con ciglia sollevate e volumizzate al massimo, per un effetto massimo volume e lunghezza estrema.
Un mascara con formula in mousse assicura che le cere rimangano areate per volumizzare le ciglia senza appesantirle. Volume e ancora volume e ciglia leggere come l'aria.

Ma attenzione, attenzione! Nella mia ultima incursione da *Acqua&Sapone* mi sono impossessata di un nuovo mascara per un *WOW effect* garantito. È un trattamento mascara che moltiplica e definisce le ciglia donando loro subito un effetto sano e setoso. La sua formula, con il 99 percento di ingredienti di origine naturale, è ipoallergenica e oftalmologicamente testata, ed è quindi adatta anche a occhi sensibili. Questo mascara, grazie ai suoi ingredienti trattanti, si prende cura delle nostre ciglia e del nostro sguardo.

Chi può farne più a meno?

## PRODOTTI CONSIGLIATI

Lash Paradise Mascara, Bambi Oversized Eye Mascara, e Air Volume Mega Mascara Classico, Volume Million Lashes Balm Noir Mascara. Tutti di **L'Oréal Paris**

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

# RISPETTA LA TUA PELLE AL SOLE E LA NATURA

## ALOE CREMA SOLARE SPF 50+

**Equilibra® Aloe Crema Solare SPF 50+** protegge le pelli più delicate e sensibili aiutandole a prevenire i processi di photoaging ed eritema. La **Vitamina C** e la **Vitamina E** stimolano le naturali difese della pelle. L'**Olio di Argan**, l'**Olio di Cocco** e il **Burro di Karité**, contenuti in formula, contribuiscono a nutrire ed idratare la pelle, contrastando i processi di invecchiamento.

PROTEGGE

CONFORME AL TRATTATO DELLE HAWAII

Senza Benzophenone-3 e senza Ethylhexyl Methoxycinnamate ritenuti dannosi per la barriera corallina.

PROSUN-UV® SEA RESPECT COMPLEX

Con lo speciale complesso filtrante, dalla massima fotostabilità e protezione.

SENZA:
ALCOL
SILICONI
PETROLATI

IDRATA

40% ALOE VERA

Idrata, rinfresca e dona sollievo alla pelle offrendo una protezione potenziata.

COMPLESSO IDRATANTE NATURALE + VITAMINA E

Olio di Argan + Olio di Cocco + Burro di Karité + Vitamina E

FOTO DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

Un prezioso alleato per la protezione della pelle al sole

SISTEMA FILTRANTE AMICO DEL MARE
CONFORME AL TRATTATO DELLE HAWAII*

PACKAGING AMICO DELL'AMBIENTE

*Senza Benzophenone-3 (Oxybenzone) e senza Ethylhexyl Methoxycinnamate (Octinovate) ritenuti dannosi per la barriera corallina.

equilibra® **TI RIMBORSA**

**Acquista** in un unico scontrino almeno **15€** di solari Equilibra®* e **ricevi fino a 15€ di rimborso****

ACQUISTA 15€ ALMENO 2 PRODOTTI

TI RIMBORSIAMO 15€

*Al fine della partecipazione sono validi esclusivamente i prodotti elencati nel regolamento con il vincolo dell'acquisto di almeno due confezioni. L'importo speso deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa.

**Iniziativa valida dal 30/05/2022 al 31/07/2022. Conserva lo scontrino e richiedi il rimborso entro e non oltre 15 giorni dall'acquisto, seguendo le istruzioni del regolamento. È possibile richiede un solo rimborso che avverrà mediante bonifico bancario. Regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione e modalità di partecipazione su www.equilibra.it.

equilibra®
RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Solari Equilibra su www.equilibra.it

