



# ACQUA & SAPONE®

## Benessere

GLI ESERCIZI GIUSTI PER COMBATTERE LA CELLULITE

## Design

VALORIZZA IL TUO ARREDAMENTO CON UN MOBILE D'EPOCA

## STAR MESE

Maria Chiara Giannetta e Frank Matano



IL TALENTO È UNA COSA SERIA



GIORGIA PALMAS

“TRUCCATEVI INSIEME A ME!”

# COLORA LA TUA VITA DI... pastello!

**MODA:** LE NUANCE DEI TUOI OUTFIT SI FANNO TENUI  
**MAKE UP:** ARROSSISCI GRAZIE AL BLUSH PESCA  
**OUTDOOR:** MARGHERITE VARIOPINTE SUL TERRAZZO





 **DEBORAH**  
MILANO

**NUOVO SMALTO**  
**GEL EFFECT**

**COLORE PIENO**  
**ULTRA COPRENZA**  
**BRILLANTEZZA ESTREMA**

ARRICCHITO CON POLVERE DI  
RUBINO E AMETISTA

**MAXI APPLICATORE**

DISPONIBILE IN 24 TONALITÀ

IL TUO SMALTO PREFERITO,  
DA OGGI IN UN  
NUOVO PREZIOSISSIMO PACK



**#EveryDayDiva**



# IN QUESTO NUMERO...

## 06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Giorgia Palmas  
**pag. 12** – Il prodotto del mese: l'olio per il viso  
**pag. 14** – Make up: scalda il volto con il blush!  
**pag. 16** – Capelli: tutti i segreti della laminazione  
**pag. 18** – Il siero, un vero elisir di eterna giovinezza

## 22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Amicizie perdute: è possibile riallacciarle?

## 26 | STAR MESE

Maria Chiara Giannetta, il nuovo che avanza  
**pag. 28** – Frank Matano, vero artista della risata

## 32 | MODA PRIMAVERA

Sugli outfit splendono i colori pastello  
**pag. 38** – Gli accessori di tendenza che non possono mancare nel tuo armadio

## 42 | BENESSERE

Endometriosi, un doloroso disturbo da non sottovalutare  
**pag. 46** – Sei pronta a dire addio alla cellulite?

## 52 | DESIGN & OUTDOOR

Aggiungi in casa un pezzo da collezione  
**pag. 68** – Margherite, romantiche e irresistibili

## 56 | CUCINA

A tavola fai il pieno di vitamine!

## 62 | VITA DA MAMMA

Foto dei minori sui social, sì o no?

## 66 | AMICI A 4 ZAMPE

Prenditi cura di un morbido pulcino

## 72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

## 76 | 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



26

# Maria Chiara Giannetta



10

# Giorgia Palmas



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

## #EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE  
SILVIA SANTORI  
[silvia.santori@edizioniempire.it](mailto: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](https://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 spetanenze.



**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.

## ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

# Silver<sup>®</sup>Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE  
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI



**CLICK &  
CHANGE**  
system



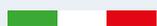
**TESTINA  
IN ARGENTO  
ANTIBATTERICO**

**CLICK & CHANGE  
SYSTEM**

**REDUCE  
REUSE  
RECYCLE**



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

  
MADE IN ITALY



# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

## Supereroi Tour IL VIAGGIO DI MR RAIN

Dopo il successo sanremese, Mr Rain è finalmente pronto a partire con la sua tournée che lo porterà in giro per l'Italia: prende il via il *Supereroi Tour*. "Ho sempre pensato che ogni cosa ha il suo tempo, ma quello che trascorro sul palco è il migliore possibile", ha detto l'artista, annunciando le prime date del suo viaggio musicale per il Belpaese. I biglietti per i concerti sono in vendita nei canali abituali, su [www.ticketone.it](http://www.ticketone.it) e nei punti Ticketone.

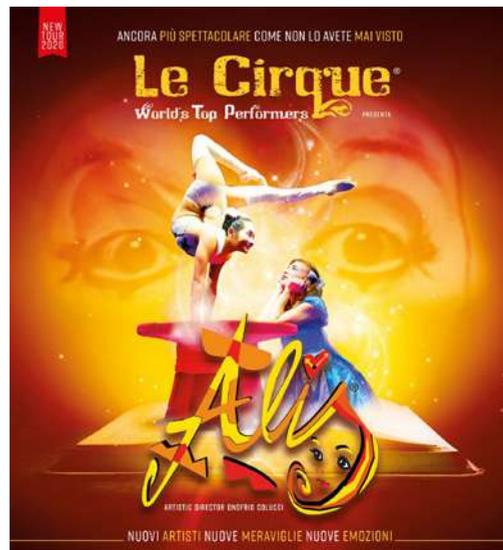
## Sono un figlio Live Tour RON INCANTA LE PLATEE

Prosegue il *Sono un figlio Live Tour*, la tournée teatrale di RON che prende il nome dal nuovo album di inediti, apprezzatissimo da critica e pubblico. Per la prima volta sarà possibile ascoltare dal vivo molti brani del CD, ma anche le canzoni più popolari e amate della storia musicale dell'artista, tra cui *Joe Temerario*, *Vorrei incontrarti fra cent'anni*, *Anima*, *Il gigante e la bambina*, *Chissà se lo sai*, *Una città per cantare*, *Non abbiamo bisogno di parole*, *Piazza Grande*. Non solo: in scaletta anche alcuni brani raramente proposti dal vivo come *Al centro della musica*, *Per questa notte che cade giù*, *Io ti cercherò*, *Palla di cannone*. Sul palco con RON (alla chitarra, pianoforte e voce) ci saranno Giuseppe Tassoni; Roberto Di Virgilio; Roberto Gallinelli; Matteo Di Francesco e Stefania Tasca. Info su: [www.tridentmusic.it](http://www.tridentmusic.it).

## LE CIRQUE TOP PERFORMERS

Al Palacalafiore di Reggio Calabria

Lo straordinario spettacolo internazionale di Circo Contemporaneo di Le Cirque Top Performers, Alis Gran Galà, arriva per la prima volta in Calabria con i World's Top Performers del Cirque du Soleil: un'occasione imperdibile per il pubblico calabrese. Tre gli show in programma al Palacalafiore di Reggio: venerdì 21 e sabato 22 aprile alle ore 21:00, unico spettacolo per le scuole venerdì 21 aprile alle ore 10:30. La vendita dei biglietti è in corso su [www.ticketone.it](http://www.ticketone.it) e nei punti Ticketone (informazioni: tel. 0968441888). Tra gli Artisti dell'incredibile cast c'è anche Onofrio Colucci, Maestro di Cerimonia e Direttore Artistico, definito sin da ragazzo "enfant prodige" del circo contemporaneo.



### A MILANO

Fiera Internazionale d'Arte Moderna e Contemporanea

Dal 14 al 16 aprile torna la Fiera Internazionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Milano, giunta alla 27esima edizione. La direzione, per il terzo anno consecutivo, è a cura di Nicola Ricciardi. La parola chiave di questa edizione è "Crescendo", un termine preso in prestito dal mondo della musica, per sottolineare lo sviluppo riscontrato nel corso dei due precedenti anni e il desiderio della kermesse di proseguire verso una traiettoria ascensionale oltre il 2023. Dall'11 al 16 aprile a Miart si affiancheranno le iniziative di Milano Art Week, tra cui la mostra - installazione di Michelangelo Pistoletto dal titolo: *La Pace Preventiva*.



### IL PERUGINO IN MOSTRA

Alla Galleria Nazionale dell'Umbria

In occasione del V centenario della sua morte, la Galleria Nazionale dell'Umbria di Perugia celebra con una grande mostra Pietro Vannucci, il più importante pittore attivo negli ultimi due decenni del Quattrocento. L'esposizione, dal titolo *Il meglio maestro d'Italia - Perugino nel suo tempo*, permette ai visitatori di muoversi tra quasi settanta opere con le quali si sintetizzano i passaggi fondamentali del suo percorso: dalle prime collaborazioni nella bottega del Verrocchio alle capitali imprese fiorentine che fecero la sua fortuna; dagli straordinari ritratti alle monumentali pale d'altare, quali il Trittico Galitzin, ora alla National Gallery di Washington, e il Polittico della Certosa di Pavia.



Quality Brand

# Sensitive

La scelta di 1<sup>a</sup> Qualità per la Tua pelle

Maxi Delicatezza



Igiene in Cucina



Scopri tutta la linea *Sensitive*

- ✓ Carta Casa
- ✓ Linea Bagno
- ✓ Extra Comfort

## Concerto a Milano VINICIO CAPOSSELA

Si intitola *Tredici canzoni urgenti* e uscirà il 21 aprile il nuovo album di Vinicio Capossela: un evento così atteso che l'artista celebrerà con uno speciale concerto atto unico con musiciste, musicisti e ospiti che si terrà il 20 aprile presso l'auditorium Sala Verdi del Conservatorio di Milano. "Per presentare un disco urgente abbiamo scelto la forma più urgente di tutte: eseguirlo in pubblico con tutti i musicisti coinvolti la sera prima dell'uscita, in una sala da musica senza orpelli", ha spiegato l'artista. Sul palco ci saranno archi, ance, ottoni, strumenti elettronici, musiciste e musicisti e voci ospiti, tra cui: Mara Redeghieri, Margherita Vicario, Irene Sciacovelli, Sir Oliver Skardy, Cesare Malfatti, Don Antonio (Gramentieri), FiloQ. Biglietti disponibili su TicketOne.

## A Napoli QUATTROZAMPEINFIERA

Si terrà il 15 e il 16 aprile alla Mostra D'Oltremare a Napoli l'ormai tradizionale due giorni dedicata agli animali da compagnia Quattrozampeinfiera. L'evento propone un ricchissimo programma di appuntamenti per i tanti appassionati e per i loro amici pelosi: tanto divertimento, attività come AquaDog, Agility e CaniCross per mantenersi in forma, sedute di toelettatura e pet therapy; e ancora shopping, attività ludiche e formative. Ingresso gratuito per bambini fino a 10 anni non compiuti, cani e gatti.



## YŌKAI

A Bologna, Palazzo Pallavicini

Dal 7 aprile al 23 luglio, dopo il successo alla Villa Reale di Monza, la mostra *Yōkai. Le antiche stampe dei mostri giapponesi* arriva a Bologna, ospite di Palazzo Pallavicini. Curata da Paolo Linetti e, in un percorso total-

mente ripensato per la nuova sede, presenta anche opere mai esposte prima. Un viaggio fantastico attraverso centinaia di opere dei più spaventosi artisti giapponesi del XVIII e XIX secolo che, unendo mito, brivido e mistero, hanno dato origine a manga, eroi e mostri del Sol Levante. Nel percorso espositivo si potranno ammirare xilografie, rari libri antichi, abiti storici, armi tradizionali e la famosa sala per rivivere, dopo trecento anni, il rituale delle cento candele, la più leggendaria prova di coraggio dei samurai.



## Una mostra dedicata a Regina Schrecker A Polesella (Rovigo)

Aprirà i battenti il 28 aprile nella sede museale della Collezione Zerbinati di Villa Morosini a Polesella (Rovigo) la mostra dedicata a Regina Schrecker, che è stata soggetto ispiratore del Maestro Andy Warhol, padre della Pop Art. Il percorso espositivo celebrerà la sua carriera artistica, che l'ha vista lavorare anche come modella e costumista oltre che come fashion designer. Affermata stilista internazionale, dal 2000 Schrecker ha iniziato a dedicarsi anche al disegno di costumi teatrali, con lavori per *Madama Butterfly* e *Biancaneve*.



## DONNE IN EQUILIBRIO

Al Museo Ferragamo di Firenze

Chiuderà i battenti il 18 aprile la mostra *Donne in equilibrio*, un'esposizione in scena al Museo Ferragamo, a Firenze. La mostra, curata da Stefania Ricci ed Elvira Valteri, nasce come omaggio a Wanda Miletti Ferragamo, moglie di Salvatore Ferragamo e guida dell'Azienda dal 1960 al 2018. L'obiettivo è quello di indagare e raccontare la storia di altre donne che, come lei, tra la fine degli anni Cinquanta e i primi anni Sessanta, hanno coniugato l'affermazione della loro personalità con gli affetti familiari in un confronto con il mondo contemporaneo e con le nuove generazioni.

# batist

## DRY SHAMPOO

**NUOVI BATIST DRY SHAMPOO  
IN DUE NUOVE PROFUMAZIONI INEDITE**



### **Batist Dry Shampoo Tropical.**

Con note esotiche,  
ai frutti tropicali.



### **Batist Dry Shampoo Floral.**

Fragranza fresca e floreale,  
con tiaré e gelsomino.

# Giorgia Palmas

## Ex velina

tra le più amate, Giorgia Palmas (41) ha due figlie: la seconda è nata dall'amore con il nuotatore Filippo Magnini.

Da sempre appassionata di beauty care e make up, la splendida showgirl sarda ama molto le sfumature calde, eleganti e raffinate, che donano ed esaltano la femminilità

“Cosa cerchi in un prodotto beauty, quando si tratta di make-up? Sicuramente una buona riuscita: l'effetto e il risultato finale devono essere belli, eleganti, in alcuni casi un po' più d'impatto. Inoltre, ora che ho quarantuno anni, sono molto più attenta anche alla composizione: un prodotto deve anche fare bene, avere un impatto benefico sulla pelle”. A parlare così è Giorgia Palmas, modella, influencer e, adesso, anche imprenditrice nel mondo del beauty.

## Parliamo degli ombretti. Quali sono i colori must have nel beauty di una donna?

Gli ombretti che non possono mai mancare nel beauty di una donna sono sia luminosi che opachi, con polveri ultra-performanti per avere un effetto a lunga tenuta evitando la disidratazione delle palpebre. Devono inoltre essere modulabili, per permetterti di realizzare sia un make up leggero che più intenso. I colori imprescindibili sono il bianco avorio, il color champagne chiaro e un bronzo molto chiaro tra i colori luminosi, mentre per quanto riguarda il finish opaco sicuramente il marrone e il nero.

## Il mascara è un "mai senza" per regalarsi uno sguardo magnetico. Tu lo preferisci extra volume o extra lunghezza?

Il mascara che preferisco, oltre a dare intensità agli occhi, protegge le ciglia

dall'invecchiamento e dalle aggressioni esterne e le volumizza senza appesantirle. In realtà, però, se si vuole ottenere maxi lunghezza, anziché extra volume, basta caricare meno prodotto sulle ciglia. In questo modo il risultato è più leggero e si può andare ad allungare.

### **Parlando di occhi, cosa non può mancare per realizzare il trucco perfetto?**

Sicuramente non si può prescindere dalla matita kajal rigorosamente marrone: è una matita più furba, sia perché è modulabile, sia perché ha un tratto molto morbido e sfumabile. Può essere utilizzata per fare una sfumatura sotto l'occhio, per sostituire l'eyeliner, o come ombretto; inoltre può essere applicata anche dentro l'occhio e si presta a dare un impatto migliore rispetto a quella nera che tende a sbavare di più. Insomma, il kajal marrone, per quanto secondo me spesso sia sottovalutato, si presta a più utilizzi.

### **Può essere anche sfumato per ottenere l'effetto smokey eyes. Tu sei brava a realizzarlo?**

Sì, be', almeno lo sono per me. Il messaggio che voglio mandare alle donne è che quando si tratta di make-up si può prendere ispirazione dalle altre, ma poi bisogna modulare il trucco su se stesse, abbinandolo ai propri tratti e al proprio gusto personale. Io riesco a fare lo smokey eyes, ma non lo faccio solo nei toni del nero, bensì anche nero e marrone, nero e blu oppure marrone.

### **Parliamo dell'eyeliner. Tu punti su quello nero, ma di tanto in tanto ti piace osare con quelli colorati?**

Quello che uso io è nero lucido e ha un pennellino che rende facile l'applicazione. L'eyeliner è un qualcosa a cui io rinuncio difficilmente: è proprio bello ed è ormai tornato prepotentemente di moda, anche in versione grafica molto visibile, con il doppio tratto, con il disegno. Insomma, non serve più solo per allungare l'occhio. Quelli colorati, sì, ultimamente vanno tanto, ma per me il must have resta il nero perché puoi applicare i colorati solo in alcune occasioni, quando l'outfit te lo consente.

### **PREFERISCI LA MATITA, L'EYELINER O IL KAJAL?**

LA MATITA KAJAL  
SECONDO ME HA UNA  
TENUTA MIGLIORE.

### **Un buon make-up non può prescindere dall'illuminante. In quali zone e in che modo lo applichi?**

Solitamente sugli zigomi, però mi piace fare i punti luce, magari nella parte interna dell'occhio, sotto il sopracciglio, agli angoli della fronte. Lo si può usare anche sul naso sia sulla lun-

ghezza che sulla punta, o intorno alla bocca chiusa. Ancora, l'illuminante si può mettere persino sulle scapole per evidenziare la scollatura. Lo applico con un normale pennello da terra oppure, per un effetto più diffuso, con il pennello a ventaglio, soprattutto per l'applicazione sul corpo, poiché dà un risultato più rarefatto. Il mio truccatore, però, preferisce usare le dita, sostenendo che così risalta maggiormente la texture.

### **Veniamo alla bocca: quanto è importante prendersi cura delle labbra?**

Importantissimo! Io uso quasi sempre prodotti trasparenti, ma molto idratanti o comunque curativi: burrocacao, creme lucide della tipologia recovery. La bocca è una parte del corpo molto esposta che tende a seccarsi, e ci sto molto attenta.

### **Per le labbra, tu punti sempre sui rossetti cremosi dalla colorazione nude, giusto?**

Sì, i miei colori preferiti sono il nude e il trasparente, come i gloss e il burrocacao. Oggi sul mercato esistono molti rossetti nude, ma solitamente sono più rock e tendono al rosa, io invece preferisco un nude luminoso, più caldo che tende al caramello.

### **QUAL È LA ZONA DEL VISO CHE AMI TRUCCARE DI PIÙ?**

GLI OCCHI!

### **Oltre al trucco, cosa prevede la tua beauty routine quotidiana?**

Sicuramente la pulizia del viso a cui sto molto molto attenta. Mi strucco sempre e utilizzo un leggero esfoliante, se non tutti i giorni... quasi! Poi bisogna anche riparare la pelle: utilizzo la crema, il siero e le spugnette vegetali che sono molto utili. La skincare è importante, perché il trucco non viene bene se sotto la pelle non è perfettamente pulita!

### **I prodotti must-have di GIORGIA PALMAS**

1. EYELINER
2. OMBRETTO
3. MASCARA
4. ILLUMINANTE
5. GLOSS



## L'olio per il viso

È un vero toccasana per la tua pelle, perché la nutre in profondità rendendola elastica, luminosa e sana. E puoi utilizzarlo anche se il tuo viso tende a lucidarsi!

**S**appiamo che te lo stai chiedendo: perché mai dovresti usare l'olio per il viso se hai già la buona e sana abitudine di mettere la tua crema idratante ogni giorno? Bella domanda, ma la risposta ti piacerà ancora di più: perché **l'olio amplifica ciò che fa la tua crema**, prendendosi cura della tua pelle all'ennesima potenza. Insomma, è un'arma segreta dal valore multitasking che, una volta inserita nella tua skincare, ti farà letteralmente innamorare.



NON TRASCURARE IL  
CONTORNO OCCHI

### QUALI BENEFICI?

L'olio è un toccasana per il viso, date le sue proprietà ultra-nutrienti e ammorbidenti per la pelle. È infatti composto da macromolecole occlusive che, sigillando l'umidità nello strato più superficiale dell'epidermide, la mantiene morbida e liscia. E, no, non devi sostituire la tua crema per far spazio all'olio: questi due prodotti, infatti, possono tranquillamente coesistere supportandosi a vicenda. La prima fornisce idratazione e ingredienti attivi, il secondo, invece, punta soprattutto sul nutrimento e sulla texture, **migliorando l'aspetto del viso che appare raggianti, luminoso e setoso**. A seconda della formulazione, poi, alcuni oli possono persino essere mescolati alla crema per potenziarne gli effetti: basta aggiungerne qualche goccia alla crema che usi solitamente e amalgamarli sul palmo della mano prima di applicarla.

