Eva salute

EVA SALUTE - MENSILE DI CONSIGLI, CURIOSITÀ E INFORMAZIONE - ANNO XI - N.8 AGOSTO 2022 - € ~~1,00~~

SOLO DA

ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE INSEGNA 2022 VINCITORE ASSOLUTO

Design

AGGIUNGI UNA STANZA... SUL TUO TERRAZZO!

Psiche

NON PARTI? GODITI L'ESTATE A CASA TUA

Viaggi

STROMBOLI: A TU PER TU CON IL VULCANO

Rocío Muñoz Morales e Cesare Cremonini

LA BELLEZZA DEL SUCCESSO

Voglia di leggerezza

MAKE UP: A NOI GLI OCCHI... BEN TRUCCATI!
CAPELLI: I FERMAGLI TI FANNO BELLA
CUCINA: RICETTE FACILI PER PIATTI FRESCHI E GUSTOSI

30 anni di ACQUA & SAPONE Oltre le Convenienze

Gli ANNI più belli, quelli SPESI bene.

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA & SAPONE®

8 021470 003423

*TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 20 SOGGETTI 100% I APPLICAZIONE DI BASE, SMALTO + TOP COAT

DEBORAH
MILANO

10 DAYS LONG

TENUTA E BRILLANTEZZA ESTREMA
FINO A **10 GIORNI***

GEL EFFECT

COLORE EXTRA BRILLANTE

#EveryDayDiva

*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti

DEBORAH
MILANO

RED TOUCH LIPSTICK

ROSSETTO MAT ULTRA CONFORTEVOLE

DURA FINO A 18ORE*

NO TRANSFER

con **OLIO DI ROSA NUTRIENTE**

#EveryDayDiva

IN QUESTO NUMERO...

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

10 | **BELLEZZA**
Nel beauty di una diva: Lucrezia Lando
pag. 14 – Il prodotto del mese: lo smalto a effetto gel
pag. 16 – Make up: luce e colore sugli occhi!
pag. 18 – Sui capelli brillano i fermagli di ogni foggia
pag. 22 – Vuoi una tintarella perfetta? Ecco gli errori da evitare

26 | **IL PROPOSITO DEL MESE**
Un'estate bellissima... anche in città!

30 | **STAR MESE**
Rocío Muñoz Morales, semplicemente perfetta
pag. 34 – Cesare Cremonini, da Bologna ai palchi di tutta Italia

38 | **MODA ESTATE**
La comodità è di tendenza, dagli abiti alle tute jumpsuit
pag. 44 – W le infradito, perfette per ogni occasione!

46 | **BENESSERE**
In forma con la danza... la più classica che ci sia

50 | **DESIGN & OUTDOOR**
Una stanza in più? Puoi crearla sul tuo terrazzo
pag. 62 – Le piante che arredano e... fanno bene alla salute!

54 | **CUCINA**
Al bando i fornelli, ecco un menù a prova di caldo

60 | **VITA DA MAMMA**
Bambini e internet: prestiamo attenzione alle insidie del web

64 | **VIAGGI**
Stromboli, un'isola magica

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

Rocío Muñoz Morales

Cesare Cremonini

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, 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.

Un solo materiale, un solo gesto

Monomateriale

BUSTA + TAPPO
PLASTICA

COMPATIBILE NEI TRADIZIONALI PROCESSI DI RICICLO

Un tipo di confezionamento realizzato in un unico polimero e una nuova forma di packaging, ideale per un ciclo di produzione e distribuzione totalmente green.
Per ridurre gli sprechi e favorire il riciclo, BUSTA + TAPPO in un unico materiale, una soluzione all'avanguardia per sostenere l'ambiente.
Aiutaci a riciclare con un solo e semplice gesto, il pianeta ti ringrazierà!

SOSTENIBILITÀ E FLACONBUSTA

*ECO BUSTA 750ml V/S 750ml **70% DI PLASTICA E VOLUME IN MENO****

- NON SPRECARE L'ACQUA. NON TENERE L'ACQUA APERTA MENTRE TI INSAPONI
- RISPARMIO ENERGETICO DURANTE LA PRODUZIONE
- DIMINUISCE E OTTIMIZZA I TRASPORTI, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI CO_2 NELL'ATMOSFERA
- UTILIZZO DI MENO IMBALLO IN PLASTICA, QUINDI MINORE IMMISSIONE DI RIFIUTI NELL'AMBIENTE

**rispetto ad un packaging standard

RICARICA

Sosteniamo l'ambiente

Il design di forte personalità, stabilità e robustezza, mantiene intatti i vantaggi dell'imballaggio flessibile rispetto alle soluzioni di confezionamento tradizionale in termini di eco-sostenibilità.
La Flaconbusta inoltre, essendo più sottile e leggera rispetto agli imballi tradizionali, permette di ridurre i costi logistici a vantaggio del consumatore e dell'ambiente grazie anche ad una minore emissione di CO_2 che favorisce l'effetto serra.

Designed and Built by MilMil

Seguici su

www.milmil.it

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

A Venezia
MOSTRA INTERNAZIONALE D'ARTE CINEMATOGRAFICA

Torna l'appuntamento col grande cinema a Venezia, con la settantanovesima edizione della Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica diretta da Alberto Barbera. La kermesse, che vedrà l'arrivo in laguna di numerose star del cinema nostrano e internazionale, si svolgerà al Lido di Venezia dal 31 agosto al 10 settembre. L'obiettivo della manifestazione è diffondere il cinema internazionale in tutte le sue forme, in uno spirito di libertà e di dialogo. Madrina della Mostra sarà Rocío Muñoz Morales che condurrà la cerimonia di inaugurazione e quella di conclusione.

Sul Lago d'Orta
SOSHUMANITY

Si intitola SOSHumanity la mostra organizzata da Fondazione Cavaliere del Lavoro Alberto Giacomini sul Lago d'Orta. L'esposizione accende i riflettori sul periodo di profonda crisi che sta vivendo l'umanità, tra guerre, epidemie ed emergenze climatiche. L'intento è quello di lanciare un grido d'aiuto ma, allo stesso tempo, di prendere consapevolezza dell'allarme. In questo senso, il percorso espositivo si pone anche come spiraglio di speranza per una presa di responsabilità comune e individuale.

JOVA BEACH PARTY

Tutte le date italiane di agosto e settembre

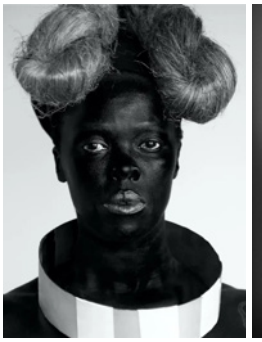
La grande avventura di Lorenzo Jovanotti sulle spiagge italiane prosegue anche in agosto e settembre con diversi appuntamenti che porteranno il cantante a praticare l'allegria con una mega festa al sapore di mare. Jova Beach Party è un evento che vede Lorenzo in consolle insieme a diversi ospiti internazionali. Nessuna scaletta: ogni tappa è un concentrato di musica ed emozioni irripetibili che cambia di volta in volta.

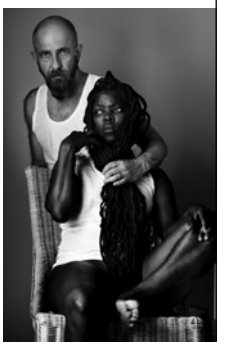
Ecco le date:
12 e 13 agosto, Roccella Jonica (Rc), Area Natura Village.
19 e 20 agosto, Vasto (Ch), Lungomare Duca degli Abruzzi.
26 e 27 agosto, Castel Volturno (Ce), Spiaggia Lido Fiori Flava Beach.
2 e 3 settembre, Viareggio (Lu), Spiaggia del Muraglione
10 settembre Bresso-Milano, Aeroporto.

A CAPALBIO "TIME WILL TELL"

Zanele Muholi + Robert Hamblin

Per la prima volta insieme in Italia, Zanele Muholi e Robert Hamblin hanno creato un progetto espositivo a due voci per sensibilizzare sul tema della discriminazione sociale, di genere e di razza. I due artisti e attivisti sudafricani hanno, infatti, firmato la mostra *Time Will Tell* che è ancora possibile visitare a Capalbio, dove resterà fino al 2 ottobre. L'esposizione, a cura di Francesca de' Medici e Davide Sarchioni, si svolgerà presso lo spazio espositivo della Galleria Il Frantoio dove saranno in mostra sessanta lavori dei due artisti, alcuni dei quali inediti.





BLEECH FESTIVAL

Musica, degustazioni, street food

Dopo tre anni di pausa dovuta all'emergenza sanitaria, torna Bleech Festival, la rassegna dedicata alla musica e alle arti giovanili che si tiene presso la Corte Faggiola di Podenzano (PC). L'appuntamento è dall'1 al 4 settembre per vivere quattro giorni di musica, degustazioni di vino, street food, mercatini, laboratori, escursioni nella valle e molto altro, il tutto a ingresso gratuito. Tra gli ospiti annunciati, c'è grande attesa anche per Dargen D'Amico, Gazebo Penguins, Teepee e Memento.

www.eurofil.it

Prodotto in Italia

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO SUPER ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri ODOR CONTROL

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

NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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

Fino al 4 settembre
SEGESTA TEATRO FESTIVAL

Ben 26 spettacoli di cui 7 Prime Nazionali, per un intenso mese di programmazione multidisciplinare fra teatro, danza, musica, poesia, installazioni, spettacoli all'alba e notti a scrutare la volta celeste, progetti speciali, eventi diffusi e incontri: è questo il programma del Segesta Teatro Festival, che si svolgerà dal 2 agosto al 4 settembre in uno dei parchi più affascinanti della Sicilia: il Parco Archeologico di Segesta, in provincia di Trapani. Tanti i protagonisti: da Virgilio Sieni a Salvatore Sciarrino, da Roberto Latini a Mimmo Cuticchio, da Compagnia Zappalà Danza a Mamadou Dioume, da Anna Bonaiuto a Giorgina Pi, passando per i Dervisci Rotanti di Damasco e i Cuncordu e Tenore di Orosei.

www.arianofolkfestival.it
CONCERTI E DJ SET

Dal 18 al 21 agosto andrà in scena la XXVI edizione dell'Ariano Folkfestival ad Ariano Irpino (AV) con un programma di concerti, dj set e live performance che attraversano i generi, gli stili e le nazioni della world music. Dal "Bristol sound" di Daddy G con la sua esplosiva miscela di dub, reggae e funk, al "Gonzo Rock 'n'Roll" della band britannica Tankus The Henge. Dall'Orkesta Mendoza fondata da Sergio Mendoza, ai giganti del reggae italiano Africa Unite, l'Ariano Folkfestival è un luogo privilegiato per conoscere il meglio della musica internazionale.

CALICI DI STELLE

Nella splendida cornice di Montepulciano

Il 10 agosto torna Calici di Stelle, l'iniziativa promossa dalla Strada del Vino Nobile di Montepulciano e dei Sapori della Valdichiana. La ventunesima edizione farà ancora una volta sognare il pubblico nell'elegante cornice della città toscana, dove l'abbraccio tra bellezza e gusto si fa magia, con una nuova formula che combina le degustazioni itineranti a quelle guidate in esclusive location del borgo rinascimentale, a cominciare da Piazza Grande, Sant'Agostino, Terrazza di Vicolo del Leone, Canonica di San Biagio e Via di Piè al Sasso. Diverse le possibilità per scoprire le etichette del territorio da accompagnare a momenti di intrattenimento e assaggi culinari.

MONFERRATO ON STAGE

Tra Torino, Asti e Alessandria

Proseguono gli appuntamenti del Monferrato On Stage, il festival itinerante che unisce musica ed enogastronomia al fine di valorizzare e far conoscere sempre più il territorio del Monferrato, in Piemonte. Fino al 3 settembre la rassegna musicale si sposterà per altri appuntamenti in vari comuni del territorio situato tra le provincie di Torino, Asti e Alessandria:
5 agosto a Tigliole (AT)
7 agosto a Roatto (AT)
10 agosto a Castagnole M.to (AT)
20 agosto ad Aramengo (AT)
21 agosto a BUTTIGLIERA (AT)
26 agosto a Ferrere (AT)
27 agosto a Castell'Alfero (AT)
3 settembre a Frinco (AT).

AL PARCO ARCHEOLOGICO DI PAESTUM E VELIA

MUSICA & PAROLE 2022

Simona Molinari, Vinicio Capossela, Malika Ayane sono solo alcuni degli artisti che, fino al 20 agosto, porteranno le loro storie in musica nel Parco Archeologico di Paestum e Velia con la rassegna Musica & Parole 2022. A Paestum sarà possibile, inoltre, visitare il Santuario meridionale con i suoi due spettacolari templi. Velia, la patria della filosofia eleatica, invece, accoglierà i visitatori nella città bassa: gli spettacoli si svolgeranno nell'area del quartiere meridionale e del teatro sull'acropoli, sotto l'imponente torre medievale, simbolo della città.

ACQUA & SAPONE

WWW.ACE.IT

ACE green

SCOPRI ACE GREEN, UNA LINEA DI PRODOTTI COMPLETAMENTE NUOVA CON CARTONI RICICLATI E BOTTIGLIE IN 100% PLASTICA RICICLATA

CANDEGGINA MONODOSI

Profuma, **igienizza** e smacchia anche i capi colorati

USALA PER:

- Pulire wc e pavimenti
- Igienizzare e sbiancare i capi bianchi a mano o in lavatrice

GENTILE MONODOSI

Igienizza e profuma casa e bucato

USALA PER:

- Smacchiare e igienizzare capi bianchi o colorati

SPRAY MULTIUSO

Igienizza e sgrassa superfici e vetri

DETERGENTE PAVIMENTI

Pulisce e profuma pavimenti e superfici lavabili

PROVA ANCHE L'ECO-RICARICA

USALA PER:

Ricaricare il tuo Ace Green Spray Multiuso inserendo l'eco-ricarica in un flacone vuoto e aggiungendo 500ml di acqua

PROVA ANCHE L'ECO-RICARICA

USALA PER:

Ricaricare il tuo Ace Green Pavimenti inserendola in un flacone vuoto e aggiungendo 1.200 ml di acqua

CONFEZIONE CON **ZERO PLASTICA VERGINE***

CON **CARTA RICICLATA**

*confezioni esterne in cartone riciclato e flaconi in plastica 100% riciclata

DI SONIA RUSSO

Lucrezia Lando

L'insegnante di *Ballando con le Stelle* ha le idee ben chiare sugli step imprescindibili per prendersi cura di sé. E i risultati si vedono!

In attesa di tornare alla corte di Milly Carlucci a *Ballando con le Stelle*, la bellissima Lucrezia Lando si diletta come conduttrice della striscia *Borgo delle Meraviglie*, all'interno del contenitore di Raiuno *Uno Mattina Estate*, un format in cui racconta la natura e i suoi prodotti non solo come fonte di nutrimento, ma anche come espressione della cultura e delle tradizioni del territorio. "È la mia prima esperienza – ha detto l'insegnante di danza – e si è rivelata una sorpresa molto bella". Un'estate di lavoro, dunque, per la ballerina che, però, in vacanza o in città, non rinuncia a prendersi cura della sua bellezza.

Come ti prendi cura della tua bellezza in estate?
Ci tengo molto alla mia pelle, sensibile e delicata, per questo scelgo con attenzione i prodotti da usare. In estate è fondamentale l'idratazione: le creme non mancano mai nella mia pochette. In questo periodo, quando non sono al lavoro, cerco di non truccarmi troppo per lasciare respirare i pori e, quando mi trucco, elimino ogni traccia di make up subito dopo le registrazioni, così da avere sempre la pelle pulita e detersa.

IN CHE MODO TI PROTEGGI DA SOLE, SALE, CLORO E SALSEDINE?
DI SOLITO CERCO DI ELIMINARE SUBITO IL SALE CON L'ACQUA DOLCE, PERCHÉ ROVINA LA PELLE E PUÒ FAR VENIRE IRRITAZIONI. L'IGIENE, PER ME, È ALLA BASE DELLA BELLEZZA.

Lin exance

Semi di Lino

dalla natura,
un gesto d'amore
per i tuoi capelli

PARISIENNE
TRADIZIONE COSMETICA DAL 1955 ITALIA

CON ESTRATTO DI SEMI DI LINO
E PROTEINE DEL RISO

parisienneitalia.it

I capelli biondi sono delicati, come te ne prendi cura?
È vero, inoltre i miei sono ricci, sottili e delicati. Per questo faccio tantissimi impacchi e maschere. Uso quotidianamente un olio protettivo, stando attenta a non esagerare con le dosi, perché altrimenti il sole li brucia. Non bisogna neppure lavarli spesso: l'ideale sarebbe fare lo shampoo ogni due o tre giorni, ma io vado in palestra, quindi li lavo frequentemente, stando però attenta a usare prodotti che non sfibrano il capello.

La tua beauty routine in estate cambia?
Sì, perché con il caldo e la sudorazione bisogna scegliere prodotti adatti alle temperature. Truccandomi meno, inoltre, uso molte più creme e non rinuncio mai al siero. In estate mi piace avere la pelle più naturale possibile. D'inverno il freddo la secca un po' perciò applico molte maschere, sia per il viso che per il corpo. Anche il trucco, nella bella stagione, si fa più naturale e al mare vado rigorosamente struccata!

Come cambia il tuo make up con il variare delle stagioni?
D'inverno oso con un trucco più aggressivo; in estate, invece, ne preferisco uno più minimal, per essere presentabile ma non eccessiva. Nella bella stagione viro sul golden: utilizzo un ombretto in polvere con pigmenti dorati. Sostituisco, poi, il fondotinta con la BB cream e adoro gli illuminanti. Non uso rossetti: preferisco i lipbalm lucidi. Ovviamente utilizzo prodotti waterproof.

Lucrezia Lando, *(24), ha vinto l'edizione del 2020 di "Ballando con le Stelle", in coppia con l'attore 37enne Gilles Rocca.*

DI SERA TI TRUCCHI IN MANIERA DIVERSA RISPETTO AL GIORNO?
SÌ, FACCIO UN CONTOURING PIÙ EVIDENTE, PERCHÉ MI PIACE DELINEARE I CHIAROSCURI DEL VISO IL PIÙ POSSIBILE. FACCIO LE OMBREGGIATURE E METTO GLI ACCENTI SUI LINEAMENTI CON L'ILLUMINANTE.

Quali sono i colori che ti donano di più?
Essendo bionda, mi donano particolarmente i colori della terra, i marroni scuri, il dorato e il nude. A volte azzardo con il rossetto: provo tinte nuove, ma quando la bocca è importante, lascio leggero il trucco occhi. Ho gli occhi azzurri e tendo a non contornarli con nuance scure, altrimenti lo sguardo tende a chiudersi.

