

# ACQUA & SAPONE®

## **Benessere**

**LO YOGA IN  
GRAVIDANZA FA  
BENE A TE E AL BEBÈ**

## **Design**

**DAI NUOVA VITA  
ALLE VECCHIE TENDE**

STAR MESE

**Margherita Buy  
e Francesco Nuti**



**LA GRANDEZZA DEI  
NUMERI UNO**

# FESTEGGIA LA DONNA DELLA TUA VITA

**PSICHE: L'IMPORTANZA DEL RAPPORTO TRA MADRE E FIGLIA**  
**ESPERIENZE: COME RAFFORZARE LA VOSTRA COMPLICITÀ**  
**CUCINA: UN DOLCE PER DIRLE "TI VOGLIO BENE"**

\*test clinico e di autovalutazione su 20 soggetti



 **DEBORAH**  
MILANO

**NUOVICOLORI**  
**RED TOUCH LIPSTICK**

**ROSSETTO MAT**  
**ULTRA CONFORTEVOLE**  
DURA FINO A 18ORE\*

**NO TRANSFER**



con **OLIO DI ROSA NUTRIENTE**

**#EveryDayDiva**



# IN QUESTO NUMERO...

## 06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

## 10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Elenoire Casalegno

**pag. 14** – Il prodotto del mese: la crema depilatoria

**pag. 16** – Make up: il rossetto rosso, un classico che si rinnova

**pag. 18** – I capelli più cool sono corti, anzi cortissimi!

**pag. 20** – Gonfiore e pesantezza alle gambe? Combattili così!

**pag. 22** – Prenditi cura dei tuoi piedi

## 28 | IL PROPOSITO DEL MESE

Madre e figlia, amore e conflittualità

## 32 | STAR MESE

Margherita Buy, l'antidiva più premiata  
**pag. 36** – Francesco Nuti, un premio a un caposaldo del nostro Cinema

## 42 | MODA TENDENZE

La giacca biker si declina in mille colori

**pag. 46** – Le scarpe perfette per gli eventi più glam

## 48 | BENESSERE

Primavera, tempo di allergie: possiamo contrastarle?

**pag. 52** – Lo yoga in gravidanza fa bene a te e al bebè

## 56 | DESIGN

Nuova vita alle vecchie tende!

## 62 | CUCINA

Un dolce per la mamma... ma non solo!

## 68 | VITA DA MAMMA

Le esperienze che rafforzano il vostro legame

## 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



10

*Elenoire  
Casalegno*



32

*Margherita  
Buy*



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 spettanze.



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

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

### ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

# BOROTALCO

*Abbraccia la vita*

## VIAGGIA ALLA SCOPERTA DELL'ITALIA!

Acquista 2 prodotti Borotalco  
di cui almeno 1 deodorante\*

IN ESTRAZIONE FINALE  
**1 VIAGGIO  
IN UNA CITTÀ D'ARTE  
ITALIANA\*\***



SCOPRI DI PIÙ!



Concorso "ABBRACCIA LA VITA E VIAGGIA ALLA SCOPERTA DELL'ITALIA!" dal 01/05 al 31/07/23.  
Estr. finale entro il 30/09/23. Montepremi 1.700€. Conserva documento d'acquisto (unico)  
e codice EAN.\*Prodotti e regolamento su [labellezatipremia.it/abbracciaiviaggi](http://labellezatipremia.it/abbracciaiviaggi).  
\*\*A scelta tra le città presenti nel regolamento.



# GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

## "La mia casa tour 2023" RAF SCALDA I PALCHI

Raf calca i più prestigiosi palchi dei teatri italiani. Lo fa con *La mia casa tour 2023*: i biglietti sono disponibili in prevendita sul Circuito Ticketone e nei punti vendita autorizzati, eccetto la data di Pescara, in prevendita solo su Ciaotickets. Queste le prossime date: 8 maggio, Teatro Colosseo di Torino; 11 maggio, Teatro Orfeo di Taranto; 12 maggio, Teatro Team di Bari; 14 maggio, Auditorium Parco della Musica di Roma; 15 maggio, Teatro degli Arcimboldi di Milano; 19 maggio, Teatro Verdi di Firenze; 21 maggio, Auditorium Santa Chiara di Trento; 23 maggio, Teatro Augusteo di Napoli; 26 maggio, Gran Teatro Geox di Padova; 27 maggio; Teatro Massimo di Pescara.

## Dal 4 al 13 maggio RAVENNA JAZZ

Torna Ravenna Jazz, che raggiunge quest'anno il traguardo della sua 50esima edizione. L'appuntamento è dal 4 al 13 maggio, al Teatro Alighieri di Ravenna. Sul palco si spazierà dal blues con Irene Grandi, al jazz "sinfonico" dell'Italian Jazz Orchestra con Maria Pia De Vito e Flavio Boltrò, dalla forte progettualità di Daniele Sepe e Francesco Bearzatti, alla world music di Susana Baca, dagli intrecci con la club culture di Neue Grafik all'approccio rock di Hugo Race, dalla fusion di Matteo Mancuso sino al jazz puro di Alessandro Scala. All'interno di Ravenna Jazz troverà spazio anche il gran finale dell'iniziativa didattica "Pazzi di Jazz".

## RAUMBILER/ FRONTIERA

A Palermo fino al 10 giugno

È stata inaugurata il 29 aprile e proseguirà fino al 10 giugno la mostra Raumbiler/Frontiera che porta dieci artiste contemporanee, di tre diverse nazionalità (Italia, Germania, Spagna) e diverse generazioni, a riflettere sul concetto di limite da una prospettiva multidisciplinare. Dalla fotografia alla pittura, dalla scultura all'installazione e alla performance, le opere delle artiste sono il centro di un progetto espositivo che si tiene all'Haus der Kunst dei Cantieri Culturali alla Zisa di Palermo. L'evento è una delle anteprime del Sicilia Queer filmfest, in programma dal 25 al 31 maggio 2023 sempre a Palermo. La mostra è visitabile dal giovedì al sabato, dalle 16 alle 19.



Blanca Matias "The Carrying Project Colectivo-Cúpula 2019". Foto AlbaRuiPérez.



R Palazzolo "Senza Titolo".



## Mostra internazionale Pro Biennale Venezia, Palazzo Ivancich

Anche quest'anno si rinnova il consueto appuntamento con la mostra internazionale Pro Biennale, curata dal critico d'arte e saggista Salvo Nugnoles, presso lo storico Palazzo Ivancich, accanto a Piazza San Marco. L'esposizione aprirà le sue porte ai visitatori il giorno venerdì 5 maggio. Tanti i talentuosi artisti contemporanei, scelti tra italiani e stranieri, che hanno la possibilità di mostrare le loro opere ed essere i veri protagonisti nella città d'arte per eccellenza. Dalla pittura alla fotografia, dalla scultura alla poesia, gli stili e i generi sono molto eterogenei, all'insegna dello spirito creativo libero e cosmopolita. Un incontro imperdibile per i tanti esperti ed appassionati d'arte contemporanea.



## I LOVE CINEMA ROCK A Milano

Si terrà l'11 maggio l'ultimo appuntamento con la rassegna I Love Cinema Rock, una breve rassegna cinematografica a tema musicale in cui ogni evento è accompagnato da un talk in apertura e dalla presenza di ospiti speciali in sala, tra artisti e addetti ai lavori. Il gran finale è con *Don't Go Gentle*. A Film about Idles, documentario fandom di Mark Archer che racconta l'ascesa della celebre band post-punk inglese. Accompagnerà la proiezione in sala la presenza di Sethu e Giulia Cavaliere. Appuntamento a Milano, Ariosto Anteo SpazioCinema, inizio ore 19.30.

ESPERTI IN PREVENZIONE

# mentadent



**NOVITÀ**



PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE



**A Torino  
FRONTONI, IL  
FOTOGRAFO DELLE DIVE**

Fino al 31 maggio il foyer del Cinema Massimo di Torino ospita *Il disprezzo nelle foto di Angelo Frontoni*, una raccolta di 13 immagini di grande formato realizzate dal grande fotografo delle dive a Capri durante le riprese del film *Il disprezzo* di Jean-Luc Godard, scatti preziosi messi in mostra a sessant'anni dall'uscita del film tratto dall'omonimo romanzo di Moravia. Le fotografie esposte provengono dall'archivio di Frontoni acquisito nel 2004 dal Museo Nazionale del Cinema e dal Centro Sperimentale di Cinematografia-Cineteca Nazionale.



**SCULTURE IN  
MOSTRA  
A FIRENZE**

Enrique Martínez Celaya

Fino al 29 maggio al Museo Marino Marini di Firenze va in scena *Guardare e aspettare: Enrique Martínez Celaya. Sculture Selezionate 2005-*

2023, la prima mostra in Italia dell'artista Enrique Martínez Celaya. Il progetto espositivo è curato da Giorgio Verzotti che ha spiegato: "Per l'artista ogni sua opera, pittura o scultura che sia, è il frammento di una narrazione che non viene mai esplicitata; è il testimone di un evento, trascorso oppure ancora in atto, che l'osservatore è chiamato a interpretare, superando l'impressione di estraneità e di resistenza che l'opera stessa sembra a prima vista opporre". Dal 5 maggio al 29 luglio, l'artista sarà ospitato anche alla galleria Secci.



**Omaggio a Trovajoli  
Museo di Roma in Trastevere**

Nel decennale della sua scomparsa, la Capitale ha voluto omaggiare un grande pianista, compositore e direttore d'orchestra con la mostra *ARMANDO TROVAJOLI. Una leggenda in musica*. Il percorso espositivo è composto da nove sezioni e sarà visitabile fino al 14 maggio al Museo di Roma in Trastevere. In mostra documenti, foto, video, musiche, oggetti personali, come i suoi inconfondibili occhiali, che raccontano una vita e una carriera eccezionali. Tra gli oggetti esposti anche il copione e la partitura cui stava lavorando nei suoi ultimi giorni: sognava di fare una versione teatrale del film *Tosca*.

**ORIENT-EXPRESS & CIE**

Roma, Villa Medici



Chiederà il 21 maggio la mostra *ORIENT-EXPRESS & Cie*. Itinerario di un mito moderno, un

percorso espositivo fortemente voluto dall'Accademia di Francia a Roma - Villa Medici, che attraversa quasi un secolo di storia e fascino di un treno leggendario. Le opere e le fotografie presentate provengono dagli archivi dell'antica Compagnie internationale des wagons-lits. Raccolte fotografiche, progetti, mappe, disegni tecnici e manifesti pubblicitari d'epoca, il progetto racchiude oltre 200 pezzi che collocano l'Orient-Express nel suo contesto storico globale. Benché la maggior parte delle fotografie sia anonima, alcune sono firmate da celebri studi quali Paul Nadar, Albert Chevojon e Sébah & Joaillier. Info su: [www.villamedici.it](http://www.villamedici.it).

**NUOVO**

**HALEON**

# SENSODYNE

## PROTEZIONE COMPLETA



- + AZIONE DI PULIZIA SUPERIORE\***
- + PROTEZIONE DALLA SENSIBILITÀ DENTALE**
- + IGIENE ORALE COMPLETA QUOTIDIANA**

\*rispetto ad una formulazione di Sensodyne Classica.

Usato regolarmente due volte al giorno

Sensodyne Complete Protection+ è un dentifricio cosmetico

Marchi di Haleon o sue licenzianti. © 2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-SENSO-23-00053

L'ex modella ha conservato intatta la sua bellezza, anzi... gli anni ne hanno aumentato il fascino e l'intensità. Ma qual è il suo segreto?

# Elenoire Casalegno

**Conduttrice** e opinionista, Elenoire Casalegno (47 il 28 maggio) iniziò a lavorare come modella nel 1994 con la prestigiosa agenzia Elite Model Management.

Ph: Daniele Cardone per Roma Press

**O**ggi come ieri, Elenoire Casalegno è un emblema di bellezza: genuina, raggiante e bellissima, vanta un fisico longilino e sinuoso e un viso sempre fresco e radioso. Il 28 maggio l'attrice e conduttrice compirà 47 anni, eppure sono tante le colleghe più giovani che la guardano con ammirazione sperando di rubare i suoi beauty secrets. Noi siamo riusciti a carpirli!

**Elenoire, quanto conta l'immagine in un lavoro come il tuo?**  
Oggi più che mai, ahimè, conta molto.

Ma solo nel momento in cui ti piaci e stai bene con te stessa e nel tuo corpo. Piacersi è fondamentale, ma richiede un percorso tortuoso e a tratti doloroso: bisogna passare dall'accettazione di tutte le tue sfumature, anche quelle che piacciono meno. Nella mia professione, ovviamente, è un buon biglietto da visita, ma chiaramente non basta.

**E tu ti piaci? Che rapporto hai con lo specchio?**

Come per buona parte delle donne, anche per me la consapevolezza di piacermi è arrivata in età adulta, quando il fisico muta e si cambia. Questo perché capisci che l'accettazione è qualcosa di molto più profondo: arrivi a un'età in cui ti accetti e vivi serena. I complessi si vivono da giovani.

**Qual è la parte del corpo su cui ti concentri maggiormente?**

Mi prendo cura di me a trecentosessant gradi e lo faccio a cominciare dall'alimentazione: amo il buon cibo e la parola dieta intesa come privazione per me non esiste, ma mangio sano ed evito il cibo spazzatura. Bevo due litri di acqua al giorno e mi alleno tre volte a settimana, senza accanirmi sul mio corpo. La pulizia del viso è fondamentale, così come lo è usare buone creme. Un paio di volte a settimana, applico una maschera per idratare e purificare la pelle: preferisco quelle in crema, ma mi piacciono anche quelle in tessuto.