### QUANDO APPLICARLO?

L'olio va applicato come ultimo passaggio nella beauty routine quotidiana, dopo la crema, o insieme a essa, **prima della crema solare e del make-up**; alla sera, invece, è l'ultima fase della skincare. È buona norma metter-

### COSÌ NE POTENZI TUTTI GLI EFFETTI

La combo perfetta? Olio per il viso + massaggio: in questo modo non solo agisci in profondità sulla pelle, ma ne alleni l'elasticità e ne favorisci la tonicità, contrastando anche la forza di gravità dovuta al tempo che passa. Grazie al massaggio, infatti, si attiva la micro-circolazione favorendo il drenaggio linfatico e una maggiore irrorazione del prodotto nel tessuto sottocutaneo: in questo modo i principi in esso contenuti vengono assorbiti meglio. Dopo aver prelevato alcune gocce di olio, effettua dei movimenti circolari, orizzontali e verticali partendo dal centro e spostandoti all'esterno del viso, muovendoti dal basso verso l'alto. Non trascurare il contorno occhi, il collo e il decolté!

lo quotidianamente, ma attenzione: la pelle potrebbe abituarsi, diventando così più pigra nel lavorare autonomamente per mantenere la sua idratazione naturale. Ecco perché è importante cambiare di tanto in tanto il prodotto.

### È ADATTO A TUTTE

Il più grande malinteso riguardo all'olio è che sia adatto solo a chi ha la pelle secca. Niente di più falso: funziona su tutti i tipi di pelle, **anche su quelle grasse e miste**, sulle quali riesce a riequilibrare il sebo; basta solo trovare quello giusto per te. L'unica controindicazione è per chi ha una tendenza acneica, poiché andando a occludere i pori, l'olio potrebbe peggiorare la problematica. Ma quindi quale scegliere?

- **Pelle secca:** è preferibile prediligere un prodotto con una maggiore percentuale di acidi grassi essenziali, omega, vitamina E e ceramidi che trattengono l'umidità della pelle. Altri ingredienti validi: semi di uva, rosa e jojoba.
- **Pelle grassa:** è fondamentale scegliere un prodotto dalla consistenza ultraleggera, ricco di ingredienti antibatterici e antiossidanti. Si all'olio dell'albero del tè; meglio evitare, invece, l'olio di cocco, troppo denso e untuoso.
- **Pelle sensibile:** occorre utilizzare un olio che abbia un potere calmante e svolga una funzione lenitiva e protettiva. Ingredienti validi: squalano, marula, vitamina E, rosa canina e jojoba.

# TUTTA L'EFFICACIA E LA FORZA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

## CREMA VISO ANTI-AGING

**Equilibra® VITAMINICA Crema Viso Anti-aging** è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. L'alta concentrazione del Complesso Multivitaminico, con l'aiuto degli Oli Naturali, aiuta a contrastare i segni del tempo. Ideale per restituire equilibrio, tono, elasticità alla pelle del viso.



95% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE

### SENZA:

PARABENI • SILICONI  
OLI MINERALI • PARAFFINA  
COLORANTI  
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE  
E CLINICAMENTE TESTATO

### I RISULTATI DI CHI HA PROVATO IL PRODOTTO:

Dopo 28 giorni di applicazione si assiste a un miglioramento del tono e dell'elasticità della pelle\*



**COMPLESSO MULTIVITAMINICO:** contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.



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



# Quel tocco di sole che scalda il viso

È il blush il perfetto alleato di stagione: ne basta pochissimo per farti risplendere con naturalezza!



re che si avrebbe sul volto arrossendo. Insomma, un tocco naturale che fa sembrare l'incarnato roseo, come se fosse scaldato dal sole. Ecco perché le nuance più amate sono **il rosa, il pesca, il bubblegum**: "Si tratta di tonalità che si unificano facilmente all'incarnato, apparendo il più naturali possibile, donando un tocco di luce al viso", ha confermato Rizzello. Che ha aggiunto: "Per un risultato ancora più glam, si può abbinare la nuance del fard a quella dell'ombretto e del rossetto, ottenendo così un make-up monocromatico di gran tendenza. Al contrario, si può anche lasciare il resto del viso struccato: utilizzando il blush in modo naturale, infatti, il volto acqua e sapone diventa un valore aggiunto".

**L**a primavera e l'estate 2023 accendono i riflettori sul concetto di purezza: la bellezza deve essere fresca, eterea, deve raccontare di una genuinità autentica e schietta. Ecco perché uno dei cosmetici più quotati del momento, un vero e proprio must have da avere in borsetta, è **il blush, che illumina l'incarnato con un velo di colore**. Ma quale nuance prediligere? E che consistenza scegliere? E, soprattutto, come e dove applicarlo? Facciamo chiarezza insieme al lookmaker delle star Luigi Rizzello.

## APPLICAZIONE STRATEGICA

Indipendentemente dal colore, comunque, è fondamentale applicare il fard in modo strategico, così da valorizzare i lineamenti del volto. "I toni rosati e pescati del blush sono ideali per ottenere un effetto antietà - ha detto Rizzello - ma solo se si stende nel punto giusto. Nello specifico - ha suggerito - **bisogna applicarlo sullo zigomo e sulle zone in rilievo** a partire dall'orecchio. Occorre picchiettare il colore ridisegnando l'ovale del viso verso l'alto, in modo da contrastare la forza di gravità delle pelli non più giovanissime, così da farle sembrare più fresche". Scolpire lo zigomo con il fard è una buona idea anche se si ha il viso magro: in questo modo si dà un tono maggiore al volto. Per un risultato naturale, e se si hanno le guance pronunciate, **si può puntare sul classico bonne mine**: "Basta sorridere e sfumare il fard sul pomo in evidenza: quello è il punto della guancia da esaltare con il colore", ha affermato il lookmaker. Che sostiene che il blush possa essere usato anche in modo creativo: "Si può sfumare lontano dalle guance, fino alle tempie, per un effetto cool".

## LE NUANCE DEL MOMENTO

Le tendenze beauty del momento mettono in risalto un modo nuovo di sfoggiare il blush, diverso dal classico effetto sunburnt. Nella bella stagione, infatti, il trucco deve simulare il colo-

## DI CHE CONSISTENZA SEI?

*Alza la mano se vuoi sfoggiare un viso fresco e in salute: per te l'ideale è quello in crema!*

"Questa formulazione - ha spiegato il nostro esperto - risulta impalpabile e si fonde perfettamente con l'incarnato senza creare spessore sul volto". Attenzione, però, perché le formulazioni cremose sono molto pigmentate e, di conseguenza, bisogna applicarle con cautela per evitare pasticci e scivoloni. "Si possono usare le dita - ha detto il lookmaker - avendo l'accortezza di prelevare poco prodotto e di sfumarlo bene amalgamandolo alla perfezione con la pelle. Per un risultato più professionale, però, è preferibile utilizzare un pennello ampio o angolato, perfetto per il fard".



**DEBORAH**  
MILANO

## **SUPER BLUSH MAT&SHIMMER**

TEXTURE VELLUTATA PER UN VISO  
FRESCO E NATURALE

**LUNGA TENUTA**

DISPONIBILE IN 4 TONALITÀ



DEBORAH  
MILANO

*Super*  
**BLUSH**

FARD  
EFFETTO NATURALE

NATURAL EFFECT  
BLUSH

CON ESTRATTO DI  
MAGNOLIA RIVITALIZZANTE

**#EveryDayDiva**

# Una sferzata di benessere per la chioma

L'hair trend del momento? È la laminazione! Perché non solo rende i capelli setosi, morbidi e luminosissimi, ma ne favorisce anche la ristrutturazione

**L**i spazzoli ogni giorno, li tagli, li acconci e li tingi seguendo le mode del momento o il tuo gusto personale. Ma ti prendi davvero cura dei tuoi capelli? Ti sei mai fermata a pensare alla salute effettiva della chioma? Be', se non lo hai fatto, puoi

cominciare adesso perché il mondo dell'hair wellness ci propone **un nuovo trattamento super efficace dedicato alla struttura dei nostri capelli**. Parliamo dell'hair lamination, la laminazione per i capelli. Ecco tutto ciò che c'è da sapere.

## CHE COS'È?

Se questo termine non ti è nuovo è perché, probabilmente, hai già sentito parlare della laminazione per le ciglia. Il concetto è molto simile, anche se il procedimento è diverso. I due trattamenti, però, si somigliano molto e l'hair lamination regala ai capelli gli stessi benefici. Si tratta di una procedura che agisce sulla parte esterna del capello, che **viene ricoperto da un sottile strato di laminato** composto da vari ingredienti attivi, come gelatina, cheratina e olio, che danno alla

chioma maggiore lucentezza, la rendono liscia, contrastando quindi l'effetto crespo, e la lasciano morbida al tatto, più facilmente districabile con il pettine. Non solo: la laminazione **aiuta anche a mantenere i capelli idratati** poiché la pellicola superficiale li protegge dai danni che potrebbero derivare dalla perdita di umidità, dallo smog e dall'azione degli agenti atmosferici.

## COME FUNZIONA?

“La formulazione – spiegano gli esperti – viene applicata sui capelli asciutti che vanno poi risciacquati e si attiva con il calore generato dalla piastra o dal phon dopo il lavaggio, creando lo strato protettivo su ogni ciocca di capelli, per sigillare le squame della cuticola e reintegrare le proteine che sono una parte importante del processo di riparazione dei capelli”. Il mix di oli, gelatina e cheratina, quindi, viene fissato con il calore creando un effetto sigillante

che permette al capello di trattenere le proteine al proprio interno. Se ti stai chiedendo se la laminazione è sicura per il benessere della chioma, la risposta è sì: il composto, infatti, viene applicato sulla superficie del capello, ma non lo infiltra in maniera aggressiva. L'hair lamination, per chiarezza, non agisce sulla struttura del capello come il trattamento alla cheratina. È però vero che, grazie alla sua formulazione, **favorisce la ristrutturazione del fusto** sigillando le squame del capello.

## A CHI È ADATTO?

La laminazione svolge anche un'azione di nutrimento e idratazione, ecco perché è ideale per capelli sfibrati, danneggiati, crespi, spenti o con doppie punte. Se, però, i tuoi capelli sono particolarmente fini, chiedi consiglio al parrucchiere prima di sottoporli al trattamento. **Lisci o ricci poco importa**: l'effetto finale, infatti, aiuta a disciplinare i boccoli mantenendone l'elasticità e, nel caso di chiome lisce, ne amplifica la setosità e la luminosità.

## QUANTO DURA?

In linea di massima, l'effetto della laminazione dura fino a quattro settimane circa. È possibile ripetere il trattamento? Sì: puoi trattare nuovamente il capello dopo averlo fatto riposare per un paio di settimane, ma è bene non farlo troppo frequentemente. Meglio considerare l'hair lamination come **una cura extra da concedersi di tanto in tanto** per ravvivare la chioma e darle una sferzata di benessere.

CREA UNO  
STRATO  
PROTETTIVO SU  
OGNI CIOCCA

## ECCO I VANTAGGI CHE OFFRE IL TRATTAMENTO

- Capelli lisci e setosi.
- Maggiore brillantezza.
- Morbidezza ed elasticità.
- Sigilla le cuticole proteggendo i capelli.
- Nutrimento e idratazione.
- Evita che le punte si spezzino.
- Contrasta l'effetto crespo.
- Prolunga la durata del colore, proteggendolo dai danni dei raggi UV.

# BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

\* Test di autovalutazione su 30 donne dopo singolo utilizzo del trattamento Siero Laminante e Cristallo del Sublimatore, associato a Cristallo del Sublimatore applicato dopo ogni lavaggio.  
\*\* Test strumentali effettuati su ciocche decolorate trattate con Siero Laminante e Cristallo del Sublimatore, rispetto all'utilizzo del solo Shampoo per lavaggi frequenti.



## NUOVA LUCE AI TUOI CAPELLI

Biopoint Hair Lamination. In quattro step sigilla, idrata e dona ai capelli spenti e sfibrati una lucentezza 3D effetto specchio, che dura fino a 1 mese\*.

x7 PIÙ LUCENTI x7 PIÙ RIPARATI x4 PIÙ IDRATATI\*\*

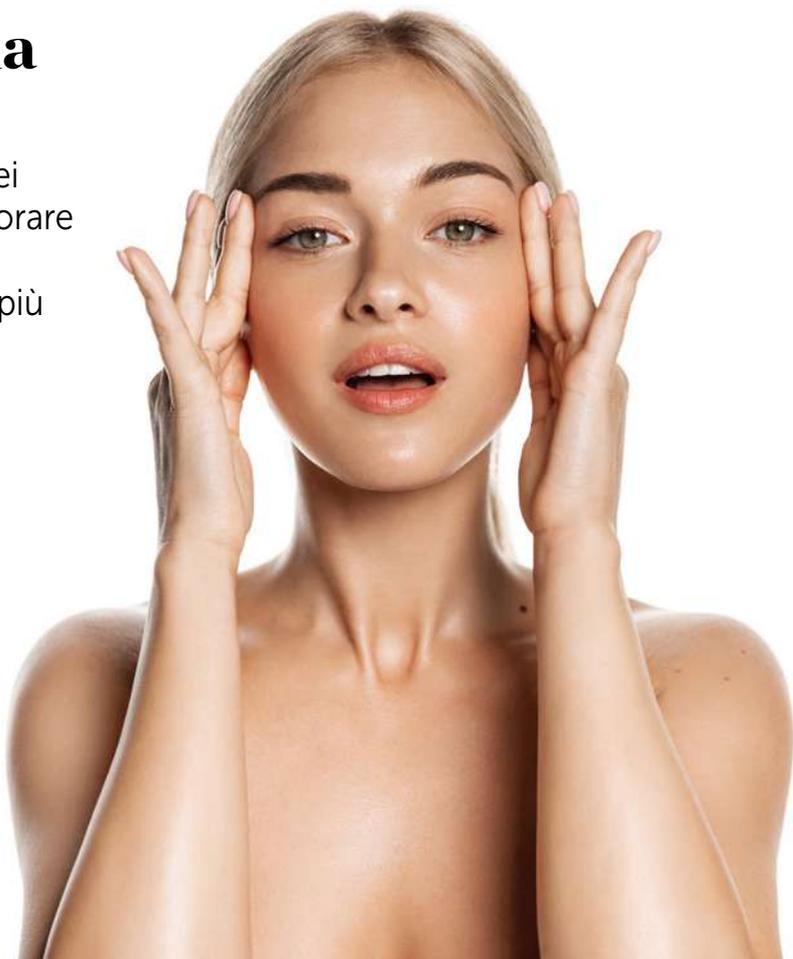
con la consulenza di **Mariella Milazzo**,  
specialista in dermatologia e medicina estetica.  
Esercita a Roma e Palermo.  
Per info: [dott.milazzo@libero.it](mailto:dott.milazzo@libero.it)



## L'elisir di eterna giovinezza

Il siero per il viso è uno di quei rari prodotti in grado di migliorare (davvero!) la tua pelle. Ecco perché devi saperne di più

**F**atti un favore: fermati a leggere queste pagine se vuoi ottenere il meglio dalla tua pelle. La dottoressa Mariella Milazzo, dermatologa ed esperta di medicina estetica, ci dà i suoi consigli per sfruttare al massimo le potenzialità di **un prodotto cosmetico che spesso sottovalutiamo: il siero**. Già, perché come dice la nostra consulente, i punti chiave della cura del nostro corpo, del viso in particolare, sono tre: lavare, trattare e proteggere. “Ed è proprio nel processo del trattamento che entra in gioco il siero”, ha chiarito. “Siamo abituate a utilizzare creme di ogni tipo, maschere, impacchi, ma poche conoscono il corretto uso del siero, nonostante, sia più potente, più facilmente assorbibile e decisamente più efficace di una crema”.



### UN CONCENTRATO DI PRINCIPI ATTIVI

Ma cos'è un siero, esattamente? “Non è altro che un concentrato di principi attivi, in grado di ottenere, in tempi più rapidi, l'azione desiderata”, ha spiegato la dottoressa Milazzo. Questo alleato di bellezza, infatti, offre importanti benefici. Ad esempio, è utile per gestire problematiche specifiche della pelle come rughe, acne, pelle secca e opacità. Non solo: i sieri viso sono progettati per **illuminare, idratare e fornire una molteplicità di vantaggi**, che variano a seconda del tipo di prodotto che si utilizza: “schiarante, lenitivo, levigante o tonificante”, specifica la nostra esperta. In commercio, insomma, si trovano sieri per tutti i gusti, anche dal punto di vista della texture: è infatti disponibile in una varietà di

formule, inclusi gel e oli, e alcuni possono anche avere una consistenza molto simile all'acqua. “Per chi non ama applicare le creme e sentirsi la pelle unta, quindi, è l'ideale – ha affermato Milazzo - Chi, invece, non può fare a meno della propria crema, può applicarlo alcuni momenti prima, dandogli il tempo di essere assorbito per poi stendere la crema, rendendola così più ricca”. Quest'ultima dovrà essere applicata sempre dopo il siero per bloccare l'umidità e l'idratazione. “È chiaro che – ha avvertito l'esperta - come tutti i preparati, va applicato per mesi: pur essendo concentrato, solo una parte di esso verrà assorbito attraverso la pelle”.

Per ottenere i migliori risultati possibili, la costanza è, dunque, fondamentale. Ma c'è anche un altro elemento imprescindibile: il modo in cui il siero si appli-

“È MOLTO  
IMPORTANTE  
APPLICARLO NEL  
MODO GIUSTO”



# SCOPRI LA **NUOVA** LINEA ANTI-IMPERFEZIONI

## DERMA SKIN CLEAR



**Efficacia  
Clinicamente  
Testata\***



**GEL DETERGENTE  
ANTI-IMPERFEZIONI**

**TONICO  
ANTI-IMPERFEZIONI**

**SCRUB  
ANTI-IMPERFEZIONI**

**PEELING  
ESFOLIANTE NOTTE**



PRIMA

DOPO\*\*

**RIDUCE LE  
IMPERFEZIONI  
DOPO 7 GIORNI**

**CON ACIDO SALICILICO & NIACINAMIDE**

\*Compatibilità cutanea ed efficacia su pelli soggette a imperfezioni testate attraverso studi clinici.  
\*\*I risultati individuali potrebbero variare.

ca. "Importante - avverte la dermatologa - sarà lavare bene il viso prima dell'applicazione. Poi basteranno poche gocce di prodotto. Bisogna massaggiarle, per favorirne l'assorbimento". In che modo, esattamente? Basta stendere il siero tra i palmi delle mani senza strofinare troppo. Quindi bisogna tamponare il prodotto su tutto il viso, senza tralasciare il collo, con piccoli e delicati movimenti di picchiettamento. Attenzione, una cosa fondamentale è aspettare almeno un paio di minuti affinché i principi attivi penetrino completamente nell'epidermide. A questo punto si può continuare tranquillamente con il proprio regime di cura della pelle, completando la beauty routine come di consueto.

Quando usare il siero per il viso? Per ottenere un risultato ottimale, **bisogna applicarlo una o due volte al giorno, al mattino e alla sera**. "Essendo un prodotto leggero - ha suggerito la dermatologa - potrà essere applicato anche durante la notte o in zone come collo e décolleté". Ci sono però delle accortezze a cui prestare attenzione: "Occorre evita-

re il contorno occhi, se non esplicitamente indicato nella confezione". Esistono, infatti, prodotti specifici studiati appositamente per occhi e ciglia, per mirare delicatamente a questa zona dedicata allo sguardo. "È bene evitare anche l'applicazione durante il periodo estivo o, comunque, durante una fotoesposizione intensa, per non macchiare la pelle. È dunque importante **assocarlo sempre a una buona fotoprotezione**", ha concluso la dottoressa.