## SOS CAPELLI: L'ORÉAL ELVIVE HYDRA HYALURONIC IDRATAZIONE PROFONDA

Le temperature estive e l'acqua del mare mettono a dura prova i tuoi capelli? Non sei la sola, capita a tutti ma finalmente abbiamo trovato la soluzione ideale. L'Oréal Paris ha racchiuso l'idratazione dell'Acido Ialuronico in una gamma di prodotti che si prendono cura dei nostri capelli dalla radice fino alle punte. L'acido Ialuronico è una sostanza che il nostro corpo produce naturalmente per mantenere l'idratazione della pelle, ma può essere un vero alleato anche per le chiome stressate dal clima estivo. I prodigi di questo attivo permettono di rimpolpare il capello prima che diventi secco, danneggiato e ruvido. La speciale formula non appesantisce e consente la possibilità di essere utilizzata su tutte le tipologie di capelli, da quelli fini a quelli spessi, sia lisci che crespi e addirittura ricci.
La gamma di prodotti è stata ideata in modo da prendersi cura del capello donando morbidezza e luminosità. Possiamo creare la nostra routine completa con:
• **Shampoo 72H idratazione profonda:** dalla texture cremosa, deterge e idrata lasciando i capelli morbidi senza appesantirli.
• **Balsamo 72H idratazione profonda:** districa e ammorbidisce i capelli lasciandoli 10 volte più idratati e pieni di vita.
• **Maschera 72H booster di idratazione:** dalla texture in gel, dona un'intensa idratazione lasciando i capelli 2 volte più rimpolpati.
• **Siero Spray 2% hyaluronic care system:** disciplina la chioma e dona morbidezza senza necessità di risciacquo.
Elvive Hydra Hyaluronic di L'Oréal Paris è il trattamento ideale per ridare vita ai nostri capelli tutti i giorni, anche in vacanza!

## KIT DA VIAGGIO: 4 MUST HAVE PER UN BEAUTY PERFETTO

L'estate fa rima con partenze e relax, che sia per un weekend fuori porta o per un viaggio più lungo, l'importante è non dimenticare tutto ciò che serve per un beauty case pronto per ogni evenienza. Tra le prime valutazioni che dovremo fare è se viaggeremo in aereo o con altri mezzi, in modo da limitare la presenza di prodotti liquidi e optare per delle soluzioni furbe che non rischiano inconvenienti, come i detergenti solidi. In secondo luogo dovremo capire quanto spazio avremo a disposizione: le amanti dei viaggi da zaino in spalla conoscono bene quanto sia essenziale ottimizzare e trovare dei compromessi. In ultimo, ogni meta richiede prodotti irrinunciabili a seconda se si andrà al mare, in giro per la città o in mezzo ai boschi. Ecco i nostri **4 must have** da viaggio:
1. **Shampoo e maschere:** i capelli saranno esposti quotidianamente ad acqua salata, allo stress da cappelli ed elastici per raccoglierli e soprattutto al sudore. Scegliamo dei prodotti delicati ed nutrienti che permettano di riequilibrare la cute.
2. **Spazzolino e dentifricio:** indispensabili in viaggio ma riutilizzabili anche nel beauty da ufficio e fuori casa. Basterà scegliere tra le soluzioni tradizionali o in quelle sostenibili in materiali biodegradabili.
3. **Detergente e salviette intime:** soprattutto fuori casa il pH intimo può variare creando piccoli fastidi. Portare un detergente specifico o salviette umidificate permetterà di mantenere intatte le difese naturali e prevenire eventuali irritazioni.
4. **Cura del viso:** in questo caso i prodotti possono essere diversi, acqua micellare, latte detergente, tonico e soprattutto creme idratanti. Le mini size saranno la soluzione vincente per non rinunciare ad una skincare come a casa.
E se ancora manca qualcosa possiamo sempre acquistare piccoli flaconi vuoti, da riempire una volta arrivati a destinazione e avere tutti prodotti che amiamo sempre con noi, anche in vacanza!