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

Cerco creme che abbiano meno ingredienti chimici possibili preferendo quelle a base naturale. Per purificare la pelle, la mia preferita è quella all'argilla verde ventilata.

# OMIA

LABORATORI ECOBIO™

## SCOPRI LA NOSTRA NUOVA COLLECTION

**ACQUISTA** I TUOI PRODOTTI **OMIA** PREFERITI,  
**ACCUMULA PUNTI**  
E ACCEDI A **FANTASTICI PREMI**

...E DA **ACQUA & SAPONE**,  
NEI PERIODI DEL VOLANTINO\*,  
I TUOI PUNTI VALGONO **DOPPIO**

**1 € = 2 PUNTI**

E IN PIU' CONSULTA  
IL REGOLAMENTO  
E SCOPRI COME PARTECIPARE  
ALL'ESTRAZIONE FINALE



Concorso misto "Omia Collection" valido per acquisti effettuati dal 04/05 al 08/11/23. Montepremi concorso: 1.500,00 euro (IVA esclusa art. 2 DPR 633/72). Estrazione finale: entro il 31/12/23. Ogni destinatario potrà vincere un solo premio. Conserva i documenti d'acquisto e caricali entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. Termine ultimo richiesta premi catalogo: 30/11/23. Info, catalogo premi e Regolamento su [www.omialab.it/omialovers](http://www.omialab.it/omialovers). Immagini a scopo illustrativo

\*solo nel periodo di esposizione del volantino che comunica l'attività

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

Il segreto di un buon make-up è la base: un buon fondotinta, il copri occhiaie, la cipria. Se fai una bella base, bastano il fard e un mascara e sei perfetta.

**QUANTO TEMPO DEDICHI ALLA TUA BEAUTY ROUTINE?**

QUANTO BASTA! SONO ATTENTA, UTILIZZO PRODOTTI VALIDI PER LA CURA DELLA PELLE DEL VISO, MA NON NE SONO OSSESSIONATA.

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

Se resto sul divano a guardare la tv, lo faccio con una bella maschera sul viso. Se vado a cena non eccedo mai, prediligendo un trucco naturale, mentre se ho in programma un evento o un impegno di lavoro, allora inevitabilmente opto per un make-up più strutturato.

**SEI BRAVA A TRUCCARTI?**

SÌ, DA SEMPRE. HO INIZIATO A LAVORARE NELLA MODA E IN QUELL'AMBITO ANCHE LE PIÙ GRANDI TOP, PER AMMORTIZZARE I TEMPI, SPESSO INIZIANO DA SOLE A TRUCCARSI. AMMETTO, PERÒ, CHE SONO PIGRA E OGGI PREFERISCO DI GRAN LUNGA FARMI TRUCCARE.

**Quali segreti hai rubato ai make-up artist con cui ha lavorato?**

Ho capito che non è semplice trovare il fondotinta perfetto. Adesso tendo a sceglierlo mezza tonalità in più per avere un effetto più dorato. Per un po' l'ho applicato con il pennello, ma adesso sono tornata alla spugnetta, che inumidisco sempre prima di procedere alla stesura del prodotto. Alcuni truccatori, però, lo mettono con l'aerografo e persino con le mani.

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

Di amarsi: se stai bene con te stessa, quella luce emerge e ti cambia. Quando sei cupa e triste, questo intacca la tua immagine. Il primo segreto, quindi, è cercare di essere felici. E poi consiglio di trasformare i propri difetti in punti di forza, in particolarità da esaltare. Se, però, proprio non si riesce ad accettare un difetto, allora sì alla chirurgia, ma solo per ritoccare e non per rifarsi:

sono contraria agli eccessi, soprattutto perché rifarsi significa non accettare la propria essenza.

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

Ho imparato a proteggere sempre la pelle con una crema ad alta protezione. Molte sono convinte che questo impedisca l'abbronzatura, invece non solo ci si abbronzano, ma la tintarella in questo modo dura di più. Proteggersi dal sole, inoltre, è fondamentale: i tumori della pelle sono in costante aumento.

**Utilizzi trattamenti per il corpo?**

Periodicamente faccio lo scrub e mi piacciono molto i fanghi.

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

Applico delle maschere e cerco di nutrirli. Quando non lavoro, inoltre, evito di usare ferri e spazzole, per cercare di stressarli il meno possibile e faccio degli impacchi da lasciare in posa a lungo.

**Mani e piedi: quali colori sfoggerai sulle unghie nei prossimi mesi?**

Sono maniaca di mani e piedi: manicure e pedicure, per me, sono l'abc della bellezza. Mi piace molto il colore e uso lo smalto tutto l'anno, ma in estate preferisco lasciarle a riposo: mi

piacciono naturali, forse perché con l'abbronzatura risaltano di più e perché il mare le sbianca.

**Cosa hai insegnato a tua figlia Swami in fatto di bellezza?**

A prendersi cura di sé. Fare la manicure e la pedicure, in fondo, significa volersi bene. Siamo anima e corpo e come ci dobbiamo prendere cura dello spirito, dobbiamo coccolare anche l'involucro: non solo a livello estetico, ma anche dall'interno. In questo senso le ho insegnato quanto sia importante la prevenzione. Non basta prendersi cura di un bel viso, ma occorre amarsi a trecentosessanta gradi.



I prodotti must-have di ELENOIRE CASALEGNO

1. CREMA SOLARE
2. SCRUB PER IL CORPO
3. SMALTO PER MANI E PIEDI
4. MASCHERE PER IL VISO
5. IMPACCHI PER I CAPELLI

# 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\*\*

# La crema depilatoria

Ti regala una pelle morbida e liscissima in pochi minuti.

E puoi utilizzarla ovunque, dalle gambe fino alle zone più delicate del viso

## IL CONSIGLIO

Gambe sempre lisce e perfette?

Si: la crema depilatoria, infatti, può essere utilizzata frequentemente visto che agisce anche sui peli più corti, ma è meglio aspettare almeno 72 ore tra un'applicazione e l'altra per non sottoporre la pelle a troppo stress.

**L**a bella stagione ha un solo imperativo: scopri le gambe! Ma, prima di farlo, assicurati che siano perfette e lisce come la seta. Per un risultato ottimale, pratico e veloce, che ti permetta di essere al top anche senza attendere le lungaggini degli appuntamenti al centro estetico, puoi ricorrere all'alleato migliore: la crema depilatoria! In commercio ce ne sono a bizzeffe tra le quali trovare quella adatta alle tue esigenze. Ma come funziona? E come deve essere utilizzata in maniera corretta?

### FACILE E INDOLORE

La crema depilatoria è sicuramente uno dei metodi più semplici per rimuovere i peli, soprattutto rispetto alla ceretta e alla rasatura: **è infatti pratica e indolore** e non c'è il rischio di incorrere in graffi e tagli. È inoltre ottima per eliminare la peluria sia su zone ampie, come le gambe e le braccia, che nei punti più delicati e in quelli più difficili da raggiungere, come le ascelle e la zona bikini. Può, però, creare irritazione, specialmente nei casi di pelle sensibile, per questo, quando testi un prodotto nuovo, è preferibile provarlo in una piccola parte del corpo e attendere almeno 48 ore prima di procedere alla depilazione, per assicurarti di come la tua pelle reagisce.

### COME SI USA?

Per essere davvero efficace, la crema depilatoria deve essere applicata su peli lunghi almeno 1 cm anche se lavora bene pure su lunghezze più corte. Utilizzarla è semplice: basta stendere uno strato di prodotto sulla pelle asciutta o inumidita, a seconda delle istruzioni riportate sulla confezione, avendo cura di coprire bene tutti i peli.

La crema deve restare in posa per alcuni minuti, come indicato sulla scatola, quindi **si può rimuovere con l'ausilio della spugnetta o di una spatolina**. Dopo aver sciacquato abbondantemente, applica una crema lenitiva per reidratare la pelle sottoposta al trattamento.

### COME FUNZIONA?

Qual è il meccanismo di una crema depilatoria? È vero che brucia il pelo e può essere rischiosa per la pelle? Non proprio. Questo prodotto, infatti, non brucia il pelo, bensì **agisce scomponendo la cheratina**, ossia la struttura proteica dei peli. Essenzialmente ne assottiglia e dissolve la base fino al punto in cui risulta abbastanza fragile da "rompersi" quando rimuovi la crema. Insomma, non elimina il bulbo pilifero o la radice e questo, ovviamente, spiega perché non si tratta di un metodo di epilazione definitivo. Il risultato, infatti, è più duraturo rispetto alla rasatura perché abbatte i peli sulla superficie della pelle, ma comunque la ricrescita apparirà dopo alcuni giorni.

# NIVEA

## TUTTO CIÒ CHE LA TUA PELLE MERITA

# 5in1

### COMPLETE CARE

- 1 48h Idratazione intensa
- 2 Protegge dalla disidratazione
- 3 Sensazione di pelle morbida
- 4 Non unge
- 5 Pelle dall'aspetto sano



# Q10

+VITAMINA C



### RASSODANTE

Idrata e rassoda visibilmente la pelle e ne migliora significativamente tono, compattezza ed elasticità dopo 10 giorni.

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



## Il rosso che non smette di sorprenderci

Il più classico dei lipstick si rinnova con sfumature e finiture inedite

**R**ossetto rosso mon amour! Siamo tutte pazze per il più classico dei lipstick, che continua a infischiarci delle stagioni che passano, delle mode del momento e delle indicazioni che arrivano dai piani alti del fashion world per rimanere sempre là, in cima alla lista dei prodotti più amati, più richiesti, più desiderati dal popolo femminile. Perché, diciamolo, il rossetto rosso è molto più di un cosmetico: è l'affermazione di sé, della propria femminilità e della propria sensualità. E allora anche stavolta possiamo stare serene: la stagione SS23 promuove, e non potrebbe essere diversamente, il più amato tra tutti i rossetti. Con alcune piccole accortezze, però...



### OPACO O LUMINOSO? HI-TECH!

Un tempo la scelta era solo tra due finiture: mat o glossy. Tendenzialmente il rossetto opaco dura di più, ma quello luminoso rende il tuo sorriso più brioso. E allora quale preferire? Il problema, per fortuna, non si pone più: "Il rossetto della primavera e dell'estate 2023 - ha spiegato il lookmaker Luigi Rizzello - fonde in un unico prodotto il meglio dei due mondi. La finitura del momento, infatti, è mat-metal: l'effetto sulla bocca è al tempo stesso opaco e brillante; il rossetto, cioè, è ricco di pigmenti che

catturano e riflettono la luce illuminando così le labbra con **sottili riflessi metallici** che donano un micro-bagliore tono su tono".

### NUANCE DI TENDENZA

Parlare di rossetto rosso, però, è troppo semplicistico: la palette dei rossi, infatti, è ampia e limitarsi a un'unica sfumatura sarebbe un sacrilegio. Occorre allora chiarire quali sono le nuance su cui puntare. "Sicuramente sul rosso fuoco - ha affermato Rizzello - Ispirato alla lava vulcanica, è una

tonalità che dona a tutte. Belli, soprattutto sotto il sole estivo, sono poi i rossi cangianti, che **regalano giochi di luce morbidi e vellutati** che risaltano maggiormente con l'abbronzatura. Tra le nuance di tendenza - ha detto ancora il lookmaker - c'è anche il rosso mattone metallizzato, un colore vibrante e intenso. Infine - ha concluso - non possiamo dimenticare il Viva Magenta, la nuance scelta da Pantone come colore dell'anno".

### FORMULAZIONI RICCHE

Come non innamorarsi del rossetto rosso quando promette di regalarti una bocca da sogno? Ma occorre saper **individuare la formulazione giusta**. I lipstick devono essere caratterizzati da una composizione idratante e nutriente. "Per questo - spiega Rizzello - è meglio puntare sui rossetti a base di burro di mango e acido ialuronico". Ma le labbra devono essere anche plumpy e levigate! In che modo? "Per una bocca rimpolpata - conclude Rizzello - i rossetti si fanno volumizzanti grazie a ingredienti come la vitamina E e l'olio di jojoba".

## L'APPLICAZIONE PERFETTA

*Basta seguire questi consigli e le sbavature saranno solo un (brutto) ricordo!*

- **Se vuoi un colore intenso:** applica una matita tono su tono su tutte le labbra, stendi uno strato di rossetto, tampona con una velina, quindi applica un secondo strato di rossetto. Tampona ulteriormente con una velina e fissa il tutto con una cipria trasparente; quindi, completa passando un ultimo strato di rossetto per un colore intenso e vibrante.
- **Se vuoi un colore naturale:** rosso sì, ma naturale? È possibile: basta applicare il rossetto in maniera sfumata, picchiettandolo con le dita. Se vuoi, puoi esaltare la sfumatura utilizzando una matita di mezzo tono più chiaro rispetto al rossetto. Se invece preferisci osare, allora prediligi una matita a contrasto.



# Strep

**SE SENTIRTI LISCIA  
È NEL TUO STILE**

Scopri la linea di strisce depilatorie Strep. Pratiche ed efficaci, ti assicurano un risultato professionale a casa tua, come se andassi dall'estetista. Per sentirti liscia ogni volta che vuoi, come piace a te.



## Corti, anzi... cortissimi!

La tendenza che domina la bella stagione è una riconferma: al bando le chiome lunghissime, si punta a uno stile più androgino. Raffinato e incredibilmente cool

**S**tagione nuova, hairstyle nuovo? Non proprio! La primavera estate 2023, infatti, è quella delle riconferme: ancora una volta **a dominare la scena sono i tagli corti e cortissimi**, ideali per regalarsi un look sbarazzino che, però, strizza

l'occhio allo stile più raffinato. Tra i tagli di tendenza troviamo molti cult delle passate stagioni che, vista la grande richiesta, continuano a essere in cima alle classifiche delle chiome più cool. Ma quali caratteristiche devono avere i capelli SS23? Scopriamolo subito!