Che cosa contiene un siero per il viso, per essere tanto importante? Milazzo spiega: "I sieri, come le creme, potranno essere composti da sole vitamine, come la vitamina E (potente antiossidante e lenitiva, ottima dopo esposizione al sole o eritemi), la vitamina C (schiarente e antirughe), il retinolo o vitamina A (il più forte antirughe) o la nicotinammide o vitamina B3 (lenitiva e antinfiammatoria). Può altresì essere un cocktail di acidi, come gli alfa idrossiacidi (leviganti e illuminanti) e il glucanolato (utilissimo per le impurità) o idratanti, come l'acido ialuronico".

## COMPLETA LA TUA SKIN CARE ROUTINE



NON RINUNCIARE  
MAI ALLA CREMA  
IDRATANTE,

SPECIALMENTE SE  
LA TUA EPIDERMIDE  
È SECCA E  
DISIDRATATA

Il siero e la crema idratante sono la stessa cosa? Sono interscambiabili? Uno vale l'altro? No, no e no! I sieri per il viso forniscono ingredienti idratanti: questo è assolutamente vero. Ma non sono una crema idratante e, per questo, non dovrebbero essere considerati come tale, soprattutto se hai la pelle secca. Certo, se la tua è naturalmente grassa e tende a essere oleosa, potresti considerare l'idea di utilizzare solo il siero come idratante per il viso, altrimenti è preferibile non rinunciare al passaggio successivo con la crema. Il siero, infatti, è più impalpabile e "sottile" e questo lo rende ideale per la stratificazione, poiché viene assorbito facilmente e non appesantisce l'incarnato; quindi, non ti fa sentire troppo carica. Completare la tua routine con la crema idratante, dunque, non solo non ti crea alcun fastidio, ma ti consente di aiutare a mantenere l'umidità e di nutrire gli strati più esterni della pelle con il risultato di regalarti una dose di bellezza extra.

È importante prestare attenzione alle specifiche suggerite da Milazzo circa le funzioni dei vari ingredienti poiché, mentre alcuni sieri possono funzionare bene per un particolare tipo di pelle, altre formule potrebbero non essere la scelta migliore per un altro. **Gli ingredienti chiave sono, quindi, molto importanti quando si tratta di scegliere il siero** giusto. Sebbene la vitamina C e l'acido ialuronico siano due popolari ingredienti del siero, ad esempio, è possibile trovare anche mix di altri idratanti e antiossidanti.

# MAYBELLINE<sup>®</sup>

## NEW YORK

NUOVO MASCARA

the **FALSIES SURREAL**  
EFFETTO EXTENSIONS



ESTENDI  
LE TUE CIGLIA  
CON UN VOLUME  
SURREALE.



PRIMA



DOPO

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



Eravate inseparabili, avete condiviso tutto... poi tra voi è calato il silenzio e oggi siete due estranee. Ma forse il rapporto si può ancora recuperare

# Amicizie perdute, riallacciate, ritrovate...

**L**a scrittrice Dacia Maraini affermò, tempo fa, che: “Un rapporto d’amicizia, che sia fra uomini o fra donne, è sempre un rapporto d’amore”, perché è lo stesso sentimento, in fondo, a legare due individui che si scelgono, si vogliono bene e aprono reciprocamente le porte della propria vita all’altra persona. **Quando accade è bellissimo, ma l’incanto può anche terminare.** La quotidianità, gli impegni, gli stili di vita differenti, la distanza geografica... sono tanti gli ostacoli capaci di mettere a repentaglio anche il più saldo dei legami. Oppure no? Forse, se l’amicizia si è interrotta senza un vero perché, mancava quell’ingrediente speciale capace di cementare il rapporto a dispetto dello spazio e del tempo. In altri casi, però, l’esigenza di riallacciare un



legame importante può essere sincera e può arrivare dal cuore. Ma è sempre possibile ricominciare, anche a distanza di anni di silenzio?

## UNA RELAZIONE COMPLESSA

L’abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: “Siamo sicuri di sapere cosa sia l’Amicizia?”, esordisce. “Esistono molte definizioni diverse e l’unica certezza di significato è che si tratta di una forma di relazione. Relazione con un ‘altro’

da me, si dice in psicologia, sottolineando proprio l’alterità che richiede di aver superato una fase a tutti comune di centratura narcisistica sul sé, dopo la quale riusciamo serenamente a vedere l’altro per come è, con le sue caratteristiche, i suoi pregi e i suoi difetti, ciò che me lo rende affine e ciò che me lo fa sentire a volte distante. L’amicizia è una forma di relazione molto complessa, con buona pace dei social media che hanno **ridotto il concetto a un ‘click’ dai molteplici risvolti di banalità.** L’amicizia invece assomiglia anche all’amore, perché



**deBBY**  
girls know why

# 100% clean

## COLLEZIONE CURATIVI

**TRATTAMENTI UNGHIE SPECIFICI  
FINO ALL'80% DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE  
CON ESTRATTI FLOREALI  
FORMULA VEGAN\***



\*priva di ingredienti di origine animale

è sempre presente un sentimento che guida e sostiene il rapporto con fiducia, stima dell'altro, apprezzamento. **Gli amici sono l'unica realtà interpersonale che si sceglie**, da ambo le parti, proprio come avviene con il partner, anche se con caratteristiche di coinvolgimento emotivo diverse. Diventiamo amici perché qualcosa ci incuriosisce, sentiamo di poter dare disponibilità e condividere interessi, gusti, attività e al contempo fare affidamento su una persona che ci piace. Piano piano prende vita qualche cosa di meraviglioso dal punto di vista emotivo e troviamo un pezzetto di felicità che si può rinnovare di volta in volta.

### NON CI SONO MAI CERTEZZE DI ETERNITÀ

Ma va sempre così? È nell'esperienza di tutti che purtroppo non ci sono certezze di eternità, perché **la vita fa crescere ognuno di noi a ritmi diversi**, secondo le nostre storie personali e si cambia, trovandosi poi in relazioni amichevoli che non hanno più i presupposti iniziali, le affinità si riducono, e la confidenzialità sembra diminuire, come se un velo di estraneità si facesse strada tra i cuori degli amici. Cosa succede? Difficile dirlo, perché l'amicizia si costruisce nel tempo e ha tante sfumature, risponde a bisogni di relazione che cambiano e qualche volta si può condividere un tratto di strada insieme, importante, ma non

  
 A VOLTE LE AFFINITÀ SI  
 RIDUCONO E  
 LA CONFIDENZIALITÀ  
 INIZIALE SEMBRA  
 DIMINUIRE  




eterno. Se ci si perde di vista di solito c'è un motivo ad aver impedito che quell'amicizia durasse; la causa non risiede realmente in cose pratiche, come i trasferimenti o la nascita dei figli, o drastici cambiamenti di vita, ma in qualche sfumatura che affonda le radici nei nostri valori, idee e scelte di vita. Negli ultimi anni, grazie ai social network, si assiste a frequenti 'ripescaggi' di persone che nel passato hanno avuto importanza, forse **sperando che il tempo, come un colpo di spugna, resettì l'intervallo di 'non-amicizia'** per riaprire le porte al legame di un tempo... è giusto, sano procedere così, gettando l'amo di un click?

### C'È SEMPRE UN MOTIVO

Perché no? L'amicizia è talmente importante che può valere la pena tentare, ma con la consapevolezza che l'altra persona potrebbe essere su lunghezze d'onda diverse, perciò la risposta varia da caso a caso. Proviamo a domandarci, quando stiamo per cedere alla curiosità di cercare una vecchia amicizia, se la nostra non sia, appunto, solo curiosità e ricordare che, **se si smette di frequentarsi, un motivo profondo c'è sempre**. Avere amici è splendido e importante per il benessere psicologico di tutti; ci vuole però la maturità di sviluppare pensieri adulti, carichi di comprensione e gratitudine anche per il tempo che l'altra persona ci dedica e che non si dovrebbe dare per scontato".

## 5 CONSIGLI DELLA NOSTRA SPECIALISTA PER MANTENERE SALDO IL LEGAME NEL TEMPO

1. **Se vuoi mantenere un'amicizia dedica alla persona in questione il tuo tempo vero, senza sostituirlo con troppi messaggi e cuoricini.**
2. **Invita le persone amiche a fare qualche attività insieme, magari preparare un dolce insieme o provare una sessione di meditazione.**
3. **Parola d'ordine: disponibilità.**
4. **Seconda parola d'ordine: affetto.**
5. **Abbi cura della relazione e non darla mai per scontata.**

# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA NUOVA LINEA CAPELLI ECOBIOLOGICA  
CON OLIO DI MANDORLA DI SICILIA



## ROUTINE CON OLIO VERGINE BIOLOGICO DI MANDORLA DI SICILIA DALLE PROPRIETÀ EMOLLIENTI SUPERIORI

studiata per capelli delicati e cute sensibile,  
ideale per minimizzare le sensazioni di fastidio del cuoio capelluto.

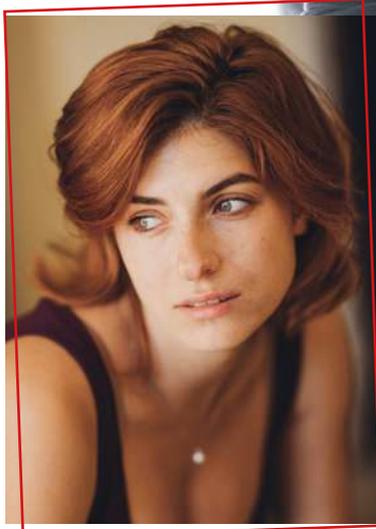
Linea ecobiologica con 97% di ingredienti di origine naturale

# Maria Chiara Giannetta

## Il nuovo che avanza

Lo scorso anno, dal palco di "Sanremo", ha conquistato milioni di spettatori. E oggi con "Blanca" e "Buongiorno mamma" continua a percorrere la strada del successo

**Nata a Foggia,** Maria Chiara Giannetta inizia a studiare recitazione in giovane età al Teatro dei Limoni di Foggia. All'età di 19 anni entra al Centro Sperimentale di Cinematografia di Roma.



# M

aria Chiara Giannetta rappresenta il nuovo che avanza. L'attrice si è fatta strada tra il grande pubblico interpretando il ruolo di Anna Olivieri nella serie *Don Matteo*, dove ha dimostrato di avere un talento tale che, in men che non si dica, è balzata agli onori della cronaca **conquistandosi un posto di spicco nell'Olimpo dei giovani attori più quotati** del panorama attoriale italiano. La trentenne, infatti, è ben presto stata scelta per un ruolo da protagonista nella serie tv di Rai 1 *Blanca*, nella quale interpreta una giovane donna non vedente che lavora per la polizia di Genova. "Blanca è una ragazza che ha perso la vista in seguito a un incidente - ha spiegato a proposito del personaggio - Incontriamo questa ragazza che fa della diversità una sua forza, un superpotere". L'at-

trice ha poi detto: "È un personaggio unico e travolgente, una donna affamata di vita, di avventura e giustizia. Essere non vedente le ha permesso di scoprire nuove porte di accesso alla realtà e di acquisire una percezione del mondo che la circonda molto profonda. Libera dalle apparenze e dagli inganni della vista, vive la sua vita lasciandosi travolgere da tutte le emozioni possibili". Secondo Giannetta, inoltre, la sua Blanca è anche un simbolo di quanto la diversità sia, in fondo, un valore aggiunto: "Personalmente penso che le diversità appartengano a

**"HO IMPARATO A  
PRENDERE IL LATO  
BELLO DELLE COSE"**

tutti - ha dichiarato ancora - Il concetto di Blanca è che siamo tutti un po' disabili e dobbiamo lottare per superare un ostacolo. Siamo inadeguati rispetto ai compiti che il mondo ci richiede, ma lottiamo. La bellezza di questi personaggi è che superano le proprie difficoltà". L'affetto che l'attrice ha per questo personaggio è tale da averle fatto decidere di appendere al chiodo la divisa del Capitano Olivieri. La quattordicesima stagione di *Don Matteo*, infatti, potrebbe essere l'ultima per lei e per il partner lavorativo Maurizio Lastrico: a confermarlo è stato lo stesso attore,

che ha affermato che i loro personaggi Anna e Marco saranno presenti solo in alcuni episodi. Il perché è presto detto: Maria Chiara fino alla fine del mese sarà impegnata sul set di *Blanca*.

Ma la bravura di Giannetta è tale che quello nella fiction di Rai 1 non è stato certo l'unico ruolo da protagonista. In queste settimane, infatti, l'abbiamo vista anche in *Buongiorno Mamma*, la serie di Canale 5 giunta alla sua seconda stagione, dove recita al fianco di Raoul Bova. Bravura, ma anche fascino e carisma, hanno dunque fatto dell'attrice un personaggio di punta dello showbiz, tanto che **Amadeus l'ha fortemente voluta al suo fianco** nell'edizione 2022 del *Festival di Sanremo*. In quell'occasione l'attrice non aveva nascosto l'emozione per il ruolo da co-conduttrice, dimostrando al tempo stesso di andare ben oltre lo stereotipo della valletta: "Cercherò di essere carina, ma comoda e a mio agio, con la consapevolezza che il mio desiderio è intrattenere: conta cosa dirò", aveva chiarito poco prima di salire sul palco della famosa kermesse canora. Ed era riuscita perfettamente nella sua mission: nei suoi interventi sulla disabilità e nei momenti di puro intrattenimento quando se l'è cantata con l'amico e collega Maurizio Lastrico mettendo su un vero e proprio spettacolo utilizzando i titoli delle canzoni più amate che hanno segnato la musica italiana, l'attrice è stata una bravissima co-conduttrice, degna di apporre la sua firma nella storia del Festival. Forse anche perché, come lei stessa aveva spiegato, è riuscita a godersi il momento pen-

## "SONO NOIOSAMENTE FELICE"

Maria Chiara è molto riservata e non ama parlare della sua vita privata. A sorpresa, qualche tempo fa, ha rivelato di essere fidanzata da oltre 5 anni con Davide Marengo, regista e sceneggiatore napoletano, di 20 anni più grande di lei. I due convivono ormai da diverso tempo, ma l'attrice aveva tenuto segreta la relazione "per istinto di protezione". Ha infatti spiegato: "Avevo paura che se lo dici, dai il permesso alle altre persone di entrare dentro. Invece, adesso ho cambiato idea. Sono felice, anzi sono noiosamente felice". L'attrice ha poi aggiunto: "Davide mi ha aiutato tantissimo in molti momenti. Ci amiamo. E questo vuol dire far crescere l'altro a livello individuale, ma anche crescere insieme come coppia".



sando solo al lato bello della medaglia: "Saper prendere il bello delle cose, credo che sia una lezione che ho imparato da Blanca", aveva detto all'epoca.

Insomma, Maria Chiara Giannetta oggi **sta raccogliendo i frutti di tanto impegno e tanta gavetta**. Basti pensare che, forte del sogno di diventare attrice, ha iniziato il suo percorso teatrale a soli undici anni, seguendo laboratori e partecipando a diversi spettacoli. A 19 anni è entrata al Centro Sperimentale di Cinematografia di Roma e dal 2011 ha iniziato a lavorare in teatro e a ottenere piccoli ruoli

in diversi cortometraggi. Fino al 2014, quando nel suo destino è entrato il Capitano Olivieri di *Don Matteo* e la sua carriera è stata in continua ascesa. Tra le altre apparizioni importanti, l'abbiamo vista in *Un passo dal cielo 4*, *Che Dio ci aiuti 5* e *Baciato dal sole*. Al cinema è apparsa in diversi film, tra cui *Mollami* e *Bentornato Presidente*, entrambi del 2019. L'anno dopo è stata anche protagonista del videoclip del singolo *Sembro matto* di Max Pezzali. Oggi Giannetta è all'apice del successo, ma non si sente affatto arrivata, anzi, guarda al futuro. Come lei stessa ha ammesso, **ha ancora tanti sogni da realizzare** e, soprattutto, ha tanta voglia di crescere dal punto di vista professionale: "Il mio desiderio è quello di esplorare il mio dark side, mi piacerebbe un ruolo alla *Nightcrawler* o *La pianista*", ha svelato.



**CAPARBIA, TENACE  
E APPASSIONATA**

## Curiosità

- Maria Chiara Giannetta è nata a Foggia il 20 maggio 1992, sotto il segno del Toro.
- È alta 1,63 m.
- È laureata in Lettere e Filosofia.
- È appassionata di yoga.
- È molto sportiva e pratica in modo particolare il tennis.
- Ama la moda e predilige abiti casual e sportivi.

# Frank Matano

## Il lato comico della vita

Dalla gavetta su YouTube all'approdo a *LOL*, l'attore è oggi uno dei volti più amati del piccolo schermo. Merito della sua passione e... di una risata contagiosa!

**Cresciuto a Carinola, (CE), Frank Matano (33) ha vissuto negli Stati Uniti dai 15 ai 18 anni.**



Foto Prime Video & Amazon Studios

**I**n principio fu il tubo sonoro: era l'arma segreta che Frank Matano, concorrente della prima edizione di *LOL - Chi ride è fuori*, aveva portato con sé per eliminare, uno dopo l'altro, i suoi rivali. Il comico non riuscì nell'impresa di vincere il programma, ma il suo tubo divenne virale e lui fu promosso, l'anno dopo, a socio in affari di Fedez, al timone dello show di Prime Video al posto di Mara Maionchi. L'attore è **stato riconfermato anche per questa terza edizione** sbarcata sulla piattaforma on demand e, con la sua solita intelligente ironia, riesce a creare uno spettacolo nello spettacolo. Perché Matano è un asso della

comicità e questa lunga maratona in cui i comici si sfidano all'ultima risata gli dà modo non solo di guardare i suoi colleghi godendosi lo show, ma anche di commentare con sagacia quanto accade nella casa di Prime Video. "*Lol* è un'esperienza surreale - ha detto. È un vero esperimento sociale per comici, fatto da comici". Lui, che l'ha vissuto in prima persona, ha poi rivelato: "Vai un po' in paranoia, è un gioco molto psicologico per i comici". Stavolta, però, la pressione non c'è visto che è co-conduttore: "L'appagamento arriva perché sono conduttore di questa edizione, ma lo guarderei a prescindere come programma. Io e Fedez guardiamo tutte le sei ore con mille schermi. Le cose divertenti non bisogna dirle solo al centro palco, ma puoi dirle anche nell'angolino".

Se oggi Matano si gode il riconoscimento di essere uno dei comici più amati, c'è da dire che già dai suoi esordi lasciava presagire un futuro ricco di soddisfazione. **Ha iniziato come youtuber, quando era appena diciottenne:** si è fatto conoscere su internet

**Dotato di un talento innato, il comico casertano si è fatto strada sul web a colpi di follower, conquistati grazie ai suoi video su YouTube.**



grazie ai suoi video in cui faceva scherzi telefonici ed esperimenti sociali. Poi è entrato in televisione e al cinema, consacrando come attore. Il debutto è avvenuto nel 2009 a *Le Iene*, prima di essere scelto l'anno successivo come conduttore di un programma tutto suo su Sky UNO, intitolato *Sky Scherzando?*: è qui che, a suon di battute e gag in cui lascia trasparire tutto il suo talento, si fa notare apparendo poi sempre più spesso in tv. Ma il piccolo schermo è solo l'inizio. Come dicevamo, anche il cinema si è accorto di lui e **nel corso degli anni è apparso in diverse produzioni** come *Sono Tornato*, *Tonno Spiaggiato* e *Fuga di cervelli*. Ironia, talento, comicità e professionalità lo hanno catapultato nell'Olimpo dei più amati e nel 2015 ha ottenuto persino una nomination come Personaggio Rivelazione dell'Anno ai TV Directing Awards.

Adesso, però, è lui a scoprire nuovi talenti: per il nono anno consecutivo, Matano è uno dei giudici di *Italia's Got Talent*, che dopo essere andato in onda su Sky, quest'anno per la prima volta sarà visibile solo per gli abbonati della piattaforma Disney+. Frank Matano è ormai un veterano del programma e la sua risata contagiosa lo ha reso **uno dei giudici più amati sia dal pubblico che dagli stessi concorrenti**. Che, forse, rivedono in lui se stessi. Il trentatreenne, infatti, non è mai cambiato restando sempre lo stesso ragazzo che



## AMICI E COLLEGHI

Co-conduttore (con Fedez) di *LOL- Chi ride è fuori 3*, Matano guida la banda dei comici che si sfidano a colpi di risata nel comedy show.