## 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*

Gillette®
Venus

Basta un
**gesto**

# Diventa AMBASSADOR PANTENE

## FATTI UN SELFIE NEL PUNTO VENDITA CON *Chiara* PER PARTECIPARE

Scopri come completare la tua partecipazione con il tuo account Instagram su
**www.panteneambassador.desiderimagazine.it**

Concorso valido dal 01/07 al 30/09/22.
Assegnazioni entro il 31/05/23.
Montepremi € 22.500,00. Regolamento su
www.panteneambassador.desiderimagazine.it

# Nelle sale a *luglio*

LA REDAZIONE CONSIGLIA

## ELVIS

*Regia di Baz Luhrmann | Con: Austin Butler, Tom Hanks, Helen Thomson, Richard Roxburgh, Olivia DeJonge, Luke Bracey, David Wenham, Kelvin Harrison Jr., Xavier Samuel, Kodi Smit-McPhee, Dacre Montgomery, Leon Ford, Kate Mulvany, Jay Chaydon, Charles Grounds, Josh McConville | Biografico, Musicale | USA, Australia*

La storia di un mito senza tempo: l'uomo che, primo al mondo, cambiò per sempre la scena musicale.

Il film racconta la vita del Re del Rock and Roll, Elvis Presley, mostrando la sua ascesa e il suo successo, che gli hanno permesso di diventare una delle icone del panorama culturale americano, spazzando via anche parte dell'innocenza del tempo. Rilevante sarà il rapporto con il suo manager, il colonnello Tom Parker, con il quale Elvis intreccerà un sodalizio artistico che durerà circa vent'anni. Il film indaga su questo rapporto complesso, a partire dall'ascesa della prima rockstar della storia fino al raggiungimento della fama mondiale, fino a quel momento mai toccata da nessun'altra star con così tanta veemenza. Il tutto mentre l'America vive uno sconvolgimento socio-culturale, che la porterà a grandi cambiamenti.

### THE GRAY MAN

*Thriller, Azione | USA*

Si racconta la storia dell'agente della CIA Court Gentry, noto come Sierra Six, che è entrato a far parte dell'agenzia, dopo essere stato prelevato da un penitenziario federale e reclutato da Donald Fitzroy. Inizialmente Gentry aveva un ruolo all'interno della CIA molto particolare, quello di mercenario e, con il tempo, ciò gli ha permesso di diventare un agente altamente qualificato. Quando un suo collega instabile, l'ex agente Lloyd Hansen, gli mette una taglia sulla testa, Gentry si ritrova a essere il bersaglio di una caccia all'uomo aperta in tutto il mondo. Costretto a darsi alla fuga, mentre diversi assassini sono sulle sue tracce, l'agente Sierra Six sarà aiutato dalla collega Dani Miranda, ma riuscirà a sopravvivere in questa folle impresa?

### MISTERO A SAINT TROPEZ

*Commedia | Francia*

Il film, ambientato a Saint-Tropez durante l'estate del 1970, vede al centro della storia il ricco Claude Tranchant e sua moglie Eliane. I due organizzano, come di consueto, una festa nella loro lussuosa villa nel sud della Francia. Tutto sembra procedere bene, quando uno strano sabotaggio all'auto della coppia porterà caos e preoccupazione all'interno della villa. Claude crede di essere vittima di un attentato, perciò contatta subito il suo amico Ministro e si mette alla ricerca del miglior agente di Parigi. Purtroppo, visto il periodo estivo, sono tutti in ferie e soltanto il Commissario Jean Boullin, che sta per andare in pensione, è disponibile a seguire il caso. Riuscirà il presuntuoso e incapace Jean Boullin a portare a termine l'incarico?

### I GIOVANI AMANTI

*Drammatico| Francia*

Shauna è una donna di settanta anni dal carattere molto indipendente e dall'aspetto raffinato. È un ex architetto ora in pensione, che negli anni ha deciso di mettere in pausa la sua vita sentimentale, ignorando qualsiasi relazione di questo tipo, fino a quando non si imbatte in Pierre, un uomo di 45 anni che lavora come medico. Non è la prima volta che i due si incontrano, infatti si sono già visti 15 anni prima. Ora Pierre è sposato con figli, ma vede ancora in Shauna una donna attraente. Entrambi titubanti se iniziare o no a rivedersi, sono totalmente affascinati l'uno dall'altra. Ben presto questi incontri portano squilibrio nella vita familiare di Pierre, mentre Shauna si ritrova a fare i conti con sentimenti che credeva di non poter più provare.