Cosa farai per mantenere più a lungo l'abbronzatura?
L'abbronzatura per me è sempre stata un problema, perché ho la pelle molto chiara che non diventa mai veramente scura. Applico, però, delle creme che aiutano a mantenerla e assumo integratori base di carotene e vitamine, che per me sono essenziali. Mangio, inoltre, frutta e verdura che favoriscono l'aumento della melanina.

I prodotti must-have di
LUCREZIA LANDO
1. CREMA IDRATANTE
2. SIERO PER IL VISO
3. MASCHERA PER CAPELLI
4. ILLUMINANTE
5. PROFUMO

Fai trattamenti corpo?
Adoro i massaggi, soprattutto in estate quando si forma più ritenzione idrica. Dreno le gambe anche con creme e impacchi. Prediligo quelle a base di latte di cocco o acqua di rosa perché mi danno un senso di freschezza.

SEI ATTENTA ALLA MANICURE?
MOLTO! PREFERISCO I COLORI TENUI E NATURALI SULLE MANI, ANCHE PERCHÉ ALTRIMENTI IL COLORE DELLO SMALTO CONDIZIONA LA SCELTA DEI VESTITI. SULLE UNGHIE DEI PIEDI, INVECE, MI PIACE VEDERE UN COLORE PIÙ SCURO, PIÙ SENSUALE.

Che ruolo ha il profumo nella tua concezione di bellezza?
Per me è importante. Io sono fedelissima a un profumo che uso da anni, sia in estate che in inverno: credo che sia un odore che mi identifica. Ha delle note molto dolci, è fresco, floreale e fruttato.

GIARDINO DEI SENSI

L'ESSENZA DELLA BELLEZZA

© mixverona.com

La bellezza si tinge dei colori dei fiori e dei loro inebrianti aromi e il momento dedicato alla cura del corpo diviene una passeggiata ideale in un giardino fiorito. Sensualità e raffinatezza, freschezza e armonia nei profumi avvolgenti dei più nobili fiori; e tutta la cura di formule pregiate, per ritrovare una pelle morbida e vellutata. Semplicemente incantevole, come un fiore.

www.lineaerre.it

DI SIRIA REGGIANI

Lo smalto a effetto gel

Puoi applicarlo da sola e anche piuttosto velocemente, ecco perché è l'alleato perfetto da mettere nella valigia delle vacanze!

Se ami la finitura della manicure in gel ma non sopporti la complessa macchinazione necessaria per metterlo e toglierlo, puoi ottenere lo stesso risultato puntando sullo smalto con lo stesso effetto o a lunga tenuta. Si tratta di un prodotto che conferisce alle unghie **una brillantezza e un finish paragonabili a quelli di un gel UV**, ma con la semplicità di applicazione di uno smalto comune. Non solo: gli smalti effetto gel garantiscono una lunga tenuta, senza l'utilizzo della lampada.

RISULTATO PROFESSIONALE

Che cos'hanno di diverso gli smalti effetto gel da quelli "normali"? Una formulazione più ricca e corposa che permette di ottenere un colore più intenso, più carico e deciso, e una luminosità extra. La finitura, inoltre, è più liscia e levigata e, come dicevamo, questi prodotti hanno una durata maggiore. Insomma, basta una semplice passata per avere un risultato professionale semplicemente a casa propria. E se hai già il tuo smalto del cuore e non vuoi rinunciare alla sua nuance perfetta per te? Nessun problema: **esiste il top coat effetto gel**, ovvero uno smalto trasparente, più denso del classico top coat, da applicare sul colore asciutto: il risultato sarà un aspetto più spesso e rinforzato.

COLORI DI TENDENZA

Quali sono i colori da sfoggiare questa estate? Inutile dire che la missione sarà quella di esaltare l'abbronzatura. Ecco perché gli addetti ai lavori promuovono **le tinte sgargianti come l'arancio, il rosa shocking e il fucsia**, che accendono la pelle ambrata. Tra le nuance più adatte alla tintarella ci sono anche il giallo, il verde e il bianco ottico. Sì all'oro e ai colori metallici. Promosse anche le tonalità flashy, ovvero appariscenti, vistose e quelle glitterate, ma solo a piccole dosi.

RIMUOVILO IN TUTTA SICUREZZA

Occorre pensare alla salute delle proprie unghie anche quando si rimuove lo smalto. L'ideale è bagnare un dischetto di cotone con un po' di solvente; quindi, farlo aderire sull'unghia e avvolgerlo in un pezzetto di carta stagnola per circa cinque minuti; a questo punto si può rimuovere l'impacco e ultimare la pulizia dei rimasugli. Anche la scelta del solvente è, però, importante: è sempre meglio sceglierne uno senza acetone per evitare conseguenze come secchezza, ingiallimento e indebolimento dell'unghia.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

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

Così dura di più

Basta seguire alcuni accorgimenti per un colore long lasting.

- ***Pulisci e lima le unghie prima dell'applicazione****: dopo aver rimosso lo smalto precedente,*

abbi cura di pulire bene l'unghia da tutte le impurità altrimenti lo smalto non attacca bene.

- ***Applica la base****: prima di mettere lo smalto, applica sempre una base trasparente che protegge l'unghia e la rende più liscia e levigata.*
- ***Agita la boccetta****: prima di prelevare il colore, agita bene la boccetta di smalto; in questo modo migliorerai e uniformerai la consistenza del prodotto.*
- ***Strati sottili di colore****: applica uno o più strati di colore in base all'intensità che preferisci. Gli strati devono però essere molto sottili: in questo modo faciliti l'asciugatura, scongiurando il rischio di sbavature. Aspetta che lo smalto sia completamente asciutto prima di procedere con lo strato successivo.*
- ***Sigilla i bordi****: ripassa un po' di smalto in più lungo i bordi dell'unghia, poiché è il punto in cui il colore tende a rovinarsi più rapidamente.*
- ***Applica il top coat****: completa sempre la manicure con il top coat o uno smalto trasparente per proteggere il colore.*

deBBY
girls know why

smalto gelPLAY

RISULTATO **BRILLANTE**
E LUMINOSO **EFFETTO GEL**

Color me happy!

cruelty free

DI LUCREZIA GIORDANO

Luce e colore sugli occhi!

È lo sguardo il vero protagonista dell'estate e lo dimostra ostentando toni accesi e grafismi inaspettati

La bella stagione ha portato con sé una tendenza che estremizza il minimalismo in fatto di skin make-up, prediligendo gli incarnati puliti, naturali, luminosi e privi di chiaroscuri eccessivi e troppo evidenti. Per contrasto, l'eye make-up sposa l'approccio massimalistico e si vanta delle scelte più audaci. Proprio così: **sono gli occhi i grandi protagonisti del trucco estivo**, che mira a valorizzare lo sguardo accendendolo di luce e colore. Ecco come!

NUANCE PIENE DI VITA

Non è estate senza ombretti colorati che sprigionano allegria e vitalità. Nessun limite alla tua voglia di giocare: via libera al verde, che sta bene a tutte; al blu, da declinare in tutte le sue sfumature; e al rosa, facile da portare e perfetto qualunque sia il tuo stile. **Anche il colore del sole è promosso**: il giallo è l'ideale per creare un trucco moda sbarazzino, fresco e giovanile; questa tonalità dona a tutte le carnagioni, regalando un tocco etereo agli incarnati più chiari ed esaltando quelli scuri e abbronzati. Colore pieno, dunque, da portare in total look monocromatico o giocando con le varie gradazioni di una stessa tonalità per un risultato 3D. L'estate 2022 approva anche i bagliori dell'oro e dell'argento dalla finitura metallizzata, che valorizzano la tintarella con il loro sbrilluccichio.

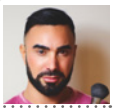
EYELINER BIANCO

Se l'eyeliner è un grande amico degli sguardi più ricercati, quello bianco in particolare è in assoluto il must have di stagione per il suo **incredibile potere illuminante**. La luce emanata da questa nuance allarga lo sguardo, facendo apparire il volto più rilassato e disteso, in perfetto mood vacanziero. Inoltre, accende il make-up in modo raffinato e, applicato nell'angolo interno dell'occhio, crea un punto luce che apre lo sguardo. Attenzione, però: per trasformare il trucco in una dichiarazione d'intenti e manifestare senza remore la tua identità, l'eyeliner deve essere grafico per **incorniciare gli occhi in modo artistico e originale**. Promossi anche il reverse liner, ovvero il tratto deciso sulla rima ciliare inferiore, e una coda in stile cat-eye.

CIGLIA TEXTURIZZATE

Il trucco occhi della bella stagione è edgy: pungente, tagliente, deciso. Si rifà, cioè, a **uno stile a metà tra il rock e il grunge** reinventato, però, in modo molto contemporaneo. Per ottenere questo risultato occorre texturizzare le ciglia con un effetto "ciglia finte". Il mascara deve quindi avvolgere ogni singolo pelo, scurirlo e intensificarne il volume in modo da creare una impalcatura marcata. Prediligi, perciò, un colore nero intenso e drammatico.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO



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.*

Non trascurare il resto del make up

Per valorizzare al meglio il trucco occhi, è necessario prestare attenzione al make up nel suo complesso. Ecco perché bisogna seguire questi piccoli accorgimenti.

- *Quando il trucco occhi è molto importante e vistoso,* ***è preferibile lasciare nuda la bocca****: prediligi un rossetto neutro o un velo di gloss, ma evita i colori intensi. Solo se applichi un ombretto rosa, puoi abbinarci un rossetto in tinta.*
- *L'incarnato deve essere naturalmente luminoso, con effetto glow. Per ottenerlo, applica una crema colorata leggera o un fondotinta impalpabile e* ***scolpisci i lineamenti con un illuminante****, per valorizzare il viso solo grazie ai giochi di luce.*
- *L'ombretto si fa grafico: non è necessario lanciarsi in elaborazioni complesse, soprattutto se sei alle prime armi. Basta una forma semplice ma audace per fare la differenza:* ***delineala con un matitone cremoso****, quindi riempila con un ombretto liquido opaco.*
- *Il trucco occhi si impreziosisce di accenti brillanti con la tendenza face jewels: puoi arricchire il make-up con i glitter oppure, per le grandi occasioni, con* ***cristalli o mini-perle che vestono lo sguardo*** *con veri e propri gioielli, come vuole la tendenza di stagione.*

Cotoneve

UNA COCCOLA PER IL TUO VISO.

Lasciati conquistare dalla **morbidezza e compattezza** dei **dischetti Cotoneve.** Ti **meriti una coccola** di fine giornata.

100% Puro Cotone, Made in Italy, per te.

www.cotoneve.it

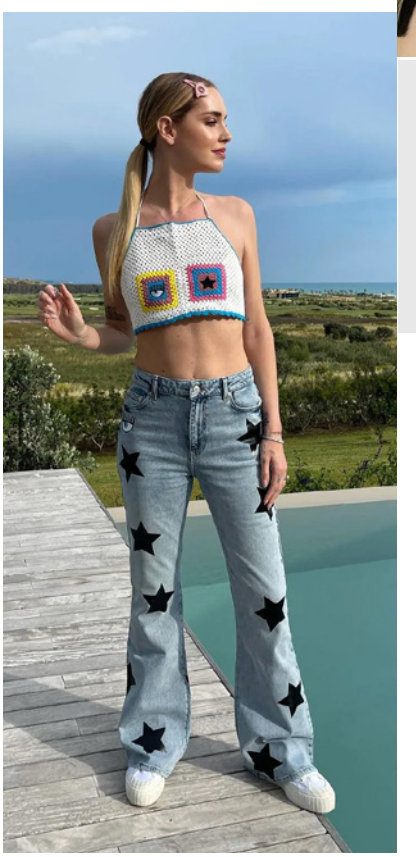
Gli accessori sono di tendenza

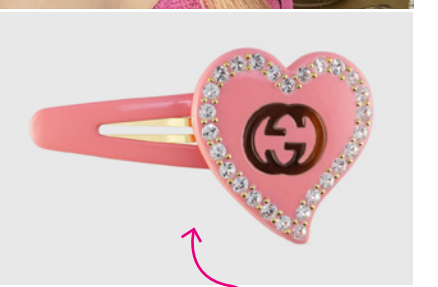
Fermagli, mollette glitterate, clip e gioielli per capelli fanno bella mostra di sé sulla testa di ogni celeb e influencer... perché il must dell'estate è: divertirsi!

Per avere l'estate in testa è tempo di arricchire e colorare la tua chioma con la tendenza più divertente della stagione. **Uno dei must del momento è infatti divertirsi con l'hairstyle**: dalle mollette ai fermagli, passando per clip e gioielli di ogni tipo fino ai sostegni per lo chignon, dai carattere alla tua acconciatura con questo delizioso vezzo non più riservato solo alle più piccole.

PER TUTTI I GUSTI

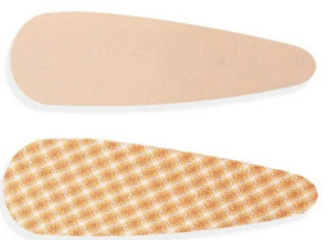
Non è vero che i gioielli per i capelli possono essere sfoggiati solo nelle grandi occasioni e per le cerimonie: le influencer e le star hanno dimostrato che si tratta di una tendenza da seguire tutti i giorni **in ogni circostanza, dalla più informale a quella più chic**. Del resto, il luccichio tra le ciocche ha sempre il suo perché. Per una chioma romantica e preziosa, lasciati ispirare dai fermagli dorati o dagli strass che impreziosiscono qualunque look. Le perle sono perfette per uno stile lezioso e bon ton, mentre le clip colorate sono l'ideale per esprimere la tua vivacità. Se invece gli accessori vistosi non fanno per te, ma non vuoi rinunciare





EFFETTO BAMBOLINA

Il fermaglio con logo GG e dettaglio a cuore di Gucci è delizioso, approvato da Chiara Ferragni. Occhio, però, perché laddove ci sono fiocchi, cuori e stelline declinati in nuance romantiche e pastello come il rosa, il rischio di provocare l'effetto bambolina è dietro l'angolo. Meglio giocare d'astuzia come fa l'imprenditrice digitale e sfoggiarlo con un look... rock.



Set di 2 fermagli tela a quadri. ***You are the Princess***

Set di due forcine con piccole pietre colorate a contrasto. ***& Other Stories***

Fermaglio con logo. ***Tory Burch***

ACQUA & SAPONE

Schwarzkopf
Palette
oleo intense
COLORAZIONE PERMANENTE CON OLIO

COLORAZIONE
PERMANENTE
SENZA AMMONIACA
CON OLIO DI ARGAN

100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI

CAPELLI
VISIBILMENTE
SANI E FORTI

SUPREMO
NUTRIMENTO
E COLORE
DURATURO

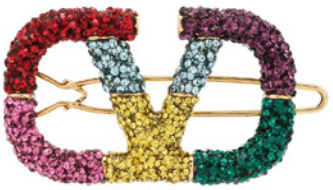
LA QUALITÀ PROFESSIONALE PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI

WWW.SCHWARZKOPF.IT

CHIOME ROMANTICHE E PREZIOSE

Set di 17 clip dorate per capelli, con strass e perle. ***Jrcure***

Fermacapelli con applicazione. ***Prada***



Fermaglio con logo VLogo. ***Valentino Garavani***

Fermacapelli Medusa Tribute. ***Versace***

Fermacapelli con ape. ***Gucci***

Coppia di fermacapelli. ***Miu Miu***

Set di due fermacapelli. ***Prada***

Fermacapelli gioiello. ***Area***

a un tocco di luce e a un dettaglio di classe, allora puoi optare per le **forcine metallizzate**: sono più minimal e discrete, ma fanno comunque la loro figura dando luminosità e forza al viso. Ma come si fa a scegliere l'accessorio giusto? Un fermacapelli chandelier, ad esempio, può rendere ricercato e chic uno chignon; un fermaglio multicolor, vistoso o tempestato di perline, invece, aggiunge un tocco glamour e contemporaneo a una coda bassa.

I CONSIGLI DELL'ESPERTO

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

Capelli idratati e bellissimi

Uno dei maggiori rischi che si corre in agosto è che la chioma si disidrati: le esposizioni solari, i lavaggi frequenti, il cloro e la salsedine sono, infatti, alcuni tra i peggiori nemici dei capelli. Per proteggerli e mantenerli bellissimi anche in vacanza, però, puoi prendertene cura seguendo questi semplici consigli.

- ***Utilizza sempre uno spray solare****: applicalo sulle punte e su tutta la lunghezza più volte al giorno, soprattutto quando ti esponi al sole, per limitare i danni dei raggi UV.*
- ***Raccogli i capelli*** *e riparali dagli agenti atmosferici con un cappello, un turbante o un foulard.*
- ***Scegli uno shampoo dall'azione idratante****: prediligi quelli a base di olio di cocco, olio di mandorle e semi di caffè verde, ideali per la spiaggia. Completa la cura dei capelli con un balsamo idratante e anticrespo per contrastare l'effetto degli agenti atmosferici.*
- ***Non utilizzare il phon****: asciuga i capelli all'aria ed evita l'utilizzo della piastra per non sottoporre la chioma già abbastanza affaticata a un ulteriore stress.*
- ***Nutri la chioma con una maschera ristrutturante****: applicandola regolarmente e con costanza, potrai proteggere e rivitalizzare la fibra capillare ottenendo una chioma sana e luminosa.*

sunsilk
RICARCA
NATURALE

SCRUB E VINCI!

NUOVO SHAMPOO DETOX
EFFETTO SCRUB PER CUTE
E CAPELLI IN 1 SOLO MINUTO!

ACQUISTA 2 PRODOTTI **SUNSILK** DI CUI UNO **SHAMPOO SCRUB**

INVIA UN **SMS** AL NUMERO **320 204 1990**

SCOPRI SUBITO SE **HAI VINTO** UNA DELLE **GIFT CARD TEZENIS** IN PALIO OGNI GIORNO

TEZENIS
swimwear

*Concorso a premi valido dal 16/06/2022 al 31/08/2022.
Per maggiori informazioni si prega di leggere il regolamento sul sito www.sunsilk.it oppure chiamando il numero verde 800.800.121.
Montepremi complessivo: 4.900 € iva esclusa. Numero attivo tutti i giorni 24 ore su 24. Il costo dell'SMS è stabilito dal proprio provider.

DI SONIA RUSSO

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

Le regole d'oro per la tintarella perfetta

Vuoi sfoggiare anche tu quel colore ambrato ed esotico che ci rende tutte più belle? Per riuscire al meglio nell'impresa, ti consigliamo ciò che... non devi mai fare!

Per un'abbronzatura perfetta, che tenga conto della bellezza e della salute della pelle, non basta cospargersi di crema solare. Se è vero che la protezione è fondamentale, è però vero anche che bisogna stare attenti a non commettere **alcuni tra gli errori più comuni della bella stagione**. Il rischio, infatti, è quello di vanificare persino l'applicazione dei filtri, poiché si sottopone ugualmente l'epidermide a uno stress che ne causa la disidratazione oltre a tutta una serie di problematiche, anche estetiche, di cui faremmo volentieri a meno. E allora che fare? Anzi, cosa non fare? Lo abbiamo chiesto a Mariella Milazzo, dermatologa specializzata in medicina estetica.