## "CI HO MESSO TANTO A REALIZZARE CHE QUESTO È IL MIO MESTIERE"

su YouTube si divertiva a intrattenere i suoi follower, solo che adesso ne ha qualche migliaio in più! **La passione, in fondo, è il segreto del suo successo**: Frank, in effetti, sapeva sin da bambino che avrebbe voluto fare questo mestiere, anche se lo teneva per sé. Non certo perché i suoi genitori non lo avrebbero supportato, anzi. "Mamma, casalinga, e papà, carabiniere, mi hanno sempre supportato a prescindere. Non lo verbalizzavo fondamentalmente perché pensavo fosse una cosa impossibile. E poi, è strano dire: 'Voglio fare il comico'. Da dove si comincia? Nessuno te lo insegna. Serve anche una certa dose di incoscienza: chi è che si lascia giudicare dagli altri di continuo con piacere?", ha spiegato, sostenendo che, se non fosse riuscito nel suo sogno, probabilmente sarebbe diventato un professore di inglese. Il web, però, fortunatamente ci

ha messo lo zampino e lo ha consacrato. L'esordio in Rete è stato naturale per lui. "E non sarebbe potuto essere altrimenti. Ero molto timido, troppo: non avrei mai avuto il coraggio di affrontare un provino oppure un palco come quello di *Zelig*. YouTube - ha rivelato - mi ha permesso di provarci dalla mia camera a Carinola. Ho sempre fatto scherzi telefonici, il primo a 13 anni quando le compagnie telefoniche regalavano mille minuti gratis. Poi sono andato in America, sono tornato e ho scoperto YouTube, dove ho caricato quegli scherzi". Non è sempre stato facile, però. "All'inizio, quando devi ancora trovare la tua identità, ti tocca attraversare corridoi che non ti piacciono: 'Io non ci azzecco niente. Sono di Carinola, sto a un altro livello', mi dicevo. Ci ho messo tanto a realizzare che questo è il mio mestiere. A essere sincero fino in fondo, sono tre o quattro anni, non di più, che mi presento come comico, è finalmente il mio job title, e mi sento tranquillo. Mi capita, però, di invidiare i musicisti: cantano la stessa canzone e le persone sono felici. Se noi invece ripetiamo la stessa battuta è come con la magia: scoperto il trucco diventa noioso". Per fortuna, ad alimentare la sua creatività ci pensa l'amore: "La vita di coppia - ha detto l'attore, fidanzato con Ylenia Azzuretti - ti permette di affrontare la comicità con meno ansia. Di base, se stai bene con la tua persona, fai meglio tutto. La mia poi è una regista estremamente in gamba, che mi dà sempre riscontri, pareri e punti di vista interessanti e concreti". Nel futuro della coppia ci sono le nozze e i figli, anche se non si tratta di un piano a breve termine. In agenda, infatti, ha anche un altro progetto: "Realizzare un cartone animato. Dai titoli della Disney a *I Simpson*, dai *Looney Tunes* a *South Park*: sono stati una costante della mia vita", ha affermato.

## Curiosità

- Francesco "Frank" Matano è nato il 14 settembre 1989 a Santa Maria Capua Vetere, in provincia di Caserta, sotto il segno della Vergine.
- È cresciuto a Carinola, ma dai 15 ai 18 anni ha vissuto in America, dove ha studiato lingue e si è diplomato alla Cranston High School East, in Rhode Island.
- È bravissimo a cucinare la pasta alla carbonara e la cacio e pepe.
- Ama i giochi da tavolo tipo Nome in codice, Decrypto, Dixit, Carcassonne, e i giochi di carte.
- Vorrebbe imparare a suonare il pianoforte.
- I suoi comici preferiti sono Massimo Troisi e Ben Stiller.



\*test di autovalutazione su 20 esperti

**deBBY**  
girls know why



MAXI BRUSH



**SMALTO ASCIUGATURA RAPIDA 60 SECONDI\***  
FINISH EXTRA LUMINOSO

**NUOVI COLORI**  
**NUOVI EFFETTI**  
**PEARLY E GLITTER**

# Primavera a tinte pastello

# È

una primavera a tinte pastello, quella che si sprigiona dai guardaroba femminili del momento. Accanto alle nuance più intense e sgargianti, infatti, si fanno strada quelle più tenui e delicate, che sono da sempre **sinonimo di femminilità e romanticismo**. Il rosa nude e tutte le sfumature della sua palette sono protagonisti della

In passerella è un trionfo di nuance soft e delicate, romantiche e un po' sognanti. Quelle che esaltano il nostro lato più innocente e femminile

bella stagione, e anche quest'anno tornano a dipingere magliette, gonne e pantaloni. Ma a imporsi davvero sulla scena fashion SS23 sono l'azzurro polvere, il grigio perla e il giallo tenue. Ecco come indossarli.



Maglione a righe crop.  
*Elisabetta Franchi*

Pantaloni svasati in twill. *Acne Studios*



Top con ricamo.  
*Polo Ralph Lauren*

Abito midi smanicato con ricamo.  
*Ermanno Scervino*



Blazer in raso.  
*Acne Studios*



Abito mini a portafoglio in raso di seta con volant.  
*Zimmermann*

## AZZURRO POLVERE

Raffinatissimo, l'azzurro polvere ci piace tantissimo! Non solo perché trasmette calma e serenità, ma anche perché è una nuance romantica e fredda che si presta bene ai look primaverili. Si abbina, infatti, alla perfezione sia alle tonalità neutre che ai grandi classici come il blu navy, il nero e il grigio ma anche alle sfumature più vivaci e sgargianti come il rosso, il giallo, l'arancio e il blu elettrico. Insomma, è un colore che può conquistare tutte: chi preferisce darsi un tono più chic e raffinato può sfoggiarlo nei look da cerimonia e con capi dal sapore bon ton; chi, invece, ama uno stile più audace, può indossarlo su minidress, polo e top crop per i look di tutti i giorni.



**NUOVA POWER POD**

# 100% DASH POWER PULITO EXTRA

ANCHE A FREDDO E IN CICLI BREVI.

RISPARMI FINO AL 60% DI ELETTRICITÀ\*.



Tenere sempre fuori dalla portata dei bambini.  
© A.I.S.E.  
SCOPRI DI PIÙ SU [www.keeppowerfromkids.eu](http://www.keeppowerfromkids.eu)

\*riducendo la temperatura da 60° a 30°

## GRIGIO PERLA

Tra i colori che non passano mai di moda, e che tornano prepotentemente a farsi strada nella primavera e nell'estate 2023, c'è sicuramente il grigio perla: una nuance basica che sa dare il giusto tocco di classe anche alle mise più briose e colorate. Versatile e raffinato, infatti, questo colore si abbina perfettamente a tutte le tinte, rendendo cool qualunque outfit. Occhio, però, perché se pensi che il grigio perla sia valido solo per creare look bon ton, sei decisamente fuori strada: è vero che è l'ideale declinato su gonne, giacche e pantaloni dal taglio formale, ma questa tonalità è perfetta anche per l'abbigliamento sportivo, dai jeans alle felpe, ai quali dona un sapore più glamour.



1



2



3



4



5



6



7

### IN VETRINA

1. Felpa con ricamo. *Miu Miu*
2. Gonna con decorazione. *Vetements*
3. Pantaloni dritti. *Victoria Beckham*
4. Felpa. *Nike*
5. Gonna midi con arricciatura. *Christopher Esber*
6. Jeans. *DSquared2*
7. Gilet imbottito. *Lorena Antoniazzi*



### Raffinato e femminile

#### Victoria Beckham

Il grigio perla si presta perfettamente a questo total look di Victoria Beckham, che rivisita in chiave super femminile un look classico da lavoro. Basti guardare quest'accoppiata very cool: la camicia trasparente con l'intramontabile silhouette button-down si sposa in maniera impeccabile con la gonna a portafoglio in seta crêpe de chine.

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



NUOVO

  
**Lenor**  
*Elisir*

**Profumi**

da sogno, ispirati ad  
**ingredienti** iconici



*Sogno di Calabria*

NO. 1



Ispirato a  
Bergamotto  
& Aloe Vera



*Sogno di Sicilia*

NO. 2



Ispirato a  
Scorza d'arancia  
& Brezza Marina

## GIALLO TENUE

Luminoso e brillante, ma tenue e delicato: il giallo pastello è il colore ideale per illuminare i look primaverili. Si sa, questa nuance fa rima con buonumore: il colore del sole, del resto, favorisce la produzione di serotonina, per questo non puoi fare a meno di indossarlo per regalarti ogni giorno un buon motivo per sorridere. L'idea di declinarlo nella versione pastello è ideale anche per chi vorrebbe sfoggiarlo ma ha paura di osare: il giallo tenue, infatti, conserva tutte le caratteristiche della versione più vivida e sgargiante, ma consente di indossarlo senza timore poiché non è eccessivamente appariscente e sa essere discreto, pur nella sua raffinata lucentezza. È ideale sui vestiti, ai quali regala romanticismo e femminilità, ma è perfetto anche per capispalla, pantaloni e, perché no, t-shirt e minigonne.



Miniabito Xadela in pelle. Isabel Marant



T-shirt Eye Star. Chiara Ferragni



Abito midi con dettagli cut-out. Stella McCartney



Blazer monopetto. MSGM



Pantaloni sartoriali in tweed. Maje



### Brioso e divertente

Act N° 1

Giallo pastello, rete in tulle, senza spalline e chiusura posteriore con nodo e design crop: il top smanicato di Act N° 1 è un gioiellino da sfoggiare con orgoglio nella stagione più bella dell'anno. Abbinato a un pantalone nero dal taglio sartoriale e a un blazer dello stesso colore per creare un outfit elegante, senza però rinunciare a quel tocco di brio che non guasta mai.

<https://actn1.com>



T-shirt Floral Arrows. Off-White



Felpa con stampa. Dsquared2

Minigonna sartoriale. Patrizia Pepe

# ORPHEA<sup>®</sup>

## SALVALANA<sup>®</sup>

ORPHEA<sup>®</sup> SALVALANA<sup>®</sup>, IL SISTEMA COMPLETO  
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



*il profumo che protegge*

SCOPRI DI PIÙ  
SU [WWW.ORPHEA.IT](http://WWW.ORPHEA.IT)

# ACCESSORI

## di tendenza 2023

Il mondo degli accessori è vasto ma fondamentale per ogni outfit: cosa sarebbe, del resto, un bel vestito senza gli accessori giusti?

Sono proprio questi, infatti, a impreziosire o sminuire qualsiasi cosa si indossi, dal più semplice look casual al più sofisticato abito da sera.

Nonostante sia molto facile cadere in errore, **il 2023 ci ha regalato libertà di espressione** anche in questo ambito, quindi domande come: "Sarà esagerato, troppo vistoso?", "Se indosso questo non potrò indossare quello?" possiamo metterle da parte... finalmente!

Dalle passerelle possiamo prendere ispirazione, come sempre, ma poi via libera alla fantasia su come accostare cappelli, gioielli, occhiali, borse e calzini.

### L'icona immortale

"Una donna non dovrebbe mai uscire senza cappello", diceva la grande Coco Chanel. È il momento di prenderla in parola!

Sfilata Moschino  
S/S 2023

Vietato passare inosservata! Quest'anno la moda ci impone di distinguerci. Sei pronta a sbizzarrirti?

COPIA LO STILE



### 1° LOOK:

Quante volte nella vita avremmo voluto osare indossando un cappello a tesa larga che non passa di certo inosservato? Adesso si può e non solo in spiaggia!

In feltro o rafia, d'estate e d'inverno, abbinato a mini bag coloratissime e dalle forme più fantasiose, come cuori o carte da gioco, possono rendere unico un outfit semplice oppure uno come quello proposto da Moschino, con top e gonna asimmetrica e drappeggiata, che ricorda le nobildonne moderne, reso leggero e giocoso proprio dagli accessori in contrasto, addirittura gonfiabili.



Cappello nero, in feltro a tesa larga. [www.borsalino.com](http://www.borsalino.com)



Cappello paglia e lamé, rifinito da fascia nera e ape dorata. [www.gucci.com](http://www.gucci.com)



Pochette in pelle rossa a forma di cuore. [www.karl.com](http://www.karl.com)



Pochette a forma di carte da gioco. [www.furla.com](http://www.furla.com)



Borsetta che richiama una camicia con fiori in rilievo. [www.moschino.com](http://www.moschino.com)



Acquista 3 prodotti a scelta tra Chanteclair, Vert e Quasar di cui almeno 1 prodotto Chanteclair Forza&Igiene\*

**TI RIMBORSIAMO L'IMPORTO SPESO\*\***

In più **DONERAI UN PASTO** grazie a



Iniziativa "cashback" valida dal 15/02/2023 al 29/06/2023 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva documento d'acquisto (unico) e codici EAN e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura su [www.premiatocoinmondodelpulito.it](http://www.premiatocoinmondodelpulito.it), alla sezione dedicata, o tramite messaggio WhatsApp al 340.1113040. La Società Promotrice donerà un contributo a Banco Alimentare per sostenere i costi di distribuzione di alimenti pari a 100.000 pasti per le persone in difficoltà. Info e Termini e Condizioni su [www.premiatocoinmondodelpulito.it](http://www.premiatocoinmondodelpulito.it)  
\*A scelta tra Chanteclair Sgrassatore Candeggina, Anticalcare Universale, Multiuso Igienizzante, WC Schiumativa e Bagno. I formati speciali (bipacchi, tripacchi, abbinati) valgono come singolo prodotto.

\*\*Importo max rimborsabile: 5€. Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo.

2° LOOK:

Occhiali coloratissimi e dalle forme improbabili, indossati insieme a maxi orecchini di ogni forma e materiale, lunghi fino alle spalle e "ingombranti", uniti a maxi pochette morbide e altrettanto colorate rendono ogni minidress super trendy!



Occhiali a forma di lettere del logo, neri e dorati in stile barocco. [www.dolcegabbana.com](http://www.dolcegabbana.com)



Occhiali squadrati dalla montatura dorata e lenti color malva. [www.dior.com](http://www.dior.com)



Orecchini gonfiabili a forma di cuore. [www.moschino.com](http://www.moschino.com)

Maxi pendenti in tessuto e pietre magenta. [www.pieces.com](http://www.pieces.com)



Borsa morbida e grande, da portare sottobraccio. [www.patriziapepe.com](http://www.patriziapepe.com)

Maxi pochette in pelle. [www.calvinklein.it](http://www.calvinklein.it)

Sfilata Gianbattista Valli S/S 2023



Sfilata Chanel S/S 2023

3° LOOK:

Collane, collane, collane! Di ogni dimensione e stile, sovrapposte e portate tutte insieme, arricchite da micro bag da collo rendono protagonista il décolleté. E vale sia nel caso di un outfit già elaborato, come quello di Chanel, sia in quello proposto da Stella McCartney, dove canotta bianca e pantalone nero diventano preziosi grazie a un'unica, importante collana.



1. Collana multi catena di varie lunghezze con perle e cristalli in oro. [www.twinset.com](http://www.twinset.com)  
2. Micro bag da collo nera con zirconi e catena lunga. [www.prada.com](http://www.prada.com)



Body chain con frange leggere e lunghe, rondine centrale dorata con strass argento. [www.zara.com](http://www.zara.com)

Sfilata Stella McCartney S/S 2023

# RICARICHE MIL MIL. UNA BUONA SCORTA DI QUALITÀ ED ECOLOGIA.



La plastica è presente nella nostra vita quotidiana, entra nell'ambiente in vari modi e inquina principalmente le acque e gli oceani. Anche le più piccole particelle di plastica dei prodotti cosmetici e per la cura della persona, contribuiscono all'impatto ambientale.

Mil Mil si è quindi posta l'obiettivo di rimuovere dalle sue formulazioni le particelle di plastica più piccole, note anche come microplastiche.



Abbiamo le idee chiare e sappiamo che creare un prodotto di ottima qualità non basta. Serve avere uno sguardo più lungimirante che sappia arrivare al futuro.

Per questo realizziamo le ricariche per moltissime delle nostre linee per ottimizzare i costi al consumatore e ridurre drasticamente il numero e il volume delle confezioni in plastica che produciamo e che dobbiamo smaltire.

Mil Mil: DIAMO UNA MANO AL MONDO DI DOMANI E SOSTENIAMO L'ECOLOGIA!

*Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.*



con la consulenza di **Caterina Mastroianni**,  
ginecologa



## Quel dolore che non devi sottovalutare



Patologia non sempre semplice da individuare e diagnosticare, l'endometriosi accomuna molte donne. Ma la diagnosi precoce può essere una salvezza

**L'**endometriosi è una malattia che, purtroppo, molte donne conoscono bene. Ha spiegato la dottoressa Caterina Mastroianni, ginecologa: "È la presenza di endometrio, mucosa che normalmente riveste esclusivamente la cavità uterina, all'esterno dell'utero e può interessare la donna già alla prima mestruazione (menarca) e accompagnarla fino alla menopausa. Riguardo le cause, una delle ipotesi accreditate è il passaggio,

causato dalle contrazioni uterine che avvengono durante la mestruazione, di frammenti di endometrio dall'utero nelle tube e da queste in addome, con impianto sul peritoneo e sulla superficie degli organi pelvici, raramente su fegato, diaframma, pleura e polmone". Tutto ciò spiega **la grande varietà di sintomi legati all'endometriosi**, ma c'è una costante che, purtroppo, accomuna tutte le donne che ne soffrono: il dolore.



### I RISCHI DELLA FAMILIARITÀ

*Le donne che hanno la madre o una sorella affette da endometriosi hanno un rischio di svilupparla sette volte maggiore.*

Sin dalla più giovane età è molto importante sapere che i dolori durante il mestruo e durante i rapporti non sono normali e che non devono essere taciuti.

UNO STATO  
INFIAMMATORIO  
CRONICO

Neutro  
pH 5,5  
med

STUDIATO PER LE TUE ESIGENZE.  
OGGI E DOMANI



APPROVATO DALL' ASSOCIAZIONE  
ITALIANA DONNE MEDICO

Ma perché si prova un tale dolore e quali sono gli altri sintomi? “L'endometriosi - ha affermato la nostra esperta - **crea uno stato infiammatorio cronico** che spiega la sintomatologia di tale patologia, caratterizzata dal dolore e anche dalla infertilità”.

Chi ne soffre lo sa bene, questa è una malattia invalidante: “Il dolore può essere cronico e persistente, con aggravamento durante il periodo mestruale. Alcune donne lamentano anche stanchezza e lieve rialzo febbrile, che può accentuarsi nel periodo del ciclo”.

L'endometriosi, tendenzialmente, si manifesta tra i 25 e i 35 anni, ma la patologia può comparire anche in fasce d'età più basse. “Non ci sono esami ematobiochimici che permettano di scoprirla - ha affermato la dottoressa Mastroianni - e per questo la diagnosi arriva spesso dopo un percorso lungo e dispendioso, il più delle volte vissuto con gravi ripercussioni psicologiche per la donna. L'esame principale che ci consente di fare una diagnosi è l'ecografia, ma **non sempre questa patologia dà segni ecografici eclatanti**, tali da riconoscerla subito”.

Sicuramente, ha spiegato la ginecologa, c'è una sintomatologia da non sottovalutare: “Dolore pelvico cronico, difficoltà nei rapporti sessuali, dolore associato alla defecazione e alla minzione, a volte accompagnato dalla comparsa di sangue nelle urine o nelle feci.: questi sono solo alcuni dei sintomi legati alla

malattia che è bene tenere in considerazione per decidere di fare un controllo dal proprio medico di fiducia”.