### THE PRINCESS

*Documentario, Biografico | Gran Bretagna*

Decenni dopo la sua prematura scomparsa, la principessa Diana continua a evocare mistero, glamour e la quintessenza delle fiabe moderne finite tragicamente. Questo film documentario racconta la principessa, ripercorrendo la sua storia e la sua impareggiabile ascesa esclusivamente tramite immagini di archivio con l'intento di creare una narrazione audace e coinvolgente della sua esistenza, fino a quel tragico e fatale 31 agosto del 1997. Non è semplicemente la vicenda di Lady D, ma piuttosto un faro che cerca di far luce su come le persone si pongano verso la monarchia inglese, così influenzata, da quel momento in poi e fino al giorno d'oggi, dagli eventi che hanno visto Diana Spencer protagonista.

# GENERA

# UN **SENSO** DI **BENESSERE**

Un'ampia gamma di prodotti per il benessere del corpo, dalla testa ai piedi.
Cosmetici formulati con passione e attenta ricerca di ingredienti delicati, sicuri ed efficaci.

Da oltre trent'anni… un senso di benessere.

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

# Letture per *luglio*

**COME UCCIDERE LA TUA MIGLIORE AMICA**
*di Lexie Elliott | Ed. Piemme*

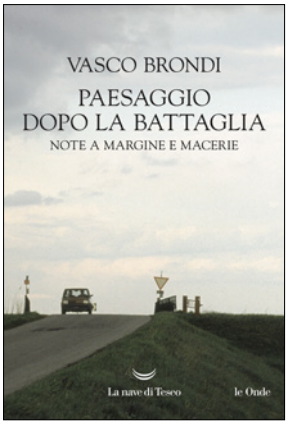
Lissa, Bron e Georgie sono amiche da anni, da quando al liceo erano le migliori atlete della squadra di nuoto. E anche se poi ognuna ha preso la propria strada, quella passione è rimasta, soprattutto per Lissa, che gestisce con il marito un hotel su un'incantevole isola del sud-est asiatico, e non può fare a meno della nuotata quotidiana e del senso di libertà che le regala. È per questo che, quando improvvisamente Lissa scompare, sembra incredibile che possa essere annegata, anche se il corpo, con ancora indosso un costume rosso, sembra non lasciare dubbi. Tra la gente del posto, però, si comincia a mormorare di vecchie leggende, che riguardano Kanu Cove, la baia dove Lissa è stata vista l'ultima volta.

**LA DONNA CHE INSEGNAVA LA LIBERTÀ**
*di Laura Baldini | Ed. Piemme*

È l'autunno del 1894 e la ventiquattrenne Maria è una brillante studentessa di medicina. Eppure sono tempi difficili per una donna all'università: Maria non può neanche raggiungere il dipartimento di Anatomia senza essere accompagnata da un uomo. Nonostante questo, riesce a studiare e ben presto inizia a lavorare come assistente in due ospedali romani. È allora che si trova costretta ad aprire gli occhi sulla realtà: intorno a lei esiste un mondo di povertà e miseria. Sarà qualche anno più tardi, quando comincerà a lavorare in una clinica psichiatrica, che Maria scoprirà la sua vera vocazione, quando conoscerà il dottor Giuseppe Montesano, che sta conducendo una ricerca sui bambini affetti da disturbi mentali.

**LE CHIAVI PER APRIRE** – 99 LUOGHI SEGRETI DI ROMA
*di Costantino D'Orazio | Ed. Mondadori Electa*

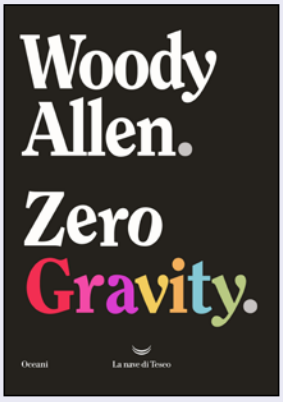
"Per conoscere Roma non basta una vita." Nessuno meglio di uno storico dell'arte romano come Costantino D'Orazio può concordare. Ancora oggi, D'Orazio scopre un posto nuovo dove il genio di un artista ha lasciato il proprio segno. È grazie a queste continue scoperte che, quasi trent'anni fa, l'autore ha iniziato a bussare alle porte di palazzi privati, chiese chiuse, monasteri e sotterranei. È quindi riuscito a convincere i proprietari che valeva la pena condividere le loro meraviglie con un pubblico più ampio e ha cominciato a guidare piccoli gruppi in questi luoghi segreti. Nasce così Le chiavi per aprire 99 luoghi segreti di Roma, pubblicato per la prima volta nel 2010 e ora aggiornato.