NIENTE FRETTA! MEGLIO UN APPROCCIO GRADUALE

ERRORE 1: VOLERSI ABBRONZARE SUBITO

Uno degli sbagli più grandi dei fanatici della tintarella è quello di volersi abbronzare in fretta e furia e a tutti i costi. È comprensibile: la pelle color mozzarella in estate non piace a nessuno e tutti vorrebbero sfoggiare sin dai primi giorni di vacanza quel colorito ambrato che tanto ci piace. Ma non è così che funziona: **per le cose belle c'è sempre da aspettare, anche per l'abbronzatura perfetta**. "No a olii senza fattori di protezione; anche le pelli che si abbronzano facilmente possono sviluppare tumori cutanei. oltre che invecchiare precocemente", spiega Milazzo. Che aggiunge: "Per lo stesso motivo bisogna evitare anche le lampade abbronzanti prima della fotoesposizione".

boreal
HAIR AND BODY CARE

#WeCareYourBeauty

The summer Set!

BOREAL presenta l'olio di cocco 100 ml. Protegge i capelli da salsedine e raggi solari. Li rende morbidi, sani e luminosi; previene secchezza e doppie punte. Grazie alle proprietà antibatteriche e antifungine previene forfora e pruriti. Ottimo anche sulla pelle, la nutre e la idrata prevenendo acne, eczemi, secchezza e screpolature.
Usato sulle unghie le nutre e le ripara.
Il set è composto da spazzola pneumatica ovale in plastica, spazzola per asciugatura in plastica e pettine con manico.
Tutto inserito in una elegante busta da viaggio con cerniera. Perfetta da portare in spiaggia o in piscina. Tutto rigorosamente MADE IN ITALY!

Follow us on

MADE IN ITALY

BOREAL is a registered trademark of:

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

Consigli flash:

• PARLARE CON IL PROPRIO MEDICO IN CASO DI ASSUNZIONE DI ANTIBIOTICI, ANTIMICOTICI, RETINOIDI, ANTICONCEZIONALI, PERCHÉ POTREBBERO MACCHIARE O IRRITARE LA PELLE.
• ATTENZIONE AL GIARDINAGGIO: LE PIANTE COME IL BERGAMOTTO O IL LATTE DEL FICO POSSONO MACCHIARE E CREARE DELLE DERMATITI.
• OCCHIO AI REPELLENTI PER ZANZARE: SE USATI SOTTO IL SOLE, POSSONO CAUSARE DELLE IRRITAZIONI.

ERRORE 2: VOLER ESSERE PERFETTE A TUTTI I COSTI

Uno degli errori più comuni è quello di ridursi all'ultimo momento per fare tutti i trattamenti estetici che ci fanno sentire perfette, non pensando alle conseguenze che questi possono avere se accoppiati ai bagni di sole. Per questo la nostra esperta avverte: "Occorre **evitare di fare cerette, laser e peeling prima e durante la fotoesposizione** per non ritrovarsi poi con macchie che non se andranno più". Allo stesso modo, bisogna evitare anche alcuni gesti di bellezza che ci sembrano vezzi innocui ma che, invece, possono essere dannosi: "No a profumi, creme antirughe o tatuaggi all'henné: possono scatenare delle fotodermatiti, cioè reazioni mediate dal sole, gravi quanto le ustioni", dice Mariella Milazzo.

ERRORE 3: PENSARE CHE UN'APPLICAZIONE SIA SUFFICIENTE

Accade molto spesso di applicare la crema solare quando si scende in spiaggia e, dopo aver fatto pace con la coscienza in questo modo, dimenticarsi di ripetere l'applicazione, convinti di essere comunque protetti. Non è così: schermarsi è importante, farlo nel modo giusto è fondamentale. "È essenziale – dice la dermatologa – **applicare la crema solare ogni due ore**, anche quando si scelgono prodotti a lunga resistenza. I solari spray sono utili per rinnovare l'applicazione in maniera pratica e veloce; per le prime volte è preferibile usare le versioni in latte".

ERRORE 4: FARE UNA FULL IMMERSION DI SOLE

C'è chi in estate si trasforma, sin dai primi giorni di vacanza, in una vera e propria lucertola che vive sdraiata al sole per fare il pieno di tintarella in un solo colpo. Ecco, per quanto la prospettiva possa essere allettante, la nostra dermatologa rifugge quasi con orrore tale comportamento. "No alle fotoesposizioni intense", tuona. Il segreto per ottenere un colorito ambrato che duri a lungo è un altro: "Bisogna **prediligere le esposizioni graduali**, cioè di circa mezz'ora al giorno, per poi aumentare progressivamente la durata, in modo tale da avere una abbronzatura durevole e dorata", spiega.

PER I BAMBINI MAGLIETTE E CAPPELLINI

Mariella Milazzo suggerisce di avere un'accortezza in più quando si tratta di bambini esposti al sole: "Oltre alla crema protettiva, è bene ricorrere a cappellini, magliette e occhiali scuri per proteggerli al meglio. Consiglio, inoltre, di farli stare al sole solo dopo le ore 16, in quanto la loro pelle è particolarmente vulnerabile e le ustioni prese da bambini sono quelle che potranno favorire la comparsa del melanoma in età adulta. È bene non utilizzare lo stesso solare degli adulti sui più piccoli: in quelli pediatrici troviamo filtri fisici e non chimici, alcuni dei quali potrebbero avere un'azione simil ormonale".

SINCE 1860

PREP®

DERMOPROTEZIONE DAL 1860

AMA LA TUA PELLE

www.prep.it

CONTRO SCOTTATURE, PUNTURE DI INSETTO E OGNI TIPO DI IRRITAZIONE

Basta un velo di Prep Crema Dermoprotettiva per regalare alla tua pelle una fresca sensazione di benessere: con la sua Original Formula svolge un'azione calmante, lenitiva e rinfrescante contro ogni tipo di irritazione. Dal 1860.

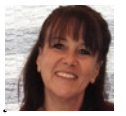
PROVA L'EFFICACIA MULTIFUNZIONE DI PREP IN TUTTI QUESTI CASI

coswell
Innovatori Italiani

In profumeria, in farmacia e nei migliori supermercati nell'area rasatura. E anche su shopcoswell.com

DI SILVIA AMENDOLA

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



L'ESTATE È UN LUOGO MENTALE

Resti in città? Consolati, non sei la sola. E, se riuscirai ad andare oltre i comprensibili momenti di sconforto, riuscirai a trasformare la difficoltà in una nuova opportunità

Non sempre luglio e agosto fanno rima con vacanze, anzi: c'è chi preferisce concedersi un viaggio a giugno o settembre, lontano dalla folla (e dai prezzi folli!), ma c'è anche chi non può permettersi di lasciare la città, per via del lavoro o perché le finanze non lo consentono. E, diciamolo, l'idea di non poter staccare la spina non è delle più allettanti per nessuno. Ma se provassimo a ribaltare la situazione e a trovare opportunità laddove adesso vediamo solo difficoltà? Per aiutarci in questo compito ci siamo affidati alle parole di Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: "L'estate si è fatta sentire prima del solito quest'anno e - complice il caldo nelle città - il pensiero corre spesso alle vacanze, ai viaggi, a una pelle più abbronzata e più bella, alle serate all'aria aperta e ai cibi freschi, leggeri e colorati, come gli abiti che scegliamo di indossare in questo periodo. Attenzione: queste non sono banalità, piuttosto consideriamola una traccia su cui muovere i nostri pensieri per **un'estate magnifica che meritiamo tutti, anche quando le vacanze sono solo un miraggio**. Oggi le villeggiature non sono per tutti e ciò accade per i motivi più svariati tra cui: problemi di salute, scarsa disponibilità economica,

> "Oggigiorno non tutti possono permettersi di partire per le ferie"

LIU·JO

Fragrance Mist Collection

ferie da concordare, esami da preparare, la logistica di famiglie estese da organizzare e altro ancora. Anche le condizioni psicologiche che si attraversano a volte non consentono di partire, di entrare in quel momento magico di organizzazione e pianificazione di un viaggio con tutte le incertezze e le novità che a volte non ci sentiamo di affrontare.

IL CONTATTO CON LA NATURA

Dunque, se questa estate la trascorreremo in città, possiamo allineare i nostri pensieri alla stagione che sta cambiando, alla rilassatezza che l'estate comunque porta con sé. E se la tristezza dovesse fare capolino? Non scoraggiamoci, perché ci attendono davvero **tanti modi per vivere un'estate bellissima e ricca di opportunità**. Ogni stagione ha infatti le proprie caratteristiche e, se vogliamo mantenere uno stato positivo e di benessere in noi stessi, dobbiamo cercarle e poi viverle pienamente. Un esempio: non possiamo fare a meno del mare, del sole, dei bagni, della spiaggia? Un po' ovunque in Italia ci sono luoghi raggiungibili con mini gite di un giorno, che ci portano sulle rive di un lago o di un fiume o del mare stesso... non dimentichiamo che il benessere ci arriva dal contatto con la natura, che è irrinunciabile. Inoltre ricordiamo che questo periodo, successivo alla pandemia, ha portato energie rinnovate a tutto il settore di Spettacolo e Arte, che tanto ha sofferto negli ultimi due anni: le proposte sono davvero tante tra concerti, film, spettacoli di intrattenimento, danza, che invitano a **trascorrere serate all'aperto, ammirando talento, bellezza, abilità**; con un po' di ricerca si troveranno iniziative per tutte le tasche, anche gratuite se organizzate dai Comuni, nel proprio quartiere o in una città vicina. In altre stagioni, in cui siamo più occupati, tutto questo non ci è dato, ora possiamo approfittarne! Perché non giovarsi poi delle tante sagre, così diffuse in estate? Chi ricerca, invece, spazi di spiritualità può orientarsi verso cammini consapevoli da fare in gruppo che possono segnare una pausa dalla frenesia quotidiana, regalando al cuore una pace profonda.

FACCIAMOCI UN REGALO

Il tempo estivo è un tempo rilassato, luminoso, pigro, ricco di frutti succosi e colorati che ci ricordano il ciclo del Sole, che in estate segna la stagione di raccolto; raccogliamo allora, quando siamo fuori casa, qualche frutto selvatico del bosco e lasciamo entrare in noi l'estate piena: è questo il segreto per viverla felicemente anche se non andremo in vacanza. Infine, regaliamo a noi stessi **la possibilità di dedicarci a quanto ci piace**: letture, incontri con amici, cucina, sport leggeri, cura del corpo, ricordandoci dell'acqua, regina di vita, da bere, in cui immergerci, o navigare, o semplicemente da lasciar scorrere sulla pelle".

DIAMOCI LA POSSIBILITÀ DI DEDICARCI A CIÒ CHE PIÙ AMIAMO FARE

CINQUE CONSIGLI DELLA PSICOLOGA PER TRASCORRERE IL MESE DI AGOSTO FELICEMENTE IN CITTÀ

1. Riposa di più, sul terrazzo o su un prato, distenditi e prendi il tuo tempo di delizioso riposo, mentre candide nuvolette scorrono in cielo sopra di te. Ogni volta che puoi.
2. Prendi un libro che ti piace, o il tuo magazine preferito e onora il tempo dedicandoti a leggere. Ogni giorno.
3. Cerca un prodotto per la quotidiana routine di bellezza che non hai mai provato, che abbia profumo e colore in sintonia con la stagione e lascia che ti avvolga.
4. Prepara i pasti in base alla cromoterapia, ascoltandoti nel profondo: sentirai se hai bisogno dell'arancione delle albicocche, del viola dei mirtilli o del rosso dell'anguria.
5. Riduci, in questo periodo caldo, l'utilizzo di televisore, cellulare e schermi vari che, come tutti sanno, non fanno bene.

NUOVO DEODORANTE FELCE AZZURRA.

Idrata come una crema, *assorbe* come il talco.

NUOVA LINEA FELCE AZZURRA CON IDRA-TALC.
EFFICACIA DEODORANTE, EQUILIBRIO SULLA PELLE.

Formula IdraTalc per una **pelle morbida, asciutta e protetta**, grazie all'azione combinata di agenti idratanti e del talco potenziato con nutrienti.

48H EFFICACIA	EFFICACIA ANTITRASPIRANTE.
0% ALCOOL	FORMULA SENZ'ALCOOL.
NO MACCHIE	NON LASCIA MACCHIE E ALONI.

DI LUCREZIA GIORDANO

Rocío Muñoz Morales

Ma come fa a far tutto...?

Attrice, modella, presentatrice, compagna e mamma innamorata, ma non solo: è anche splendida e talentuosa! Conosciamola meglio

Nata a Madrid, *Rocío Muñoz Morales (34) inizia la sua carriera come ballerina professionista prima di dedicarsi alla recitazione.*

Rocío Muñoz Morales è la donna del momento. L'attrice e conduttrice spagnola guiderà le serate di apertura e di chiusura della settantanovesima Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica della Biennale di Venezia, diretta da Alberto Barbera. Salirà infatti sul palco della Sala Grande di Palazzo del Cinema al Lido sia nella serata del 31 agosto, in occasione della grande inaugurazione della kermesse, sia nella serata del 10 settembre, quando saranno annunciati i Leoni e gli altri premi ufficiali della Mostra. Una grande occasione per l'artista, che negli ultimi anni **ha costruito, tassello dopo tassello, una carriera degna di nota.** In Italia abbiamo cominciato a conoscerla grazie al film *Immaturi – Il viaggio*, nel 2012, ma lei aveva già alle spalle un curriculum ben nutrito. I suoi esordi nello showbiz spagnolo risalgono ai primi anni Duemila; nel 2006 ha preso parte al tour mondiale di Julio Iglesias e subito dopo è stata scelta come insegnante di danza a *Mira Quién Baila*, la versione iberica di *Ballando con le stelle*, dove è rimasta per quattro anni. Intanto lavorava come modella ed era molto richiesta da numerose riviste. Il debutto come attrice è arrivato nel 2009, tre anni prima del film di Paolo Genovese che le ha portato non solo il successo nel nostro Paese ma anche l'amore. È proprio sul set di questa pellicola, infatti, che **ha conosciuto Raoul Bova, diventato poi il suo compagno di vita e il padre delle sue bambine** Luna e Alma, nate rispettivamente nel settembre del 2015

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 richiedibili a lorealservizioconsumatori.corpit@loreal.com, servizioconsumatorigarnier.corpit@loreal.com
oppure consultabili su www.loreal-paris.it e www.garnier.it

ANCHE CONDUTTRICE

Modella, ballerina, attrice e anche conduttrice: ha infatti affrontato con garbo, eleganza e professionalità un palco importante come quello dell'Ariston, co-conducendo il *Festival di Sanremo* 2015. Ma ha dimostrato il suo talento anche reggendo un programma come *Le Iene*, che ha presentato nel 2021: "La trasmissione racconta temi importanti in modo diretto, sfacciato, meno politicamente corretto di altre. E io, che sono una giornalista mancata e che in Spagna ho condotto *Ballando con le Stelle*, mi sono trovata a mio agio. Certo, in Italia questa è la mia prima vera conduzione perché, di fatto, a Sanremo 2015 ero una spalla del presentatore", ha detto.

Curiosità

- È nata il 10 giugno 1988, sotto il segno dei Gemelli.
- Amante dei cani, ha un chihuahua di nome Pinchito, spesso protagonista del suo profilo Instagram, e una meticcia adottata in un canile, Petra.
- È appassionata di musica e di cucina.
- Si definisce una malata dell'ordine: "Il mio armadio è tutto diviso per tipologia, materiali e colori", ha detto.
- Colleziona scarpe: "Ne sono ossessionata", ha ammesso.
- È diventata un'icona fashion e il suo stilista preferito è Giorgio Armani.
- Ha diversi tatuaggi, tra cui la figura stilizzata di Santa Gemma sul braccio e quattro piccoli gabbiani che rappresentano lei, Raoul Bova e le figlie Luna e Alma.

LA FAMIGLIA, LA SUA ROCCIA

Rocío Muñoz Morales è molto legata alla madre Maria Pilar e alle sue sorelle maggiori Veronica e Pilar, che le sono state sempre vicine, supportandola soprattutto nei momenti più difficili, come all'inizio della sua storia con Raoul Bova. L'attrice spagnola ha ammesso di considerarle le sue persone preferite e per loro ha speso dolcissime parole, sottolineando il legame speciale che le unisce: "Le Donne, loro sono le mie Donne, le prime Donne nella mia vita, senza di loro sarebbe stato tutto un po' più difficile".

Nel 2012, *sul set di "Immaturi - Il viaggio", si è legata sentimentalmente al collega attore Raoul Bova (51), con il quale ha poi avuto due figlie: Luna e Alma.*

e nel novembre del 2018. "Quando ho incontrato Raoul ero in un momento in cui provavo molto dolore perché uscivo da un rapporto che mi faceva stare male da tempo. La nostra è stata l'unione di due anime che si capiscono", ha raccontato. All'epoca della loro relazione, Muñoz Morales era stata additata come la causa della rottura tra l'attore e l'ex moglie Chiara Giordano. Lei, però, ha sempre rispedito al mittente le accuse: "Mi fanno schifo le donne che vanno con uomini sposati e questo è un dato di fatto. Ho invece un rispetto profondo per l'istituzione della famiglia. Non mi comporterei mai in questo modo", aveva scritto su Instagram. Le illazioni, però, l'hanno fatta soffrire molto: "Ho avuto un momento di difficoltà, sentivo che quello che stavo subendo era ingiusto. **Mi ha ferito essere giudicata** a prescindere, senza sapere nulla di me, dei sentimenti che vivevo", aveva confidato. Con Raoul, comunque, ha instaurato sin da subito un legame profondissimo, dimostrando che il loro era un amore vero e sincero. "Il sorriso e l'intesa ci hanno fatto superare anche le difficoltà più dure", aveva detto l'attore lo scorso agosto, definendo l'attrice come una "compagna guerriera". Guai, però, a insinuare che sia stata questa relazione a lanciarla nello showbiz nostrano: se Rocío ha raggiunto una tale popolarità in Italia, poco c'entra il suo rapporto con Bova. L'attrice, in effetti, ha sempre potuto contare su **un fascino magnetico e un grande talento** che hanno fatto sì che venisse scritturata per diversi film e fiction. L'abbiamo vista, ad esempio, in *Natale da chef*, *A un passo dal cielo* e *Tre sorelle*. Le strade professionali sua e del compagno si sono rincontrate di recente visto che, dieci anni dopo il primo film insieme, hanno lavorato nuovamente fianco a fianco nella fiction *Giustizia per tutti*. Nonostante da diversi anni si sia concentrata sulla recitazione, la bella spagnola non ha mai dimenticato il suo primo amore, cioè la danza. Ecco perché, nel 2018 è tornata a *Mira Quién Baila* come conduttrice e, nello stesso anno, ha anche partecipato all'edizione italiana del talent come concorrente: impossibile dimenticare il suo sensualissimo tango tra le braccia di Raoul Bova!