E quando la sintomatologia è dolorosa, in che modo si può intervenire? “Il percorso va individualizzato e dipende dalla presenza o meno di sintomi e dal

desiderio di gravidanza - ha fatto sapere la ginecologa - Per il trattamento della sintomatologia dolorosa in una paziente non desiderosa di gravidanza, **la terapia medica or-**

**monale rappresenta il trattamento di prima linea** e la chirurgia diventa necessaria solo in caso di fallimento della prima o in caso di evidenza di danno d'organo (coinvolgimento ureterale con idroureteronefrosi, occlusione intestinale)”. Tra i trattamenti proposti per l'endometriosi, c'è anche l'uso dell'estroprogestinico (pillola contraccettiva) o del solo progestinico:

“Migliora il quadro sintomatologico in quanto abolisce la stimolazione ormonale e la crescita degli impianti endometriosici - ha detto l'esperta - È però importante

- ha chiarito - che tali farmaci vengano assunti continuativamente per evitare lo sfaldamento dell'endometrio simil-mestruale che favorisce un ulteriore passaggio di endometrio attraverso le tube. In buona sostanza, la pillola estroprogestinica nelle donne

con endometriosi sintomatica dovrà essere assunta continuativamente, senza l'interruzione ciclica di pochi giorni”. Un trattamento più invalidante è quello con gli analoghi del GnRH, farmaci che bloccano totalmente la stimolazione delle ovaie, e quindi la produzione ormonale, creando un quadro endocrino e clinico di menopausa iatrogena, con gli inevitabili effetti collaterali quali vampate di calore, secchezza vaginale, aumentato rischio di osteoporosi: “Questo trattamento - ha specificato Mastroianni - è riservato a quei casi che richiedano un intervento chirurgico”. E se, invece, si desidera un figlio? In questo caso, chiarisce la dottoressa, non si potrà assumere terapia ormonale: “Si discuterà con la paziente delle diverse **opzioni terapeutiche che vanno personalizzate in base a molteplici fattori** tra cui l'età, i sintomi, il quadro clinico. Una corretta e precoce diagnosi permette di eseguire un counselling adeguato e di avviare la

paziente al management più opportuno”. Riguardo al desiderio di maternità, Mastroianni ha poi avvertito: “L'endometriosi è causa di sub-fertilità o infertilità nel 30-40

per cento dei casi. Una pronta diagnosi e un trattamento tempestivo possono migliorare la qualità di vita e prevenirla”. Secondo gli ultimi studi, infatti, anche se le probabilità di rimanere incinta sono più basse, circa la metà delle pazienti riesce a rimanere incinta in modo naturale.

## “TRA I TRATTAMENTI C'È ANCHE LA PILLOLA CONTRACCETTIVA”

## “LA TERAPIA VA PERSONALIZZATA IN BASE A MOLTEPLICI FATTORI”



### A VOLTE LA CHIRURGIA È INDISPENSABILE COME SI INTERVIENE?

L'intervento chirurgico consiste nell'asportazione dei focolai endometriosici e delle eventuali cisti e viene eseguito, per la maggior parte delle volte, in laparoscopia: si tratta di praticare piccoli fori a livello addominale, in anestesia generale, da cui saranno introdotti gli strumenti operatori e la videocamera chirurgica per effettuare l'operazione.

# Leocrema

*Amati nella tua pelle*

**48h**  
IDRATAZIONE  
INTENSA



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

# SEI pronta a dire ADDIO alla CELLULITE?

Per combattere l'ineestetismo più odiato dalle donne sono necessarie strategie sinergiche, ma soprattutto lo sport giusto!

**A** lzi la mano chi non ce l'ha! Ebbene, almeno un pregio alla cellulite dobbiamo riconoscerlo: è democratica, non guarda in faccia nessuna e colpisce anche chi non ha problemi di sovrappeso.

Proprio così, avvallamenti e buccia d'arancia riguardano quasi tutte noi, tanto che siamo arrivate al punto di conoscerla molto, molto bene. Del resto, lo diceva già Sun Tzu ne *L'arte della guerra*: "Se conosci il tuo nemico la vittoria è sicura". E noi già sappiamo che consiste nell'infiammazione del tessuto adiposo sottocutaneo e che si manifesta con la comparsa di buchi e fossette che rendono la superficie della pelle irregolare e con la tipica texture a buccia d'arancia. Sappiamo anche che nessuna singola strategia sarà sufficiente a contrastarla se non riusciremo a giocare di squadra, **unendo cioè una sana alimentazione a un'ottima idratazione e al giusto allenamento**. Già, ma esiste davvero uno sport che possa debellare il panorama di monti e valli che si estende sulle cosce, sui glutei e sulla pancia? La risposta è sì! E le buone notizie non finiscono qui: puoi scegliere la tua preferita tra le discipline sportive più efficaci e mirate alla risoluzione del problema. Allora, sei pronta? Da parte nostra, un'unica raccomandazione: dedicagli il giusto tempo, sii costante e i risultati ti stupiranno. Garantito.



LA TIPICA SUPERFICIE  
"A BUCCIA D'ARANCIA"

# PHYTORELAX

LABORATORIES

PROFESSIONAL BODY RESULTS

## RISULTATI TANGIBILI AD EFFETTO RAPIDO<sup>1</sup>



## ANTICELLULITE<sup>2</sup>

<sup>2</sup>EFFICACIA TESTATA: aiuta a ridurre gli inestetismi cutanei della cellulite

<sup>1</sup>Test clinico e strumentale condotto su un campione di 20 donne in 56 giorni di applicazione, due volte al giorno



I Laboratori Phytorelax hanno studiato per te un prodotto innovativo: la preziosa formula bifasica racchiude un'altissima concentrazione di attivi idrosolubili e liposolubili a rapido assorbimento.

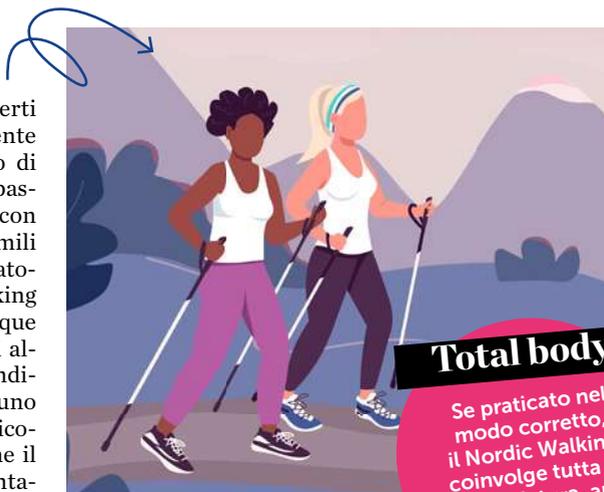
Disponibili anche i Trattamenti d'urto: Drenante, Smagliature e Rassodante.



Scansiona e scopri di più  
phytorelax.it |  

## NORDIC WALKING

Ti sarà capitato di imbatterti in qualcuno che, specialmente sui sentieri di montagna o di campagna, camminava a passo sostenuto, aiutandosi con racchette o bastoncini simili a quelli utilizzati dagli sciatori. In effetti, il Nordic Walking (è questo il suo nome) nacque proprio come una forma di allenamento estivo per i fondisti, ma oggi si è evoluto in uno sport a sé stante. La particolarità di tale disciplina - che il suo inventore Marko Kantaneva definì "il più efficiente e piacevole allenamento al mondo" - è che favorisce la circolazione senza generare troppi urti durante l'esecuzione, come potrebbe fare, ad esempio, la corsa. In pratica, si tratta di una semplice camminata in cui le braccia spingono in modo opposto e alternato rispetto ai piedi, interessando l'allenamento di circa 600 muscoli, ovvero circa il 90 per cento del nostro corpo! È uno sport completo, che **modella e tonifica tutto il corpo in modo eccezionale**, a condizione di eseguire la camminata almeno 3 o 4 volte alla settimana per un tempo non inferiore ai 40 minuti e tenendo un passo sempre sostenuto (intorno ai 10 km all'ora). Sarebbe preferibile approcciarsi a questo splendido sport con l'aiuto di un istruttore qualificato, che possa insegnarti la tecnica giusta e gli errori da evitare. In seguito, però, potrai dedicarti da sola (o in gruppo, con le amiche) alle tue camminata che, oltre ad aumentare il buonumore e la vitalità, ti permetteranno di sfoggiare ben presto cosce e glutei più in forma che mai. Cosa chiedere di più?



### Total body

Se praticato nel modo corretto, il Nordic Walking coinvolge tutta la muscolatura, anche quella superiore.



## HIIT

Se lo sport all'aria aperta non fa per te (o non hai tempo libero a sufficienza per camminare ogni giorno nella natura) puoi riscontrare notevoli benefici anche praticando il cosiddetto HIIT. Di cosa si tratta? Le quattro lettere che ne compongono il nome sono l'acronimo di High Intensity Interval Training che, tradotto in italiano, sarebbe "allenamento a intervalli ad alta intensità". Probabilmente ne hai già sentito parlare, poiché sono in tanti a essersi avvicinati, negli ultimi anni, a questo circuito funzionale. Il perché è presto detto: è un'attività davvero completa poiché **riesce a far lavorare contemporaneamente gli addominali, le cosce, i glutei e le braccia**, ovvero le zone affette più spesso dalla cellulite. Inoltre, gli esercizi, distribuiti nel corso di una singola sessione che dura meno di mezz'ora, allontanano la noia poiché offrono sfide sempre diverse. Il grande vantaggio di questa disciplina sta nel fatto che permette di combinare una sessione di cardio con un'azione molto mirata sulle zone interessate dalla buccia d'arancia; inol-

tre non richiede alcun tipo di attrezzatura: per allenarsi è sufficiente il solo peso del corpo. Ma non finisce qui: gli HIIT sono estremamente semplici da apprendere, quindi dopo un'iniziale approccio con un istruttore esperto, puoi costruirti il tuo circuito personalizzato con gli esercizi che preferisci e che sono più funzionali al raggiungimento del tuo obiettivo. Un consiglio: cerca sempre di alternare esercizi per la parte superiore ad altri mirati per la parte inferiore del corpo.

### I benefici

Pur svolgendosi nella quasi totalità in modalità anaerobica, l'HIIT produce i benefici associati all'attività aerobica!



By  boreal

nature  
beauty 



## Spazzola SCRUB

**Spazzola con assicella in puro legno di faggio non trattato e fibre in tampico naturale.**

La spazzolatura leggera ma efficace agisce sul tessuto epiteliale e innesca una serie di processi esterni ma anche endogeni estremamente benefici per la salute con ricadute positive sul benessere generale. I movimenti da effettuare dovranno essere più decisi laddove la pelle è più spessa, più leggeri nelle zone più delicate come braccia, pancia e l'interno cosce. Un leggero arrossamento della pelle è indice della corretta esecuzione della frizione.

Follow us on



**IPPA Srl**

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

[www.ippa.it](http://www.ippa.it) • [info@ippa.it](mailto:info@ippa.it)



**PRODOTTO  
IN ITALIA**

## CYCLETTE

È tra gli attrezzi fitness più diffusi nelle nostre case, è anche economica, efficiente e funzionale... ma quante di noi, pur possedendola, l'hanno relegata ad "appendiabiti" in camera da letto? Eppure, pensaci: non sarebbe un sogno debellare la cellulite senza quasi accorgertene, mentre ti godi una puntata della tua serie tv preferita? Con la cyclette, il sogno può facilmente diventare realtà. Del resto, la bici da camera opera esclusivamente sulle articolazioni inferiori e **in particolar modo su gambe e glutei**, funzione ulteriormente enfatizzata dalla possibilità di agire su una resistenza che ti permette anche di aumentare lo sforzo di lavoro. Pedalata dopo pedalata, i glutei si alzano e si rassodano, l'interno coscia e i muscoli delle gambe si modellano, i fianchi si tonificano e - ultimo, ma non in ordine di importanza - anche gli addominali si definiscono, poiché lavorano costantemente per accompagnare il movimento degli arti inferiori. Il risultato? Potrai vederlo da te, pedalando soltanto mezz'ora ogni giorno: una volta ripristinata la corretta circolazione di sangue e linfa, la cellulite sarà solo un ricordo. E quasi non ti sarai nemmeno accorta di faticare per raggiungere l'agognato obiettivo!

**Mezz'ora al giorno**

È la costanza a produrre i risultati più significativi quando ci si allena con la bici da camera.



**Federica Accio**, è l'anti personal trainer più famosa del web. È la fitness guru di chi odia la palestra, ideatrice degli anti allenamenti per tutte le esigenze. Il suo profilo Instagram @InformaconFede è seguito da oltre 105mila follower.

## I suggerimenti di @InformaconFede

**Sappiamo bene che alla base della formazione della cellulite c'è il ristagno dei liquidi. Ecco perché, per evitare questa patologia, il primo passo è assicurarsi il buon funzionamento del sistema linfatico. Ecco qualche consiglio.**

**Mai a piedi nudi.** Indossa delle calzature idonee all'attività fisica e non eseguire esercizi cardiovascolari a piedi nudi, poiché così facendo non andrai a stimolare al meglio la pompa vascolare posizionata sotto il piede.

**No ai saltelli.** Non saltare o fallo il meno possibile. L'attività cardiovascolare dovrebbe essere sempre moderata. I saltelli non permettono di stimolare al meglio la pianta del piede, dov'è posizionata la suoletta di Lejars che agisce da vera e propria pompa, poiché rappresenta la prima spinta del sangue venoso verso il cuore.

**Utilizza il diaframma.** La respirazione permette agli organi e ai tessuti di ossigenarsi. Influisce positivamente sul sistema vascolare, in particolare sul ritorno venoso. Indirettamente, perciò, migliora anche il ristagno che comporta problemi al sistema linfatico e facilita l'espulsione dei prodotti di scarto. Tutto ciò accade grazie all'attività del diaframma, che è anch'esso una pompa vascolare, detto anche il muscolo della serenità. Ecco perché è importante una corretta respirazione, utilizzando sia il naso che la bocca.

**A fine giornata.** Dopo una lunga e faticosa giornata, ti consiglio di eseguire la Farfalla drenante. Sdraiati sul tappetino in posizione supina. Solleva le gambe al petto e poi distendile in modo che siano perpendicolari al pavimento. Fai la stessa cosa con le braccia, che dovranno essere anch'esse distese e perpendicolari al pavimento. Il capo è appoggiato a terra, il collo è rilassato e le spalle sono lontane dalle orecchie. Divarica contemporaneamente gambe e braccia, mantenendole distese, senza aprirle eccessivamente. Inspira quando divarichi ed espira quando richiudi. Esegui il numero di ripetizioni che riesci a sostenere, a seconda del tuo livello di allenamento. In ogni caso, non superare le 20 volte.



# SEYSOL

## BODY & BEAUTY

Cellulite  
Professional  
Solutions

con estratti di  
**ALGA ROSSA  
ATLANTICA**



## TRATTAMENTI CONTRO GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

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



**CREMA  
INTENSIVA**

**GEL  
EFFETTO FREDDO**

**TALASSO  
SCRUB**

**FANGO CONCENTRATO  
FANGO DREN**



## Il “vecchio” che non passa mai di moda

QUANDO IL TEMPO AUMENTA LA BELLEZZA

Non solo i mobili, ma anche i complementi d'arredo datati possono rivelarsi tesori inestimabili, capaci di donare agli ambienti un fascino senza età

**C**he si tratti di abiti, di accessori o di complementi d'arredo, la nostalgia del passato è uno dei trend più inossidabili di sempre. Capi di vestiario vintage, mobili antichi, pezzi iconici risalenti agli anni Cinquanta... gli esempi sono infiniti e resistere a un richiamo tanto affascinante è difficile! Si tratta infatti di un “vecchio” che non passa mai di moda e non solo conserva intatta la sua bellezza attraverso gli anni, ma **spesso il tempo ne aumenta anche il valore**. Gli appassionati di design sanno bene che un pezzo di antiquariato o di modernariato può dare all'arredamento un tocco di gran classe, ma per i più inesperti non è sempre facile giostrarsi nella selezione di un oggetto più “importante” del solito. Ecco allora una breve guida per orientarsi nella scelta.



**Lo scrittoio** è un grande classico, che spesso si sceglie di utilizzare come zona trucco. Anche le cornici antiche sono tra gli oggetti più richiesti dagli appassionati.



### ANTIQUARIATO, UNA PASSIONE CHE VIENE DA LONTANO

Il gusto per i cimeli antichi risale addirittura all'epoca degli antichi romani, quando collezionare oggetti d'arte di fattura classica e greca era una sorta di status symbol, un privilegio riservato solo alle classi più abbienti. La passione per l'antico, tuttavia, proseguì costante nei secoli fino a che il Settecento sancì la nascita dell'antiquariato moderno. Perché sia considerato davvero pregevole e valido, il pezzo di arredamento (che sia una madia, una sedia, una credenza e via dicendo) deve rispondere a determinati canoni: anzitutto, deve essere stato realizzato almeno cento/centocinquanta anni prima del momento in cui viene valutato; deve possedere un'origine documentata; è necessario che sia in buone condizioni o che sia stato restaurato in modo appropriato.

# Pavimenti puliti, senza fatica

**5**  
SuperFive



## L'UNICO GARANTITO 5 ANNI!



www.superfive.it



COSÌ LO VALORIZZI!



tenui. Se in un living attuale, poi, aggiungi una credenza d'epoca, difficilmente sbagliarai, ma la stessa credenza farà una splendida figura anche nella cucina più moderna, donandole grinta e personalità. Ancora: vasi pregiati colpiscono l'occhio se posizionati all'interno di una libreria dalle linee contemporanee, una specchiera antica sarà perfetta in camera da letto, all'ingresso o addirittura in bagno. E in sala da pranzo? Un tavolo antico circondato da sedie di design è un vero tocco di classe.

#### IL MODERNARIATO, ECLETTICO E CHIC

Il Novecento è, per eccellenza, l'epoca del modernariato.

Ovvero vede la nascita di tutti quei pezzi (spesso iconici) prodotti **tra la fine della Seconda Guerra Mondiale e gli anni Sessanta** che si distinguono da quelli più antichi perché realizzati in un periodo in cui iniziò la riproduzione in serie. Suppellettili, credenze, oggetti di arredamento risalenti agli anni Cinquanta non sono rari da trovare nelle case di chi ami uno stile un po' fuori dai soliti schemi. Forse, però, sono le sedute le tipologie di arredo che maggiormente riguardano il modernariato, poiché si possono inserire con grande facilità in ogni tipologia di abitazione. Madie e cassettiere colorate, mobili dalle linee geometriche, ma anche lampade dall'inconfondibile stile eclettico si sposano assai bene con qualsiasi arredamento, purché non si esageri mai con il mix&match!

#### L'ARMONIA E L'EQUILIBRIO

Una volta accertata la validità dell'oggetto che ti ha rapito il cuore, si pone un altro problema: come collocarlo armoniosamente in casa senza che cozzi con l'arredo già presente? La parola d'ordine è: equilibrio! **No alle accozzaglie di stile**, no alla commistione di troppi oggetti realizzati in epoche diverse: cerca invece di compensare l'effetto "pesante" di una lavorazione importante (come, ad esempio, gli intarsi su un mobile in noce) alla leggerezza dei materiali contemporanei. Tradotto in pratica? Uno scrittoio dell'800 si abbina alla perfezione con una seduta trasparente in policarbonato. Un pregiato tappeto antico ricco di disegni e decori, spiccherà sul pavimento di una casa minimalista, dominata da nuance

I CONSIGLI DELL'ESPERTA



**Ada Egidio**, mercante esperta del game sulle aste fenomeno di Nove "Cash or Trash - Chi offre di più", condotto da Paolo Conticini ogni giorno alle 19:30. Ada possiede una galleria d'arte contemporanea e un negozio di antiquariato e modernariato a Roma. Figlia di due pietre miliari del collezionismo, ha raccolto insieme ai genitori e al fratello bauli in giro per il mondo. Accumulatrice seriale, grazie alla sua attività è riuscita a scovare piccoli tesori: dai Promessi Sposi illustrati da De Chirico a una specchiera di Fontana arte.