### HAIRCUT CHE VALORIZZANO OGNI VOLTO



#### LINEE SEMPLICI

Silhouette androgina, linee dritte e finitura texturizzata: sono questi i capisaldi della chioma che sfoggeremo nella bella stagione. In cima all'Olimpo dei tagli più amati, continua a esserci lui: il più estremo, alla maschiaccio. **Cortissimo sulla nuca e spesso anche sui lati del viso**, la chioma rasata promette una capigliatura facile da acconciare, pratica e molto chic. Si può portare con ciuffi più lunghi sul davanti e sulla fronte e si adatta a tutti i colori di capelli, da quelli naturali a quelli tinti ed estremi, e trova la sua massima espressione soprattutto con le nuance più intense, come il corvino, il platino e il silver, ancora oggi molto richiesto. L'evoluzione di questo taglio? Hai presente quando i capelli cominciano a crescere e sei indecisa se andare di rasoio o assecondare la natura? Ecco, quando la chioma si fa leggermente più lunga, si porta invece con la frangia liscia e corta, magari lasciando crescere i ciuffi laterali: questo taglio dona un aspetto regale e ha un gusto vintage.



#### MULTISTRATO

Se si vuole un capello corto, ma senza radersi completamente la testa, la soluzione c'è: in passerella ha spopolato la tendenza di **giocare su più livelli**. Uno dei più popolari è il taglio a due lunghezze: la parte inferiore è rasata, mentre quella superiore, acconciata in un caschetto a scodella, resta folta e voluminosa creando un contrasto davvero particolare e cool. Si tratta di un taglio molto peculiare, che mescola due stili differenti e che è particolarmente adatto alle personalità grintose che non hanno paura di farsi notare. Per dare una sferzata alla tua testa, puoi optare anche per un caschetto destrutturato grazie alle punte smussate, che alleggerisce la chioma altrimenti geometrica, piena e densa.



#### MEZZE MISURE

Anche chi ama i tagli "corti ma non troppo", troverà nella bella stagione il modo per esprimersi al meglio. Di gran tendenza è, infatti, quello che viene comunemente detto "taglio alla tedesca", un hairstyle **più lungo dietro e più corto davanti**, anche coi laterali rasati nelle versioni più esagerate. La moda del momento è quella di sfoggiarlo in versione wet: l'effetto bagnato, da realizzare con appositi prodotti di styling, è ideale soprattutto per chi ha i capelli ricci o mossi. Le proporzioni in questo taglio sono armoniose ed equilibrate, quasi simmetriche. Chi però sogna una testa rock, allora può puntare sulle scalature, anche estreme, che donano un effetto finale leggero e ultra-movimentato. La cosa più bella di questo taglio? Si adatta sia ai capelli mossi e ricci che a quelli lisci e riesce bene con le chiome corte ma anche con le medie lunghezze. In più puoi pettinarli come meglio credi: in avanti, all'indietro o con la riga laterale. Il risultato sarà sempre cool.

# NUOVO SUNSILK SUPER FUSION CON ACIDO IALURONICO

# NUOVO

# sunsilk

Shampoo N°1 in Italia\*\*



FORMULA CON  
BIOTINA

\*con l'uso combinato di shampoo e balsamo Sun Silk Bye Bye Danni, rispetto ad un generico shampoo.

\*\*Shampoo Liscio Perfetto 250ml, Fonte NielsenIQ RMS, categoria shampoo, anno terminante 09/10/22, tot Italia, vendite in volume e valore (Copyright © 2022. NielsenIQ).

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



## Addio gonfiore e pesantezza

La sensazione che si avverte alle gambe è nota a molti e spiacevole per tutti... ma combatterla si può. In che modo? La parola all'esperta!



**A**lzi la mano chi, dopo una giornata di lavoro, non ha mai provato la spiacevole sensazione di pesantezza alle gambe. C'è chi ne soffre tutto l'anno e chi, invece, accusa il fastidio soprattutto nella bella stagione, ma, di fatto, è **un problema che riguarda tutti, uomini e donne indistintamente**. La soluzione c'è, e siamo qui proprio per provare a ridarti benessere grazie ai suggerimenti della dottoressa Mariella Milazzo, dermatologa ed esperta in medicina estetica.

### L'ORIGINE DEL PROBLEMA

Sebbene sia un disturbo molto comune, è necessario non sottovalutarlo. Il fastidio, infatti, può avere cause diverse. "La prima cosa importante - ha spiegato Milazzo - è distinguere l'edema (gonfiore) dal lipedema (presenza di grasso): nel primo caso abbiamo un accumulo di liquidi; nel secondo caso, giocano un fattore importante le alterazioni ormonali, metaboliche e infiammatorie che colpiscono soprattutto le donne". Gonfiore e pesantezza possono essere associati anche ad altri sintomi: "Formicolii, buccia d'arancia, ematomi, varici alle gambe sono segnali da non sottovalutare - ha chiarito l'esperta - È importante, quindi, **fare una visita medica per capire il quadro clinico** ed eseguire un eventuale ecocolor doppler".

### PRINCIPI ATTIVI

Migliorare il disturbo, però, si può e ci sono alcune regole da seguire. "Inutile dire che fare sport è indispensabile e **l'ideale è l'acquafitness** - ha suggerito

Milazzo - È poi fondamentale correggere l'alimentazione: ridurre sali e zuccheri, bere molto e assumere integratori a base di bromelina, che hanno una potente azione drenante e antiinfiammatoria o frutti rossi che rinforzano le pareti vascolari". Sicuramente anche dare una sferzata di benessere alle gambe dall'esterno (oltre che dall'interno) è un grande aiuto. "Gran parte degli stessi principi attivi che abbiamo appena citato - ha affermato l'esperta - si possono trovare anche nelle creme". I prodotti più efficaci sono, infatti, a base di estratti di piante come **la centella, il rusco, l'ippocastano, la vite rossa, il meliloto, il mirtillo nero e l'amamelide**.

### CREME E FANGHI DRENANTI

Creme drenanti e fanghi realizzati con questi ingredienti sono, dunque, molto efficaci. Utilizzarli in maniera costante consente di alleviare la sensazione di pesantezza e di drenare i liquidi permettendo così **un effetto snellente e rimodellante**: aiutano infatti a levigare e a rendere più tonica la pelle e a ridefinire

la silhouette. Tra i fanghi che combattono la ritenzione idrica, particolarmente validi sono quelli a base di acqua termale e che contengono anche una componente argillosa. La fangoterapia, però, è sconsigliata a chi soffre di problemi cardiovascolari. Quanto alle creme drenanti, Milazzo ha suggerito: "Un piccolo trucco per potenziarne l'effetto è quello di tenerle in frigo fino all'applicazione".

### I consigli di Mariella Milazzo

- Bere molto e seguire un'alimentazione adeguata
- Applicare con costanza creme e fanghi drenanti
- Evitare le docce o i bagni troppo caldi
- Utilizzare le calze a compressione graduata
- Tenere le gambe sollevate usando dei cuscini da mettere sotto le gambe per favorire il ritorno venoso
- Solo su indicazione medica, si possono fare trattamenti ambulatoriali come mesoterapia e carbossiterapia

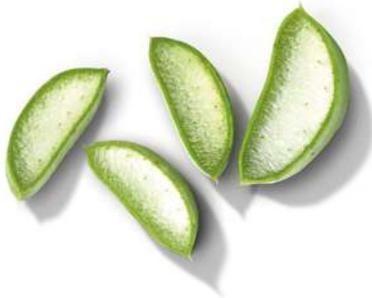


# RISPETTA LA TUA PELLE CON L'EFFICACIA DEGLI INGREDIENTI NATURALI

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

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

ALTA PERCENTUALE  
DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE NATURALE



DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATI



ESFOLIANTE



EFFETTO  
GHIACCIO



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

**equilibra® TI PREMIA**

**Spendi in un unico scontrino 10 € in prodotti Equilibra\* e ti regaliamo un Voucher per un trattamento benessere o una visita nutrizionista\*\***

Operazione a premi con periodo di acquisto valida dal 15/04/23 al 15/06/23. Conserva e carica lo scontrino entro 5 giorni, compreso il giorno di acquisto. Consulta nel regolamento completo i prodotti in promozione, limitazioni e modalità di partecipazione e specifiche del premio su [www.equilibra.it](http://www.equilibra.it) o [www.equibratipremia2023.it](http://www.equibratipremia2023.it).

\*Tra i prodotti Cosmetici e Dietetici. \*\*Voucher utilizzabili in centri benessere convenzionati presso il circuito MyWellness Time e la visita nutrizionistica sarà effettuata online. Cosmetici Naturali e Integratori ALIMENTARI. Leggere le avvertenze sulle confezioni.



**equilibra®**

RISPETTA LA TUA NATURA

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

\* Contro gli insettismi della cellulite

con la consulenza di **Ada Chieffallo**,  
estetista professionista e lookmaker presso  
Centro Estetico Kosmeo – Località Comuni  
Condomini, Maida CZ



# Bellezza in punta di piedi

Nella stagione fredda ci dimentichiamo di dar loro le giuste attenzioni... ma il momento di indossare i sandali è dietro l'angolo!

**S**appiamo tutti quanto sia bello e rilassante farsi coccolare i piedi in un salone di bellezza, ma la loro cura non può e non deve ridursi all'appuntamento dall'estetista: deve essere una routine consolidata e costante che rimetta al centro della tua skin care quella che, di solito, è la parte più trascurata del corpo. Inutile negare: ti vediamo, ogni giorno, spalmare creme e burri sul viso e su corpo per proteggere la pelle, idratarla e nutrirla, ma spesso anche tu ti dimentichi dei piedi. E loro ne soffrono: **calli, talloni screpolati e pelle secca sono solo alcuni degli effetti indesiderati**, soprattutto nella bella stagione quando mettiamo via stivali e scarpe chiuse per fare spazio a sandali e ciabattine. Ma non preoccuparti! Siamo qui con alcuni consigli che ti permetteranno di migliorare con pochi accorgimenti l'aspetto dei tuoi piedi.



PRENDIAMOCENE CURA  
UTILIZZANDO I PRODOTTI  
PIÙ ADATTI

## SOLLIEVO E MORBIDEZZA



La migliore amica dei tuoi piedi? È la crema defaticante!

Si tratta di un prodotto che serve ad attenuare la sensazione di affaticamento regalando sollievo e morbidezza ai piedi stanchi e pesanti. Solitamente queste creme hanno una texture ricca e corposa e una formulazione super concentrata di pregiati estratti ayurvedici: tra gli ingredienti più quotati ci sono l'olio essenziale di timo, di finocchio e di citronella, oltre all'aloè vera e alla menta. Tra gli altri, promossi anche litsea cubeba, vetiver, vite rossa, calendula, centella asiatica e ippocastano.

100

ANNI DI  
ESPERIENZA

# PIEDI SEMPRE AL TOP COME DALL'ESTETISTA

## Prova la Pedi-Care Routine Scholl

-  1 Leviga e ammorbidisci.  
Quando? Una volta a settimana.
-  2 Idrata: dona nutrimento intenso.  
Quando? Una volta a settimana.
-  3 Proteggi: mantieni la tua pelle rivitalizzata.  
Quando? Ogni giorno!



**STARE BENE  
PRENDE PIEDE**

**Scholl**



“PER UNA PELLE  
SETOSA PUOI  
UTILIZZARE ANCHE LA  
PIETRA POMICE”

## L'OCCORRENTE PER UNA PEDICURE COME DALL'ESTETISTA



- ACETONE
- OLIO PER CUTICOLE
- TRONCHESINA PER IL TAGLIO CUTICOLE, LIMA E BUFFER
- BATUFFOLI DI COTONE
- LIMA PER PIEDI O RASPA
- CREMA IDRATANTE PER PIEDI
- SMALTO PER UNGHIE, BASE E TOP COAT

### AMMORBIDIRE

La pelle dei piedi appare più dura rispetto a quella delle altre parti del corpo: questo perché è **la zona maggiormente sottoposta a stress**. Puoi, però, ammorbidirla grazie a un bel pediluvio. Immergi i piedi in acqua calda a cui avrai aggiunto del sale, che è un ottimo esfoliante, e del bicarbonato, che sbianca la pelle. Lasciali in ammollo almeno quindici minuti, strofinando di tanto in tanto un piede contro l'altro per massimizzare l'effetto scrub.

### ESFOLIARE

Uno dei primi step per un risultato bellissimo, è quello dell'esfoliazione per rimuovere le cellule morte e detossinare la pelle. **Utilizza uno scrub specifico almeno due volte a settimana**, da applicare sui piedi asciutti prima della doccia. Massaggia delicatamente la pelle per qualche minuto prima di risciacquare. Per levigare i calli e regalarti un aspetto liscio e setoso puoi utilizzare anche una pietra pomice: attenzione, però, a non strofinare troppo forte o troppo spesso poiché rischi di irritare la pelle.

### IDRATARE

Utilizza quotidianamente una crema specifica per piedi morbidi e massaggiala accuratamente. Per ottenere il massimo dell'idratazione, **applica il prodotto sui piedi ancora leggermente umidi** e massaggia fino a che la crema non sarà penetrata completamente. Inizia facendo dei movimenti circolari con i pollici sulla pianta, dal tallone alle dita, quindi passa alla parte alta. Concediti almeno cinque o dieci minuti per piede per trarre il massimo beneficio dalla tua foot care. Una volta finito, prendi un batuffolo di cotone e rimuovi ogni residuo di crema dalle unghie: questo permetterà allo smalto ad avere una finitura migliore.