Acque Profumate Perlier
e ti senti sempre in vacanza...

RICETTE NATURALI

PERLIER

Cesare Cremonini

Da Bologna all'Italia intera

"Duettando" con l'indimenticabile Lucio Dalla ha regalato ai fan emozioni fortissime. È l'ex frontman dei Lùnapop il suo erede?

Cesare Cremonini ha da poco concluso con successo il suo tour e già pensa ai prossimi live. L'artista bolognese, infatti, ha annunciato le prime date della tournée autunnale che ripartirà con sei appuntamenti a Roma (1 e 2 novembre), Bologna (7 e 8 novembre) e Milano (13 e 14 novembre). Uno show imperdibile, quello del poliedrico cantante che, in vent'anni di carriera, ha inciso numerosi brani iconici dimostrando un talento unico e una spiccata personalità, capace di imporsi sulla scena. E dire che, quando ha cominciato, in tanti lo avevano sottovalutato. I suoi inizi coincidono con il boom esplosivo dei Lùnapop: era il 1999 e *50 Special* risuonava in tutte le radio, così come gli altri singoli dell'album d'esordio *...Squérez?*, da *Qualcosa di grande* a *Un giorno migliore*. Il successo del gruppo fu inarrestabile ma molti erano convinti che si trattasse solo dell'ennesima boyband destinata a sparire nel giro di pochi anni. I Lùnapop, in effetti, a causa dei dissidi interni tra i membri del gruppo, si sono sciolti nel 2001, ma Cremonini **ha iniziato a percorrere la sua strada da solista** con risultati, se possibile, ancora migliori. In fondo, c'era da aspettarselo visto che la sua passione per la musica e per la scrittura è nata così precocemente che Cesare ha avuto modo e tempo per affinarla e perfezionarla. Basti pensare che ha iniziato a prendere lezioni di pianoforte a soli sei anni e alla base classica, dopo l'incontro artistico con i Queen, **ha aggiunto quel gusto rock e pop che ancora oggi lo contraddistingue**. Come dicevamo, anche con carta e penna ha imparato ben presto a fare magie: la sua prima canzone, *Vorrei*, che poi ha inserito nella tracklist di *...Squérez?*, l'ha scritta a soli quindici anni! Una dote simile non poteva che fruttare grandi soddisfazioni. Come quelle che gli ha regalato il primo disco da solista, intitolato *Bagùs*, che ha scalato le classifiche con brani come *Latin Lover* e *Vieni a vedere perché*. Ma nel corso degli anni sono stati davvero moltissimi i titoli che hanno avuto una grande risonanza sulla scena musicale, tanto che un paio d'anni fa, in occasione del suo quarantesimo compleanno, Cremonini si è regalato un the best of che raccoglie tutti i suoi più grandi successi: la raccolta, uscita nel 2020, si intitola *2C2C – The Best of* ed è stata seguita da un tour promozionale negli stadi di tutta

Cantautore, scrittore, attore, *Cesare Cremonini (42) dopo l'esordio con i Lùnapop, ha inaugurato la sua carriera da solista.*

Pasta del Capitano®

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI

PROTEGGE IL TUO SORRISO

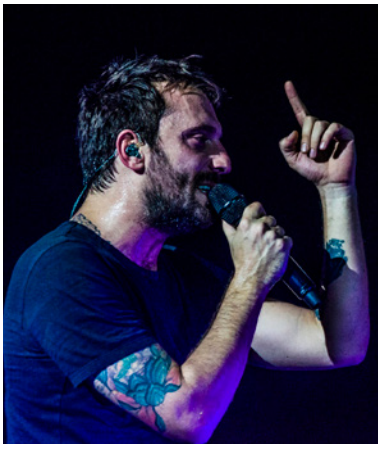
Con **Sulfetal Zn®** molecola a base di **Zinco**

- NO TRICLOSAN
- NO PARABENI
- NO SLS

www.pastadelcapitano.it

CON MENTA BIO CERTIFICATA

È UN TUTT'UNO CON LA SUA MUSICA



La sua passione nasce *da giovanissimo: "Ho iniziato a scrivere canzoni a quindici anni e a diciotto sono diventato un professionista", ha raccontato.*

Curiosità

- È nato a Bologna il 27 marzo del 1980, sotto il segno dell'Ariete.
- Sua madre è una professoressa di lettere, suo padre un medico.
- È un appassionato di calcio e la sua squadra del cuore è il Bologna.
- I suoi idoli sono Lucio Dalla e Freddy Mercury.
- Ha fatto anche l'attore, recitando in film e serie tv.
- Uno dei suoi più cari amici è Gianni Morandi.

LE DONNE DELLA SUA VITA

Cesare Cremonini ha sempre avuto una vita amorosa piuttosto movimentata e i recenti avvenimenti lo confermano. Dopo tre anni di relazione, infatti, è finita la sua storia d'amore con la giovane Martina Maggiore e pare che la causa dell'addio sia stato un tradimento da parte del cantautore bolognese. La conferma arriverebbe da una Instagram Story della ragazza che, pubblicando il disegno di un paio di corna, ha scritto: "Le corna sono come le scarpe: tutti nella vita ne abbiamo almeno un paio". Eppure, con lei sembrava aver trovato la stabilità dopo la tormentata rottura con la storica ex Malika Ayane, alla quale era stato legato da un importante sentimento dal 2009 fino al 2011. Riguardo alla loro rottura, la cantante aveva spiegato: "Ho già una figlia di sette anni, non potevo permettermi un fidanzato bambino... E quando è uscita la notizia del mio matrimonio, Cesare ha reagito appunto come un bambino. Però siamo rimasti uniti. Non molto tempo fa abbiamo cenato insieme ed è stato piacevole".

Italia. Un tour che lo ha portato nelle scorse settimane nei grandi stadi, dove l'artista bolognese ha regalato ai fan un'emozione fortissima **duettando letteralmente con il compianto Lucio Dalla**, idolo di molti e, soprattutto, idolo suo. Tra le hit dei suoi vent'anni di musica, Cesare ha voluto inserire anche *Stella di mare*, intonata in un featuring con il cantante scomparso, la cui voce è stata estratta dal master originale della canzone grazie alla Fondazione Dalla e alla Sony Music Italy: un regalo davvero speciale se si pensa che la traccia si trovava in un bunker nella foresta nera in Germania. "Io sul palco sento cose grandi dentro me mentre vivo questo momento. Portare Lucio Dalla e una canzone d'amore così potente negli stadi italiani a un pubblico così vario e di diverse generazioni è un atto civile oltre che musicale nella mia testa - ha scritto Cesare su Instagram - È qui con noi che vorrei che Lucio fosse oggi. La voce di Lucio arriva con una potenza inaudita nel mio cuore e rimbomba nell'aria degli stadi fermando il tempo". Parole importanti che testimoniano la stima e l'affetto per il collega che non c'è più. "Per me lui era il Michelangelo della musica. La sua capacità di unire la vita reale, la vita camminata per strada, le voci della gente, con un'idea della musica alta che proveniva dal jazz, da un percorso artistico gigantesco, erano cose uniche. Era straordinario. È ancora unico. Lucio rimarrà per me il Re Sole della musica bolognese ed era lui che, insieme ai grandi artisti bolognesi, faceva sì che lo sguardo di un bambino come me – quando a 18 anni ho iniziato a fare musica – potesse pensare che Bologna era tutto. Essere un artista importante a Bologna per me significa essere un artista nazionale, non c'è distinzione fra le due cose", ha detto. Un amore che Cremonini non ha mai nascosto e che, anzi, aveva esaltato qualche anno fa quando, in occasione delle feste natalizie, **aveva acceso le luminarie di via D'Azeglio di Bologna dedicate a Dalla**, prima con le parole della canzone *L'anno che verrà* e poi di *Futura*; un onore toccato successivamente allo stesso Cesare che, nel 2019, ha illuminato la via con le parole del suo brano *Nessuno vuole essere Robin*.

SilverCare® Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI

CLICK & CHANGE system

TESTINA
IN ARGENTO
ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE
SYSTEM

REDUCE
REUSE
RECYCLE

silvercareone.com

MADE IN ITALY

DI SONIA RUSSO

Elegante, chic e... comoda!

Abiti morbidi che accarezzano la silhouette e tute ultra confortevoli: evviva, la moda ci viene incontro!

Abiti lunghi e tute comode: la moda mette il focus su questi capi, promossi per tutte le occasioni. Vanno infatti bene **sia per l'ufficio che per il tempo libero e persino per le cerimonie**. Ecco la nostra selezione.

1

RIGHE E FIORI PER UN'ESTATE LUNGHISSIMA

Long is better

Lungo è meglio, parola di fashion designer. Le collezioni SS 22, in effetti, accendono i riflettori sulle maxi-lunghezze degli abiti. I modelli più hot della stagione calda sono quelli dal sapore boho leggermente svasati, gli chemiser, i modelli con dettagli cut out e i capi ricamati. Quanto alle fantasie, via libera alla tinta unita declinata nel rosa, nel verde, nell'azzurro, nel bianco e nel classico nero, sì anche alla stampa floreale, alle fantasie rainbow e alle intramontabili righe, sempre presenti sulle passerelle estive.

2

3

4

Foto 1: Abito lungo a fiori. ***Pinko*** *Foto 2: Con scollo a V.* ***Isabel Marant*** *Foto 3: Lungo in maglia.* ***Missoni Mare*** *Foto 4: Lungo Ankara.* ***Eres***

Charlie™

Un nome, una fragranza,
una storia

OGGI TI SENTI PIÙ...

FEMMINILE?

Charlie Blue EDT

Esprime sicurezza e femminilità per la donna libera e anticonformista

SENSUALE?

Charlie Red EDT

Sinonimo di sensualità e passione per la donna consapevole del proprio fascino

facebook.com/revlonitaly
instagram.com/revlon_italy

REVLON®

CON QUESTI CI VAI A NOZZE!

Fine ed elegante

Jacquemus

Le cerimonie d'estate andrebbero vietate, è vero. Ma se quest'anno ti tocca, con l'abito La Robe Mentalo di Jacquemus non solo farai un figurone, ma sarai fresca e raffinata: spalline sottilissime, scollo quadrato e scollatura posteriore che lascia la schiena scoperta sono i suoi punti vincenti. Al vestito rosa, abbina una pochette gialla e le mules neutre per un risultato glam.

www.jacquemus.com

Da standing ovation

Miu Miu

Per un look femminile ed effervescente al tempo stesso, Miu Miu ha realizzato un abito in faille cady con orli e spalline finemente decorati da cristalli per esaltarne la silhouette. Lo spacco laterale dà enfasi alla figura e aggiunge un pizzico di sensualità mentre la tonalità verde pastello esalta l'abbronzatura.

www.miumiu.com

Abito lungo in maglia a rete. **Bottega Veneta**

Abito asimmetrico con cut-out. **SIR.**

Chemiser Tunisi. **Emme Marella**

Ibrido sensuale

Camilla

La jumpsuit corta in seta con stampa mixa alla perfezione la praticità della tuta con la femminilità di un miniabito. Il risultato è una lussuosa sensualità dal fascino bohémien reso ancor più particolare dalle maniche oversize che scoprono le spalle e dalla stampa jungle.

https://au.camilla.com/

ACQUA & SAPONE

UNA FORMULA DI ALTISSIMA QUALITÀ

www.superfive.it

DETERGENTE MULTIFUNZIONE!

PAVIMENTI, VETRI, MOBILI, DEODORANTE, NUTRIENTE LEGNO

Lunga o corta?

Missoni Mare

Lunga o corta che sia, la jumpsuit di Missoni Mare ravviva i tuoi outfit estivi. Il modello a maglia è caratterizzato da un divertente motivo a zig-zag, utilizzato dal brand per la prima volta negli anni '60. Deliziosi i colori che richiamano la fantasia rainbow.
www.missoni.com

IL CAPO ESTIVO DI TENDENZA È LA TUTA

Comoda e trendy

La jumpsuit è il capo dell'estate per la sua capacità di creare un outfit trendy senza troppi sforzi. Per la bella stagione sono promossi i modelli realizzati in tessuto leggero ed elasticizzato, ma anche le silhouette rilassate, create con stoffe morbide. Puoi optare per l'intramontabile nero oppure puoi giocare con le fantasie più particolari e le nuance della terra e del mare, colori moda della bella stagione. Un passe-partout comodo e sempre all'avanguardia è la jumpsuit di jeans, ideale per plasmare con facilità il tuo stile dell'estate.

Tuta senza maniche con cintura in vita. **Michael Kors**

Jumpsuit con cut-out. **Normal Kamali**

In chambray di cotone. **Fendi**

Jumpsuit Abby a gamba larga. **Eres**

In vacanza con stile

Poupette St Barth

La jumpsuit dell'estate? È quella di Poupette St Barth, il capo ideale da portare in vacanza, ma anche da indossare in città per sentirsi come se fossi per le vie dell'Isola di Capri. Il modello è caratterizzato da una stampa geometrica blu e rossa, da motivi floreali e animalier e dall'elastico in vita che dona un tocco più casual alla silhouette.
www.poupettestbarth.com

Juanita jumpsuit. **Olympiah**

Corta di jeans. **Valentino**

Un'estate PER AMARSI

PREMIO CERTO

Vuoi ricevere
a casa
un paio di cuffie
Panasonic?

ACQUISTA
ALMENO
15€ DI PRODOTTI*

durex® e/o Veet

Inquadra il QR code e scopri come partecipare

OP. premi "UN'ESTATE PER AMARSI" dal 01/05 al 31/08/22 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata, Distribuzione Organizzata e Drugstore che espongono il materiale pubblicitario. Inclusi gli acquisti online su siti e-commerce della G.D.O. e Amazon. Conserva il documento d'acquisto (unico), registrati e richiedi il premio entro 3gg dall'acquisto, completando la procedura. *Prodotti e Regolamento su www.multibrand.durex.it. Immagini a scopo illustrativo

Alte *o rasoterra*, viva le *infradito*!

L'estate 2022 segna il trionfo assoluto delle infradito, rendendole la calzatura più glamour da sfoggiare. Rasoterra o con il tacco, eleganti oppure comode e sportive, gioiello o casual, le flip flop hanno conquistato la scena modaiola. Il segreto del loro successo? Non solo quel sapore nostalgico che riporta alla mente la leggerezza dei primi anni Duemila, quando le celeb le resero, per la prima volta, una calzatura fashion, ma anche la loro grande versatilità: le infradito, infatti, **sposano alla perfezione i colori tenui e quelli più vivaci** e si adattano a pantaloni ampi e abiti romantici, ma anche ai capi più sofisticati. Ecco quali sono i modelli su cui investire per indossarle per tutta l'estate.

È la calzatura più glam dell'estate, da sfoggiare in spiaggia, ma anche alle cerimonie e ai party cool

1

2

3

4

5

Foto 1: Sandali Calypso. ***Gianvito Rossi***
Foto 2: Infradito Maelie. ***Jimmy Choo***
Foto 3: Sandali Tropea in pelle. ***Gianvito Rossi***
Foto 4: Modello Les Sandales Nocio. ***Jacquemus***
Foto 5: Sandali alla schiava in lurex verde. ***Cotazur***

Trasformabili

Le infradito di Sara Lopez non possono mancare nel tuo guardaroba: sono fatte in modo da avere due paia di scarpe al prezzo di uno: per la sera, infatti, sono un lace up gioiello con i lacci di tessuto da portare con gli outfit più sexy; per il giorno, invece, basta togliere il nastro e otterrai un adorabile paio di infradito in gomma, perfette per la spiaggia.

SUPER VERSATILI

IL DETTAGLIO CHE CONTA

Le infradito con il tacco sono le calzature ideali per elevare i tuoi outfit estivi, pratici ma cool. Il design, minimal ed essenziale, si presta perfettamente al mood della bella stagione e i modelli slanciati dal rialzo sottile accompagnano in modo elegante e raffinato le tue mise. **Promossi anche i modelli rasoterra, comodi e versatil**i, che si adattano in maniera impeccabile a tutte le occasioni, da mattina a sera. Sì alle flip flop impreziosite da cristalli colorati, calzature casual chic ideali con miniabiti leggeri e pantaloni cropped.

In pelle con cristalli. ***Aquazzurra***

Rockstud. ***Valentino Garavani***

Modello Kika in raso. ***The Attico***

Zebrate/metallizzate. ***The Attico***

Sandali Drepani in pelle. ***Ancient Greek Sandals***

Al mare e in città

I sandali infradito Miller in pelle di Tory Burch hanno un design essenziale e lineare, ma si concedono la chicca più lussuosa con il logo gioiello in primo piano. Il modello in pelle nera è perfetto per completare un outfit casual da sfoggiare sotto il sole, per un look riconoscibile sia al mare che in città.

Podovis®
BENESSERE DI PIEDI E GAMBE

IL TUO ALLEATO QUOTIDIANO

FORMULE ORIGINALI SVIZZERE

CON INGREDIENTI NATURALI

CON PRODOTTI ADATTI ANCHE AL PIEDE DIABETICO

PODOVIS®, grazie alla sua linea completa di **prodotti cosmetici e solette, si prende cura di piedi e gambe per farti ritrovare il tuo naturale benessere ogni giorno.**

Le **formule cosmetiche, negli iconici tubi a forma di piedino,** sono **originali svizzere** e contengono **ingredienti naturali** funzionali all'efficacia cosmetica dei prodotti.

Le **Solette,** ideali per donare comfort a qualsiasi calzatura, sono studiate in collaborazione con **SIPS, Società Italiana di Podologia dello Sport.**

Scopri il resto della gamma su podovis.it

DI SILVIA AMENDOLA

In forma con la danza... la più *classica* che ci sia!

Non avere paura di lanciarti, sii fiduciosa e lasciati sorprendere dalla grazia e dall'espressività che saprà regalarti già dalle primissime lezioni

EQUILIBRIO E SIMMETRIA

PUOI INIZIARE A QUALSIASI ETÀ

Corpi statuari, definiti e tonici, muscoli flessuosi e portamento regale è ciò che colpisce chiunque osservi volteggiare sul palco due étoile del balletto come Eleonora Abbagnato e Roberto Bolle. Risultati eccezionali dovuti certamente a prestazioni eccezionali, ma utili comunque a far comprendere quanto la danza possa rendere un fisico umano vicinissimo alla perfezione assoluta. Questa meravigliosa disciplina è infatti in grado di **regalare grazia e armonia e di scolpire il corpo senza aumentare il volume dei muscoli**, che invece si tonificano. Ballare aumenta la forza, la resistenza muscolare, perfeziona al massimo la coordinazione e il senso dell'equilibrio, favorendo al contempo il sistema respiratorio e cardiovascolare... e oggi sono sempre di più le donne – specialmente over 40 – che subiscono il fascino della sbarra e del demi-plié, realizzando magari quel sogno di bambine rimasto chiuso nel cassetto. In fondo, cosa impedisce di avvicinarsi a un corso di danza classica, anche se si è adulti? Nulla, anzi: hai solo da guadagnare, ecco perché!