## Un trend in crescita

Da qualche anno è esploso il trend di inserire in un contesto di arredamento antico un pezzo moderno e viceversa. Io sono sempre dell'idea che la cosa migliore sia, in un arredo antico, **inserire una scultura, un quadro o una pianta di design** che ammorbidisca un arredo che, lasciato completamente antico, renderebbe la casa austera.

Scegliere un mobile buono è complesso, ma ci sono alcuni dati che aiutano, come vedere il legno, la manifattura. A volte, se si cerca un pezzo di Thonet, un pezzo austriaco, i marchi sono impressi nella parte sottostante del mobile. Comunque, **la cosa migliore è affidarsi a un buon mercante.**

L'empatia tra mercante e acquirente è importantissima.

Ciò che amo di più è, in un contesto contemporaneo, inserire per esempio una console dell'Ottocento con una scultura in resina dal colore iper moderno e pop come potrebbe essere una lepre di Dürer fucsia. E si possono integrare perché un pezzo non svaluta l'altro, anzi se ne esaltano le caratteristiche a vicenda.

L'errore da evitare è comprare in una maniera seriale **senza avere una minima conoscenza** dell'oggetto.

# FRIO®



Un'ampia gamma di prodotti  
dalla qualità premiata  
dai consumatori. Scegli il prodotto  
FRIO che preferisci tra avvolgenti  
per alimenti, contenitori, sacchetti  
gelo e sacchi nettezza.  
FRIO, da oltre 40 anni, sinonimo  
di qualità e affidabilità.



[www.frio-comset.it](http://www.frio-comset.it)  
[www.frio.it](http://www.frio.it)



## LA SALUTE NEL PIATTO

FAI IL PIENO DI  
VITAMINE!

Leggere, nutrienti e soprattutto ricche di benefici... ecco tante ricette da provare



## Hummus con carote

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_10 MIN

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di ceci precotti, 4 carote, 2 cucchiari di tahina, 1 limone, paprika q.b., sale q.b., olio evo q.b.

## PROCEDIMENTO

- Metti in un robot da cucina i ceci precotti, (lasciandone da parte una decina), la tahina, il succo del limone, 2 cucchiari di olio e un pizzico di sale.
- Frulla il tutto fino a ottenere un composto denso e omogeneo.
- Sbuccia le carote e tagliale a bastoncini.
- Metti in una ciotolina 2 cucchiari di paprika e olio evo, fino a ottenere un composto abbastanza denso.
- Servi l'hummus in una ciotola, aggiungi l'olio aromatizzato alla paprika, dei ceci tenuti da parte e qualche bastoncino di carota.

## LO SAPEVI CHE?

L'hummus si può conservare in frigo per 2-3 giorni, in un contenitore a chiusura ermetica. Prima di servirla, è necessario lasciare la crema fuori dal frigo almeno mezz'ora. I ceci contengono vitamina A e K; le carote vitamina C, B1, B2, PP, D ed E.



## Tabbouleh con quinoa

difficoltà\_BASSA | costo\_BASSO | tempo\_35 MIN + frigo

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di quinoa, 60 gr di rucola, 8 pomodorini, 2 cetrioli, 2 ravanelli, 1 limone, cumino q.b., olio evo q.b., sale q.b.

## PROCEDIMENTO

- Metti a bollire in una pentola abbondante acqua salata e cuoci la quinoa per il tempo indicato sulla confezione, poi scolala e mettila in una ciotola capiente.
- Lava i cetrioli, asciugali e tagliali in 4 parti per la lunghezza, poi riducili a cubetti.
- Pulisci i pomodorini, tagliali a metà o a fettine.
- Lava bene anche i ravanelli e falli a fettine.
- Aggiungi i pomodori, i cetrioli e i ravanelli nella ciotola con la quinoa.
- Aggiungi la rucola, una spolverata di semi di cumino, un filo d'olio e il succo di limone, regola di sale, mescola.
- Copri la ciotola con della pellicola da cucina, e riponila in frigo a raffreddare, poi servi.

## LO SAPEVI CHE?

Si consuma fresco e può essere servito anche come piatto unico. I pomodorini contengono vitamina A, C e E; i cetrioli vitamina C e K; i ravanelli vitamina C, B3, B6, B2 e il limone vitamina C ed E.

# Eva CUCINA

la tua amica in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

## Eva CUCINA

ricette consigli salute bellezza

BIMESTRE ANNO XII MAR-APR DATA USCITA 9/03/2023

solo €1,70

oltre 100 RICETTE & CONSIGLI



Per pranzi all'aperto

SPECIALE PICNIC

★ Selezionati per voi ★



**BARILLA AL BRONZO,** la pasta dalla ruvidità intensa

**BARCELONA**  
La regina delle specialità della cucina catalana

**Inserto da staccare e conservare**

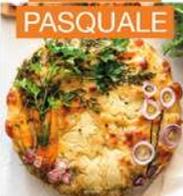
**Bellezza e makeup**  
S.O.S. Acne

**Salute e benessere**  
La natura in aiuto dello stomaco

**Idee per la casa**  
Un'oasi tropicale in città

**Outdoor**  
Con l'arrivo della primavera la natura si risveglia

Con l'arrivo della primavera portiamo a tavola idee innovative e classiche rivisitate

<p><b>QUADRO PASQUALE</b></p>  <p>Un capolavoro di creatività, croccante fuori e morbido dentro</p>	<p><b>PESCE AZZURRO</b></p>  <p>Tutto su come cucinarlo e farne esaltare il sapore</p>	<p><b>KIWI E FRAGOLE</b></p>  <p>Ricette della salute con i principali alleati del benessere</p>
--	---	--

**IN EDICOLA CON OLTRE 100 RICETTE**

**Brunch gourmet**

**FITNESS: SOLO PER VOI ALCUNI ESERCIZI DI KEGEL PER MIGLIORARE IL VOSTRO PAVIMENTO PELVICO**

FACILI E VELOCI



## Insalata di pollo con frutta esotica

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **30 MIN**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 fette spesse di petto di pollo, 80 gr di insalata mista, 80 gr di rucola, 4 fettine di ananas fresco, 2 lime, 1 avocado, 1 cucchiaino di semi di sesamo bianchi, 1 cucchiaino di semi di cumino, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- Scalda una piastra in ghisa, metti sopra un filo d'olio e asciugalo con carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda, cuoci il petto di pollo.
- Lascia cuocere per 5-6 minuti senza toccarlo, poi giralo e condisci con sale e pepe.
- Continua la cottura per altri 5-6 minuti, facendolo rosolare bene da entrambi i lati.
- Nel frattempo, lava bene la rucola e l'insalata mista, asciugala tamponando leggermente con un canovaccio asciutto e pulito, mettila in una ciotola e condisci con olio e sale, poi mescola.
- Togli la buccia alle fette di ananas e sbuccia anche l'avocado.
- Taglia l'ananas a spicchi, toglie la parte centrale dura e taglia l'avocado a fettine.
- Metti l'insalata e la rucola nei piatti, aggiungi l'ananas e l'avocado, bagna con il succo di lime e aggiungi anche il petto di pollo tagliato a pezzi.
- Servi il piatto appena pronto con fettine di lime e una spolverata di semi di sesamo e cumino.

#### LO SAPEVI CHE?

L'insalata di pollo con ananas e avocado è un secondo piatto semplice e salutare. L'ananas contiene vitamina C, A e B6; l'avocado vitamina C, E, B1, B2, B3.



## Smoothie spinaci, mango e banana

difficoltà **BASSA** | costo **BASSO** | tempo **10 MIN**

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 ml di succo di mela, 200 ml di acqua di cocco, 100 gr di foglie di spinaci freschi, 4 banane, 2 mango, 1 lime, cubetti di ghiaccio q.b.

### PROCEDIMENTO

- Lava bene gli spinaci e spremi il lime.
- Sbuccia e taglia a pezzetti i manghi e le banane.
- Metti in un mixer gli spinaci, aggiungi il succo di lime, i pezzetti di mango e di banane.
- Aggiungi gli altri ingredienti con 4-5 cubetti di ghiaccio e frulla il tutto per circa 30 secondi alla massima potenza.
- Metti nei bicchieri e servi.

RINFRESCANTE E SALUTARE, È UN VERO CONCENTRATO DI BENESSERE!

#### IL CONSIGLIO:

Per assorbire tutte le proprietà del mango, degli spinaci e della banana, ti consigliamo di consumare lo smoothie a digiuno o lontano dai pasti. La banana contiene vitamina C, B6 e A; il mango vitamina C e A; gli spinaci vitamina A e C.

**Tutto**  
Pannocarta

# Rotolo da cucina A CHI?!



## Tutto Pannocarta è molto di più!

Ogni strappo è **lavabile** e **riutilizzabile** tantissime volte. La sua trama infatti, nasce da un processo di lavorazione innovativo che conferisce al prodotto la **consistenza** di un **panno**, l'**assorbenza** di una **spugna** e le **qualità** della **carta**.



Scopri di più su  
[tuttoxtutto.it](https://tuttoxtutto.it)

A TUTTA DOLCEZZA



## Pancake

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_30MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 ml di latte, 400 gr di farina 00, 120 gr di zucchero, 2 uova, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, olio di semi di girasole q.b.

**Per completare:** 1 vaschetta di mirtilli, gherigli di noce q.b., fragole q.b., miele d'acacia q.b., menta q.b.

### PROCEDIMENTO

- Mescola in una ciotola con la frusta elettrica la farina, il lievito e lo zucchero, poi aggiungi le uova e il latte e un pizzico di sale, frulla fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.
- Scalda in una padella un filo d'olio e con l'aiuto di un mestolino versa la pastella (un mestolino alla volta), formando delle frittelle di circa 8-10 cm di diametro e girandole non appena si saranno formate delle bollicine sulla superficie.
- Una volta pronti i pancake, metterne 3-4 in ogni piatto.
- Cospargili di miele, aggiungi sopra qualche fragola tagliata a metà, dei mirtilli e le noci tritate grossolanamente, completa con qualche fogliolina di menta.
- Servili caldi.



#### LO SAPEVI CHE?

I pancake a colazione con frutta e miele sono un pasto perfetto per assumere proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali.  
I mirtilli contengono vitamina A, D, E; le fragole vitamina C.



## Macedonia di frutta estiva

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_15 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di fragole, 250 gr di yogurt bianco, 2 kiwi, 2 albicocche, 1 vaschetta di mirtilli, 1/2 limone, miele millefiori q.b., corn flakes q.b.

### PROCEDIMENTO

- Lava bene tutta la frutta e asciugala con un canovaccio.
- Togli il nocciolo dalle albicocche e il picciolo verde dalle fragole; taglia entrambe a spicchi, sbuccia i kiwi e tagliali a fettine, poi taglia le fettine a metà.
- Metti tutto in una ciotola, versa il succo del limone, mescola e aggiungi i mirtilli.
- Metti la frutta in quattro ciotole e disponi al centro un cucchiaino di yogurt, metti sopra un cucchiaino di corn flakes e miele a piacere.
- Servi subito.

IL PERFETTO MIX TRA MORBIDEZZA  
E CROCCANTEZZA



#### LO SAPEVI CHE?

I kiwi contengono vitamina C, K, E; le albicocche vitamina C, B3, B2, B1, e A; i mirtilli vitamina A, D, ed E; le fragole vitamina C.



# Svelto

# UN CONCENTRATO DI RISPARMIO



# ACQUISTA 5€

DI PRODOTTI SVELTO\*  
DI CUI ALMENO UN CONCENTRATO 500 ML



# PER TE UN BUONO SPESA DA 5€\*\*

\*Sono esclusi Svelto diluito singolo, i formati multipack, i formati pouch. Prodotti coinvolti e Regolamento su [www.dettofranoi.it](http://www.dettofranoi.it). \*\*Buono spesa spendibile nell'insegna dove hai acquistato. Operazione a premi "Svelto: un concentrato di risparmio" valida dal 15/02/23 al 30/04/23 nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) e richiedi il premio su [www.sveltoconcentratodirisparmio.it](http://www.sveltoconcentratodirisparmio.it) entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.

con la consulenza di **Elisa Caponetti**,  
psicologa e psicoterapeuta



## Foto dei minori sul web? Parliamone

Sono tanti i genitori che non resistono nel condividere sui social il sorriso o l'espressione buffa del proprio pargolo, ma è un tema che merita attenzione

**L**e mamme 2.0 si dividono in tre gruppi. Ci sono quelle che condividono ogni singolo progresso dei propri figli, sin dalla lineetta positiva sul test di gravidanza, e quelle che "I miei figli sui social mai!". E poi ci sono loro: quelle che probabilmente non sanno bene come gestire la cassa di risonanza che può avere il web ma che non resistono all'impulso di condividere con gli amici in Rete i momenti quotidiani con i propri pargoli e trovano il compromesso con le tanto amate/odiate emoticon che coprono i visi dei più piccoli. Perché, diciamolo, la materia "social e minori" è così complessa che effettivamente è **difficile capire quale sia la strada da percorrere**. Per questo abbiamo deciso di scavare un po' più a fondo nell'argomento insieme alla psicologa Elisa Caponetti.



È GIUSTO CHE LE LORO  
IMMAGINI VIAGGINO  
IN RETE?

### QUALI RISCHI?

Lo sharenting, come è detto il fenomeno di condividere sui social le foto dei propri figli, molto spesso è **legato anche a un business economico** estremamente rilevante: basti pensare, per esempio, agli influencer e ai baby influencer di cui il web è ormai invaso. Ma se lo possono fare i vip, che hanno un seguito di milioni di follower, perché mai non potresti farlo tu che hai tra i seguaci solo gli amici e qualche compaesano? La questione, però, non è così semplice. La domanda corretta è: è giusto lasciare ai genitori il diritto di fare ciò che si vuole delle immagini dei propri figli? "Il fenomeno - ha ammesso l'esperta - è estremamente

complesso e **non è esente da rischi e lati oscuri**. Com'è noto, infatti, le foto pubblicate possono divenire oggetto di materiale pedopornografico. Una volta che le immagini vengono inserite sul web se ne perde completamente il controllo. Possono anche essere utilizzate per furti d'identità o adescamenti online, o ancora, cyberbullismo".

### QUESTIONE DI PRIVACY

"Siamo invasi da foto di bimbi mentre fanno il primo bagnetto o il primo dentino caduto, la prima pappetta, il primo giorno di scuola e così via... C'è quindi sicuramente un discorso di privacy e di accordo di entrambi i genitori nell'autorizzare la pubblicazione



PULITO DAL 1870

*...e pulire  
diventa  
un gioco  
da bambini!*



ROSA ENZO e figli s.r.l.

Via Fabio Filzi, 46 • 46019 CICOGNARA (MN) • Italy • Tel. + 39 0375 88136   + 39 349 6263501  
minerva@rosaenzo.net • www.rosaenzo.net



## UN FENOMENO ALLARMANTE

“Sono ormai anni che ci siamo abituati a vedere le immagini di bambini e ragazzi in giro per il web. È un fenomeno talmente diffuso che gli è stato attribuito un nome specifico, ovvero **sharenting**, l’unione di **sharing** (condivisione) e **parenting** (genitorialità)”, ha affermato Elisa Caponetti. Che non nasconde un pizzico di preoccupazione in merito: “I dati sono inquietanti. Secondo quanto si apprende da alcuni studi, vengono inserite online circa 1.300 foto di un bambino prima del compimento dei suoi 13 anni di età. Un dato davvero incredibile e che deve far riflettere”.

di fotografie o video dei figli minori online e sui vari profili social. Aspetto che si complica nelle molte separazioni coniugali in cui non c'è l'accordo di entrambi: la pubblicazione di foto di minori senza il consenso di tutti e due i genitori è infatti illecita”, ha chiarito Caponetti. Ma c'è anche un altro aspetto da considerare, forse ben più impor-

tante: tuo figlio, una volta cresciuto, **apprezzerà il fatto di essere stato esposto mediaticamente** senza alcun freno e, soprattutto, senza essere stato consenziente alla pubblicazione dei suoi scatti più privati? Domandatelo la prossima volta che stai per postare in Rete quell'immagine così buffa del tuo pargolo sul vasino...

## ASPETTI PSICOLOGICI

Quali altri rischi sono correlati alla sovraesposizione dei propri figli sui social? “Occorre considerare gli aspetti psicologici che possono generare seri criticità e danni”, ha detto Caponetti. “Un'eccessiva esposizione può favorire la possibilità di sviluppare un falso sé e l'esternazione di una non reale autenticità – ha affermato la psicologa - Ancora, c'è il rischio che si cresca con la difficoltà di imparare a tutelare **aspetti della propria vita che devono restare intimi**: in questo modo può diventare difficile per il minore differenziare la sfera pubblica da quella privata”. Avviene, dunque, secondo la nostra esperta, un processo di costruzione della propria realtà distorta, che sarebbe opportuno correggere.

## RELAZIONI FALSATE

C'è poi un'altra criticità che potrebbe essere favorita dalla condivisione senza freni degli scatti privati di tuo figlio: il rischio è che il bambino crei una struttura di personalità e una identità basate più sulle aspettative degli altri che non sui propri reali bisogni. “Gli scambi relazionali prevalenti agiti sul web, infatti, sono falsati arrivando a far prevalere relazioni virtuali rispetto a quelle reali senza rendersi conto del rischio insito in tutto ciò di sviluppare un isolamento e un individualismo esasperato per cui ogni interesse è accentrato su di sé e tutto il resto, ogni realtà oggettiva che non rientri nella propria sfera d'interessi, viene decisamente ignorata. Tutto ciò – ha spiegato la psicologa - tende a incentivare un aspetto puramente narcisistico. Attraverso la diffusione di immagini comunico chi sono e chi voglio essere, foto in cui spesso non c'è spazio per l'imperfezione. E così la foto perfetta si confonde e si assume come immagine reale **annullando la differenza tra come realmente sono e come invece mi mostro**. E proprio chi dovrebbe tutelare i figli, educando a valori opposti, li espone a tutto ciò: i genitori – ha concluso Caponetti – sono spesso inconsapevoli e vittime a loro volta del bisogno di conferme e like”. E allora che si fa? L'appello della nostra esperta è chiaro: “Cari genitori – ha detto - ricordiamoci che i bisogni dei nostri figli non necessariamente debbono corrispondere ai nostri!”.

PRESERVIAMO LA  
LORO INTIMITÀ





# Soffice

**MORBIDE E DELICATE**  
per la pelle del tuo bambino

salviettesoffice.it



MADE IN ITALY



# Prenditi cura di un irresistibile batuffolo

**S**ono teneri e simpaticissimi, probabilmente l'animale più morbido e allegro che tu possa decidere di allevare: parliamo dei pulcini, che per definizione sono i piccoli della gallina. Ma di cosa hanno bisogno per vivere bene e in salute? Come ci si prende cura di loro? E, soprattutto, **puoi allevarli anche se non vivi in campagna?** Cerchiamo di fare un po' di chiarezza.

## ACCANTO A MAMMA CHIOCCIA

I primi due giorni di vita sono i più delicati: in queste quarantotto ore, infatti, per quanto la tentazione sia forte, è sbagliatissimo prenderli in mano; hanno bisogno di restare nel loro ambiente per riprendersi dallo sforzo della nascita e assestare il proprio metabolismo. No, non preoccuparti del nutrimento: **trae energie grazie alle sostanze presenti nel tuorlo dell'uovo.** Il pulcino non deve essere allontanato da mamma chiocchia per almeno un mese. Passata questa fase cruciale, inizia a vivere autonomamente. Se sei fortunata da possedere un'aia con altre galline, assicurati che il piccolo di casa possa stare in tranquillità, ma senza escluderlo dalle dinamiche quotidiane. Se invece vivi in appartamento, procurati una gabbia o una scatola molto grande in cui possa muoversi facilmente, considerata anche la sua deambulazione ancora incerta. Prevedi nel suo spazio vitale una

Esiste forse un animale più tenero del pulcino? Innamorarsene è facile, ma allevarlo richiede molta cautela e le giuste attenzioni



CRESCENDO DIVENTERÀ UN GALLO... O UNA GALLINA!

ciotola per il mangime e una ciotola d'acqua anti-annegamento: per ottenerla, basta inserire nella vaschetta qualche sasso o alcune biglie di vetro così che il pulcino non corra il rischio di scivolarci dentro e finire sott'acqua. Utilizza truciolo depolverato per assorbire le feci; assolutamente da evitare la lettiera per gatti poiché rischia di essere tossica.