### ABBELLIRE

Un piede bellissimo non può prescindere dall'essere ordinato. Per questo devi dedicare massima attenzione anche alla cura delle unghie. In che modo? **Applicando regolarmente un olio specifico per ammorbidire le cuticole** e nutrire le unghie. Inoltre, abbi cura di tagliarle, limarle o regolarle con costanza, in modo che siano sempre ben sistemate. E adesso arriva la parte più divertente: lo smalto! Colorato o naturale poco importa, ciò che conta è che sia messo bene. Per farlo, applica prima la base e lasciala asciugare; quindi, passa due mani del tuo smalto preferito, lasciandolo asciugare completamente tra una mano e l'altra. A questo punto, stratifica il colore con un top coat per proteggerlo dalle scheggiature. Pulisci i bordi delle unghie con un cotton fioc per una finitura più affusolata e il gioco è fatto!

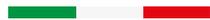
# I PROVENZALI

NATURALE.  
BIOLOGICO.  
SOSTENIBILE.

La natura ci insegna il rispetto per la vita. Un principio che ci guida tutti i giorni nella realizzazione dei nostri cosmetici.

**L'Olio di Mandorle Dolci** rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie ad una formula 100% naturale. Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

**COSMETICO  
SOSTENIBILE™**



**Podovis**<sup>®</sup>  
BENESSERE DI PIEDI E GAMBE

IL TUO  
ALLEATO  
QUOTIDIANO



FORMULE  
ORIGINALI  
SVIZZERE



CON  
INGREDIENTI  
NATURALI



CON PRODOTTI  
ADATTI ANCHE  
AL PIEDE DIABETICO

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

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

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

Scopri il resto della gamma su [podovis.it](http://podovis.it)

# DepilSoap®

**ESPERIENZA E SEMPLICITÀ PER  
UN RISULTATO SICURO**



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

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

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

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



UN LEGAME SANO SI  
FONDA SULL'EQUILIBRIO

# Madre tra e figlia

## AMORE e CONFLITTUALITÀ

**È** una connessione speciale e spesso addirittura simbiotica quella tra una madre e una figlia femmina, che si innesca fin dalla gestazione e che, da quel momento in poi, sarà **un crescendo di intensità, di emozioni, ma anche di conflitti e - in molti casi - fratture e distanze** inconciliabili. Ma perché il rapporto tra una mamma e una figlia è tanto viscerale e complicato allo stesso tempo? La parola a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta. "Per celebrare la figura materna, la scelta è ricaduta su maggio: il mese delle rose, dei colori tenui adatti a evocare gli abbracci amorevoli di una madre - esor-

**È indubbiamente un rapporto intenso e viscerale quello che vi lega, ma non sempre esente da sentimenti contrastanti**

disce - Molto spesso, però, tale idillio poetico non si sperimenta nella realtà quotidiana, dove le madri e le figlie si avviluppano in una relazione intensa e non di rado molto conflittuale. Ogni madre, dopo aver portato in grembo la sua creatura, sviluppa un legame di natura unica proprio per questa generatività fisiologica e, se nasce una bambina, si apre la strada emotiva a emozioni tipiche fin dai primi anni.

### MODELLI DI COMPORTAMENTO

Scattano identificazioni, iperprotettività, ansie, aspettative e poi modelli di comportamento o modelli esteriori che la figlia cerca di far propri (o di rifiutare), mentre la mamma si assume ogni giorno di più il difficile compito di vigilare su una crescita equilibrata e possibilmente felice per la figlia. Questa idea di fondo che l'istinto ma-

# Leocrema



*Amati nella tua pelle*

48h  
IDRATAZIONE  
INTENSA



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

terno vorrebbe realizzare, si scontra con realtà collettive dettate dai modelli culturali a cui le figlie si aggrappano, dimenticando in fretta la fase più tenera dei primi anni. Sempre più spesso le mamme chiedono aiuto a psicologi professionisti per essere accompagnate nel difficile cammino della genitorialità, mentre le figlie spesso esprimono parole dure e di rifiuto quando non apertamente ostili e offensive. **Le mamme, da parte loro, sembrano bloccate da questa aggressività delle figlie.**

Ma come avviene questo capovolgimento? Molto spesso nella pratica clinica incontro mamme che si sentono in colpa verso le figlie, quasi fosse tutta responsabilità della madre il modo di crescere della prole; certamente lo stile familiare, il livello dei valori a cui la famiglia e i genitori danno rilievo, ha una parte grande nell'indicare le strade da percorrere o da evitare, ma crescendo e già dalla pre-adolescenza (intorno ai 13 anni di età), le figlie si oppongono per cercare di far riconoscere la propria voce e la propria autonomia. Viviamo una profonda crisi di valori, incentrati dalla comunicazione massificata all'insegna della superficialità e delle false notizie ed è facile per queste bam-

LE BAMBINE  
DIVENTANO IN FRETTA  
DONNE DESIDEROSE DI  
AUTONOMIA



bine che si preparano a diventare giovani donne non sentirsi all'altezza: da una parte la società le mantiene piccole, richiedendo loro scarsa responsabilità, e dall'altra **i modelli proposti producono inadeguatezza.** Le bambine che giocavano con la mamma, in un baleno sono ragazzine che si oppongono a tutto e che sperimentano problemi di sonno, di alimentazione, di socializzazione, di profitto scolastico, in assenza di sogni per il proprio futuro, spesso immaginato come dovuto e non da conquistare.

QUADRO  
APOCALITTICO?  
SICURAMENTE DA  
MONITORARE

Le mamme - che prima di questo ruolo sono persone e sono donne - si sentono sfortunate, ma la preoccupazione deve essere affrontata con aiuti specialistici perché potrebbero sorgere da questi conflitti esasperati problematicità più serie. In conclusione devo però indurre cautela e dubbio su quei rapporti madri-figlie centrati su obbedienza, docilità esagerata, baci e abbracci e troppa ammirazione: potrebbero coprire cariche di aggressività sommersa e poco salutare. **La via di mezzo è sempre la strada migliore da percorrere** perché le figlie crescano capaci di autonomia e le madri restino donne splendide, in grado di realizzare un compito importantissimo per la società intera".

5 CONSIGLI DELLA SPECIALISTA PER VALORIZZARE  
LA VOSTRA RELAZIONE

1. Guarda tua figlia con occhi e cuore di mamma, per il suo bene, con calma e riflessione.
2. Non annullarti per la tua bambina, non serve alla sua buona crescita.
3. Cerca occasioni per fare insieme qualcosa che soddisfi entrambe, che le insegni qualcosa di nuovo sul vasto mare della vita.
4. Non temere di scoraggiare scelte opinabili, è giovane e non sempre ha ragione davvero.
5. Vigila senza cedimenti sul tempo dedicato alla tecnologia: è fondamentale mantenere la coerenza anche a costo di litigi.

freschezza  
& protezione



breezeflife.it

**BREEZE**

# Margherita Buy

## In bilico tra timidezza e passione

È l'attrice più premiata, eppure - da perfetta sognatrice qual è - confessa di sentire spesso la voglia di fuggire via da tutto e ricominciare un'altra vita

**Tra i riconoscimenti**  
 ottenuti da Margherita Buy (61) anche 7 David di Donatello e 7 Nastri d'Argento.



**T**ra le candidate a migliore attrice protagonista alla 68esima edizione dei David di Donatello c'è anche Margherita Buy per *Esterno notte*, la serie in sei puntate firmata da Marco Bellocchio dove interpreta la moglie di Aldo Moro, rapito e ucciso dalle Brigate Rosse nel

1978. Una nomination che, in realtà, va a unirsi a un ricchissimo palmares che ha reso l'attrice la più premiata in assoluto del cinema italiano: diversi David di Donatello, sette fino a questo momento, otto Nastri d'Argento, cinque Globi d'Oro, solo per citare alcuni dei riconoscimenti ottenuti. Una bella soddisfazione, certamente, ma anche un peso da portare. A questo proposito, infatti, Buy ha detto: "L'unico modo

per non sentire l'invidia dei colleghi è non frequentarne nessuno". E lei lo fa per davvero: "È vero, i colleghi li frequento poco. Tra l'altro sbagliando, e di questo sono sempre più convinta. Ma è come se verso il mio lavoro coltivassi una sorta di distacco. Quando finisco di lavorare, quella parte di me ho bisogno che non entri nella vita vera", ha spiegato. Una vera e propria antidiva, dunque, che **non nasconde di essere costantemente in bilico**, con un perenne desiderio di cambiamento: "Il bivio davanti a me c'è sempre. Io vorrei cambiare vita ogni giorno", ha ammesso. Ha infatti confessato: "Il lavoro dell'attrice è un po' complicato e fa vivere un po' meno il resto della vita vera. Forse, se potessi, farei un'altra scelta, visto che questa l'ho già vissuta. Mi dedicherei un po' di più a me stessa. Questo lavoro ti obbliga a tralasciare molte cose, abbiamo gratificazioni momentanee, ma poi si creano inevitabilmente dei vuoti". In lei, quindi, serpeggia sempre un po' la voglia di stravolgere la sua strada. Ma poi non lo fa, cullandosi nella sua fantasia più frequente, quella che le permette di

### Voglia di leggerezza

Margherita Buy è divenuta nota nel 1992 con il film *Maledetto il giorno che ti ho incontrato*, nel quale ha recitato insieme a Carlo Verdone. Da quel momento in poi ha poi lavorato con grandi nomi quali Moretti, Ozpetek, Piccioni. "Ho avuto dei buoni maestri - ha detto - Mi sono trovata a mio agio e credo sia reciproco. Tornare a collaborare con persone che ti apprezzano fa sentire bene". Nella sua lunga carriera ha interpretato molti ruoli, soprattutto donne intense e drammatiche, pur senza rinunciare a quelli più leggeri. Ed è proprio lì che mira adesso: "Dopo tanti film drammatici e seri, nel futuro vedo qualcosa di divertente", ha confessato.



# MAYBELLINE® NEW YORK

NUOVO

## SUPER STAY 24H SKIN TINT



FORMULA  
VEGANA<sup>4</sup>



ADATTO PER LA  
PELLE SENSIBILE



# 95.5%

AFFERMA DI AVERE UNA PELLE  
DALL'ASPETTO PIÙ SANO<sup>3</sup>

- INFUSO CON VITAMINA C<sup>2</sup>
- EFFETTO SECONDA PELLE
- FINO A 24H DI TENUTA<sup>1</sup>

1 TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 110 SOGGETTI. 2 DERIVATO DELLA VITAMINA C.

3 TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 110 SOGGETTI DOPO 4 SETTIMANE DI UTILIZZO DEL PRODOTTO. 4 NESSUN INGREDIENTE O DERIVATO DI ORIGINE ANIMALE.

affrontare le sfide quotidiane: “Sogno un posto in campagna dove ritirarmi, cosa che tra l'altro non potrei neppure permettermi di fare. Al contrario, sogno anche di essere un'esplosiva che viaggia alla ricerca di qualcosa, una che sa perdersi. Cosa che per paura non sono mai riuscita a fare. Sono come Salgari. Sogno le mie avventure sdraiata sul divano”. Un dualismo che vive in Margherita sotto ogni punto di vista. L'attrice ha infatti detto: “In me convivono due aspetti opposti. Da una parte c'è la bambina, che cerca un tipo di divertimento davvero infantile, molto basico, e che mi fa essere molto caciara specialmente vicino alle persone poco contorte. Poi invece c'è tutto il mio lato chiuso, solitario e intransigente. Questi due aspetti si interfacciano male e si criticano l'uno con l'altro in uno scontro continuo. In una ricerca d'equilibrio per me impossibile da trovare”. Eppure, questo particolarissimo mix funziona benissimo perché è, forse, proprio da un'interiorità così complessa che scaturisce la grande intensità delle sue performance attoriali.

Ma, del resto, non potrebbe essere diversamente visto che l'artista ha da sempre coltivato il suo io, **mettendolo al servizio delle cause importanti**: basti pensare che già in adolescenza era un'attivista molto battagliaiera. “Ho sempre affiancato quelle che pensavo fossero buone cause, come l'emancipazione femminile, il diritto all'aborto... Ora, anche se sono grande - ha conti-

nuato - sento di dover partecipare, anche se le emergenze sono molte. Dalla pandemia all'acqua che non ci sarà più fra trent'anni, ai cambiamenti climatici. I giovani adesso sono veramente in una situazione complicata perché non si tratta più solo di scelte etiche. **Personalmente sento molto forte la questione dei cambiamenti climatici** che si riflette su tutto, sulla fame, sull'acqua, sulla povertà, sui raccolti. Nasce tutto da lì, anche se abbiamo fatto finta di niente. In futuro - ha anticipato - vorrei impegnarmi nel mio piccolo in questo”.