UN MITO DA SFATARE

È fondamentale iniziare ad avvicinarsi alla sbarra in giovanissima età? Sì, ma solo se sogni un futuro al Bolshoi! In tutti gli altri casi **l'approccio alla danza classica è aperto a tutti**: a chi non l'ha mai studiata, a chi ne conosce appena le basi, a chi se ne è allontanato da anni e desidera riavvicinarvisi. Praticamente in ogni città del Paese è presente almeno una scuola di balletto che, nella maggior parte dei casi, prevede corsi per adulti che si articolano intorno a un percorso - mirato e graduale - che rispetti muscolatura e resistenza degli allievi. Generalmente, il docente insegna ai partecipanti i vari aspetti della disciplina, che vanno dall'impostazione corporea al riscaldamento dei piedi, fino alla corretta respirazione. E, a dirla tutta, iniziare a praticare danza in età adulta permette di **beneficiare dei suoi tanti lati positivi senza incorrere in quelli negativi**: non devi interpretare *Giselle*, dunque non è necessario sottoporre il tuo corpo ad allenamenti estremi e sacrifici altrettanto severi. Potrai semplicemente godertela e divertirti!

DEPILSOAP

ESPERIENZA E SEMPLICITÀ PER UN RISULTATO SICURO

DA OLTRE 60 ANNI DEPILSOAP È LO SPECIALISTA DELLE PELLE LISCIA, IL CONSIGLIO AFFIDABILE TRASMESSO DI GENERAZIONE IN GENERAZIONE.

Grazie alla sua esperienza ha studiato formule delicate, ricche di ingredienti naturali funzionali **per ottenere pelle morbida e protetta in pochi e semplici gesti.**

Oggi la linea completa di strisce e creme depilatorie è **adatta anche alle pelli più sensibili** e aiuta **le donne a trovare la soluzione più adatte alle loro esigenze e stili di vita**.

RUSSO, INGLESE O ITALIANO?

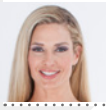
Esistono diversi metodi di insegnamento della danza classica: i più importanti sono quello francese, quello russo, quello inglese, quello italiano (metodo Cecchetti) e quello americano. Le posizioni delle braccia assumono dunque nomi differenti a seconda dello stile che si segue. E nonostante ogni ballerina/o, in base alle proprie attitudini possa preferirne uno in particolare, **il metodo russo, ideato da Agrippina Vaganova, è considerato, attualmente, il migliore** in tutto il mondo. Vaganova è autrice del celeberrimo *I principi fondamentali della danza classica*, pubblicato a Leningrado nel 1934: un testo importantissimo dove l'insegnante di danza elaborò un sistema di esercizi caratterizzato da un crescendo di difficoltà tecnica e di complessità compositiva. Dall'accademia fondata da Vaganova uscirono talenti del calibro di Rudolf Nureyev, Svetlana Zakharova, o Mikhail Baryshnikov... e probabilmente sarà proprio quello lo stile che sarà insegnato anche a te: è infatti il più diffuso nel nostro Paese.

AGGIUNGE ELEGANZA
A OGNI TUO MOVIMENTO

RESISTENTE E LEGGIADRA

I benefici che la danza (di qualsiasi tipo) apporta al corpo e alla mente sono molteplici, ma quella classica, in particolare, migliora molto la postura grazie all'esercizio dell'equilibrio, della simmetria, dell'allungamento di tutta la colonna vertebrale. Se sei stressata e quindi irrigidita, noterai un rilassamento dalle tensioni muscolari che avverrà velocemente grazie all'utilizzo dello stretching, dei piegamenti e delle flessioni. **Addominali, glutei e gambe si rinforzano e si tonificano,** mentre si espandono anche le aree del cervello deputate a memoria e musicalità. Un grande valore aggiunto, inoltre, è l'eleganza che aggiunge ai movimenti e il sorriso che regala al viso, considerando il grande benessere che se ne trae!

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.*

Muoviti al ritmo di musica!

Muoversi fa bene. A qualsiasi livello e intensità. Il segreto per far sì che un'attività fisica sia efficace è renderla costante nel tempo. La chiave di tutto, quindi, si chiama divertimento. E cosa c'è di più divertente del ballo? Tra le tante declinazioni del mio SuperJump, l'allenamento che utilizza un trampolino elastico modificato, c'è anche il SuperJump Hot Dance, che punta su facili coreografie ballate, unite all'emozione data dalla musica. Perfetto per ridurre ritenzione e cellulite, specie in estate .

1. ***Allegria e divertimento.*** *Una lezione di Superjump Hot Dance è ancora più allegra e divertente. È il primo corso sui tappeti elastici dance-inspired, in cui i ritmi latinoamericani sono la colonna sonora. La musica riveste un ruolo di grandissima importanza, perché gioca sul fattore emozione. La play list riunisce successi di ieri e di oggi, che creano un'atmosfera assolutamente coinvolgente.*
2. ***Una lezione efficace.*** *Numerosi studi hanno dimostrato che l'allenamento con il mio trampolino aumenta il metabolismo del 14 percento rispetto agli stessi esercizi a terra, stimola fino a 1400 percento in più il ritorno linfatico, quindi migliora gli inestetismi della cellulite, diminuisce l'impatto a terra sulle articolazioni dell'85 percento. Ciò vuol dire che lo possono provare anche le persone in sovrappeso, senza temere traumi. La lezione prevede brevi coreografie, semplici e accessibili a chiunque, con tutti i benefici del lavoro basato sulle combinazioni di saltelli e rimbalzi. E, non da ultimo, muovendosi sinuose a ritmo di danza ci si sente sexy.*
3. ***Adatto a tutti.*** *Un motivo in più per provare? Quando il corpo viene sottoposto alle forze di accelerazione, decelerazione e gravità, si riduce l'accumulo di acido lattico nei muscoli, così come accade sulle pedane elastiche. In altre parole, quindi, a fine lezione i principianti o coloro che sono fuori allenamento non dovranno temere i dolori tipici del post allenamento. Si sentiranno tutti in perfetta forma nonostante un lavoro molto intenso.*

THALASSO THERAPY
Il rituale della purezza

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

DI SILVIA AMENDOLA

UNA STANZA IN PIÙ? SÌ, SUL TUO TERRAZZO!

Hai mai pensato di predisporre un ambiente extra - da sfruttare magari nelle giornate di pioggia - chiudendo il balcone di casa? Si tratta di una soluzione intelligente e che non prevede autorizzazioni, purché tu scelga strutture totalmente amovibili

Pergotenda, by ***Lodi tenda***

Pergotenda, by ***Solartende***

L'abbiamo detto e lo ripetiamo: disporre di un terrazzo, piccolo o grande che sia, è sempre una grande fortuna. Non solo perché ci offre un ambiente aggiuntivo da sfruttare nei mesi estivi per crogiolarsi al sole o per godersi il fresco della sera, ma anche perché può trasformarsi in una vera e propria **stanza extra da utilizzare come si preferisce anche nei mesi invernali** o durante le giornate di pioggia! Ma non solo: si può scegliere di chiudere un terrazzo per realizzare una bellissima zona living o, nel caso la metratura in cui si vive sia risicata, recuperare spazio utile per una dispensa, un ripostiglio, un'area giochi per i bambini... insomma, le possibilità sono infinite, ma è davvero possibile farlo? Certamente sì, se si mettono in atto soluzioni ad hoc! Prima di illustrare le diverse possibilità, però, una precisazione è d'obbligo: nel caso in cui si vogliano realizzare strutture fisse, che comportino opere di tipo edilizio, è necessario chiedere permessi e autorizzazioni al proprio Comune di residenza, poiché si andrebbe a modificare la volumetria dell'abitazione. Se, al contrario, sceglierai di puntare su una struttura amovibile, non ti occorrerà alcun permesso. Noi ti mostriamo le soluzioni più interessanti.

UNO SPAZIO ESTERNO È SEMPRE UNA RICCHEZZA

PERGOTENDA IN PVC

È tra le soluzioni più gettonate, perché all'efficacia e alla velocità di realizzazione unisce anche una spesa contenuta. Ma di cosa si tratta? Immaginala come l'unione tra una struttura di sostegno (che può essere in legno o in alluminio) e un sistema di copertura scorrevole e impermeabile (realizzato appunto in PVC) che **si può aprire o chiudere con azionamento manuale o motorizzato**. Le varietà sono molte, proprio per adattarsi alla conformazione del proprio scoperto

L'EVOLUZIONE
DELLA PULIZIA DEI PAVIMENTI

DIMENTICA
SECCHIO E FATICA

PANNOPELL ZERO
PAVIMENTI

PANNI UMIDIFICATI
PRONTI ALL'USO

ZERO SECCHIO

ZERO ALONI

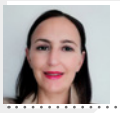
ASCIUGA RAPIDO ED EFFICACE

Il Più Grande 30x40cm

pannopell.it

MADE IN ITALY

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*

Chiudere un balcone o realizzare una veranda: come?

Si tratta sempre di un argomento delicato, perché ci si muove in un campo dove la normativa è molto specifica e piena di insidie. Il primo consiglio, quindi, è quello di ***rivolgersi sempre a un professionista*** *per verificare al meglio la fattibilità del progetto.*

Le soluzioni sempre realizzabili e che non comportano oneri catastali e burocratici sono quelle ***amovibili, temporanee e non ancorate in modo definitivo*** *a pavimento o soffitto. Le possibilità sono molte (pergole, pergotende, pannelli divisori...).*

È importante comunque valutarle caso per caso con l'aiuto di un esperto di fiducia.

Una soluzione ecologica e perfetta per chiudere uno spazio esterno senza aumentare la cubatura residenziale è quella delle serre climatiche. Cosa sono? Spazi esterni chiusi con vetrate che ***contribuiscono al risparmio energetico delle nostre abitazioni****. Non tutti possono realizzarle. Bisogna considerare requisiti tecnici, dimensioni ed esposizione solare che cambiano da Regione a Regione.*

Se siete in un condominio e volete chiudere il vostro balcone/terrazzo, per non incorrere in problemi è sempre buona norma avvisare l'amministratore delle vostre intenzioni, poiché tali opere ***possono incidere sull'aspetto della facciata****.*

Serra bioclimatica, by ***Leroy Merlin***

Serra Bioclimatica in vetro, by ***BTGLASS***

Tende ermetiche, by ***Infissi Diamante***

esterno: possono essere chiuse su tre lati, avere una chiusura frontale, limitarsi alla sola tettoia, ecc. È estremamente versatile e gradevole anche dal punto di vista estetico, oltre che funzionale, poiché **ti permette di vivere il tuo spazio outdoor in tutte le stagioni**: non solo, infatti, ti protegge dai raggi solari, ma anche da pioggia e altre intemperie come le raffiche di vento.

SERRE BIOCLIMATICHE

La caratteristica di questi prodotti sono le meravigliose vetrate, che possono essere aperte o chiuse a seconda delle proprie esigenze. Di cosa si tratta, nello specifico? Semplicemente di **grandi vetrate isolanti** realizzate con materiali che limitano la dispersione termica e che dunque durante l'inverno consentono di accumulare calore e in estate difendono dalle temperature eccessive grazie all'ambiente naturalmente termoregolato. Per schermarsi dai raggi solari diretti e dagli sguardi indiscreti, tuttavia, è possibile prevedere anche ombreggiamenti mobili aggiuntivi. Le serre bioclimatiche sono, nei fatti, una splendida soluzione architettonica che integra in sé caratteristiche di biocompatibilità, confort e forte impatto estetico. Ultimo, ma non trascurabile aspetto da considerare è che una serra bioclimatica aumenta il valore economico dell'edificio: un vantaggio notevole.

Tende ermetiche, by ***Ombra e Sole Terlizzi***

TENDE ERMETICHE

Ecco un'altra ottima soluzione per chi desidera chiudere il terrazzo senza richiedere alcun permesso. Si tratta di una struttura davvero poco invasiva, composta da grandi vetrate trasparenti in PVC non fisse, invisibili, resistenti alle intemperie e anche molto facili da pulire. Le tende ermetiche **sono completamente retrattili**, ciò significa che in pochi istanti puoi disporre di un ambiente in più, da utilizzare quando vuoi! Ne esistono diverse tipologie: le più economiche si aprono e si chiudono manualmente, mentre i modelli più avanzati dispongono di un motore azionabile anche mediante telecomando. Perfette da installare sui balconi, le tende ermetiche sono comunque generalmente personalizzabili, quindi si adattano facilmente a qualsiasi tipo di terrazzo o pergolato preesistente. In ogni caso, si tratta di una soluzione estremamente pratica, esteticamente gradevole e che non toglie mai luce solare all'ambiente interno.

Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Eva CUCINA
ricette consigli salute bellezza
MENSILE
ANNO XI
n. 8
AGOSTO
DATA USCITA
30.07.22

solo €1,70

oltre 100 RICETTE &CONSIGLI

Freschi dessert

SPECIALE GELATI E MOUSSE

★ Selezionati per voi ★

EXQUISIA
Lo specialista dei freschi cremosi

CITTÀ DEL CAPO
Una cucina dai profumi speziati davvero unici!

Profumo d'estate

Insalate di pasta semplici, colorate e appetitose che vi conquisteranno

Inserto da staccare e conservare

Moda mare
Look da vacanze

Salute e benessere
Aromaterapia al femminile

Cibo e salute
La salute della tiroide a tavola

Idee per la casa e l'outdoor
Giardini e terrazzi in città

GLUTEN FREE

Gli ingredienti perfetti per le vostre ricette prive di glutine

VEG

Uno speciale barbecue per gli amanti dei piatti vegetariani

ANGURIA

Tante idee rinf… con il frutto di q… calda stagione

FITNESS: CAMMINARE FA BENE, NON RICHIEDE IMPEGNO E FA DIMAGRIRE

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA DAL 30 LUGLIO

Intramontabili, colorati, allegri e...

A prova di caldo

Al bando i fornelli! In estate puoi sbizzarrirti creando un intero menù senza cuocere nulla. Facili ricette da portare al mare, in montagna o al lavoro

UN CONDIMENTO FORSE INSOLITO, MA GUSTOSISSIMO... PROVARE PER CREDERE!

PASTA FREDDA CON PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

*difficoltà_***BASSA** | *costo_***BASSO** | *tempo_***35 MIN** + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 gr di pasta corta, 150 gr di prosciutto crudo, 1 melone, olio evo q.b., sale q.b.

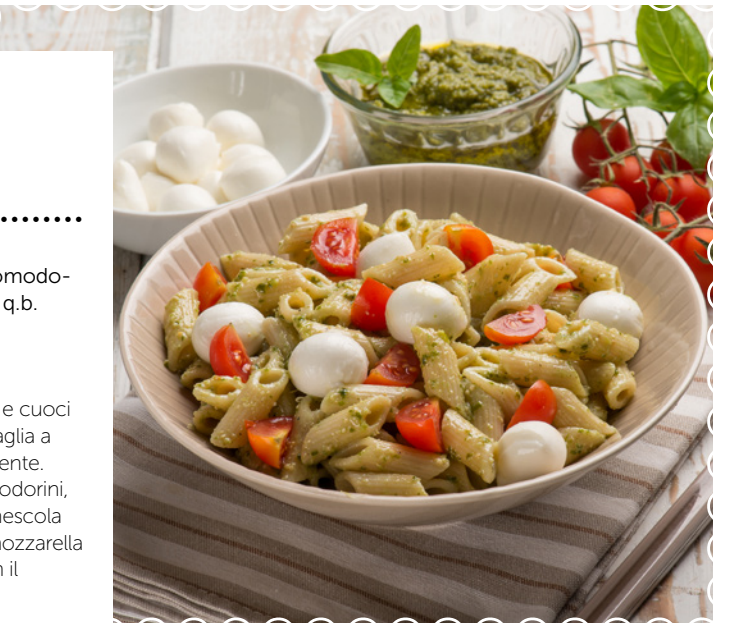
PROCEDIMENTO
• Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolala al dente e lascia raffreddare nello scolapasta per qualche minuto, poi mettila in una pirofila capiente e condiscila con un filo d'olio, mescola e lascia raffreddare bene a temperatura ambiente.
• Taglia il melone a metà, togli i semi e con l'aiuto di uno scavino forma delle palline con la polpa di melone.
• Spezzetta il prosciutto.
• Aggiungi nella pasta ormai fredda le palline di melone e il prosciutto crudo a pezzetti.
• Mescola bene, copri con il coperchio e metti in frigo fino al momento di servirla.
• Servila bella fresca con un filo d'olio.

PENNE AL PESTO CON POMODORINI E CILIEGINE

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

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
380 gr di penne rigate, 100 gr di pesto al basilico, 12 pomodorini, 12 ciliegine di mozzarella, parmigiano q.b., basilico q.b. olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO
• Porta l'acqua a bollore in una pentola abbondante, sala e cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione. • Lava e taglia a spicchi i pomodorini e mettili da parte in una ciotola capiente.
• Scola la pasta al dente e versala nella ciotola con i pomodorini, aggiungi il pesto con un mestolino di acqua di cottura, mescola bene. • Metti la pasta nei piatti e aggiungi le ciliegine di mozzarella e qualche foglia di basilico fresco spezzettato. • Servi con il parmigiano grattugiato a piacere.



ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

Asso Ultra è l'asciugatutto con fogli più grandi e più assorbenti grazie ai suoi veli PLUS+. Inoltre, è prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile e la sua confezione è prodotta con il 50% di plastica riciclata.
Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.

Foxy. Sempre vicina a te.

È IL PIATTO PERFETTO DA PREPARARE IN ANTICIPO E DA PERSONALIZZARE SECONDO I PROPRI GUSTI

INSALATA DI RISO

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

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
380 gr di riso per insalate, 180 gr di tonno all'olio d'oliva, 100 gr di piselli, 80 gr di mais dolce precotto, 15 pomodorini rossi, 15 pomodorini gialli, maionese (facoltativa) q.b., sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO
- Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo al dente e passalo sotto l'acqua fredda per fermare la cottura.
- Mettilo da parte in una ciotola capiente.
- Cuoci i piselli in acqua bollente salata, per 4-5 minuti dal bollore, poi scolali bene e passali sotto l'acqua fredda.
- Lava e taglia i pomodorini rossi a spicchi e quelli gialli a cubetti, sgocciola bene il tonno e il mais.
- Metti tutto nella ciotola del riso, aggiungi un filo d'olio, mescola bene.
- Copri con un coperchio e metti in frigo a raffreddare.
- Servila fredda con della maionese, se piace.