## CALORE E NUTRIMENTO

La location in cui il pulcino dovrà vivere è molto importante: necessita, infatti, di **un posto al riparo dal freddo** e, se lo tieni all'esterno, al sicuro dal pericolosissimo attacco da parte dei topi. La temperatura deve essere molto calda: se pensi che non lo sia abbastanza, assicurati di installare una lampada scaldante, da allontanare gradualmente fino alla completa eliminazione con la crescita del pulcino. Anche l'alimentazione del volatile è fondamentale: soprattutto nel primo periodo di vita, è essenziale preferire un mangime specifico molto proteico (almeno al 21-23 per cento per il primo mese di vita per poi scendere al 19 per cento fino al terzo mese); l'alta percentuale di proteine lo aiuterà a crescere in fretta e in salute. Attenzione a **non fornirgli mangimi per polli adulti** poiché contengono calcio, sconsigliato per i piccoli poiché può causare malattie. Per quanto i pulcini siano teneri e morbidi, sappi che non saranno piccoli in eterno, anzi! Si tratta di un animale che cresce molto in fretta e dopo circa venti settimane di vita sarà già un bel gallo o una bella gallina pronta a deporre le sue prime uova. Per capire il sesso del volatile sin da quando è un pulcino, basta rovesciare la cloaca e osservare le membrane all'interno: se c'è un puntino è un maschio, e se non c'è è una femmina. Vien da sé che, crescendo, aumentano anche le necessità dell'animale. Tanto per cominciare, galli e galline devono vivere all'aperto, meglio se in un giardino ampio dove possano razzolare allegramente. Necessitano poi di protezione dai parassiti, in particolare dall'acaro rosso, che possono rappresentare un problema per loro e per i loro umani. In questo senso gioca un ruolo fondamentale la prevenzione: bisogna quindi **mantenere sempre pulito e ordinato il pollaio.**

## SEMPRE IN COMPAGNIA

*Per il benessere e la salute dei volatili, è preferibile non allevare mai da soli i pulcini, che sentono molto forte l'esigenza di comunicare con i propri simili. L'ideale sarebbe avere almeno tre o quattro esemplari. Se invece punti a fare un piccolo allevamento, ricorda che ci vuole un gallo per ogni sei-otto galline.*



# 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

# Semplici e delicate, come resistere alle margherite?

Disseminate tra i prati primaverili o radunate in freschi mazzolini, sono i fiori per eccellenza, quelli che parlano di allegria e di romanticismo

**L**e margherite sono il fiore per eccellenza: quello dei disegni dei bambini, quello dell'immaginario collettivo quando si pensa a un mazzolino di fiori raccolti nei campi, quello con cui fare "m'ama o non m'ama", quello da infilare per creare coroncine romantiche da mettere tra i capelli. Si tratta di un fiore semplice e delicato, non troppo pretenzioso, ma capace di regalare allegria, colore, romanticismo e poesia. Insomma, se stai pensando a come arredare i tuoi spazi esterni, questo è il must have di stagione, perché le margherite sono i fiori ideali per dare **un tocco country chic al tuo giardino** di primavera.

## IL POSTO GIUSTO

Puoi piantarle in piena terra oppure crescerle in vaso, a te la scelta. Se decidi di piantarle direttamente in giardino, assicurati di scegliere una zona piuttosto ampia, poiché si tratta di una pianta che **tende a occupare molto spazio**, soprattutto se prediligi quelle a cespuglio. Se, invece, non possiedi un terreno e vuoi tenerle sul balcone, scegli un vaso di almeno 15 cm di diametro (da cambiare via via che la pianta cresce). Sicuramente i vasi di terracotta sono da preferire, ma vanno bene anche quelli in plastica, rigorosamente con il sottovaso e con un substrato che favorisca il mantenimento dell'umidità. L'esposizione è fondamentale: le margherite amano i luoghi assolati e ben illuminati, ma è meglio evitare di piantarle in pieno sole poiché le foglie tenderebbero a ingiallirsi e a seccarsi. **Meglio prediligere le zone a mezz'ombra**, magari riparate da un albero o da altre piante che possano proteggerle dai raggi solari nelle ore più calde. È però opportuno che il sole arrivi almeno per cinque ore al giorno per garantire alle margherite un habitat favorevole alla crescita.

## CURA E MANUTENZIONE

La margherita è, di per sé, una pianta molto resistente, capace di sopravvi-



## ORNANO QUALSIASI SPAZIO ESTERNO

Colorate e variegata, le margherite sono piante perenni di facile coltivazione, ideali per creare bordure o cespugli fioriti, ma anche per ornare giardini rocciosi, balconi e terrazzi.

vere anche in condizioni poco consone alle sue necessità e di riprendersi facilmente da periodi di stress. Non per questo, però, devi abbandonarla a se stessa! È infatti importante prendersene cura assecondando i suoi bisogni. **Questo fiore necessita di parecchia acqua:** va innaffiato almeno una volta al giorno, anche se nel periodo estivo e nelle giornate più calde non sarebbe



male una doppia annaffiatura, al mattino presto e alla sera dopo il tramonto. **Quanto alle potature, bisogna farlo due volte l'anno:** in primavera, prima della fioritura, è importante per regolarne la forma; in autunno, dopo la fioritura, per rimuovere i rami secchi. Per nutrire la pianta, è bene procedere alla concimazione ogni dieci-quindici giorni durante tutto il periodo vegetativo, aggiungendo del fertilizzante liquido all'acqua che usi per innaffiarla. Per ottenere cespugli vigorosi è meglio preferire concime ricco di ferro e magnesio.

## ARCOBALENO DI COLORI

Le margherite regalano grandi soddisfazioni dal punto di vista estetico e visivo poiché hanno fioriture colorate e variegata, essendo disponibili in moltissime varietà e nuance, ma soprattutto abbondanti e lunghissime. I fiori, infatti, cominciano a spuntare nel mese di aprile e rimangono fino a settembre, regalando al tuo outdoor quel tocco di allegria per tutta la bella stagione. Il grande classico è la margherita bianca, ma **esistono in commercio svariati ibridi a fiore colorato:** giallo, crema, rosa, rosso, viola e porpora. Anche la dimensione del fiore varia da specie a specie: esistono le margherite più piccole e delicate oppure le piante dal fiore piuttosto grande e pronunciato fino alla Margherita Shasta o margherita gigante. Puoi scegliere poi tra le tipologie a cespuglio, quelle che crescono in altezza e quelle che, invece, tendono a spandersi in orizzontale creando veri e propri tappeti fioriti.

**Sì a**  
dare una seconda  
chance agli oggetti  
che ami

# BASTA UNA GOCCIA

**Si a**  
**LOCTITE** **SUPER  
ATAK**

Acquista almeno 1 **LOCTITE SUPER ATAK**

**In palio**  
**OGNI SETTIMANA**  
**3 ZAINI**  
**ARTICHOKE**



**In più a estrazione una**  
**NUOVA FIAT 500,**  
**100% ELETTRICA**

**SUPER  
PREMIO  
FINALE!!**

Conserva lo scontrino\*  
e invia la foto con **WHATSAAPP** AL NUMERO  
**3440859619**  
E SCOPRI SE HAI VINTO

Concorso a premi valido dal 01/03/2023 al 04/07/2023. Montepremi complessivo € 42.240,00 (IVA inclusa). È possibile partecipare tramite SMS. Numero massimo di vincite Instant Win, per consumatore, pari a due. Regolamento completo disponibile su [www.donnad.it/concorsi](http://www.donnad.it/concorsi). Immagini a scopo illustrativo. \*In caso di scontrino non parlante conservare la foto del prodotto acquistato.



**VISTI  
in TV**

## Brush



Pennellino  
per applicazioni  
uniformi



Perfetto anche  
su superfici  
più ampie



## Precision



Resistente  
agli urti e  
all'acqua



Beccuccio  
extra lungo  
e preciso



## Power Gel



Ideale per  
incollaggi flessibili  
e materiali porosi



Perfetta  
su superfici  
verticali





con amore si cambia

# DA SEMPRE, Pampers SI PRENDE CURA E PROTEGGE LA PELLE DEI PIÙ PICCOLI.

## SCOPRI LA LINEA DI PRODOTTI PIÙ ADATTA ALLE ESIGENZE DEL TUO BAMBINO



### IL PANNOLINO PAMPERS N°1

Il miglior Pampers in protezione e comfort quando nasce, cresce e corre



### LE SALVIETTINE PAMPERS N°1

Ideali fin dai primi giorni di vita



### PIÙ ASCIUTTO FINO A 12h

1 Baby-Dry = 1 notte tranquilla



### RIPRISTINA IL PH DELLA PELLE

A ogni cambio pulizia e protezione

\*Rispetto ai pannolini tradizionali



Acquista Pampers, scopri sulla App "Coccole Pampers" o su [www.pampers.it](http://www.pampers.it) come partecipare, carica il codice che trovi nelle confezioni e raccogli i Punti Coccole per richiedere fino a 2 premi. Conserva il codice originale fino alla consegna del premio. Ogni codice potrà essere giocato una volta e si potrà partecipare con un solo account. Operazione a premio valida dal 08/02/2023 al 31/01/2024. Puoi partecipare anche acquistando i prodotti HERO Solo. Fino al 31.03.2023 puoi partecipare anche acquistando la box Lovely Mind. Tutti i dettagli sul regolamento e informativa privacy sulla App "Coccole Pampers" e su [www.pampers.it](http://www.pampers.it)



con amore si cambia

IN PIÙ, DAL 1 APRILE AL 31 MAGGIO,  
Pampers TI PREMIA CON IL



**CASHBACK**



**PIÙ ACQUISTI PIÙ TI RIMBORSIAMO**

**4€**  
RIMBORSO  
SU 20€



**8€**  
RIMBORSO  
SU 38€



**12€**  
RIMBORSO  
SU 50€



**SU TUTTI I PRODOTTI PAMPERS, INCLUSE LE SALVIETTINE**

**COME RICHIEDERLO:**

**1. CARICA LO SCONTRINO  
SULL'APP PAMPERS  
ENTRO 15 GIORNI DALL'ACQUISTO**

**2. TI RIMBORSIAMO SUL  
TUO CONTO CORRENTE**

**1 PARTECIPAZIONE AD UTENTE**

Scopri  
di più



\*Iniziativa "Pampers Cashback e Hero SOLO" valida dal 1/04/2023 al 31/05/2023 per tutti i prodotti Pampers e tutti i prodotti Hero SOLO, nei punti vendita fisici del territorio nazionale e online. Conserva il documento d'acquisto "parlante" (unico scontrino), accedi/registrati sull'APP "Coccole Pampers" e chiedi il rimborso entro 15 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura; previa verifica della correttezza dei dati inseriti riceverai il rimborso. Puoi chiedere solo 1 rimborso. Ulteriori informazioni sull' App "Coccole Pampers" o sul sito Pampers.it.

## Una meraviglia alla Vitamina C

Il siero per il viso, usato in combinazione con una protezione anti-UV SPF 50+ previene visibilmente i segni del fotoinvecchiamento come macchie e rughe!



Usato in combinazione con una protezione Anti-UV SPF 50+ con Vitamina C antiossidante, che previene e migliora visibilmente i segni del fotoinvecchiamento causati dai raggi UV quali macchie, rughe e discromie, giorno dopo giorno proteggerà e migliorerà l'aspetto della nostra pelle. Il nostro viso apparirà così più luminoso e levigato. Basta applicare ogni mattina e sera 3-5 gocce di Siero con 12% di Pura Vitamina C su viso, collo e décolleté, e proseguire applicando la protezione Anti-UV SPF 50+ con Vitamina C antiossidante per idratare e proteggere la pelle dai danni dei raggi UV (**è ottimo anche come base per il make-up**). Due semplici passaggi che ci faranno iniziare la giornata sotto una nuova luce.

**D**ei benefici della Vitamina C nei prodotti skincare ho già parlato più volte in questo blog: pelle più luminosa, aspetto più giovane, pori meno visibili. Un vero e proprio micronutriente delle meraviglie. La Vitamina C è infatti un potente antiossidante che neutralizza i radicali liberi che ne alterano la luminosità e ne accelerano l'invecchiamento. Stress, raggi UV e inquinamento ne sono i principali responsabili.

Da *Acqua&Sapone* puoi trovare un nuovo Siero Viso con 12% di Pura Vitamina C da inserire nella skincare quotidiana per ottenere una pelle due volte più luminosa e pori due volte meno visibili dopo 8 settimane di utilizzo\*. La sua formula con appunto il 12% di Pura Vitamina C riduce visibilmente i segni dell'invecchiamento precoce quali discromie, pori e linee sottili, lasciando la pelle più luminosa e levigata. Testato sotto controllo dermatologico, il siero è adatto a tutti i tipi di pelle anche quelle più sensibili.

### PRODOTTI CONSIGLIATI



Siero Viso con 12% di Pura Vitamina C e Fluido Anti-UV SPF 50+ con Vitamina C antiossidante. Tutto della gamma Revitalift Clinical di L'Oréal Paris

**Iniziativa Cashback: ACQUISTA 1 SIERO L'OREAL PARIS, GARNIER O TESORI DI PROVENZA E RICEVI UN RIMBORSO DI 5€\*\*** valida dal 02.01.2023 al 15.10.2023. *Termini e Condizioni* richiedibili a [loreal.servizioclienti@loreal.com](mailto:loreal.servizioclienti@loreal.com) e/o [servizioclienti@garnier.com](mailto:servizioclienti@garnier.com) oppure consultabili su [www.loreal-paris.it](http://www.loreal-paris.it) e [www.garnier.it](http://www.garnier.it) La presente iniziativa Cashback non è cumulabile con altre.

\*Punteggio clinico, 63 soggetti, 8 settimane di utilizzo

\*\*Rimborso calcolato sul prezzo liberamente determinato dal rivenditore.

TENA®

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



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

**Così asciutto, protegge come TENA**

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

# Tutta la luce della primavera con la Vitamina C

Per risplendere come meriti, combattere i segni del tempo e idratare la pelle del tuo viso, punta sui prodotti giusti!

**D**opo questo lungo inverno con il viso opaco, pallido e spento, questa luce di inizio primavera mi fa venire voglia di risplendere altrettanto. Così dedico anche questo secondo post alla Vitamina C e ai prodotti che potete trovare da *Acqua&Sapone*. Vi parlerò quindi dei prodotti per una completa beauty routine con vitamina C per contrastare l'invecchiamento cutaneo, uniformare il colorito e rendere la pelle più vitale, radiosa ed energizzata.

In particolare, cerchiamo prodotti che sfruttino l'azione sinergica di **due diversi tipi di Vitamina C**: quella **estratta dalla Rosa Canina** e quella **Micellare** contenuta in essi, ossia inserita all'interno di minuscole micelle di origine vegetale che la inglobano e la proteggono, aiutandola a raggiungere intatta gli strati più profondi dell'epidermide. Sì ma quali prodotti usare? Per la detersione scegliamo un **Gel Lavaviso Illuminante** che rimuova in profondità le impurità e rispetti la delicatezza dell'epidermide. In alternativa usiamo un' **Acqua Micellare Bifase Illuminante** per rimuovere anche il make-up più resistente o waterproof. E se siamo fuori casa, ci sono le **Salviettine Struccanti Illuminanti**, realizzate con tessuto biodegradabile, senza plastiche e dotate di una trama micro-vellutata adatta anche all'epidermide più sensibile. Successivamente, per reidratare e nutrire la pelle usiamo una **Crema Viso Illuminante Antirughe con SPF 20** che protegga dai raggi UVA-UVB e aiuti a prevenire la formazione di macchie cutanee.



**Amica della bellezza**

Potente antiossidante, la Vitamina C contrasta l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo.

Passiamo poi a un booster anti-opacità, antiossidante ed energizzante che si assorba facilmente e che non unga: due o tre gocce del **Concentrato Attivo di Vitamina C** sono sufficienti per idratare la cute e combattere i segni del tempo e le piccole rughe. Per un effetto extra antiossidante e illuminante aggiungiamone qualche goccia alla

crema viso. E per un'ultima coccola, la **Maschera in Tessuto Illuminante Antifatica**, imbevuta di ingredienti defaticanti e fortemente idratanti, ridona al viso una ritrovata luminosità in soli 15 minuti.

Questa primavera quindi la parola d'ordine è Vitamina C per un viso splendido splendente.

## PRODOTTI CONSIGLIATI

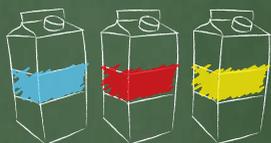


Linea di prodotti consigliata: Nuova Linea Illuminante di Acqua alle Rose con Vitamina C

# SOSTENIAMO IL FUTURO DEL PIANETA.

Dal 2013 al 2021 Lucart, considerando le tonnellate di carta Fiberpack® prodotte, ha contribuito a:

**Riciclare**  
più di 7.600.000.000 di cartoni per bevande<sup>1</sup>



una distanza pari a 37 volte il giro della terra<sup>2</sup>



**Salvare**  
più di 3.300.000.000 alberi<sup>3</sup>



pari alla superficie di più di 11.200 campi da calcio.



**Evitare**  
più di 195.000 tonnellate di CO<sub>2</sub> emesse nell'atmosfera<sup>4</sup>



pari alle emissioni di CO<sub>2</sub> di 1.542.908 viaggi in auto Milano-Roma.



## Ecologica. Dentro e fuori.

Grazie EcoNatural è la carta 100% ecologica, priva di coloranti e sbiancanti aggiunti, ottenuta dal riciclo di cartoni per bevande.

1) Considerando cartoni per bevande da 1 L. - 2) Considerando cartoni stesi uno dopo l'altro.  
3) United Nations Environmental Programme, Report 2011: Towards a green Economy.  
4) European Union Life Cycle Database (ELCD).



## RIPARAZIONE ESTREMA PER LA TUA CHIOMA

Alzi la mano chi ha già desiderato una sferzata di leggerezza a partire dai capelli. Dicono che le donne si affidano al parrucchiere quando ci sono novità in arrivo, ma quest'anno sarà possibile fare un glow up senza per forza passare dalle forbici. I laboratori di L'Oréal Paris hanno realizzato una nuova linea dedicata ai capelli danneggiati e stressati, quindi perfetta per tutte le chiome che portano i segni dell'inverno o che, semplicemente, sono spesso a contatto con il calore di piastre e phon. La nuova linea **Elvive Bond Repair** è il primo trattamento che riesce a penetrare all'interno del capello per ricostruire e ricreare i

legami interni, donando lucentezza e morbidezza a tutte le tipologie di capello. Grazie alla sua formulazione a base di acido citrico, un attivo delicato che si trova naturalmente negli agrumi, il trattamento riesce a penetrare oltre la superficie del capello lavorando direttamente sui legami che donano forza e struttura, migliorando anche l'aspetto esterno.

I quattro step essenziali sono:

1. **Trattamento Pre shampoo** - Va applicata una dose generosa sui capelli umidi e dopo averlo lasciato 5 minuti in posa, va risciacquato abbondantemente prima di passare alla fase successiva.
2. **Shampoo** - Va applicata una noce di prodotto a partire dal cuoio capelluto lasciandolo agire fino alle punte.
3. **Balsamo** - Dopo aver tamponato i capelli in modo da eliminare l'acqua in eccesso, si può applicare il prodotto dalle lunghezze fino alle punte, lasciandolo agire circa 3 minuti prima del risciacquo finale.
4. **Siero senza risciacquo** - Massaggiare un paio di gocce di prodotto prima sul palmo delle mani e poi sulle lunghezze.