## “IN ME CONVIVONO DUE ASPETTI OPPOSTI: IL LATO INFANTILE E QUELLO INTROVERSO”

Insomma, Margherita Buy è davvero un concentrato esplosivo di idee, progetti, contraddizioni. Ed è su questo che ha voluto puntare tutto: “Nella vita - ha spiegato - ho fatto un percorso inverso,

**non ho mai cercato un'approvazione sul mio aspetto fisico** perché ritenevo che fosse poco importante e mi sono sentita apprezzata per quello che evidentemente ho fatto e rappresentato”. E oggi più che mai può essere soddisfatta di quanto ha costruito, anche perché, in realtà, pur non volendolo esaltare, il fatto che sia una splendida donna non è certo passato inosservato: è per questo che un paio d'anni fa è stata scelta anche come testimonial di bellezza. “Un onore alla mia età”, aveva commentato. Ma, in fondo, per lei il tempo è un alleato: “Bisogna lavorare insieme al tempo e spenderlo bene, senza lasciarsi influenzare dalla paura di vedersi diversi. La vita è fatta di esperienze e averne tante la rende



## I GRANDI AMORI

Margherita Buy ha avuto due amori importanti. Dal 1990 al 1993 è stata sposata con Sergio Rubini. Nel 1996 si è legata al chirurgo Renato De Angelis. I due hanno vissuto una storia importante terminata nel 2012. Dalla loro unione, nel 2001, è nata la figlia Caterina. A proposito delle difficoltà di avere una relazione duratura, l'attrice ha detto: “Ci sono ragazze brave a farsi amare. Capaci di rendersi desiderabili e di lasciarsi desiderare. È un talento e io non ce l'ho”.

bella”, ha detto. Quanto a lei, riguardandosi nelle foto e nei film degli anni trascorsi, non prova affatto nostalgia o rimpianto, tutt'altro: “Mi accorgo di essere molto cambiata, di avere avuto delle inesprienze, non nell'aspetto fisico, ma qualche ingenuità, qualcosa che non era del tutto maturo. **Oggi mi sento più sicura**”, ha confidato Buy, che si specchia anche negli occhi di sua figlia Caterina De Angelis, che ha ventidue anni ed è un'attrice come la mamma. “Rivedo in lei alcuni slanci verso un modo di vedere le cose, come le infatuazioni quotidiane riguardo progetti che magari sono difficili da fare ma che lei, come tutti i giovani, ritiene semplicissime da risolvere. Questo mi fa tanta tenerezza, mi ricorda me, quando pensavo che tutto fosse possibile”.

## Curiosità

- È nata il 15 gennaio 1962 a Roma, sotto il segno del Capricorno.
- Figlia di un dirigente dell'Unità Sanitaria locale e di una casalinga, è la maggiore di tre sorelle.
- È alta 170 cm.
- Ha esordito al cinema nel 1986 con *La seconda notte*.
- Nel 2019, durante il programma *Non è un paese per giovani*, ha confessato di soffrire d'ansia da diversi anni e di aver imparato a convivere come se fosse una migliore amica.

Schwarzkopf  
**GLISS**  
HAIR REPAIR



**L'ESPERTO DELLA RIPARAZIONE  
PER OGNI TIPO DI CAPELLO**

**Ripara ciò che ami.**

Francesco Nuti

# Simbolo del Cinema

L'attore e regista fiorentino riceverà a luglio il Premio alla Carriera nel corso del Globo d'Oro. Sarà la figlia a ritirarlo e a fare le veci di un artista indimenticabile



Tra gli anni '80 e '90 Francesco Nuti (68 il 17 maggio) realizzò pellicole di grande successo, come "Caruso Pascoski (di padre polacco)", "Willy Signori e vengo da lontano" e "Donne con le gonne".



## LA CARRIERA

Il suo esordio in questo mondo sembra quasi scritto nel destino. Classe 1955, infatti, Francesco era una promessa del calcio ma, quando era ancora uno studente, decise di appendere al chiodo gli scarpini per scegliere la strada dello spettacolo. Il suo debutto è con il trio dei Giancattivi, fondato insieme ad Alessandro Benvenuti e Athina Cenci. I tre artisti si sono fatti conoscere in radio e poi in tv grazie al programma *Non stop* per debuttare infine anche al cinema: era il 1981 e i Giancattivi sbarcarono sul grande schermo con *Ad ovest di Paperino*. L'anno successivo, però, Nuti inizia il suo percorso in solitaria: nel 1982, infatti si separa dai compagni Giancattivi e inizia a recitare da solo. Nei suoi primi tre film in cui viene diretto da Maurizio Ponzi, *Madonna*

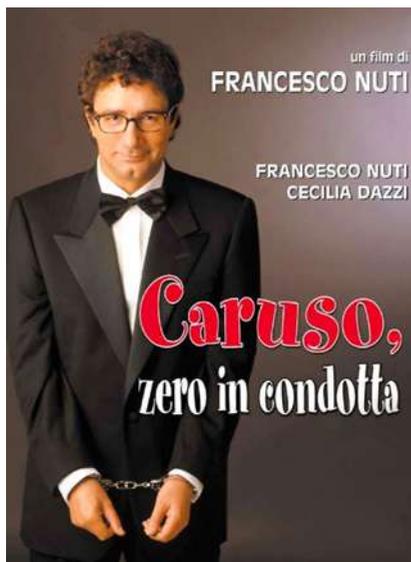
*che silenzio che c'è stasera*, *Io Chiara e lo Scuro* e *Son contento*, manifesta tutto il suo talento. Le pellicole si rivelano un successo e Nuti diventa così in men che non si dica uno dei campioni di incassi più apprezzati del cinema. L'ondata di popolarità, l'entusiasmo e il sacro fuoco dell'arte che ribolliva nelle vene fanno sì che l'artista decida di mettersi alla prova su più livelli. Nel 1985, così, scrive il suo primo film, lo interpreta e lo dirige: parliamo di *Casablanca Casablanca*. Successivamente gira due film di successo con Ornella Muti, *Tutta colpa del paradiso* e *Stregati*, e altre quattro pellicole che ottengono un buon riscontro. Instancabile, Nuti percorre anche la strada della musica: nel 1988 partecipa al Festival di Sanremo con il brano *Sarà per te*, successivamente inciso anche da Mina. La buona stella dell'artista, però, non è immune ai flop: il primo arriva nel 1995, quando inizia la lavorazione di *OcchioPinocchio*, una rivisitazione della celebre fiaba di Carlo Collodi. Nuti aveva puntato tutto su questo progetto, investendo ben 20 miliardi di lire. Un budget esagerato, che si rivelerà devastante: il film, infatti, ne incassò soltanto quattro, gettando l'attore e regista nella disperazione.

**M**anca sempre meno all'ennesima consacrazione di Francesco Nuti. Sarà infatti il celebre attore e regista a ricevere il Premio alla Carriera durante la sessantatreesima edizione del *Globo d'Oro*, uno tra i più antichi e longevi premi cinematografici in Italia. L'appuntamento è il prossimo 5 luglio, nei suggestivi giardini di Villa Massimo, sede dell'Accademia Tedesca a Roma, quando l'Associazione della Stampa Estera in Italia conferirà all'artista l'ambita statuetta. La motivazione è semplice e ovvia: Nuti - hanno spiegato il corrispondente di

# ARROGANCE BLUE



MARE DENTRO



## Curiosità

- Francesco Nuti è nato a Firenze il 17 maggio 1955 sotto il segno zodiacale del Toro.
- È stato sposato dal 1992 al 2000 con l'attrice Annamaria Malipiero, dalla quale ha avuto la figlia Ginevra.
- Prima di sfondare nello spettacolo, ha lavorato in una fabbrica tessile a Prato.
- Ha lasciato il calcio per muovere i primi passi a teatro, recitando come dilettante dei monologhi scritti di proprio pugno.

## L'ALCOL E LA DEPRESSIONE

Dopo il fallimento, iniziò per il fiorentino un periodo molto buio della sua vita: cadde in depressione e si avvicinò all'alcol, minacciando per ben due volte il suicidio poiché i produttori non volevano più finanziare i suoi film. Il vortice di negatività non si placò neppure una volta tornato al lavoro: il risultato al botteghino continuò a essere deludente, alimentando la disperazione dell'artista. Ai problemi lavorativi, si aggiunsero ben presto anche quelli ben più gravi di salute: nel settembre del 2006 fu vittima di un incidente domestico e venne ricoverato in prognosi riservata. Ebbe un'emorragia cerebrale e, dopo l'intervento, rimase in stato di coma. Le conseguenze furono tragiche: quando, due anni dopo, lasciò l'ospedale, Nuti aveva riportato seri danni cerebrali che lo costrinsero sulla sedia a rotelle, a comunicare aiutandosi con un computer e a un lungo periodo di riabilitazione. Qualche anno dopo, nel 2016, in seguito a un'altra caduta in casa, le sue condizioni peggiorarono: come se una nuova emorragia cerebrale e una nuova operazione non fossero bastate, in quell'anno Nuti visse anche uno dei momenti più brutti della vita. Grazie alla denuncia di un badante, si scoprì, infatti, che un altro badante maltrattava e sevizava l'attore.



## SEMPRE AMATO

Dopo il successo, Francesco Nuti ha vissuto un calvario segnato da malattie e dipendenze, ma l'attore fiorentino è sempre rimasto nel cuore del suo pubblico che ancora adesso gli dimostra affetto e stima. Oggi, costretto in sedia a rotelle e dopo aver perso completamente l'uso della parola, vive in una clinica romana specializzata e sua figlia Ginevra, che comunica con lui attraverso l'espressività del volto, è la tutrice legale. "È in cura in una clinica dove si prendono cura di lui perché ha bisogno di assistenza continua – ha infatti raccontato lei - Comunico con mio padre con gli occhi, tramite lo sguardo. Gli leggo i messaggi dei fan che mi arrivano tutti i giorni e lui è contento".

*NBC NEWS* Claudio Lavanga e la corrispondente di *Screen International* e news producer di *Eurovision* Alina Trabattoni - è "uno dei protagonisti tra i più significativi, che **ha rappresentato un punto di snodo per il nuovo cinema italiano**". A ritirare il premio durante la serata di gala non ci sarà lui, per ragioni legate alla sua precaria salute, ma sua figlia Ginevra che non mancherà di celebrare la

lunga carriera dell'amatissimo papà. L'award arriva dopo un altro momento celebrativo per Nuti: nelle scorse settimane, infatti, in occasione del quarantesimo anniversario del film *Io, Chiara e lo Scuro*, è stato organizzato a Firenze un grande evento comprensivo di una mostra, un talk e una proiezione a ingresso gratuito per omaggiare il grande attore e regista fiorentino. "È sempre bello – aveva

commentato la figlia Ginevra - quando delle iniziative pubbliche hanno come obiettivo omaggiare il cinema, e non solo, del mio papà, che ha segnato con la sua arte generazioni di pubblico che ancora oggi desiderano rivedere i suoi film e applaudirlo". E in effetti è così: Nuti è sicuramente uno degli artisti che merita più spazio e celebrazioni, perché con la sua arte ha segnato la storia del cinema nostrano.

# JUST FOR MEN®

## Leader mondiale nella colorazione maschile

SCEGLI IL PRODOTTO CHE FA PER TE

**CONTROL GX**  
Shampoo

RIDUCE IL GRIGIO AD OGNI SHAMPOO



**COLORANTE IN GEL**

RIDONA COLORE AI TUOI CAPELLI



**EFFETTO BRIZZOLATO**

PER UN LOOK BRIZZOLATO NATURALE



**BARBA & BAFFI**

PER UN LOOK PIÙ INTENSO E FOLTO



SENZA AMMONIACA,  
DELICATI SUI CAPELLI

APPLICAZIONE FACILE  
E VELOCE IN SOLI 5 MINUTI



[it.justformen.com](http://it.justformen.com)





**deBBY**  
girls know why

**kissME**  
**LIPSTICK**  
**ROSSETTO CREMOSO**

**TEXTURE**  
**LEGGERA E CONFORTEVOLE**  
COLORE PIENO E LUMINOSO

FORMULA ARRICCHITA con  
**VITAMINE C&E**  
DALLE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI  
PIACEVOLE AROMA FRUTTATO





# 100%clean

## VOLUME MASCARA

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



CIGLIA  
VOLUMINOSE E PIENE



PRIMA



DOPO



PROVALO



# Come una seconda pelle

Impreziosisce qualsiasi outfit, da quelli casual ai più eleganti: la giacca biker è il capo più fashion di stagione!

**N**o, il biker non è solo una comune giacca di pelle: è un pezzo cult della moda, uno stile di vita, un emblema di libertà e indipendenza. Insomma, è **il capo più iconico da sfoggiare in questa stagione** per affermare al meglio la propria personalità e il proprio io. E mai come adesso è così semplice indossarlo, poiché il capospalla più amato dai centauri è così versatile che può essere il pezzo mancante di qua-

lunque tipo di outfit. Inoltre, i fashion designer hanno confutato la convinzione che la giacca biker vada bene solo nel classico nero declinandola in tutti i colori del mondo. Il risultato? Puoi prenderti il lusso di indossarla quotidianamente **per creare stili di ogni genere, anche molto diversi tra loro**. Non ci credi? Fidati, puoi abbinarla ai jeans ma anche al tuo abito da cocktail preferito!



Giubbotto biker effetto pelle. **Calliope**



Giacca crop. **IRO**



Biker Cody. **Alice + Olivia**



In rosso. **Moschino**



Biker Imani verde. **STAND STUDIO**

## A TUTTO COLORE

Primavera a tutto colore? La giacca biker è la soluzione per giocare sui contrasti e puntare tutto sull'originalità di un look fresco e frizzante. Scegli un modello con reverse, declinato in una tonalità bubble, e abbinalo a un pantalone slim, dal taglio elegante, dipinto di un romantico rosa chiaro. Promossi anche l'arancio e il rosso. Puoi puntare anche sulle contrapposizioni con le nuance acide del verde/giallo oppure abbinare la giacca colorata a colori neutri e basici come il nero e il bianco.