**PAESAGGIO DOPO LA BATTAGLIA** – NOTE A MARGINE E MACERIE
*di Vasco Brondi | Ed. La nave di Teseo*

Questo libro raccoglie il diario tenuto da Brondi nel corso della lavorazione dell'omonimo disco, uscito nel 2021 e concepito in parte durante l'epoca più dura e particolare che l'Italia e il mondo hanno attraversato negli ultimi anni. Scritto in una nazione deserta dentro notti silenziosissime tra Milano, Ferrara e ricordi di viaggi in India, a Lampedusa e nei paesi disabitati dell'Italia interna, accoglie tutto ciò che dalle canzoni esonda e che chiede uno spazio e un tempo per essere raccontato. Gli eventi incontrollabili, l'evolversi della storia e le circostanze del momento, le sensazioni e il divenire quotidiano sono catturati con lingua poetica e pura, alla ricerca della trasparenza.

## LA REDAZIONE CONSIGLIA




## ZERO GRAVITY

*di Woody Allen | Ed. La nave di Teseo*

Per apprezzare fino in fondo il genio del regista, scrittore e autore, non basta guardare i suoi film!

Woody Allen è tornato. Che scriva di attori falliti o mucche assassine, dell'origine del pollo del generale Tso o di quella del nodo Windsor; che descriva la vita sessuale delle celebrità o il talento di un cavallo che dipinge, ognuno di questi racconti è spiazzante, acuto e, soprattutto, spassoso. Tra galline annoiate, riunioni del Club degli Esploratori, la vita imprevedibile di Manhattan e il lusso di Hollywood, un libro che prosegue dopo quindici anni la straordinaria vena di narratore puro del regista premio Oscar. Zero Gravity dimostra tutta la serietà dello straordinario umorismo di Woody Allen. Dalla prefazione di Daphne Merkin: "Allen non ha perso un briciolo della sua abilità nel divertirci. In questi tempi, uno dei pochi rimedi affidabili alla cupezza e alla disperazione che ci è rimasto è l'umorismo. In tutte le sue varianti, da quelle più raffinate a quelle più scurrili, ci ricorda che nella vita non c'è solo l'orrore".

# GENERA

# UN **SENSO** DI **BENESSERE**

Un'ampia gamma di prodotti per il benessere del corpo, dalla testa ai piedi.
Cosmetici formulati con passione e attenta ricerca di ingredienti delicati, sicuri ed efficaci.

Da oltre trent'anni… un senso di benessere.

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

A CURA DI TERRY ALAIMO, ASTROLOGA

*Facebook: Terry Alaimo Astri*
*Instagram: Terry Alaimo Official*

## Ariete
**dal 21/3 al 20/4**

**AMORE: Single.** Venere fantastica, prenderai l'iniziativa con una persona che ti trasmette una passionalità molto ardente.

**In coppia.** Anche le coppie respirano un'aria di complicità e romanticismo, apprezzerai un regalo fatto a sorpresa dal partner.

**BELLEZZA:** Sarà l'estate ma, oltre a concentrarti per ottenere un trucco lucentissimo per uno sguardo maliardo, sembra che tu abbia un pallino per gli occhiali da sole: ne hai di tutti i tipi e marche per essere al top.

**BENESSERE:** Sei in super forma e Marte ti trasmette tutta la sua dirompente energia.

## Toro
**dal 21/4 al 20/5**

**AMORE: Single.** Stai sfoderando tutto il tuo fascino: nessuno sembra resisterti, ma tu sei alla ricerca di una persona rassicurante e allegra e forse l'hai già notata.

**In coppia.** Tu e lui avete alcuni tasselli da mettere a posto in attesa delle vacanze, ma solo per la gestione dei figli e del lavoro.