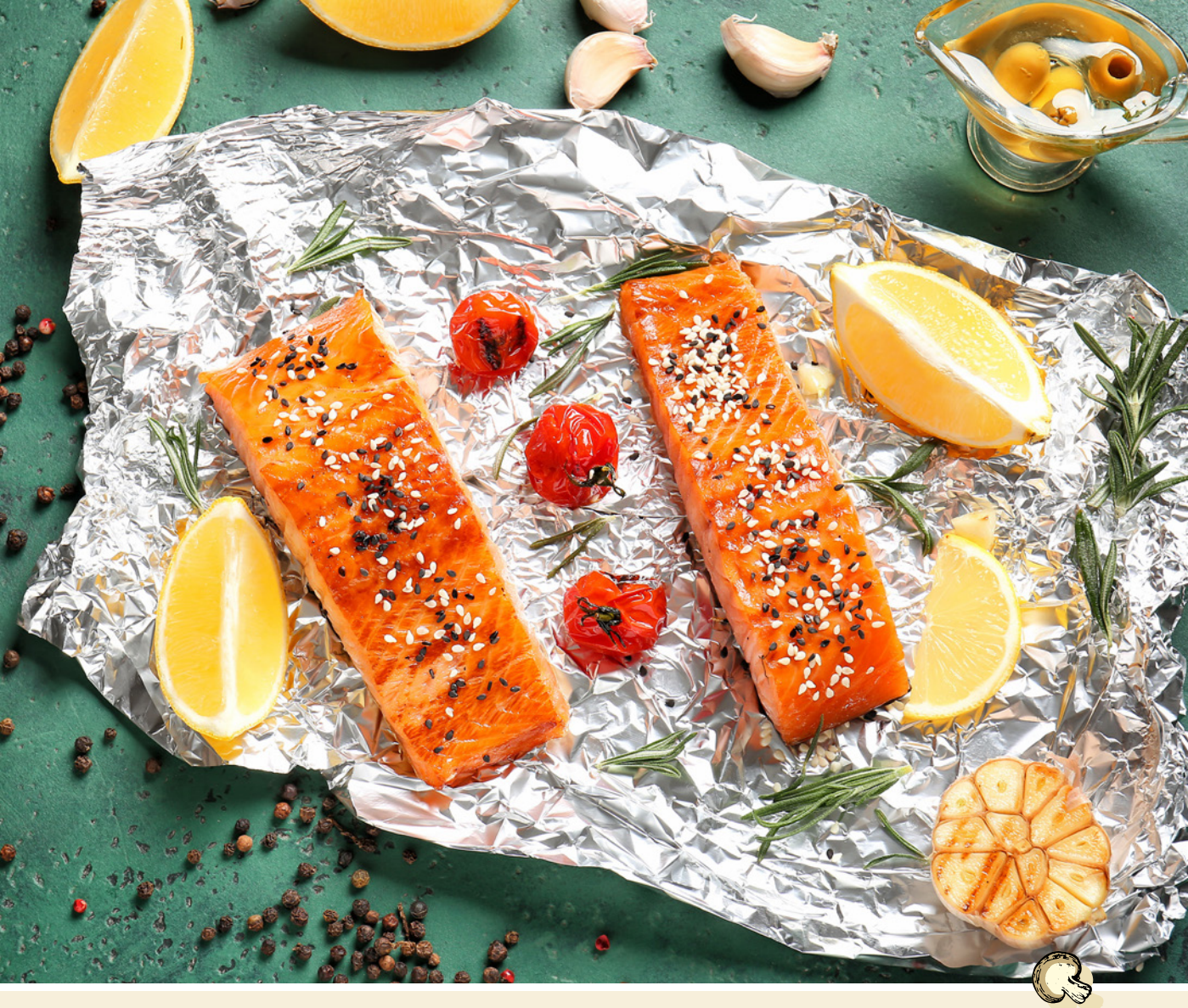
LA QUINOA È NUTRIENTE, ANTIOSSIDANTE E RICCA DI FIBRE, FAVORISCE IL METABOLISMO, È INDICATA DURANTE LE DIETE DIMAGRANTI ED È PERFETTA PER CHI DEVE SEGUIRE UN'ALIMENTAZIONE PRIVA DI GLUTINE

QUINOA TONNO E POMODORINI

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

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 gr di pomodorini datterino, 200 gr di quinoa, 200 gr di tonno sott'olio, 80 gr di rucola, 2 cetrioli, 1 mazzettino di coriandolo, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO
- Lava bene la quinoa sotto l'acqua corrente per eliminare la saponina e cuocila secondo le indicazioni della confezione.
- Lava la rucola, il coriandolo e i pomodorini datterino, taglia i pomodorini a metà, la rucola e il coriandolo a listarelle fini.
- Quando la quinoa sarà cotta, mettila in una ciotola capiente, sgranala bene e aspetta che si intiepidisca, poi aggiungi la rucola e il coriandolo a listarelle, il tonno ben scolato e i pomodorini.
- Lava i cetrioli, cimali e tagliali a rondelle, poi aggiungili nella ciotola. • Condisci con olio, sale e pepe. • Mescola bene e servi.



DIAMO FORMA
alla tua creatività
IN CUCINA

RAPID

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

www.rapid.it

UN DOLCE SENZA COTTURA, FACILISSIMO DA PREPARARE, CHE PUÒ ESSERE SERVITO SIA PER OCCASIONI INFORMALI CHE COME DESSERT ALLA FINE DEL PASTO

CHEESECAKE AL MANGO

*difficoltà*_**MEDIA** | *costo*_**MEDIO** | *tempo*_**25 MIN** + frigo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 gr di ricotta vaccina, 200 gr di formaggio Philadelphia, 200 gr di biscotti Digestive, 120 ml di panna fresca, 70 gr di zucchero a velo, 60 gr di burro, 3 fogli di gelatina, 2 manghi.
Per la copertura: 200 gr di polpa di mango (maturo), 3 fogli di gelatina, menta q.b.

PROCEDIMENTO
• Metti in ammollo in una ciotolina con acqua fredda i fogli di gelatina per 5-6 minuti. • Trita grossolanamente in un mixer i biscotti, mettili in una ciotola e aggiungi il burro sciolto, amalgama bene il tutto. • Disponi il composto sul fondo di una tortiera apribile da 18 cm di diametro, livella e compatta bene. • Metti in frigo a rassodare per almeno 30 minuti. • Mescola il formaggio con la ricotta e lo zucchero fino a ottenere una consistenza cremosa. • Strizza i fogli di gelatina e falli sciogliere bene con un po' di panna tiepida, mescolando, poi aggiungili al composto. • Monta la panna a neve ferma e incorporala al composto. • Sbuccia i manghi e tagliali a pezzetti, metti uno strato sopra la base dei biscotti ormai rassodati. • Versa il composto di panna e formaggio sulla base di biscotti e rimetti in frigo per altre 2 ore. • Nel frattempo, frulla la polpa dei pezzetti di mango rimasti in un mixer fino a ottenere una purea, passala in un colino per ottenere una consistenza vellutata. • Ammolla i fogli di gelatina in acqua fredda per 5-6 minuti, poi strizzali e falli sciogliere in una piccola quantità di purea di mango leggermente intiepidita, poi aggiungi al resto della purea, mescola e copri la cheesecake. • Lascia in frigo a rassodare per tutta la notte. • Servila ben fredda con qualche ciuffetto di menta.

CROSTATA DI FRAGOLE E CREMA DI RICOTTA

*difficoltà*_**BASSA** | *costo*_**MEDIO** | *tempo*_**60 MIN** + frigo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 gr di farina 0, 70 gr di burro, 60 gr di zucchero, 2 tuorli, 1 bustina di vanillina, sale q.b.,
Per la crema di ricotta: 500 gr di ricotta vaccina, 100 gr di zucchero a velo, 1 lime (scorza), 1 bustina di vanillina.
Per guarnire: 150 gr di fragole, 1 lime (succo), 1 vaschetta di mirtilli, menta q.b.

PROCEDIMENTO
• In una ciotola mescola con la frusta a mano la ricotta con lo zucchero a velo, la vanillina e la scorza del lime grattugiata, fino a renderla cremosa. • Metti in una ciotola la farina setacciata, crea una buca al centro e aggiungi i tuorli, il burro leggermente ammorbidito, un pizzico di sale, lo zucchero e la vanillina. • Impasta tutti gli ingredienti velocemente, forma un panetto, chiudilo con della pellicola da cucina e riponi in frigo per 30 minuti. • Trascorso il tempo in frigo, stendi la pasta su un piano di lavoro con un mattarello raggiungendo lo spessore 3-4 mm. • Imburra e infarina uno stampo per crostata da 18 cm di diametro, metti la pasta sistemandola bene, alzando bene l'orlo. • Buca il fondo con i rebbi di una forchetta. • Copri con un disco di carta forno e cospargi con le biglie in ceramica o fagioli secchi. • Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, poi togli la carta forno, le biglie o i fagioli secchi e, se non è cotta bene, continua la cottura per altri 5 minuti. • Sforna e lascia raffreddare. • Prendi la crema di ricotta e farcisci il guscio di frolla. • Lava e asciuga bene le fragole e i mirtilli, taglia le fragole a fettine, irrorale con il succo di lime e ricopri la superficie della crostata, aggiungendo i mirtilli a piacere e qualche ciuffetto di menta fresca. • Metti la crostata in frigo a raffreddare per almeno 3 ore. • Servila fresca.

UNA VERA SQUISITEZZA, LA DOLCEZZA DELLE FRAGOLE DELIZIA IL PALATO ESALTANDO IL GUSTO DELLA CREMA DI RICOTTA

L'EVOLUZIONE
DELLA PULIZIA DEI PAVIMENTI

DIMENTICA
SECCHIO E FATICA

PANNOPELL ZERO
PAVIMENTI

PANNI UMIDIFICATI
PRONTI ALL'USO

ZERO SECCHIO

ZERO ALONI

ASCIUGA RAPIDO ED EFFICACE

Il Più Grande 30x40cm

pannopell.it

MADE IN ITALY

DI SONIA RUSSO

con la consulenza di **Roberta Bruzzone,** *Criminologa e Psicologa Forense, autrice del libro "Nella tela del ragno. Manuale di autodifesa digitale".*

Attenzione ai pericoli nascosti della Rete

Challenge, personaggi ambigui e adescamenti sono in agguato: i più piccoli vanno protetti sempre

Con le scuole chiuse, il rischio è che i bambini passino molto tempo connessi: vuoi per riempire lunghi momenti vuoti della giornata, vuoi perché, con le nuove modalità di gioco on line, si può chiacchierare con gli amici e ci si sente meno soli. Accanto al lato buono della tecnologia, si cela **l'altra faccia della medaglia, quella dei pericoli nascosti nella Rete**. "Spesso i più piccoli vengono lasciati da soli a navigare e non vengono aiutati a capire i tipi di rischio che possono derivare da relazioni che non hanno una base reale", ha spiegato Roberta Bruzzone. La criminologa, autrice del libro *Nella tela del ragno. Manuale di autodifesa digitale*, ha poi aggiunto: "Sono bambini abituati a interagire attraverso i social e che quindi non ne percepiscono la giusta prospettiva e i pericoli; pertanto, hanno un'alta possibilità di costruire relazioni totalmente fittizie".

L'ETÀ GIUSTA

Bruzzone non ha dubbi: "Pensare che ciò che accade on line sia completamente affidabile è uno dei maggiori rischi. Un altro rischio è la dipendenza che questo tipo di piattaforma crea, sottraendo ai bambini tempo ed energie che potrebbero dedicare alla loro vita reale, agli amici, alla costruzione del loro futuro". Per evitare che ciò accada occorre regolamentare l'utilizzo di internet. "Tanto per cominciare – suggerisce la nostra esperta – **prima dei quattordici anni è veramente prematuro consegnare uno smartphone a un bambino**: è uno strumento dannoso per un soggetto in formazione che ha bisogno di ben altro, e non di interagire sui social. Il problema maggiore, però, è creare un'uniformità di condotta da parte dei genitori perché se alcuni hanno il telefonino e altri no, inizia una guerra silenziosa che il genitore è destinato a perdere". Bisogna dunque riuscire a tenere ferma la propria posizione, magari sensibilizzando altri genitori a fare lo stesso. "Dai quattordici anni in su – aggiunge Bruzzone – si può cominciare a ragionare sulle regole di utilizzo, ma deve esserci una sorta di contratto: non solo si deve stabilire un tempo adeguato, ma **l'adulto deve poter vigilare sui contenuti** così che possa intervenire laddove inizino a manifestarsi condotte a rischio".

SFIDE DA EVITARE

Una delle attività più comunemente svolte dai bambini sul web è quella delle challenge. Si tratta di sfide o competizioni che diventano virali e che prevedono il superamento di alcune prove per dimostrare la propria forza, il proprio coraggio, la propria resistenza. "Le challenge sono pericolose – avverte la criminologa - Il trend di queste sfide è spesso mettere in atto condotte rischiose per il soggetto oppure gareggiare a chi riesce a umiliare nella maniera più terribile altre persone". È dunque necessario intervenire immediatamente bloccando sul nascere il desiderio dei propri figli di partecipare a queste **gare che spesso finiscono in tragedia**, spiegandone apertamente i rischi. Meglio direzionarli sulle challenge positive, come quelle atte a sensibilizzare il pubblico su una specifica problematica o quelle che invitano a compiere buone azioni.

FENOMENI DI MASSA

Un altro pericolo della Rete deriva dai personaggi che la popolano. Tra i più discussi, Huggy Wuggy e la sua compagna di gioco, Kissy Missy. Si tratta di personaggi animati, protagonisti di videogiochi e poi diventati virali sui canali YouTube, che in alcuni casi **invitano i bambini a superare sfide pericolose**, come lasciare il gas aperto o infilare oggetti metallici nelle prese elettriche, in altri alimentano un senso di angoscia e di terrore. Nonostante in alcuni casi sia intervenuta anche la Polizia Postale per mettere in allarme i genitori, tali personaggi sono diventati veri e propri fenomeni di massa da cui è però meglio stare alla larga.

CONSIGLI PRATICI

- Parlare con i propri figli, interessarsi del loro universo al fine di prevenire eventuali pericoli.
- Attivare il parental control sui dispositivi che dispongono di connessione internet.
- Vigilare sui contenuti delle loro chat e sulla cronologia.
- Segnalare a www.commissariatodips.it eventuali condotte di adescamento da parte di internauti, sfide pericolose e inviti a chat ambigue.

Il potere della scoperta

varta-ag.com/imagine-more

Imagine more

VARTA

DI SAFIRIA RICCI

Non solo belle... anche utili e benefiche per la salute!

Arredano e profumano, ma alcune piante depurano addirittura l'aria delle abitazioni dalle sostanze nocive

Le piante non sono solo un modo per arredare esterni e interni, per dare un tocco di verde pure agli appartamenti di città e per profumare l'ambiente con effluvi floreali: se le scegli bene, sono anche un valido strumento per un'azione detox d'urto in modo naturale e decisamente bio. Non solo una chicca estetica, quindi, ma anche un'arma che **può rendere più fresca e salubre l'aria che respiri, depurandola da polveri, smog e agenti inquinanti** come il fumo di sigarette, la formaldeide che si sprigiona dai collanti dei mobili e il monossido di carbonio che si forma quando si cucina. Ecco quali scegliere e come prendertene cura.

ANTHURIUM ANDREANUM

Con i suoi fiori rosso cupo e lo spadice giallo in evidenza, le foglie grandi e l'aspetto succulento, questa pianta si adatta a tutti i contesti. Per le ambientazioni più delicate ed eleganti si può optare per la variante rosa o bianca.

Manutenzione: si tratta di una pianta che richiede molte attenzioni. Necessita di un ambiente piuttosto caldo e umido e gradisce la mezz'ombra. Bisogna innaffiarla in maniera costante stando attenti a evitare i ristagni, che rischiano di far marcire le radici.

Azione: riduce l'impatto di formaldeide, toluene e ammoniaca.

ORCHIDEA

Bella, elegante, raffinata, sta bene in ogni ambiente, dal salone, al bagno fino alla camera da letto. La fioritura dura a lungo e, dopo la pausa di sei settimane, può fiorire di nuovo: basta tagliare il ramo al di sopra del secondo nodo, cominciando a contare dal basso.

Manutenzione: ha bisogno di tanta luce e calore poiché è abituata a un clima tropicale. Per innaffiarla, una volta a settimana bisogna immergere il vaso per cinque minuti in un secchio pieno d'acqua.

Azione: neutralizza diversi tipi di inquinanti ed emette, oltre all'anidride carbonica, anche buone quantità di ossigeno, rinfrescando l'aria.

EDERA

Nota per la sua potenza invasiva, l'edera può essere coltivata, in realtà, anche in vaso: basta sceglierne una varierà dallo sviluppo limitato. Può essere piantata all'esterno, ma va bene anche per l'interno: il consiglio è di tenerla nei locali più frequentati della casa.

Manutenzione: è importante che, nella bella stagione, il terriccio sia sempre umido; in inverno, invece, bisogna aspettare che la terra sia completamente asciutta prima di procedere con l'innaffiatura.

Azione: cattura moltissimi agenti allergenici, riducendone significativamente la concentrazione nell'aria.

FICUS BENJAMIN

È una delle specie più amate per arredare cucine molto spaziose e ampi saloni. Le foglie allungate e allargate e la forma vivace della pianta danno un tocco di allegria alla stanza.

Manutenzione: necessita di irrigazioni frequenti e di un alto tasso di umidità ambientale che puoi ottenere nebulizzando frequentemente l'aria con uno spray. Predilige gli ambienti luminosi, ma sopporta bene anche la mezz'ombra.

Azione: depura l'aria da toluene, formaldeide, benzene e ammoniaca.

LE SPAZZINE DELL'ATMOSFERA

Le piante depurative agiscono come vere e proprie spazzine, eliminando dall'aria tutte le sostanze che la rendono poco salubre. I pori sulle loro foglie funzionano come filtri che catturano le molecole inquinanti e le convogliano verso il basso, dove le radici le liberano nella terra, ricca di microrganismi capaci di neutralizzarle.

TULIP

nuovi guanti, nuova immagine.

TULIP, la marca che conoscevi ed apprezzavi, ha fatto un passo avanti rinnovandosi nei prodotti e nell'immagine.

GRIP EXTRA, BICOLOR, SAFE ULTRA i tre nuovi prodotti già disponibili sul mercato e presto in arrivo anche i classici felpati, satinati, il DURA-DURA in lattice e neoprene di qualità superiore e i ben noti monouso in dispenser-box.