# LIU·JO

## SILKWAY



The silkness along your way  
The new Eau de Toilette

## UN CAPO CLASSICO E INTRAMONTABILE

La giacca biker per eccellenza, sia chiaro, è quella nera: è questa la tinta che l'ha resa il simbolo di controculture come quella Beatnik, Punk e Grunge. Il giubbotto, che oggi viene preferito nella sua versione cropped, caratterizzato da chiusura con zip, è quindi il capo must have per costruire una mise rock perfetta per i tuoi daily look. Basta abbinarlo ai pezzi giusti, come i pantaloni in pelle e un paio di anfibi con catena, ad esempio. Per dare una sferzata di grinta all'outfit, puoi optare per un modello con le borchie. Ma anche chi vuole assaporare le sfumature più dark senza rinunciare a un tocco di brio, può tirare un sospiro di sollievo: in passerella sono stati tanti i modelli alleggeriti da pennellate di colore, design peplum e orli asimmetrici.



1. In pelle. **SAINT LAURENT**
2. Con dettagli rossi. **Jacob Lee**
3. Versione rock. **Philipp Plein**
4. Arricchita dai peplum. **Alexander McQueen**

## TRENDY E... PIÙ ELEGANTE CHE MAI!

La primavera 2023 si tinge di tinte inaspettate e anche la giacca di pelle da motociclista si adegua al mood regalando a questo capo dal sapore vintage il gusto della creatività e della libertà di essere e di esprimersi. Ecco perché la moda promuove il biker che si concede il lusso di virare verso nuovi orizzonti: paillettes, ricami con lustrini, design color-block e tinte metalliche e inaspettate... E se nella stagione SS23 il giubbotto da moto diventa il proprio statement personale, allora perché non sfoggiarlo anche nei momenti che richiedono un tocco di eleganza e formalità in più? Come nelle cerimonie e agli eventi mondani più cool, ad esempio. Proprio così: la giacca biker bianca con borchie è il capospalla perfetto da abbinare a un elegantissimo abito rosso fuoco. Provare per credere!



Crop. **Philipp Plein**

Con lustrini.  
**Philipp Plein**

Con design.  
**Color-block**

Metallizzata.  
**Just Cavalli**

**SMALTO  
60 SECONDS  
SUPER SHINE  
COLORE E BRILLANTEZZA  
IN UN MINUTO**



**RIMMEL**  
LONDON



Cruelty Free  
INTERNATIONAL

# SCARPE

## da cerimonia 2023

Maggio è il mese dei grandi eventi... preparati a sfoggiare le calzature giuste per un outfit da sogno!

### GIOIELLI PREZIOSI

Preziose quanto un vero bijoux, elegantissime e sempre alla moda, adatte ad outfit neutri per diventare protagoniste oppure idonee per look scintillanti che saranno così resi ancora più unici!



- 1: Sandali preziosi con perle applicate e cinturino alla caviglia. [www.jimmychoo.com](http://www.jimmychoo.com)
- 2: Nero con plateau e cristalli oro che avvolgono dal tacco alla caviglia. [www.renecaovilla.com](http://www.renecaovilla.com)
- 3: Molto chic, color cipria, maxi fiocco laterale e strass sul davanti. [www.giuseppezannotti.com](http://www.giuseppezannotti.com)
- 4: Scintillanti ma delicate, color nude e ricoperte di strass. [www.betseyjohnson.com](http://www.betseyjohnson.com)

### COMODE, MA CHIC

Confortevole ma non anonima, anzi, molto chic! Da utilizzare come unica scarpa oppure come alternativa post-cerimonia, quando arriva il momento di lasciarsi andare e... ballare!



- 1: Slingback in gomma, con strass e fiocco centrale. [www.hem.com](http://www.hem.com)
- 2: Ballerine con cinturino alla caviglia impreziosito da cristalli, color magenta. [www.mango.com](http://www.mango.com)
- 3: Total gold laminato, con intreccio sul davanti colorato, tacco 8 cm, comodo. [www.valentino.com](http://www.valentino.com)
- 4: Romantiche, color pastello, grande foulard alla caviglia e fiore centrale. [www.pokemaoko.com](http://www.pokemaoko.com)

La primavera rappresenta il periodo della rinascita e con sé porta la voglia di festeggiare ogni lieto evento. Ecco quindi che le cerimonie diventano l'occasione perfetta per sfoggiare nuovi outfit eleganti, sfarzosi o semplicemente diversi da quelli che indossiamo tutti i giorni. Un bel vestito, però, non è niente se non è impreziosito dai giusti accessori, da un'acconciatura all'altezza e soprattutto dalla scarpa perfetta! Ognuna di noi ha un'idea diversa su cosa cerca in una scarpa: dev'essere in armonia con il vestito oppure la protagonista scintillante dell'outfit o ancora dev'essere comoda perché, ricordiamolo, le cerimonie sono sempre molto lunghe e il confort non va sottovalutato. Insomma, ogni donna ha la sua calzatura da cerimonia ideale... ecco qualche modello per ciascuna delle tre tipologie.

### EFFETTO "WOW"

Non passano inosservate, esageratamente vistose o fuori dall'ordinario, adatte a look altrettanto "alternativi", non rappresentano l'eleganza canonica bensì quella tipica delle donne "di carattere" a cui piace osare e farsi notare. Colorate e riutilizzabili con qualsiasi look, come il jeans.

- 1: Sandali gialli con farfalle applicate in rilievo e laccetti alla caviglia. [www.aquazzurra.com](http://www.aquazzurra.com)
- 2: Décolleté in velluto color magenta e maxi pompon centrale. [www.menbur.it](http://www.menbur.it)
- 3: Coloratissime, ricche di dettagli, tacco oro intrecciato e pietre sul tallone. [www.katmaconie.com](http://www.katmaconie.com)
- 4: Trasparenti in gomma rosa con pietre sulla punta. [www.aldo.com](http://www.aldo.com)



# MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



## NUOVO CORRETTORE FACEFINITY ALL DAY FLAWLESS

Tecnologia Flexi-Hold. Alta capacità coprente. Fino a 30 ore.

Texture leggera peso-piuma. Non segna le linee d'espressione. Formula vegan.

Protezione blue-light. Mostra il tuo lato straordinario. #revealyouextraordinary

con la consulenza della Prof.ssa **Luciana Indinnimeo**, già presidente SIAIP - Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica, Università La Sapienza - Roma.



# Primavera, tempo di... starnuti!

Se soffri di allergie sai bene quanto i pollini possano infastidirti e causare disturbi. Ma la buona notizia è che non sei costretta a rinchiuderti in casa, anzi!

**È** arrivata la primavera e, con essa, i fiori, i colori, l'allegria e... le allergie di stagione! Già, perché, per i soggetti che ne soffrono, i veri protagonisti di questo periodo sono **i pollini e le piante che causano starnuti e prurito a non finire**. Insomma, se da un lato il fatto che le giornate si allungano fa venire voglia di trascorrere più tempo all'aria aperta, dall'altro proprio il risveglio della natura fa tremare gli allergici spingendoli a rintanarsi in casa. Ma è davvero questa la soluzione? Certo che no! Ne abbiamo parlato con la professoressa Luciana Indinnimeo, già presidente SIAIP - Società Italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica.

## LA RISPOSTA IMMUNITARIA AGLI ANTIGENI

“Le allergie - ha chiarito Indinnimeo - sono condizioni patologiche in cui c'è una risposta immunitaria del soggetto ad antigeni ambientali e/o alimentari. Queste risposte causano un'inflammatione e la conseguente sofferenza degli organi coinvolti: ecco perché, quando viene toccato l'apparato respiratorio l'allergia si manifesta, ad esempio, con una rinite o con l'asma bronchiale”. **In natura sono molti e diversi gli allergeni** che mettono a dura prova il nostro organismo. Ci sono però pollini e piante che danno maggiormente fastidio. “La fioritura delle graminacee - ha affermato la nostra esperta - è sicuramente quella che incide

PUÒ MANIFESTARSI  
CON UNA RINITE O CON  
L'ASMA BRONCHIALE

NOVITA'

# PureWater

Pure e semplici  
come acqua e cotone



**99,5% ACQUA**  
**E UNA GOCCIA DI ALOE BIO**

SENZA PROFUMO

**99,7% INGREDIENTI NATURALI**  
**TESSUTO 100% NATURALE E BIODEGRADABILE**  
**PACKAGING 100% RICICLABILE**

**Speedy  
care**

E' UN MARCHIO DI

**OPAC**

CREATE TO INNOVATE

www.speedycare.it brand@opac.it



## Le "colpevoli"

Graminacee, betullacee, cupressacee e parietaria sono le piante che, in primavera, liberano nell'aria più pollini.

## L'ASMA ALLERGICA: COS'È?

L'asma allergica è una malattia infiammatoria dell'apparato respiratorio causata dalla presenza di allergeni come polline, polvere, acari.... Se non controllata, ha avvertito la professoressa Luciana Indinnimeo, può portare problemi molto seri. I sintomi più comuni sono: difficoltà respiratoria, tosse continua, affanno, respiro sibilante, tosse da sforzo e la sensazione di pesantezza sul petto, caratteristiche croniche che impediscono anche le normali attività sportive o che richiedono un minimo sforzo. "Curare l'asma significa non avere sintomi, ecco perché un controllo preciso della patologia si ha solo con una massima aderenza alla terapia, che deve essere protratta nel tempo", ha affermato la nostra esperta.

maggiormente sui soggetti allergici: inizia con l'arrivo della primavera e si prolunga fino a luglio; dopo una sosta nel mese di agosto, riprende a settembre con una fioritura però meno prolungata e violenta. Anche la parietaria ha un periodo di pollinazione piuttosto lungo: inizia a marzo e raggiunge ottobre, dunque il suo polline rimane in aria per molti mesi, diventando un allergene quasi perenne. È breve ma intensa la fioritura dell'ulivo, che si concentra nei mesi di aprile e maggio, mentre fiorisce tra maggio e giugno il platano, anch'esso portatore di allergie".

### MOMENTI MIGLIORI E PEGGIORI

Prevenire eventuali crisi allergiche è possibile: basta prendere coscienza del fatto che **ci sono momenti della giornata e condizioni atmosferiche che aumentano la concentrazione dei pollini**. "Il momento centrale della giornata – ha infatti spiegato Indinnimeo – è quello con la maggiore esposizione ai pollini. Ecco perché è preferibile non uscire in quelle ore, prediligendo il mattino o la sera per le varie

commissioni". Anche le condizioni meteo influiscono: vien da sé che una giornata ventosa favorisce lo spostamento dei pollini aumentandone la concentrazione nell'aria. Anche per questo motivo, ha suggerito la nostra esperta, "è buona norma chiudere le finestre delle camere dei soggetti allergici per evitare che i pollini si depositino all'interno". Altre misure precauzionali sono: "evitare i pranzi all'aperto e un soggiorno prolungato in zone di campagna. Meglio non sostare nei posti in cui è appena stata tagliata l'erba, perché c'è un'alta concentrazione pollinica. È buona norma anche viaggiare con i finestrini dell'auto chiusi e **pulire con regolarità i filtri di aerazione dell'auto**. Infine, ma non meno importante, si consiglia di togliere subito gli indumenti indossati quando si rientra a casa e di lavare immediatamente viso e capelli".

### RICONOSCI I SINTOMI

Le allergie, soprattutto quelle ambientali, possono scatenarsi anche in età adulta: "Si tratta di condizioni genetiche che si manifestano – ha spiegato l'esperta – nel momento in cui si incontrano situazioni ambientali favorevoli". Allora la domanda sorge spontanea: quali sono i sintomi e **come si fa a capire di essere davanti a un'allergia** e non a un comune malanno di stagione? "L'allergia – ha chiarito Indinnimeo – ha sintomi caratteristici. Nel caso della rinite, ad esempio, un raffreddore virale dura alcuni giorni e poi passa, poiché si tratta di una forma autoeliminante. Se, però, è scatenato da

un'allergia, allora avremo segnali quali lo starnuto a salve (ovvero a raffiche), un prurito nasale importante, una secrezione di mucosa acquosa e un'immediata ostruzione nasale nel momento stesso in cui il soggetto viene a contatto con l'allergene".

### PREVENZIONE SECONDARIA

È possibile prevenire le allergie? Purtroppo, no: secondo la professoressa, infatti, gli studi attuali non hanno ancora dato una risposta univoca che permetta di giocare d'anticipo ed evitare che l'organismo si sensibilizzi all'esposizione a determinati antigeni. Anche riguardo all'assunzione di prebiotici, probiotici e antiossidanti, ha chiarito l'esperta, non ci sono certezze di efficacia. "Possiamo puntare – ha affermato – solo sulla prevenzione secondaria che ci permette di **tenere a bada i sintomi**. Oltre alle misure comportamentali poc'anzi raccomandate – ha suggerito – è bene programmare sotto stretto consiglio medico una terapia farmacologica protratta per tutto il periodo interessato dalla fioritura dei pollini".



in esclusiva da



**ACQUISTA 10€**

**& RICEVI 10€**

Acquista 10€ di prodotti **Unilever\*** per la cura della persona e conserva il documento d'acquisto (unico).

**Richiedi il rimborso di 10€\*\* entro 3 giorni dall'acquisto\*\*\***

Scopri come su [www.dettofranoi.it/acquistaericevi](http://www.dettofranoi.it/acquistaericevi)



Glysolid.



CLEAR

mentadent

mentadent PROFESSIONAL



\*Cashback "ACQUISTA&RICEVI" valido dal 27/04 al 23/05/23 esclusivamente nei periodi di adesione dei punti vendita ad insegna "Acqua&Sapone" appartenenti alle società aderenti che espongono il volantino promozionale. Conserva il documento d'acquisto, la confezione del prodotto ed entro 3 giorni di calendario dall'acquisto vai sul sito e completa la procedura per richiedere il rimborso. \*\*Per prodotti coinvolti, periodi di adesione e modalità di partecipazione leggi il Termini e condizioni su [www.dettofranoi.it/acquistaericevi](http://www.dettofranoi.it/acquistaericevi) oppure chiama il numero verde 800.800.121. \*\*\*Puoi richiedere solo n.1 rimborso di 10€ per tutto il periodo \*\*\*Carica la foto del documento d'acquisto e del prodotto Unilever preferito tra quelli acquistati, lasciando un commento."