Basterà poco per far ritrovare ai capelli la loro forza originaria, sin dal primo utilizzo sembrerà di aver fatto un cambio look donando nuova vita alla chioma.



## DUE PASSI DI BENESSERE

Il fascino delle piante centenarie, la calma dello scrosciare dell'acqua, la bellezza dei colori vividi di foglie e fiori spontanei, vivere all'aperto è un vero toccasana per il corpo e la mente. Sarà l'arrivo delle giornate più lunghe o semplicemente la voglia di vivere di più all'aperto dopo un inverno in casa, bisogna ammettere che la primavera richiama in tutti la voglia di star bene e rimettersi in forma. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, basterebbero circa 20 minuti al giorno all'aria aperta per abbassare i livelli di stress e combattere ansia e depressione. Immergersi nella natura permette di migliorare degli aspetti importanti a qualsiasi età:

- **Stimola la creatività** consentendo alla mente di staccarsi dai pensieri di routine e di alleggerire le pressioni lavorative, rendendo semplice il pensiero di idee più brillanti.
- **Migliora l'umore** e la memoria a breve termine che, secondo studi, i ritmi frenetici della città tende a ridurre a causa dei numerosi stimoli che distolgono l'attenzione.
- **Ritarda la formazione di patologie** come Alzheimer o depressione ma anche quelle fisiche come diabete, malattie coronariche o semplicemente muscolari.

Impariamo ad ascoltare il nostro corpo e assecciamolo quando ha bisogno di ricaricare la dose di vitamina D, quella stimolata dal sole, che ci aiuta a mettere in circolo pensieri positivi e vitalità contagiosa.

# IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

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



**PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO**  
Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

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

# Nelle sale ad *aprile*

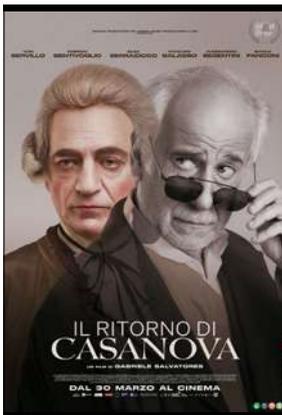
**LA REDAZIONE CONSIGLIA**


## IL SOL DELL'AVVENIRE

**Regia:** Nanni Moretti | **Con:** Margherita Buy, Silvio Orlando, Barbara Bobulova, Mathieu Amalric, Nanni Moretti, Benjamin Stender, Jerzy Stuhr, Elena Lietti, Blu Yoshimi, Flavio Furno, Beniamino Marcone, Laura Nardi, Francesco Brandi, Francesco Rossini, Rosario Lisma | **Genere:** Commedia, Drammatico | **Nazionalità:** Italia, Francia

Il film è ambientato a Roma nel periodo compreso tra gli anni '50 e '70 e racconta la storia di un regista, militante nel Pci, che decide di fare un film. I protagonisti sono una coppia, anch'essa militante nel Partito Comunista, che si adopera per avviare attività culturali e ricreative nelle nascenti periferie romane, le favelas degli anni '50-'70, in mezzo alle quali galleggiano i quartieri abusivi di scadente qualità edilizia. I due decidono di fare arrivare il Circo d'Ungheria che monta il tendone e dà vita ai suoi spettacoli. Nell'ottobre del 1956 inizia però la rivoluzione d'Ungheria, cui pone fine un intervento delle truppe sovietiche, nel novembre successivo, che costa la vita a 2.700 ungheresi. Un evento che scatena la rabbia dei circensi che incrociano le braccia e smettono di esibirsi sotto il tendone.

A un anno di distanza da "Tre piani", Nanni Moretti torna con un film intenso, complesso, da non perdere.



## IL RITORNO DI CASANOVA

Drammatico | Italia

Il film, diretto da Gabriele Salvatores, racconta la storia di Leo Bernardini, noto e acclamato regista, che non si arrende all'inevitabile scorrere del tempo e, in cerca di uno script che possa rivelarsi un successo, decide di incentrare il suo nuovo e ultimo film su *Casanova* di Arthur Schnitzler. Nel corso delle riprese, però, il cineasta si rende conto di come questo personaggio letterario gli ricordi se stesso. Casanova infatti, è un uomo avanti con gli anni che ha perso interesse per la vita e si ritrova anche senza soldi. Decide di tornare a vivere nella sua Venezia, incontra la giovane Marcolina e qualcosa in lei riaccende il suo desiderio, ma nel tentativo di conquistarla capirà che il tempo è passato e che dovrà fare i conti con questa cruda realtà.



## MIA

Drammatico | Italia

La storia di una famiglia piccola, semplice e felice in cui entra violentemente un ragazzo, un manipolatore, che stravolge la vita di una quindicenne meravigliosa e la rende un incubo. Le toglie la bellezza, il piacere, il divertimento. La umilia e la isola. E quando questa, aiutata proprio dal padre, si stanca e lo abbandona, allora la distrugge. Le sue fotografie più intime, i loro filmati più confidenziali vengono esposti online. La ragazza li vede e la sua reazione è tragica. E al padre rimane solo una cosa: la vendetta. Al centro del racconto di Ivano De Matteo, la storia d'amore di un padre e sua figlia. Prima la difficoltà di vederla crescere, poi il tormento di saperla soffrire, la paura di poterla perdere e infine la necessità di doverla difendere.



## SCORDATO

Commedia | Italia

La vita di Orlando (Rocco Papaleo), mite accordatore di pianoforti, tormentato da dolori alla schiena, cambia quando incontra Olga (Giorgia), un'affascinante fisioterapista, che dopo un attento esame gli diagnostica una contrattura "emotiva" e gli chiede di portarle una sua foto da giovane, così che lei possa aiutarlo a risolvere i suoi problemi. L'insolita richiesta spingerà Orlando a mettersi in viaggio e a rivivere da spettatore gli eventi della sua vita che lo hanno reso l'uomo solitario e "contratto" che è oggi. Girato in Basilicata, a Lauria e a Maratea, e a Salerno, il film segna l'esordio attoriale della cantautrice Giorgia ed è il quarto film da regista di Rocco Papaleo dopo *Basilicata Coast to Coast*, *Una piccola impresa meridionale* e *Onda su Onda*.



## AIR: LA STORIA DEL GRANDE SALTO

Biografico, Drammatico | USA

Dal premiato regista Ben Affleck e con Matt Damon protagonista, la storia del venditore di scarpe Sonny Vaccaro, che durante il suo incarico nella nota azienda Nike, riesce a far firmare il primo contratto di collaborazione con Michael Jordan, uno dei più grandi atleti nella storia dello sport. L'assunzione di Vaccaro nell'allora poco apprezzata azienda Nike viene decisa dal fondatore Phil Knight per risolvere il settore dedicato alle scarpe da basket, un ambiente al tempo dominato da Converse. Dopo aver analizzato diversi filmati di match per trovare un giocatore a cui proporre di essere il volto della nascente divisione della Nike dedicata al basket, Vaccaro individua del potenziale in un giovane Michael Jordan...



## 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.*

# Letture per *aprile*



**LE RIBELLI CHE STANNO CAMBIANDO IL MONDO**  
di Rula Jebreal | Ed. Longanesi

Dalla scienza allo sport, dal giornalismo, alla politica, all'arte, queste donne stanno ponendo le basi di un mondo più paritario, distruggendo lo stigma del genere e spianando la strada alle future generazioni. Tra di loro c'è una scienziata che ha messo la sua intelligenza a disposizione della società e si dedica da anni instancabilmente a ostacolare il diffondersi di idee pseudoscientifiche. Una chef che usa il proprio talento per incoraggiare la solidarietà e la sostenibilità ambientale. Un'hacker divenuta ministra, che con la sua visionarietà ha trovato il modo di proteggere e fortificare la democrazia. Donne ribelli che hanno ridisegnato i confini di quello che "si poteva fare" usando una determinazione che non si lascia fermare.



**STARTAUT – LA STORIA DI PIZZAUT**  
di Gianni Caminiti  
| Ed. Cinesmania

Un saggio che, tra narrazione, interviste e riflessioni psicologiche, racconta la cavalcata dei 1490 giorni, dall'ideazione fino all'apertura, della pizzeria più inclusiva d'Europa. La storia di PizzAut, la Start-Up che ha fatto parlare tutto il mondo perché si tratta di una pizzeria gestita da ragazzi autistici. Un laboratorio di inclusione sociale e contemporaneamente un modello che offre lavoro, formazione e dignità alle persone autistiche. Un po' giornalista, un po' romanziera, l'autore Gianni Caminiti, psicologo ma anche regista, musicista, scrittore e editor, si addentra nella storia con leggerezza, per raccontare le vicende di PizzAut, tra aneddoti divertenti e riflessioni profonde.



**QUENTIN TARANTINO – CINEMA SPECULATION**  
di Quentin Tarantino, Alberto Pezzotta | Ed. La nave di Teseo

Per la prima volta Quentin Tarantino racconta la sua passione per il cinema: i film che ha amato, i grandi registi da cui ha imparato, quasi un'autobiografia attraverso una personalissima, e sorprendente, storia del cinema secondo Tarantino. Oltre a essere uno dei registi contemporanei più celebrati, Quentin Tarantino è uno straordinario e curioso amante del cinema, in tutte le sue forme. Per anni ha avanzato, nelle interviste, l'ipotesi di scrivere un libro sul mondo del cinema. Ora, con una incredibile carriera cinematografica alle spalle e ancora molto da raccontare davanti a sé, è giunto il momento di concretizzare quell'ipotesi. E i risultati sono tutto ciò che i suoi fan avrebbero potuto sperare.



**SE MI RILASSO COLLASSO**  
di Bandabardò | Ed. Baldini + Castoldi

«Bravi... siete bravissimi... ma non somigliate a nessuno». «Dove vi possiamo collocare?». «Ci dispiace, ma non possiamo offrirvi un contratto discografico». «Quando, nel lontano 1993, queste erano le uniche risposte a cui la nostra banda sembrava destinata, forse non avremmo mai pensato di arrivare un giorno a raccontare in un libro trent'anni di musica, amicizia, scazzi, risate, gioie, delusioni, perdite tremende e nuovi, graditissimi, arrivi. Eppure, eccoci qua, con poco più di duecento pagine che racchiudono la vita di quello che si può definire il più 'improbabile' tra i gruppi italiani. Una storia altra, la nostra, fatta di percorsi quasi mai semplici, una storia che si intreccia con gli ultimi trent'anni del nostro Paese».

## LA REDAZIONE CONSIGLIA



### I FRATELLI MEZZALUNA

di Chiara Gamberale | Ed. Salani

A Gabaville la vita scorre serena: è il Villaggio Perfettissimo dove nessuno litiga mai e tutti vorrebbero nascere e crescere... Tutti tranne loro. Lena e Alen, i gemelli Mezzaluna, figli di Maddy La Matta. Sono diversi dagli altri, perché Lena ha il potere di fare domande di fuoco che frugano nei cuori, Alen, con i suoi silenzi, sa leggere nella testa di chi ha davanti. Chi è il padre dei gemelli? Nessuno lo sa: loro sanno solo che viveva sulla Luna e che si è perso fra le galassie. Una storia che però è completamente falsa. Quando Lena e Alen scoprono che la madre gli ha raccontato una bugia, scappano e vengono risucchiati nel Mondo Sottopelle, un posto dove regna lo Scuro che inchioda i cuori e le teste di tutti alla rabbia, alla paura e alla vergogna. Qui i Mezzaluna non solo scopriranno la vera storia dei loro genitori, ma cambieranno anche il destino di un intero mondo. Anzi, di due mondi.

L'amatissima autrice torna con un grande romanzo sulla paura e sul bisogno delle emozioni.



# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



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



## Ariete dal 21/3 al 20/4

**AMORE:** In coppia. Devi risolvere alcuni problemi con il tuo partner. È il momento di rinnovare il rapporto: sii più leggera e luminosa.

**Single.** Ti basterà guardarti intorno per capire che il tram dei desideri è proprio intorno a te.

**BELLEZZA:** Voglia di cambiare look? Opta per un colore di capelli più chiaro e portali mossi. Corsetto rigido, jeans e giacca saranno perfetti per affrontare con stile le serate mondane.

**BENESSERE:** Qualche doloretto al piede o alla caviglia, ma niente di che: può essere di origine tendinea, non esagerare con lo sport e vai dal medico.



## Toro dal 21/4 al 20/5

**AMORE:** In coppia. Venere ti aiuta a ritrovare la passione con il tuo partner.

**Single.** Intreccerai il tuo sguardo con una persona che ti trasmetterà tutto l'ardore di una fuga d'amore, stai attenta però!

**BELLEZZA:** Sarai rapita dagli strass sugli abiti, dalle polveri luccicanti per gli occhi... insomma il tuo look, che esprime tutta la tua positività, sarà un tripudio di brillantini.

**BENESSERE:** Venere ti rende bella ma stanca, cerca di dormire di più. Devi combattere però anche la pigrizia: iscriviti a un corso di ballo per mantenerti in forma divertendoti.



## Gemelli dal 21/5 al 21/6

**AMORE:** In coppia. Giornate difficili con il partner: potresti innescare discussioni inutili, mantieni la calma.

**Single.** L'amore, un sogno a lungo cullato, forse non si realizza ancora... ma una persona che ti trasmette desiderio c'è.

**BELLEZZA:** Avverti tanta voglia di rivoluzionare il tuo guardaroba con colori chiari, sabbia, bianco. Per una eleganza intensa, opta per un look con capelli lisci e trucco naturale.

**BENESSERE:** Cura l'alimentazione, perché potresti vivere momenti di insoddisfazione che ti portano ad avere attacchi di fame.



## Cancro dal 22/6 al 22/7

**AMORE:** In coppia. Un atteggiamento di maggiore disponibilità verso il partner ti farà superare ogni ostacolo.

**Single.** Alti e bassi: un po' ti piace una persona, un po' te ne piace un'altra. In questo periodo in cui sei così incerta, pensaci bene.

**BELLEZZA:** Ultimamente ami la comodità e opti per un look casual. Il trucco è invece molto curato: per il rossetto è perfetto un rouge luminoso.

**BENESSERE:** Sei molto distratta, cerca di concentrarti di più sul momento presente. Bevi acqua in abbondanza e mantieni in allenamento non solo il fisico, ma anche il cervello.



## Leone dal 23/7 al 22/8

**AMORE:** In coppia. Migliora la vostra intesa, al punto che tante giovani coppie possono pensare ad allargare la famiglia.

**Single.** Un incontro significativo solletica il tuo romanticismo, forse è una meteora, ma ti attrae.

**BELLEZZA:** Hai scoperto che un make up ricco di riflessi cangianti e iridescenti ti fa fare scintille di sera, quindi perché non osare un trucco glamour con rossetto glitter anche di giorno? Completa con un maglione rigato e gonna a portafoglio, sarai al top.

**BENESSERE:** Si consiglia di riposare di più, se non riesci a dormire con i rimedi naturali consulta un medico.



## Vergine dal 23/8 al 22/9

**AMORE:** In coppia. Forse è un periodo tosto da affrontare per la conduzione familiare, cerca di parlarne con il partner, ma sempre mantenendo la serenità.

**Single.** L'umore potrebbe condizionarti, non stare al passo con le emozioni: cerca di mantenere i piedi per terra.

**BELLEZZA:** Massaggi o trattamenti drenanti alla pancia e ai glutei ti faranno bene. Indossa un bel tailleur per accenderti: rosso o fucsia saranno perfetti nell'abbigliamento e sulle labbra.

**BENESSERE:** Se hai un fastidioso doloretto non trascurarlo, meglio una visita minuziosa anche se è roba di poco conto.



## Bilancia dal 23/9 al 22/10

**AMORE:** In coppia. Evita discussioni con il partner perché, così facendo, tutto si complica ulteriormente.

**Single.** Nessuno rientra nelle tue corde, sei in un periodo complicato: meglio divertirti con gli amici, l'amore può aspettare.

**BELLEZZA:** Senti un'attrazione per il black and white, che sfoggi su cappottini o completi. Un bel nero anche per i capelli e nessuno potrà resisterti.

**BENESSERE:** Devi prenderti più cura di te. Adotta un'alimentazione sana, concediti il giusto riposo e sorseggia delle tisane detox: ultimamente ti stai trascurando troppo.



## Scorpione dal 23/10 al 22/11

**AMORE:** In coppia. Periodo molto positivo, sei più tenera e romantica del solito, vedi tutto sotto un'altra luce, mantieni questo stato d'animo più a lungo possibile.

**Single.** Se nella tua intuizione percepisci che una persona appena conosciuta non te la racconta giusta, segui l'istinto.

**BELLEZZA:** Regalati dei trattamenti per il viso, il periodo è ideale anche per un ritocchino alle labbra. Opta per un look formale da ufficio e non rinunciare a curare al meglio le unghie.

**BENESSERE:** Troppo nervosismo e stress, non sottovalutare i segnali che il corpo ti sta inviando.



## Sagittario dal 23/11 al 22/12

**AMORE:** In coppia. A volte ti comporti in maniera un po' troppo superficiale con il tuo partner, senza dare spazio ai sentimenti veri.

**Single.** A breve farai un incontro da batticuore, finalmente.

**BELLEZZA:** Fai un restyling del trucco: cambia la tua usuale palette di colori e rendi l'occhio più intenso ed espressivo. Scegli completi giacca e pantaloni in nuance accese o fantasia e, per finire, calza décolleté da urlo.

**BENESSERE:** Controlla la pressione e il cuore. Anche se ti senti in forma, un check up annuale ci vuole, specialmente se fai sport.



## Capricorno dal 22/12 al 20/1

**AMORE:** In coppia. Fai attenzione alle divergenze con il partner: anche se ci sono momenti di incomprensione, cerca di smussare gli angoli.

**Single.** Nuove possibilità. All'inizio sarai spaventata, ma poi la tenerezza ti conquisterà.

**BELLEZZA:** Regalati un po' di rame sui capelli, un paio di stivali con una gonna corta o con degli short in pelle. Infine un trucco leggero: bastano un bel rossetto rosa e un fard illuminante per renderti magica.

**BENESSERE:** Periodo disordinato con il cibo e troppo sedentario. Devi ricaricare le pile, fai un salto alle terme e segui una dieta sana.



## Aquario dal 21/1 al 19/2

**AMORE:** In coppia. Grossi problemi non ci sono, però tu e il partner dovete mettere in ordine il vostro rapporto e stare più vicini, curandovi l'una dell'altro.

**Single.** La tua dolcezza attira come una calamita, ma devi scegliere lo zuccherino giusto.

**BELLEZZA:** Sei sempre attenta alle tendenze, ma al momento preferisci la comodità: pantaloni e maglie larghe faranno al caso tuo. Colori della terra per il trucco e labbra illuminate da un glitter trasparente.

**BENESSERE:** Hai un po' di mal di schiena, forse per via della postura: un corso di ginnastica correttiva risolverà tutto.



## Pesci dal 20/2 al 20/3

**AMORE:** In coppia. Venere ti rende un po' confusa, ma con un po' di impegno da parte di entrambi non sarà un grosso sforzo chiarirsi.

**Single.** Forse sei indecisa tra due persone: in primis tieni presente le caratteristiche a te più affini, poi sappi aspettare.

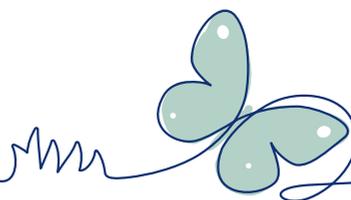
**BELLEZZA:** Punta su un capello più corto con taglio deciso, sbarazzino e liscio, con qualche ciocca colorata. Indossa un tubino e una polacchina per un tocco di raffinatezza.

**BENESSERE:** Devi riuscire a rilassarti per perdere peso: oltre alla dieta, un po' di nuoto in piscina sarà l'ideale.



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](http://www.nicky.eu)



# PANTENE

## 100% CAPELLI PIÙ FORTI

CON COLLAGENE



\*Forza contro i danni da styling con sistema d'uso di Miracle Shampoo + Maschera VS shampoo senza agenti condizionanti.