Tutta la linea all'insegna della novità, del comfort e della praticità d'uso con un restyling del packaging che ottimizza estetica e informazioni per un uso più consapevole e motivato del prodotto.

La novità per la casa oggi, si chiama sempre TULIP.

più nuovi, più TULIP.

ICO Guanti

DI SILVIA SANTORI

Quando tramonta il sole e i lapilli zampillano illuminando il cielo, sai di trovarti in un posto unico al mondo: Stromboli

L'ISOLA MAGICA

Con la sua mole fumante e la sua forma piramidale che si staglia sulla distesa blu del mare aperto, Stromboli riporta indietro all'immaginario infantile. Sembra il luogo di una fiaba, lo scenario ideale per avventure incredibili, alla scoperta di misteri nascosti e di natura incontaminata. Di certo, questa magica isola delle Eolie non è un posto come gli altri. Lo senti. Non appena posi i piedi sulla sua terra, ne percepisci l'incredibile energia. Sei su un posto vivo, sei arrivata su un vulcano attivo (anzi, a dire il vero, sei sulla sua sommità, poiché esso raggiunge 1476 metri sotto il livello del mare) e la sabbia corvina e finissima, che dalla spiaggia si tuffa nel mare, te lo ricorda incessantemente, insieme a rocce e ciottoli di lava che qui è proprio ovunque. Sebbene sia possibile trascorrervi anche solo qualche ora partecipando a delle gite che permettono di visitarla in giornata, noi ti consigliamo vivamente di fermarti qualche giorno per entrare in contatto con la malia di questo posto. È infatti di notte che l'isola si svela ai suoi ospiti in tutta la sua magnificenza, quando la luce del sole si spegne e restano solo la Luna e le stelle a illuminare le strade (che non sono dotate di luce elettrica). E così, mentre passeggerai al buio tra i vicoli di Stromboli, magari a piedi scalzi come fanno in molti, succederà che farai il tuo vero incontro con il vulcano. Nonostante infatti lo Stromboli sia in attività continua, **è di notte che le sue eruzioni sono più spettacolari e visibili**. Preceduti da un forte boato, vedrai distintamente i lapilli vivi di magma zampillare fuori dal cratere e brillare nell'oscurità e capirai quanto immensa sia la forza della natura.

Gli strombolani si riferiscono al vulcano chiamandolo Iddu (Lui), in riferimento alla natura divina che un tempo attribuivano ai fenomeni naturali.

DA SCARI A VIA ROMA

L'attività vulcanica ha ricoperto di scure colate laviche gran parte del territorio; la principale zona abitata dell'isola si trova nell'angolo nord-orientale; sulla costa sud-occidentale c'è invece Ginostra, un piccolo borgo che guarda le altre isole Eolie. **Arriverai a Stromboli dal piccolo porto di Scari**, che dista pochissimi minuti a piedi dalla centrale via Roma la quale, con una "leggera" salita, ti porterà fino alla piazza principale, Piazza San Vincenzo, su cui si affaccia l'omonima chiesa. Da qui potrai godere di un affaccio sul blu del mare aperto e ammirare le casette bianche del centro abitato, oltre che la magnificenza della montagna. Proseguendo su via Roma, dopo la piazza principale, troverai un altro posto degno di una visita: la casa rosso ruggine dove vissero e si amarono Ingrid Bergman e Roberto

BLU

WATER

ROBERTO CAPUCCI

Rossellini nel 1949, durante le riprese del film *Stromboli*. Una storia d'amore che all'epoca destò parecchio scandalo, essendo entrambi gli attori sposati. Se infine ti piacciono i gatti, sei nel posto giusto: sull'isola ne incontrerai tanti, socievoli e affettuosi.

LE ESCURSIONI

Percorrendo via Roma troverai tutto quello che ti serve: boutique, ristoranti, alberghi e agenzie che organizzano escursioni fino alla bocca del vulcano. **Si può salire verso la cima solo con una guida** e il trekking, piuttosto impegnativo, richiede fino a 5-6 ore fra andata e ritorno. Avrai bisogno di un equipaggiamento specifico, composto da scarpe da escursionismo, uno zaino che lasci libere le braccia, indumenti caldi e impermeabili, una maglietta di ricambio, un fazzoletto per proteggerti dalla polvere nell'aria, una torcia, acqua, qualcosa da mangiare. Esistono sull'isola anche posti dove poter noleggiare tutta l'attrezzatura necessaria. Quanto alle escursioni via mare, una buona agenzia è Pippo Navigazione, lo troverai nel suo chiosco lungo la spiaggia di Fico Grande e con lui potrai girare l'isola, avvicinarti a Strombolicchio (il pinnacolo roccioso che emerge dall'acqua di fronte alla costa settentrionale dell'isola e su cui c'è solo un faro), fare un aperitivo a Ginostra, che è raggiungibile esclusivamente via mare e vedere la Sciara del Fuoco (scuro versante della montagna scavato dalla lava che scorre lungo il fianco del vulcano), ammirando da lì le esplosioni dello Stromboli.

THE PLACE TO BE

Non puoi lasciare Stromboli senza aver trascorso una (o più!) serate a La Libreria, a Piscità. Ti accoglieranno tappeti colorati stesi sui muretti già fuori dall'ingresso del locale che accosta l'intimità di una libreria, con il potere terapeutico della natura, buona musica e ottimi cocktail. Nel bel giardino potrai sdraiarti sull'amaca e ammirare le eruzioni del vulcano, guardare un film, sorseggiare un drink a lume di candela, ascoltare i dj set e fare amicizia, tra gli altri, con l'ospitale Andrea, uno dei soci del locale, che ti accoglierà con un sorriso, i piedi scalzi e l'amore per l'isola, che l'ha adottato alcuni anni fa.

PER VIZIARE IL GUSTO, L'OLFATTO E ANCHE LA VISTA

Gli indirizzi giusti

La Sicilia è il vero paradiso del palato e Stromboli non fa eccezione. Oltre a piatti di pesce fresco, potrai mangiare buone pizze. Ecco alcuni indirizzi utili per viziare il gusto, l'olfatto e anche la vista!

- **Ritrovo Ingrid.** La tua giornata inizierà nella maniera più dolce se ti concederai la colazione in questo ristorante e bar, che a Stromboli è un'istituzione e che si trova in una delle posizioni più panoramiche dell'isola, sulla principale piazza San Vincenzo. Da provare le granite con le brioche calde e i cannoli.
- **La Lampara.** Buone le pizze, servite in un ampio dehors circondato da piante rampicanti.
- **Punta Lena.** Ottimo cibo, tra i migliori dell'isola e spettacolare affaccio sul mare, con vista su Strombolicchio. Vai lì per il tramonto.
- **Osservatorio.** Una cena qui resterà un ricordo di viaggio indelebile. Mangerai a lume di candela e potrai ammirare le spettacolari eruzioni del vulcano, proprio di fronte a te. Il ristorante, che dista un km di scarpinata in salita dal centro abitato, organizza delle navette sia per l'andata che per il ritorno.
- **Da Giovanni.** Ottima la pizza.

ROTO CART
QUALITY TISSUE PAPER

Toffly®

La linea Completa per la Tua Casa
ad un Prezzo Super

MADE IN ITALY
ROTO CART
TOP QUALITY
MADE IN ITALY

Super Convenienza
Super Assorbenza

Scopri tutta la linea Toffly

- Carta Casa
- Linea Bagno
- Extra Morbida

ROTO-CART S.p.A 31023 Castelminio di Resana (TV) - Via della Fornace, 2 - www.rotocart.com

Come godersi bagni di sole senza pensieri

Un prodotto che sia buono da ogni punto di vista è quello che unisce la protezione solare e il confort alla sostenibilità ambientale

Lo scorso weekend ho accettato l'invito di alcuni parenti a trascorrere qualche giorno al mare nella loro villetta. Nella fretta e furia di fare i bagagli – rischiavo di perdere il treno – ho dimenticato ciò che è veramente fondamentale quando vai al mare e hai una pelle delicatissima come la mia: la crema solare.

Ovviamente me ne sono accorta quando ero già distesa sul lettino in spiaggia. Che fare?

Per fortuna mi è venuta in soccorso mia cugina, una che ha sempre la soluzione a tutto e che mi ha subito offerto la sua crema: «È uno spray, provalo, io mi trovo benissimo!», ha esclamato tutta entusiasta.
Come se non lo conoscessi già! Io adoro la crema solare spray. Infatti, il tempo di spruzzarlo su tutto il corpo che la sua consistenza leggera mi ha subito avvolta e rassicurata, perché protegge fondendosi sulla pelle in pochi secondi senza ungere. Ho potuto così godermi il mio meritato relax sotto il sole leggendo e sonnecchiando. A un certo punto però mi è venuta voglia di fare un tuffo, così mi sono riapplicata lo spray sicura che mi avrebbe protetta essendo molto resistente all'acqua.
«Guarda che la sua protezione è molto alta contro i raggi UVB e UVA e dura a lungo, puoi fare tranquillamente anche il bagno» - mi risponde mia cugina senza staccare gli occhi dal suo smartphone. Certo, che stupida! La sua formula contiene la Tecnologia Netlock, che intrappola i filtri UV in microcristalli creando sulla pelle una pellicola protettiva ultrasottile molto resistente all'acqua, al sudore e al cloro. Mi tuffo senza pensieri.

Come avrete capito, alla fine l'ho comprata anche io e non solo perché protegge perfettamente dal sole, ma anche perché porta avanti il suo impegno contro l'inquinamento della plastica con il flacone realizzato con il 100% di plastica riciclata. Inoltre, supporta anche l'associazione dell'European Cancer Leagues per accrescere la consapevolezza dei danni causati da un'eccessiva esposizione al sole. Insomma, un buon prodotto sotto tutti i punti di vista.

E mi raccomando, ricordatevi sempre di mettere in borsa la vostra crema solare quando uscite. Anche se non dovete andare al mare ma fare solo una passeggiata nel parco, proteggete la vostra pelle dalle scottature!

PRODOTTO CONSIGLIATO

Ambre Solaire
Advanced Sensitive
SPF +50
Garnier

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

NUOVI Trattamenti Intensivi Dove

RIPARA, PROTEGGI E PREVIENI I DANNI DEI CAPELLI IN 1 SOLO MINUTO!

Riscriviamo la **Bellezza**

Bentornata estate e ben ritrovate vacanze

Alcuni profumi, come le note olfattive che richiamano alla mente la natura e l'atmosfera dei tropici, sanno farci rivivere i ricordi più indimenticabili

Ci sono profumi che più di altri ci richiamano alla mente persone, luoghi, sensazioni. Per me, le note leggere e tropicali che alcune creme solari lasciano sulla pelle mi riportano alle lunghe vacanze al mare quando ritrovavi gli amici dell'estate e ogni giorno era un'avventura sotto il sole: gite in bicicletta, nuotate verso gli scogli, partite di beach volley senza mai un vero vincitore. Le vere estati: rilassate, divertenti, dall'abbronzatura sicura e impeccabile.

Oggi come allora, proteggo la mia pelle con creme solari ad alta protezione (SPF30) e di marchi consolidati. Nello specifico, quest'anno mi sono lasciata stuzzicare da una formula esclusiva con nastri di seta idratanti, che contengono appunto le proteine della seta e che lasciano la pelle morbida, liscia, idratata e protetta dai raggi UVA e UVB fino a 12 ore. Una garanzia per la mia carnagione chiara che non gradisce particolarmente l'esposizione al sole. Posso così concedermi un'abbronzatura graduale e sicura, anche in acqua, nel pieno rispetto della delicata caratteristica della mia pelle. Niente effetto aragosta insomma.

Inoltre, questa crema solare*, formulata con ingredienti naturali, minerali marini e fiori profumati, è dermatologicamente testata e contiene estratti botanici ispirati alle isole tropicali: mango, papaya, frutto della passione, plumeria, guava e aloe. Note olfattive che richiamano alla mente la natura, i profumi e l'atmosfera dei tropici, un incentivo ai nostri sensi per farci abbracciare uno stile tropicale che richiama alla cura, alla responsabilità, all'armonia e alla comunità. Un concetto che non si ferma solo alla sfera astratta dei sensi, ma che ci invita al rispetto dell'ecosistema marino. È importante infatti scegliere creme solari cruelty free, cioè non testate sugli animali, e che non contengano oxybenzone e octinoxate, responsabili dello sbiancamento delle barriere coralline. Perché ricordiamoci, noi del mare siamo solo ospiti, portiamogli rispetto.

PRODOTTO CONSIGLIATO

Hawaiian Tropic Silk Hydration

E ora mi godo l'estate in una vera vacanza, dove sia io che la mia pelle possiamo rilassarci e goderci il mare e il sole a cuor leggero.

Una notte serena...
io ci conto.

Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

Ogni giorno abbiamo tutti bisogno di qualcosa, qualcuno su cui contare per la nostra serenità. Da oltre 40 anni, per l'incontinenza, puoi contare su Serenity. Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity Notte, assorbenti e confortevoli.

Li trovi nel reparto incontinenza del tuo negozio Acqua & Sapone.

SERENITY®

io ci conto.

Ausili per incontinenza - Sono dispositivi medici CE - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale richiesta in data 08.07.2022.

30 anni di ACQUA & SAPONE Oltre la Convenienza
Gli ANNI più belli, quelli SPESI bene.

A CIASCUNA IL SUO MASCARA!

Dimmi che mascara usi e ti dirò chi sei! Da Acqua & Sapone ne trovi di tantissime tipologie: long lasting, extra volume, con lo scovolino a spirale... quale scegliere? In realtà è facile, tutto dipende dal risultato che vuoi ottenere e, in particolare, da che tipo sei: romantica, chic, sempre di corsa o tutto insieme? No panic, esiste un mascara per ognuna di noi! Curiosa di scoprire quale sia quello più adatto a te? Ecco la risposta in un battito di ciglia:

Chic: Per te il make-up non è un dettaglio trascurabile ma un accessorio irrinunciabile. Comunichi con uno sguardo e per questo necessiti di prodotti infallibili, come **Volume Million Lashes Balm Noir Mascara** di L'Oréal. Definisce e moltiplica le ciglia, donando loro subito un aspetto sano e setoso. La sua formula, con il 99% di ingredienti di origine naturale, è ipoallergenica e oftalmologicamente testata e adatta anche agli occhi più sensibili. Grazie ai suoi ingredienti trattanti, regala uno sguardo intenso e magnetico.

Super-esplosiva: Il backstage non fa per te, tu vuoi direttamente il palco! Un effetto con mega volume è ciò che desideri: punta sul mascara **Air Volume Mega Mascara** di L'Oréal. Grazie alla texture super ricca in formula in mousse, solleva le ciglia senza appesantirle: volume e ancora volume per ciglia leggere come l'aria! Beauty tip: passa lo scovolino dalle radici alle punte con un movimento a zig-zag e non accontentarti di una sola passata!

Romantica: Se abbracci il mood della bellezza da fiaba, la scelta del mascara non può essere da meno. Non lasciarti sfuggire **Bambi Oversized Eye Mascara** di L'Oréal! La formula innovativa amplifica il volume delle ciglia, la loro lunghezza e anche l'arricciatura. Inoltre, lo scovolino stretch regala ciglia da cerbiatta, sollevate e volumizzate al massimo, per un effetto sognante... che incanta!

Frenetica: Sei sempre di corsa tra impegni di lavoro, palestra pranzi flash con le amiche, pulizie di casa e... il tempo per te stessa? Se ciò che ti manca è un break paradisiaco hai bisogno di un mascara in grado di assicurarti il massimo in una sola passata! **Lash Paradise** di L'Oréal è arricchito con oli nutrienti, tra cui l'olio di ricino noto per le sue proprietà emollienti: perfetto per regalare ciglia morbide e nutrite, 20 volte più voluminose e 2 volte più lunghe. Per uno sguardo magnetico che manda in estasi le ciglia!

E tu quale sei?

SMALTI: TENDENZE SUMMER 2022

In estate le mani diventano vere protagoniste, con manicure ultra colorate e brillanti, proprio come la più calda e allegra delle stagioni. Colori fluo, nuance pastello e decorazioni gioiello: la manicure dell'estate 2022 è indubbiamente vivace e luminosa!

Protagonisti indiscussi gli smalti nude, dall'effetto discreto ma molto chic! Spaziano dalla gamma del bianco più tenue e lattiginoso a quella più strong dei marroni e sono la soluzione ideale per donare una naturale lucentezza alle unghie. E per chi non rinuncia alla fantasia, basta scegliere una delle basi nude e arricchirla con tocchi di colore, meglio ancora se tonalità pastello come il lilla e l'arancio, accompagnate dagli accenti frizzanti del verde lime e del nero.

Dalle tinte più delicate a quelle fluo, potremo scegliere di applicare un'unica tonalità di smalto su tutte le unghie oppure nail art diverse per ogni dito: il mix & match è in assoluto il trend più effervescente della stagione.

Apprezzatissime anche le sfumature del rosa, dal cipria fino al fucsia, e del blu, dal celeste al blu elettrico. Tra le nuance più gettonate ci sono anche anche il viola, dal lilla aesthetic al più gotico vinaccia, e il verde, dal lime al salvia: shade cangianti e vitaminiche perfette per ogni età!

Tornate in auge dalla primavera, le nail art luminose sono ancora al centro dell'attenzione: largo a decorazioni e punti luce per creare una manicure gioiello, ma anche top coat luminosi e smalti glitterati per impreziosire. E per chi ama le manicure più estrose (ma semplici da realizzare) gli adesivi lettering sono la soluzione ideale: prepariamoci a lettere e immagini stilizzati da far aderire sull'unghia, preferibilmente nude per un sorprendente effetto a contrasto. Immergiti nei trend di stagione e fai il pieno di colore... l'estate è adesso!

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

virosac

SPECIALISTI DI ECOLOGIA DOMESTICA

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

www.virosac.com

C'È CHI È
SOSTENIBILE
OGGI.
E CHI LO È
DA UN
SACCO.

Nelle sale ad *agosto*

LA REDAZIONE CONSIGLIA

BULLET TRAIN

Regia di David Leitch | Con Brad Pitt, Joey King, Zazie Beetz, Michael Shannon (II) | Azione | USA

Splendida l'interprezione di Brad Pitt, che dà vita a un killer un po' disincantato e in crisi esistenziale.