LO



# YOGA è più DOLCE durante l'attesa

Serenità, armonia, equilibrio: ecco come puoi raggiungerli nei nove mesi più importanti della tua vita

**L**a chiamano dolce attesa, ma i nove mesi che precedono il parto possono essere faticosi: il corpo cambia, la schiena comincia a dolere, l'umore si fa ballerino e in un attimo si passa dall'ansia all'entusiasmo... e viceversa! Tutto normale, certo, ma a nostra disposizione abbiamo uno strumento davvero efficace per **riappropriarci in modo naturale del nostro equilibrio psicofisico**, e si tratta dell'antichissima (eppure sempre attuale) disciplina dello yoga. Dedicare alla pratica anche solo 15/20 minuti al giorno - meglio ancora se sotto la guida di un maestro - durante la gravidanza può rivelarsi un vero toccasana per la mente, per il corpo e anche per il benessere del bebè. Vediamo allora quali e quanti sono i benefici che possiamo trarre dagli asana in un momento tanto particolare nella vita di ogni donna. Pronta a srotolare il tappetino?

## IMPARI AD ACCETTARE I CAMBIAMENTI

Se c'è un periodo della vita in cui i mutamenti si fanno più repentini, sono proprio i nove mesi della gravidanza. Cambia il corpo, cambia lo stato d'animo, cambia l'atteggiamento nei confronti della vita, delle altre persone, cambiano (e cambieranno) i rapporti e gli equilibri familiari... Grazie allo yoga, impari a gestire le tue emozioni, anche quando si fanno più intense e travolgenti e, giorno dopo giorno, riesci a vivere con più serenità le scoperte quotidiane, i nuovi sentimenti e la diversa percezione del tuo corpo. Con la pratica, inoltre, aumenta anche la propriocezione e ciò ti aiuta ad arrivare al momento del travaglio e del parto con **una consapevolezza maggiore del tuo corpo**, dei suoi limiti e delle sue potenzialità. Imparerai anche a rilassarti, e ciò ti tornerà molto utile quando sarai vicinissima a conoscere il tuo bambino!



TI AIUTA A GESTIRE  
MEGLIO LE EMOZIONI



**IL TUO ALLEATO PER  
OGNI ESIGENZA  
DI PULITO!**



**Deox**

**PROFUMA  
LO SPORT**



**VINCI OGNI GIORNO  
UNA GIFT CARD**



DA  
**80€**

Acquista, con un unico scontrino, 2 prodotti Deox e invia un SMS  
al n. 339 995 0551 oppure registrati su [www.deoxprofumalosport.it](http://www.deoxprofumalosport.it)

Ricordati di conservare lo scontrino anche se la giocata non sarà vincente per l'eventuale estrazione di recupero. Regolamento integrale richiedibile a: Bolton Manitoba S.p.A., via G.B. Pirelli 19, Milano oppure consultabile sul sito [www.deoxprofumalosport.it](http://www.deoxprofumalosport.it) Concorso "DEOX PROFUMA LO SPORT" valido dal 15.01.2023 al 31.12.2023. Valore montepremi €28.080,00 (IVA inclusa). L'immagine del premio è indicativa.

## TI MANTIENE IN FORMA

Per quanto, durante la gravidanza, prendere peso sia fisiologico, un eccessivo aumento ponderale potrebbe rivelarsi nocivo per la salute della mamma e del bambino. Praticare lo yoga è un ottimo modo per mantenere in forma il proprio corpo, aumentandone l'energia, l'elasticità (anche della pelle, oltre che dei muscoli) e la tonicità. Inoltre, gli asana hanno il vantaggio di contrastare anche la ritenzione idrica, **evitando il ristagno dei liquidi in eccesso** e favorendo l'espulsione delle tossine nocive per il corpo e la circolazione linfatica.



## ALLEVIA I DISTURBI LEGATI ALLA GRAVIDANZA

Mal di schiena, gonfiore alle estremità e crampi sono solo alcuni dei piccoli, ma frequenti inconvenienti di cui molte donne soffrono durante tutti i nove mesi dell'attesa. L'aumento del volume della pancia, inoltre, modifica il punto di equilibrio del tuo corpo: lo yoga, però, **ti aiuta a mantenere sempre la postura corretta** e, grazie all'allungamento - progressivo, ma naturale - dei muscoli, molti di questi piccoli disturbi si attenuano, quando addirittura non scompaiono del tutto. Inoltre, come tutti gli esercizi fisici, lo yoga incrementa la capacità respiratoria e, aumentando l'apporto di ossigeno al corpo, ne beneficia anche il tuo bambino.

## QUALCHE ACCORTEZZA

Se inizierai a praticare per la prima volta durante la gravidanza (ma anche se non sei una grande esperta), il consiglio è di evitare gli stili più faticosi come l'Ashtanga, il Power Yoga, o il Vinyasa: **meglio orientarsi sul classico Hatha**, che comprende anche la meditazione e la respirazione. Per il momento, metti da parte anche il Bikram (detto anche Hot Yoga) che viene praticato all'interno di una stanza riscaldata fino a quaranta gradi. In ogni caso, qualsiasi stile sceglierai, tieni presente che dovresti cercare di evitare alcune posizioni (asana) come quelle che si concentrano sulla fascia addominale e lombare, quelle in cui si rischia di perdere l'equilibrio e di cadere, e le torsioni del busto troppo brusche. Non piegarti troppo, non mantenere le posizioni troppo a lungo e non estendere eccessivamente i muscoli. Ricorda: in generale, prima di iniziare qualsiasi tipo di pratica sportiva (yoga compreso) chiedi sempre consiglio al tuo medico curante.



**Federica Accio**, @InformaconFede, è l'"anti personal trainer" più famosa del web. Chinesiologa, con 25 anni di esperienza nel mondo del fitness, ha pubblicato con Harper Collins "In forma con Fede" (2020) e "La rivoluzione delle 4A" (2021).

## Allenamento in gravidanza: gli errori da non commettere

**Prima di iniziare qualsiasi allenamento, una donna incinta deve avere il nulla osta della ginecologa per l'attività fisica. In generale, qualsiasi esercizio va adattato alla persona. Ma cosa fare e non fare quando si è in dolce attesa?**

**Gli esercizi cui dire no.** Durante i 9 mesi assolutamente no a tutto ciò che va a sollecitare in maniera diretta la parete addominale, men che meno il classico crunch, che aumenta la distanza tra i retti addominali.

**Allungare la colonna.** Mai far mancare nel proprio piano di allenamento degli esercizi in grado di allungare e decontrarre la colonna vertebrale che, man mano che la gravidanza avanza, viene sempre più sollecitata. È importante allenare la colonna anche per cercare di mantenere una postura corretta.

**Sciogliere le tensioni.** Per sciogliere le tensioni delle scapole, delle spalle e del collo, eseguire le circonduzioni delle braccia e tanto stretching, importantissimo anche per prevenire e alleviare il gonfiore delle gambe, quindi il ristagno dei liquidi.

**Per attivare la pompa plantare.** Per favorire il ritorno venoso del sangue dalla zona periferica verso il cuore, eseguite quella che chiamo "ballerina drenante": camminate per 3 minuti a piedi scalzi, muovendovi dal salotto alla camera da letto, dalla cucina al bagno, e concentratevi nell'ascolto di tutti gli stimoli benefici che dal pavimento vengono trasmessi alla pianta del vostro piede. Ora camminate per 10 secondi sugli avampiedi, come se foste una ballerina. Fermatevi e ritornate con i piedi a terra, poi sollevate leggermente la gamba sinistra dal pavimento, anche di pochi centimetri, e distribuite il peso del corpo su tutta la pianta del piede destro. Mantenete l'equilibrio per almeno 5-10 secondi prima di ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

**Per drenare i liquidi.** Eseguite una circonduzione delle caviglie, magari in posizione comoda, a letto, con le braccia lungo i fianchi, a pancia in su. Con la gamba destra in alto, circondurre la caviglia 5 volte in senso orario, 5 in senso antiorario. Quindi cambiare gamba.



# LACTACYD®

## LA PROTEZIONE CHE MERITI



Sostiene la  
ricerca scientifica di



# Restivoil

OLIO-SHAMPOO PER CUTE SENSIBILE

**PROVA LA DELICATEZZA  
RESTIVOIL PER  
CUTE PROTETTA,  
CAPELLI DA BACIARE.**





## Da una tenda... mille idee!

IL RICICLO INTELLIGENTE È IL TREND DEL MOMENTO

A partire da un semplice scampolo di tessuto, puoi realizzare innumerevoli creazioni originali. Così strizzi l'occhio all'ambiente... e al portafoglio!

**R**iciclare, ridurre, riutilizzare sono concetti entrati ormai da tempo nel nostro vocabolario. Sempre più spesso, ormai, le scelte dei singoli (ma anche delle aziende) sono orientate al rispetto del minimo impatto ambientale. Ma c'è di più: **il riciclo è diventato ormai un trend che abbraccia quasi ogni settore**, a cominciare dalla moda e, quindi, dai tessuti. Come infatti forse saprai già, circa il 70 per cento delle emissioni di gas serra proviene dalle fasi iniziali di realizzazione di un prodotto tessile, ovvero la produzione della fibra e i processi di lavorazione del tessuto. Anche una recente analisi effettuata da EuRIC (Federazione Europea delle Industrie di Riciclo) ha confermato che un tessile di seconda mano ha un impatto ambientale 70 volte inferiore rispetto alla produzione ex novo di un capo equivalente. Ma oltre a divertirti a scovare e acquistare abiti e accessori vintage nei mercatini, ci sono anche altre tipologie di tessuti che puoi sbizzarrirti a riciclare in modo creativo. Un esempio? Le vecchie tende!



### UNA MODERNA ROSSELLA O'HARA

Alzi la mano chi non ricorda l'iconica scena di *Via col vento*, dove una fiera e battagliera Rossella O'Hara, ritrovatasi in ristrettezze economiche, si fa confezionare un sontuoso abito in velluto ricavato dalle tende del salotto! Forse oggi la soluzione della celebre eroina impersonata da Vivien Leigh può apparire poco pratica, ma le idee che puoi realizzare a partire dai tendaggi sono davvero tante... e il risultato può essere sorprendente!

NUOVO

Coccolino

Abbracci  
**FRESCHI**  
**e PROFUMATI.**





## SPAZIO ALLA FANTASIA E ALLA CREATIVITÀ



## DECORI E RICAMI IMPREZIOSISCONO IL LIVING

Se nel baule della nonna hai scovato un tendaggio pregiato o particolarmente ricco di decorazioni o ricami, potresti confezionarvi originalissimi copricuscini che daranno un tocco di ricercatezza al divano o, se preferisci, potranno abbellire il letto. Puoi anche apportarvi un tocco romantico, magari aggiungendo del merletto cucito lungo gli orli. Ancora, puoi tagliare il vecchio tessuto a striscioline e ricavarne dei piccoli fiori o fiocchetti di stoffa da applicare sulle fodere dei tuoi cuscini. Rimanendo sempre nel living, se le dimensioni del tendaggio sono importanti, potresti ricavare un telo per coprire il divano o, se il cucito non ha segreti per te, realizzare un rivestimento per dare nuova vita a vecchie sedie o poltrone.



## RAFFINATE MISE EN PLACE

Spostandoci in cucina, le idee si moltiplicano! Un lavoro davvero semplice da realizzare, ad esempio, è quello delle tovaglette all'americana o, in alternativa, i runner. Basterà ricavare dal vecchio tessuto alcuni rettangoli più o meno lunghi e ben rifiniti agli orli per aggiungere un tocco di classe alla tua mise en place. Ma non finisce qui: puoi anche realizzare un morbidissimo cestino in stoffa per contenere il pane o - perché no? - una tovaglia con i tovaglioli abbinati. Naturalmente, una tenda può trasformarsi anche... in una nuova tenda adattandola alla misura di una finestra più piccola, come, ad esempio, in cucina o in bagno. Se il tessuto è consumato o rovinato, la tenda può anche essere utilizzata come una sorta di mollettone proteggi-tavolo su cui posizionare una seconda tovaglia evitando che il piano si rovini. E che dire di canovacci o presine? Se si possiede una macchina per cucire (o una sarta di fiducia), non c'è davvero limite alla fantasia e alla creatività.

## BIANCHERIA PROFUMATISSIMA

## Buttare? **Giammai!**

Anche un tessuto piuttosto provato dal tempo, liso o ingiallito può rinascere a nuova vita: potresti, ad esempio, ricavarne piccoli sacchetti (chiusi con un semplice nastrino) da riempire con un po' di lavanda essiccata per profumare la biancheria nei cassetti e negli armadi. Hai una figlia o una nipotina? Potreste divertirvi un mondo a realizzare semplici abitini per la bambola, come una gonna, a rivestire il quaderno o il diario segreto, ma anche a realizzare bijoux in stoffa originali e personalizzati come bracciali, spille, cerchietti, nastri per legare i capelli... Se poi il tessuto dovesse essere davvero malridotto, potrà sempre diventare un efficientissimo panno per spolverare!





vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



# REVOLUTION

*Addio vecchio spazzolone!*

Revolution è l'innovativo sistema lavapavimenti che combina ottime performance e massima praticità, per una pulizia profonda e mani sempre asciutte. È dotato di un'ampia piastra rettangolare che permette di pulire come uno spazzolone e, grazie allo strizzatore, offre anche la comodità del Mocio.