**BELLEZZA:** Impazzisci per le paillettes: indossale la sera per brillare con tutto il tuo fascino; di giorno al mare dai una nota di stile mettendo un cappello di paglia del tuo colore preferito.

**BENESSERE:** Senti proprio il bisogno di sole. Ma non dimenticare la protezione!

## Gemelli
**dal 21/5 al 21/6**

**AMORE: Single.** Sei un po' confusa in questo periodo, per conquistare frequenti più persone in modo discontinuo, ma alla fine non riesci a capire chi ti piace.

**In coppia.** Specie i più giovani fanno progetti per la casa, magari con l'arrivo di un bebè. Tante coccole sono il collante segreto anche delle coppie più datate.

**BELLEZZA:** Hai voglia di oro nei capelli, magari aggiungi qualche colpo di sole o opta per un bel platino: ti gira per la testa di osare di più in estate! Fallo!

**BENESSERE:** Spariscono i disturbi di vecchia data, approfitta del sole e del mare per lenire alcuni fastidi come la sinusite.

## Cancro
**dal 22/6 al 22/7**

**AMORE: Single.** Venere ti fa fare scintille, vivi proprio delle serate divertenti con i tuoi amici ed è possibile che siano loro a presentarti il tuo prossimo amore.

**In coppia.** Vivrete momenti piacevoli e passionali, non ti assillare con la gelosia.

**BELLEZZA:** Ti senti romantica e in questo periodo ti rispecchi proprio nella Luna: scegli un abbigliamento sobrio e bianco e tieni il ciuffo spettinato per un tocco dolce.

**BENESSERE:** La dieta funziona poco, ma solo perché sei stressata e dormi male. Potresti affidarti a un buon erborista.

## Leone
**dal 23/7 al 22/8**

**AMORE: Single.** È arrivato il momento di fare amicizie amorose e vivere avventure, sei adorabile e irresistibile.

**In coppia.** Cerca di fare più complimenti al partner, a volte mostrare riconoscenza per ciò che fa per te contribuisce a mantenere vivo il rapporto.

**BELLEZZA:** Punta sull'abbronzatura: quel colorito ambrato su di te è un incanto, soprattutto con un rossetto rouge e un illuminante per le guance. Sarai bellissima!

**BENESSERE:** È importante controllare gli zuccheri, non solo per perdere peso ma anche per stabilizzare il metabolismo.

## Vergine
**dal 23/8 al 22/9**

**AMORE: Single.** Mercurio e Venere sono con te, incontri interessanti ne hai fatti ma una persona ti ha colpito in particolare. Cerca di incontrarla con tranquillità, potrebbe essere quella giusta.

**In coppia.** Aleggia un clima di nervosismo, le controversie sembrano partire da ciò che è attorno a te e lui.

**BELLEZZA:** L'eleganza per te è diventata un'abitudine: impazzisci per un paio di sabot e correggi le sopracciglia per uno sguardo intensissimo.

**BENESSERE:** Mantieni il corpo ben idratato, sforzati di bere ogni giorno un po' di più.

## Bilancia
**dal 23/9 al 22/10**

**AMORE: Single.** Venere ancora non ti regala momenti piacevoli, attenta a quello che dici e a quello che fai, anche se sei una single incallita.

**In coppia.** Si sa che detesti litigare ma quando i conti non tornano per via di complicate situazioni economiche o di malumori familiari, è meglio uscire a prendere una boccata d'aria.

**BELLEZZA:** Hai capito che la perfezione non esiste, ma tu hai un perfetto stile naturale e con poco trucco sei più bella.

**BENESSERE:** Qualche fastidioso doloretto o strappo muscolare, fai attenzione alla postura e concediti lunghe nuotate.

## Scorpione
**dal 23/10 al 22/11**

**AMORE: Single.** Decollano i flirt. Che sia amore o solo un'avventura, non ti interessa: adesso sei decisa a prenderla alla leggera.

**In coppia.** Le coppie vivono un periodo sereno, dopo essere uscite dal tunnel della routine.

**BELLEZZA:** I colori sono i protagonisti dei tuoi tubini in seta, che siano con stampe a fiori o con motivi geometrici ti fanno sentire in forma e di buon umore. Nel tuo look estivo non mancano mai i foulard.