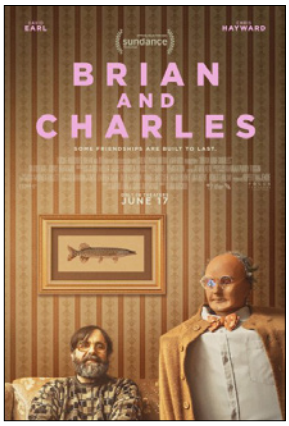
Nel Giappone dei giorni nostri, alcuni assassini di professione, mentre viaggiano su un treno ad alta velocità per motivi diversi, si rendono conto che i loro incarichi individuali sono connessi tra loro. Tra questi c'è Ladybug, che viene incaricato di salire su un treno per recuperare una valigetta. Prima della missione, però, gli viene fornito del materiale, tra cui anche una pistola, che Ladybug si rifiuta di prendere per dimostrare di essere un uomo nuovo.
Peccato che, una volta salito a bordo, scopra di non essere l'unico intenzionato a impadronirsi della valigia, ma che altri killer si aggirano tra i vagoni, accomunati dallo stesso scopo, sebbene per ragioni diverse. Mentre la corsa di questo treno senza sosta ha inizio, per Ladybug comincia anche una lotta tutti contro tutti...

CRIMES OF THE FUTURE
Fantascienza | USA

Il film, diretto da David Cronenberg, è ambientato in un futuro non troppo lontano, nel quale la specie umana sta ancora imparando ad adattarsi a un ambiente sintetico, di conseguenza il corpo stesso è soggetto a mutazioni. Gli esseri umani ora devono affrontare delle trasformazioni e delle metamorfosi, che alterano la loro stessa composizione biologica. Mentre l'evoluzione si diffonde celermente, le persone si dividono tra chi si lascia andare al transumanesimo senza opporre resistenza e chi, invece, prova a controllarlo. Tra i primi vi è Saul Tenser (Viggo Mortensen), un noto artista performativo che ha abbracciato a pieno questa nuova situazione. Sulle tracce dell'artista, però, vi è Timlin (Kristen Stewart), un'investigatrice del National Organ Registry...

SPOSA IN ROSSO
Commedia | Italia

Il film di Costantino è una felice commistione di generi: inizia come crime story, per poi assestarsi sul genere della commedia e infine declinarsi in una storia d'amore. Roberta (Sarah Felberbaum) e Leòn (Eduardo Noriega), quarantenni precari in cerca di riscatto, inscenano un matrimonio finto in Puglia per intascare i soldi delle buste che gli invitati regalano agli sposi.
I complici sono il trasformista Giorgio (Massimo Ghini), amico mentore di Leòn, e l'anticonformista Giada (Cristina Donadio). Gli ostacoli sono i familiari della sposa. La madre asfissiante (Anna Galiena), il fratello paranoico (Dino Abbrescia) e il padre fuori di testa (Maurizio Marchetti). In una girandola di imprevisti, non sarà facile per i protagonisti prendersi la rivincita che meritano.



BRIAN E CHARLES
Commedia | Gran Bretagna

L'inverno nel Galles del Nord può essere molto lungo e grigio. Ne fa le spese Brian, un inventore che vive in un isolato cottage di campagna senza avere mai nessuno a cui rivolgere la parola e, entrato in depressione, non sa più cosa inventarsi per passare il tempo. Dopo aver inventato vari progetti, proprio come un Geppetto contemporaneo, decide di costruirsi un robot da compagnia, con la testa di un manichino e il tronco ricavato da una lavatrice. Brian si ritrova così ad avere a che fare con qualcosa di molto più grande di quanto si fosse aspettato. Nonostante l'aspetto poco umano, infatti, Charles - come viene battezzato il robot - si rivela un perfetto compagno di avventure e l'amico che Brian aveva sempre desiderato.

MINIONS 2 – COME GRU DIVENTA CATTIVISSIMO
Animazione, Family, Avventura | USA

Il dodicenne Gru cresce nei sobborghi della città, nutrendo una grande passione per i Vicious 6, ovvero i Malefici 6, un gruppo di supercattivi. Il giovane aspira a diventare uno di loro, così quando uno dei leader del malefico gruppo viene licenziato, Gru si presenta ai colloqui per sostituirlo. Purtroppo, però, le selezioni non vanno come lui spera, i Malefici 6 lo ignorano reputandolo solo un bambino. Ma deciso a diventare un vero supercattivo, Gru mette in atto un malvagio piano e ruba una pietra ai Malefici 6, che si mettono immediatamente sulle sue tracce per recuperare l'artefatto. Da aspirante membro del gruppo del male, il dodicenne diventa il loro nemico numero 1...

LIBERA DI DORMIRE

MASSIMA PROTEZIONE IN QUALSIASI POSIZIONE

NEW ADAPTIVE TECHNOLOGY

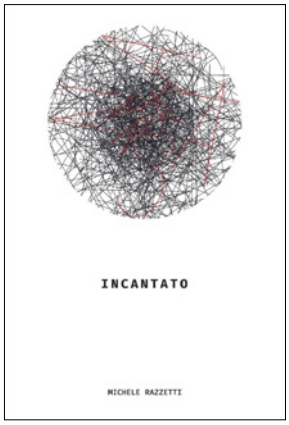
MAX COUR™

ZONE DI ASSORBENZA 3x

Letture per *agosto*

IL CIRCOLO DEGLI EX
di Massimo Vitali | Ed. Sperling & Kupfer

La fine di certe storie d'amore equivale alla fine universale dell'amore. Invece di aprirti al futuro, hai la certezza di non riuscire mai più a trovare un amore come quello che hai perso. Questa è la certezza di Pietro, che non sente Ginevra da due mesi, dopo essersi lasciati e ripresi così tante volte da non ricordarsi più quante. Compresa l'ultima, per lui, come se fosse la prima. Fino a quando capisce che se l'amore a volte crea dipendenza e altera la percezione della realtà, allora, come per altre dipendenze, il prezioso sostegno di un gruppo d'ascolto può davvero essere la soluzione. Così a Pietro arriva l'illuminazione: fondare il Circolo degli ex, un centro di recupero per la fine di certe storie d'amore...

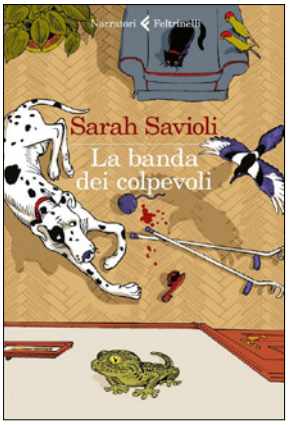


INCANTATO
di Michele Razzetti | Amazon KDP

Nonostante nel mondo ansia e depressione siano aumentate con un tasso a doppia cifra nel periodo pandemico, i disturbi mentali continuano a essere oggetto di uno stigma sociale piuttosto forte nel nostro Paese. Così, chi si trova alle prese con una psicopatologia deve affrontare non solo gli effetti della malattia, ma anche un profondo senso di vergogna. Il libro del giornalista Michele Razzetti vuole fornire il suo contributo a un processo di cambiamento della cultura psicologica del nostro Paese, con un romanzo dedicato ai disturbi d'ansia e al dolore che possono traghettare nella vita di una persona. Un modo diverso per far conoscere patologie che, nei casi più severi, hanno effetti invalidanti per la quotidianità di chi ne soffre.

UNA FAMIGLIA MODERNA
di Helga Flatland | Ed. Fazi

"Ci stiamo lasciando": tre brevi, semplici parole che innescano un terremoto. Quando Liv, Ellen e Hakon arrivano a Roma insieme ai genitori per festeggiare il settantesimo compleanno del padre, tutto si aspettano tranne quello che sta per accadere: i genitori annunciano che hanno deciso di divorziare. Scioccati, i fratelli cercano di venire a patti con questa decisione, che li costringe a ricostruire la narrativa condivisa della loro storia familiare, ma soprattutto a ripensare la propria visione sulle relazioni di coppia. Liv, la maggiore, sprofonda in una crisi che si riflette sul suo matrimonio; Ellen soccombe di fronte alla difficoltà di conciliare la distruzione familiare con il suo desiderio di maternità; Hakon capisce di non aver ancora tagliato il cordone ombelicale.



LA BANDA DEI COLPEVOLI
di Sarah Savioli | Ed. Feltrinelli

La sessantaseienne Ines Calici viene trovata senza vita nell'appartamento in cui vive da sola. È morta soffocata in seguito a una crisi respiratoria. Secondo le Forze dell'Ordine la sua morte è la tragica conclusione dell'ennesimo colpo di una banda di rapinatori. Ma la nipote di Ines, Lucia Calici, non è affatto convinta di questa ricostruzione e ingaggia l'Agenzia Cantoni per condurre un'indagine parallela concentrata sulla famiglia della vittima. Mentre Anna si immerge nell'indagine, nemmeno sul fronte privato mancano le rivelazioni. Oltre agli insospettabili aiutanti di sempre Banzai il gatto, le tartarughe Tarta e Rughina e il cane Bergerac, l'accompagnano nuovi testimoni chiave: fra gli altri, la gatta Lulù e il chihuahua Thor.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

ANIMALI FANTASTICI - I SEGRETI DI SILENTE

di J.K. Rowling e Steve Kloves | Ed. Salani

Nel libro sono inclusi contenuti speciali inediti, commenti del cast e tanti altri approfondimenti!

Il professor Albus Silente sa che il potente mago oscuro Gellert Grindelwald ha intenzione di prendere il controllo del mondo magico, ma non può fermarlo da solo. Per questo, toccherà al Magizoologo Newt Scamander guidare un'intrepida squadra di maghi, streghe e un coraggioso pasticciere babbano in una pericolosa missione, in cui incontreranno animali vecchi e nuovi e si scontreranno con i seguaci, sempre più numerosi, di Grindelwald. Ma con una posta in gioco così alta, per quanto ancora Silente potrà rimanere in disparte? La sceneggiatura ufficiale di *Animali Fantastici. I Segreti di Silente* completa perfettamente l'esperienza del film, e invita i lettori a esplorare ogni scena del copione scritto da J.K. Rowling e Steve Kloves.

la Carta Igienica

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

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

Tenderly®

YouTube tenderly.it

A CURA DI TERRY ALAIMO, ASTROLOGA

Facebook: Terry alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official

Ariete
dal 21/3 al 20/4

AMORE: Single. Questi sono giorni in cui farai scintille, la Luna ti rende forse un pochino malinconica e dubbiosa, ma sotto questo cielo tutto può accadere, anche l'impossibile.

In coppia. Finalmente puoi godere di una serenità ritrovata.

BELLEZZA: Voglia di luce, di colori vivaci per risaltare l'abbronzatura, creme scintillanti e glitter non mancheranno nel tuo beauty per essere al massimo della seduzione.

BENESSERE: Fai attenzione agli sbalzi di temperatura, evita l'aria condizionata e dormi di più. Cerca anche di non affaticarti oltre il limite con lo sport.

Toro
dal 21/4 al 20/5

AMORE: Single. È iniziato l'inno dell'amore: incontri e intrighi! Parti con la quinta inserita, ma poi arrivano le incomprensioni estive e ognuno prosegue per la sua corsa.

In coppia. C'è da smussare qualche angolo.

BELLEZZA: Shampoo e bagnoschiuma profumatissimi, ma soprattutto lenitivi per la pelle e protettivi per i capelli, un abitino in tinta unita et voilà, sarai affascinante in semplicità.

BENESSERE: Attenzione ai peccati di gola: non solo si può alzare l'ago della bilancia, ma potresti rischiare anche piccole intossicazioni alimentari.

Gemelli
dal 21/5 al 21/6

AMORE: Single. Una sinfonia di fuochi d'artificio con serate romantiche sulla spiaggia, godrai di balli del cuore senza temere le conseguenze.

In coppia. Persino le coppie più datate riscoprono la passione e la Luna è galeotta.

BELLEZZA: Di solito hai molta cura dei tuoi capelli, ma in questo periodo desideri una capigliatura selvaggia e libera: il vento è un volumizzante naturale.

BENESSERE: Devi uscire un po' dal circolo vizioso di apericene e snack poco sani: approfitta della calura estiva per dedicarti di più a un'alimentazione a base di frutta fresca e verdura.

Cancro
dal 22/6 al 22/7

AMORE: Single. I nuovi incontri non mancheranno, ma la persona giusta, quella che ti farà battere il cuore e accendere i sensi, ancora deve arrivare.

In coppia. Ritrovate la pace dopo la tempesta e le vacanze insieme cancellano stress e pensieri negativi.

BELLEZZA: Il tuo cruccio è la dieta, c'è chi non riesce a dimagrire e chi vorrebbe ricorrere a una liposuzione, ma in questa stagione è sconsigliata.

BENESSERE: Potresti incorrere in qualche piccolo fastidio alle orecchie o alla gola. Non esporti troppo al sole nelle ore più calde della giornata.

Leone
dal 23/7 al 22/8

AMORE: Single. Beneaugurante la Luna, che con il suo influsso ti trascina verso una corrente infuocata da colpo di fulmine proprio quando meno te lo aspetti.

In coppia. Grande affiatamento, la complicità magnetizza l'eros.

BELLEZZA: Puoi esagerare con gli abiti sexy e con gli scolli audaci perché il tuo fisico te lo permette. Aggiungi un bel rossetto sulle labbra per sedurre chi ti piace.

BENESSERE: Mal di schiena, fastidi alle ginocchia, nervosismo. Dormi di più, in questo mese hai bisogno di riposare per recuperare le forze.

Vergine
dal 23/8 al 22/9

AMORE: Single. Con la Luna che splende sei più seducente che mai. Può arrivare un amore straniero a catturarti, ma ricorda di tenere i piedi per terra in questa aria vacanziera.

In coppia. La tua capacità di avere pazienza mantiene un clima di equilibrio, proprio come piace a te.

BELLEZZA: Comodità è la parola chiave per il tuo look di stagione: abiti casual, calzature brillanti ma comode, un trucco leggero e veloce.

BENESSERE: Hai lo stomaco sensibile: attenzione a tutto quel che bevi e mangi, non esagerare con i farmaci.

Bilancia
dal 23/9 al 22/10

AMORE: Single. Sei un po' accigliata e malinconica in amore, hai poca voglia di fare conoscenze nuove. Sforzati di uscire e partecipare a cene e aperitivi con amici che ti possono stimolare a vivere qualche flirt.

In coppia. Hai ingoiato qualche rospo di troppo per non litigare, ma a volte bisogna tirarlo fuori e affrontare il problema.

BELLEZZA: Al bando le tute! È il momento di puntare su un look estivo elegante e un po' più lussuoso del solito.

BENESSERE: Le energie non ti mancano, buona la forma fisica, approfittane per regalarti qualche trattamento di bellezza.

Scorpione
dal 23/10 al 22/11

AMORE: Single. Venere bussa alla porta. Non è da escludere, con questo cielo estivo, che un'avventura di una notte diventi una cosa più seria.

In coppia. Alcuni si appellano al bon ton per amore di pace e per non innescare discussioni con parenti stretti troppo invadenti; altri invece li affrontano a muso duro.

BELLEZZA: Sei magnetica e hai voglia di cambiare look con abiti color argento e oro e un trucco che risalti lo sguardo: ciglia allungate e sopracciglia perfette.

BENESSERE: Qualche stato febbrile ma passeggero, controlla l'ansia con un po' di yoga.

Sagittario
dal 23/11 al 22/12

AMORE: Single. Una Venere mondana ti stuzzica verso amori liberi, da vivere senza tensioni: amanti va bene, ma l'importante è essere sinceri.

In coppia. Qualcosa non va, c'è uno scontento che non riesci a capire, il tuo partner sta avendo problemi, ma non vuole parlarne: assecondalo.

BELLEZZA: Preferisci un abbigliamento dai colori sobri, ma le calzature sono la tua passione: è ora di sbizzarriti!

BENESSERE: Evita l'abbronzatura selvaggia, hai la pelle delicata: utilizza delle creme ad alta protezione. Non appesantire il fegato.

Capricorno
dal 22/12 al 20/1

AMORE: Single. Venere sensuale ti rende irresistibile, ti accompagna la dolcezza e vivrai un'avventura come un sogno: non ci rimuginare troppo e buttati.

In coppia. Alcuni sono arrivati al capolinea, altri invece si impegnano per consolidare di più il rapporto.

BELLEZZA: Opta per una linea mare noir e lasciati andare a quel taglio sbarazzino o a un colore argenteo sui capelli. Osa, è estate!

BENESSERE: Fai esercizio fisico senza però esagerare, sono possibili stiramenti o distorsioni, sii prudente.

Acquario
dal 21/1 al 19/2

AMORE: Single. Passi da momenti di tensione a momenti grandiosi: sii più equilibrata e cerca di portare sempre con te l'allegria, sia che tu vada in vacanza sia che tu non parta.

In coppia. Organizza le vacanze con gli amici e i parenti: sarà bello stare tutti insieme.

BELLEZZA: Riesci sempre a creare un look personalizzato, originale e vincente. In questo mese punta sul rosa e sui glitter.

BENESSERE: Hai un po' di stress nervoso accumulato: non eccedere con il cibo e dedicati ogni giorno un'ora di completo relax isolandoti da tutto e tutti. Allergie in agguato.

Pesci
dal 20/2 al 20/3

AMORE: Single. La bella Luna e il Sole meraviglioso ti faranno vivere una storia romantica, cerca di essere prudente nelle situazioni rischiose soprattutto se c'è una terza persona di mezzo.

In coppia. La Luna può essere complice di una relazione clandestina, ma Venere ti porta a stare con i piedi per terra. Nettuno ti fa sognare emozioni a non finire, ma rifletti bene!

BELLEZZA: Qualche piccolo difetto estetico viene risolto facilmente. Capello liscio e look sportivo è ciò che più ti si adatta.

BENESSERE: Attenzione a bibite o cocktail ghiacciati, in estate si è a rischio congestioni.

Asciutto fino a 12 ore
DI GIORNO E DI NOTTE!

NUOVI DESIGN

Prova la morbidezza delle nuvole!

Con **Ultra Comfort PANNOLINO** grazie ai canali attivi e all'EFFETTO ANTI-MUCCHIO, potrai muoverti, gattonare, correre ed esplorare senza pensieri.

Provalo anche nella pratica versione **MUTANDINA**! Potrai indossare tanta morbidezza grazie alla FASCIA NUVOLA, senza più avere fastidiosi segni rossi* sul pancino.

*con mutandina posizionata correttamente

HUGGIES **Noi ci capiamo, baby**

OMIA
LABORATORI ECOBIO™

DALLE MERAVIGLIE DEL MEDITERRANEO SCOPRI LA NUOVA LINEA ARGAN DEL MAROCCO

OLIO VERGINE DI ARGAN DEL MAROCCO

Dalle foreste secolari della regione del Souss, Patrimonio dell'Unesco, nasce l'Argan del Marocco. Il seme è raccolto a mano e lavorato a freddo con basse rese: un processo antico di alta qualità, tramandato di madre in figlia, con cui si ricava un Olio Vergine Biologico dalle proprietà nutrienti superiori. Con esso supportiamo la filiera e lo sviluppo sostenibile dei popoli berberi.

Selezioniamo i migliori ingredienti biologici del Mediterraneo per creare formule piacevoli ed efficaci.

Ingredienti >95% di Origine Naturale · Formule Vegan

omialab.it