**BENESSERE:** Carotenoidi e melatonina assunta la sera aiutano la pelle e favoriscono il riposo. Dopo tanto stress, ne hai davvero bisogno.

## Sagittario
**dal 23/11 al 22/12**

**AMORE: Single.** Bene i flirt appena nati. Sei sempre realista, sii chiara con chi frequenti, l'attrazione fisica è alle stelle.

**In coppia.** Per i giovani l'amore è passionale, nelle coppie ormai collaudate è molto tenero.

**BELLEZZA:** Punta su un trucco dorato per la sintonia e la complicità con il sole, indossa pantaloni morbidi e casual di giorno e modelli a sigaretta con sandali dal tacco vertiginoso la sera.

**BENESSERE:** Custodisci il tesoro dell'eterna govinezza con la tua costanza nei trattamenti di creme per il viso e il corpo, sei ben tonificata.

## Capricorno
**dal 22/12 al 20/1**

**AMORE: Single.** Cerca di capire se vuoi un'avventura mordi e fuggi o una storia importante, perché l'atteggiamento parla e le persone che incontri si allontanano.

**In coppia.** La carta vincente che vi tiene uniti è la comprensione, continua così.

**BELLEZZA:** Darai sfogo ai tuoi desideri: un ritocchino qua e uno là, ma le labbra devono essere carnose e con un lipgloss lucido! Indossa di giorno delle tutine colorate e di sera una tuta super elegante e seducente.

**BENESSERE:** Sei sfinita dagli impegni: prenditi un'oretta al giorno da dedicare allo sport.

## Acquario
**dal 21/1 al 19/2**

**AMORE: Single.** Anche se sei libera come il vento e ami la vita mondana, ti piace essere al centro dell'attenzione e adori corteggiare ed essere corteggiata. Attenta però a chi si può vendicare!

**In coppia.** Chi tiene il piede in due staffe potrebbe essere scoperta!

**BELLEZZA:** Vuoi affrontare l'estate in massima libertà con tuniche larghe e vestiti che non ti facciano sentire costretta. Usa tante collane di pietre colorate.

**BENESSERE:** Attenta a non esagerare con la medicina estetica, troppi ritocchi non vanno bene!

## Pesci
**dal 20/2 al 20/3**

**AMORE: Single.** Venere ti stuzzica, l'eros è alle stelle e ti capitano storielle intriganti ed eccitanti che, ovviamente, ti trovano pronta.

**In coppia.** Un trigono di Stelle ti dà più sicurezza e hai imparato che se qualcosa non va ne devi parlare con il partner, aprirsi al dialogo crea complicità.

**BELLEZZA:** Opta per un nuovo look per le unghie: rendile coloratissime, da intonare a quel tuo bikini ultimo grido.

**BENESSERE:** Hai i piedi gonfi per il grande caldo. Se riesci a raggiungere il mare, fai delle lunghe camminate nell'acqua: sono un vero toccasana.



ACQUA & SAPONE

L'ORÉAL PARIS ELVIVE

GARNIER FRUCTIS

# Capelli A PROVA D'ESTATE

## ACQUISTA 2 PRODOTTI ELVIVE, FRUCTIS O ULTRA DOLCE DI CUI ALMENO 1 MASCHERA O 1 TRATTAMENTO(1)

# IL PIÙ CARO È GRATIS(2)

(1): Esclusa la linea corpo Garnier Ultra Dolce. Per trattamento si intende crema, olio, olio-in crema, siero, Elvive Wonder Water.
(2): Il rimborso potrà essere richiesto rispettando il Termini e Condizioni sottoindicato.
Iniziativa "CASHBACK CAPELLI A PROVA D'ESTATE" valida dal 20.06.2022 al 31.08.2022. Termini e Condizioni e eCommerce aderenti richiedibili a lorealservizioconsumatori.corpit@loreal.com, servizioconsumatorigarnier.corpit@loreal.com oppure consultabili su www.loreal-paris.it e www.garnier.it

# HAWAIIAN Tropic®

## COME ALIVE™

Dai vita alla tua pelle con
l'essenza delle Hawaii