 **DEBORAH**  
MILANO

**MASCARA  
LIKE A PRO**

**CIGLIA  
EFFETTO EXTENSION**  
COME APPLICATE  
DA UN PROFESSIONISTA

**SUPER  
VOLUME E LUNGHEZZA**  
INNOVATIVA FORMULA  
ELASTICA E VINILICA

#EveryDayDiva



 **DEBORAH**  
MILANO

# BRONZE LOVER TERRA ABBRONZANTE

PELLE BACIATA  
DAL SOLE PER UN  
RISULTATO NATURALE

ARRICCHITA  
CON **VITAMINA C**

LUNGA TENUTA  
SPF 15



#EveryDayDiva



UN DOLCE PER LA FESTA DELLA MAMMA

# LA PRIMAVERA È SERVITA

Con la bella stagione torna la voglia di riunirsi e festeggiare... ecco le nostre idee!



IL DESSERT PERFETTO PER IL 14 MAGGIO, GUSTOSO E FACILISSIMO DA PREPARARE!

DELIZIOSE E ORIGINALI

## Clafoutis alle ciliegie

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_60 MIN

### INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 gr di ciliegie fresche denocciolate, 250 ml di panna fresca, 80 gr di zucchero semolato, 50 gr di mandorle tritate, 50 gr di farina 00, 3 uova, burro q.b., zucchero a velo vanigliato q.b.

### PROCEDIMENTO

- In una ciotola monta con una frusta elettrica le uova con lo zucchero.
- Aggiungi poco alla volta la farina, la panna e le mandorle tritate, mescola bene.
- Imburra una tortiera in ceramica, versaci il composto, metti sopra le ciliegie denocciolate, lavate e asciugate bene.
- Inforna in forno caldo a 180°C per circa 40-45 minuti.
- Una volta pronta, sfornala, spolvera con lo zucchero a velo.
- Servila fredda o tiepida.

## Fragole al cioccolato bianco

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_20 MIN + solid.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di fragole non troppo mature, 400 gr di cioccolato bianco, cristalli di zucchero color oro q.b., perline bianche e dorate di zucchero q.b.

### PROCEDIMENTO

- Lava bene le fragole e asciugale con un canovaccio asciutto e pulito.
- Sciogli il cioccolato in un pentolino a bagnomaria.
- Fodera con carta da forno un piano di lavoro.
- Prendi le fragole per il picciolo e tuffale nel cioccolato bianco una alla volta, lasciale pochi secondi nel cioccolato per farle coprire bene, poi alcune passale in una ciotolina con le perline bianche e dorate e alcune in un'altra ciotolina con i cristalli di zucchero dorati, poi man mano mettile su un piano di lavoro ad asciugare.
- Lascia solidificare il cioccolato, sistemale in una pirofila in ceramica e servi.

# Acquista 5€ di prodotti a scelta tra Pril e Nelsen



OGNI GIORNO IN PALIO UN

**Moulinex**

Multicooker COOKEO Touch WiFi

# ENJOYTOGETHER

Immagini a scopo illustrativo. Conserva il documento d'acquisto, vai sul sito [donnad.it/incucinaconprilenelsen](https://donnad.it/incucinaconprilenelsen) e segui le istruzioni. Concorso a premio valido dal 05.04.2023 al 01.06.2023. Montepremi complessivo di 27.097,60€ iva esclusa. Numero max di partecipazioni 5. Regolamento completo su [donnad.it/incucinaconprilenelsen](https://donnad.it/incucinaconprilenelsen)

UN MENÙ DI PESCE

## Carpaccio di orata

difficoltà\_BASSA | costo\_MEDIO | tempo\_20 MIN + raffr.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg di orata, 120 gr di insalatina mista, 2 limoni biologici, 1 cipolla bianca, olio evo q.b., pepe rosa in grani q.b., sale e pepe q.b.

### PROCEDIMENTO

- Sfiletta l'orata, spella i filetti, elimina eventuali lische, sciacquali e tamponali con carta assorbente da cucina.
- Mettili nel freezer e lasciali rassodare per un'ora.
- Togli i filetti di pesce dal freezer, affettali sottilmente e sistemali in un piatto grande.
- Condisci con il pepe nero macinato fresco, l'olio e il succo di un limone.
- Lascia marinare per 3 ore.
- Trascorso il tempo, scola bene i filettini dalla marinata.
- Prepara i piatti, metti sotto degli spicchi di limone tagliati fini e la cipolla a fettine, aggiungi i filettini di orata, del pepe macinato fresco, qualche granello di pepe rosa, una spremuta di limone e un pugno di insalatina mista condita con olio e sale.
- Servi subito.



GUSTO DELICATO



**LO SAPEVI CHE?**  
È un ottimo antipasto, fresco, facile da preparare e non richiede cottura.

## Gamberi mango e curry

difficoltà\_MEDIA | costo\_ALTO | tempo\_40 MIN

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di gamberi freschi, 150 ml di latte di cocco, 80 gr di quinoa tricolore, 2 cucchiaini di curry, 1 mango maturo, 1 cipolla, 1 peperoncino secco intero, 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di garam masala, 1 noce di burro, 1/2 cucchiaino di zenzero in polvere.

### PROCEDIMENTO

- Sciacqua bene la quinoa in un colino sotto l'acqua corrente e cuocila per 10 minuti in acqua bollente leggermente salata, poi scolala e lasciala raffreddare.
- Nel frattempo che cuoce, pulisci i gamberi, togli il carapace e il filetto nero sopra la schiena (l'intestino).
- Trita finemente la cipolla, soffriggila in una padella con il burro, la curcuma, lo zenzero, il curry e un pizzico di sale.
- Una volta che la cipolla è traslucida, aggiungi 4 cucchiaini di acqua calda.
- Lascia ridurre completamente il liquido, poi aggiungi il latte di cocco.
- Lascia cuocere per qualche minuto e, non appena inizia a sobbollire, aggiungi i gamberi e il garam masala (miscela di spezie), la quinoa, un peperoncino secco intero e il mango tagliato a fettine.
- Lascia cuocere per 5 minuti, poi spegni e servi.



PROFUMI D'ORIENTE



**Tutto**<sup>®</sup>  
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](http://tuttoxtutto.it)

## I SEGRETI DELLE SPEZIE

**SCADONO OPPURE NO?**

Le spezie sono ingredienti essenziali per dare sapore a un piatto. Si possono trovare in diverse forme, fresche o in polvere, a seconda di ciò che più ci aggrada. Per chi le sceglie macinate in bottiglietta, è importante notare che

la data di scadenza è solo un suggerimento, perché le spezie non scadono.

**HANNO UNA LUNGA DURATA**

Avete appena trovato nella vostra dispensa una o più bottigliette ancora piene di spezie? Naturalmente potete controllare la data di scadenza sull'etichetta, ma sappiate che anche se è passata, potete ancora usare le vostre spezie. Questo perché hanno una durata di conservazione molto più lunga rispetto agli altri alimenti. Se conservate bene al riparo dalla luce, dall'umidità e dal calore, possono essere utilizzate per molti anni. Ciò significa che la durata di conservazione delle spezie dipende in gran parte dal modo in cui le conservate. In ogni caso, è importante sapere che non scadono, almeno non in termini di problematiche per la salute.

In altre parole, anche se mangiate spezie che hanno superato la data di scadenza, questo non vi causerà alcun problema. Come è possibile? Semplicemente grazie alla presenza di battericidi e fungicidi naturali, che aiutano a eliminare qualsiasi rischio di contaminazione.

D'altra parte, utilizzandole, il vostro pasto potrebbe mancare di sapore, poiché questo diminuisce con il passare del tempo. Anche tale problema può essere risolto regolando la quantità di spezie utilizzate in base alla durata di conservazione del prodotto. Quindi, se in casa avete spezie scadute, non buttatele via, perché possono ancora essere utilizzate.

**QUAL È LA CORRETTA CONSERVAZIONE?**

La durata di conservazione può variare notevolmente a seconda del contenitore. In genere si tratta del periodo di tempo in cui è possibile conservare il prodotto una volta aperto. Per le spezie in busta, ad esempio, si tratta di tre mesi dall'apertura. Dopodiché, il sapore scompare gradualmente perché è stantio. Questo periodo può essere ancora più breve per le spezie più fragili (paprika o cumino).

**PERCHÉ LEGGERE L'ETICHETTA?**

Per le spezie, la data di scadenza è la data entro cui è meglio utilizzarle. In genere si tratta di un periodo compreso tra i 18 e i 24 mesi dopo l'imbottigliamento del prodotto. È il momento in cui la spezia inizia a perdere le sue proprietà. A seconda dell'esposizione alla luce, al calore o all'umidità, perde:



- Il colore;
- le sue proprietà antiossidanti;
- il suo sapore.

Per questo motivo, l'imballaggio di questo prodotto deve essere di ottima qualità. L'ideale sarebbe scegliere bottiglie o barattoli di vetro chiusi ermeticamente, ma si può anche optare per le spezie in bustina, a patto di utilizzarle entro pochissimo tempo dall'apertura. Le spezie sono ingredienti molto utilizzati per la preparazione di salse.

**COME RIUTILIZZARLE?**

Le spezie scadute perdono alcune delle loro qualità organolettiche, ma sono ancora utilizzabili. Potete quindi utilizzarle in diverse occasioni nelle vostre ricette. Se cucinate piatti come insalate o pietanze crude, potete utilizzare tranquillamente le spezie scadute per insaporirli. Anche in questo caso, potete stare tranquilli che non vi causeranno problemi di salute. Inoltre, le spezie possono dare un bel colore ai vostri piatti, per esempio a un purè o a un risotto.

**ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI**

Per conservare correttamente le spezie in modo da poterle utilizzare anche dopo la data di scadenza, ci sono alcuni semplici consigli da applicare. Essi riguardano i diversi tipi di spezie esistenti e dipendono dal tipo di confezione utilizzata.

**Tenetele al riparo dalla luce.** La luce, soprattutto quella solare, tende a scolorire le spezie. Inoltre, accelera l'eliminazione dei loro aromi. Quindi, invece di esporle su un tavolo o su uno scaffale, conservatele in un armadio o in una dispensa ben chiuse.

**Lontane da fonti di calore.** Anche il calore è un vero problema per la qualità delle spezie. Per questo motivo, dovrete evitare di conservarle vicino al forno, al fuoco o su uno scaffale esposto al sole.

**L'umidità non è loro amica.** L'umidità può favorire lo sviluppo di muffe e rendere le spezie compatte. In queste condizioni, sarà difficile utilizzarle, soprattutto per i piatti crudi. È quindi opportuno conservare le spezie in un luogo fresco e asciutto.

**Precauzioni dopo l'apertura del prodotto.** Dopo aver aperto la bottiglia o il sacchetto di spezie, il metodo di conservazione è ancora più importante. Bisogna assicurarsi di chiudere bene il prodotto dopo ogni utilizzo. Soprattutto per le spezie in bustina, è possibile conservarle in una confezione o bottiglia di plastica ermetica per evitare che il prodotto vada a male.





# DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



# RAPID

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



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

Un'esperienza da vivere insieme... perché no? È certamente un modo speciale per celebrare la seconda domenica di maggio e ricordare l'intenso legame che vi unisce

**Q**uale modo migliore per celebrare la Festa della Mamma se non quello di concedersi del tempo speciale con lei? Che tu sia madre o che sia figlia, uno dei regali più belli che potrai farti e farle è proprio **passare una giornata, o magari l'intero weekend insieme**. Dove? Le opportunità sono tante, basta scegliere quella su misura per voi in base alle vostre passioni.



#### RILASSARSI IN UNA SPA

Farlo con il proprio compagno è una coccola romantica, andarci con le amiche è un momento di svago, ma andare alla spa con la propria mamma è un'esperienza davvero unica che, ne siamo certi, ricorderai per sempre, tanto da volerlo far diventare una piacevole abitudine. Sono tanti i percorsi benessere tra cui scegliere, ma sicuramente **un pacchetto a tutto relax è quello che ci vuole**, per staccare la spina dalla quotidianità e ritrovare armonia e serenità. Tra un percorso Kneipp, le grotte di sale, le docce emozionali e i salottini in cui fare una pausa tisana, la relazione mamma e figlia ne uscirà ancora più salda. E perché non assaporare il piacere di un idromassaggio o l'effetto catartico delle saune per dedicarsi un momento di confidenze al femminile? La complicità che vi unisce crescerà a dismisura.

#### FARE UN CORSO DI CUCINA

Uno dei terreni su cui più di tutti si gioca la rivalità tra mamma e figlia è senz'altro... quello dei fornelli! Ammettilo:

## Una giornata intera da declinare al femminile

### ... MA LE IDEE SONO INFINITE!

Non ti è possibile partire per un intero weekend? Ci sono altri modi per trascorrere dei momenti speciali tra mamma e figlia. Eccone alcuni!

- Pausa pranzo al ristorante e poi full immersion di shopping al femminile.
- Pomeriggio culturale tra mostre d'arte, musei, teatri e gallerie.
- Maratona in tv della vostra soap o fiction preferita.
- Pic nic: in questo periodo il clima è l'ideale, basta trovare un parco e stendere a terra una coperta.

accetti di perdere solo se la mamma sei tu e tua figlia non è ancora entrata nell'adolescenza. Allora sì che i suoi muffin scombinati sono molto meglio della tua creazione di cake design di alta pasticceria. Altrimenti, tra polpette, ragù e manicaretti vari, la battaglia è sempre ardua. Ma cosa c'è di meglio di

**un corso per imparare tutti i segreti della cucina tradizionale** e giocarsela alla pari? I corsi di cucina sono ideali a qualunque età e sono diverse le strutture che organizzano labora-

tori e incontri di formazione culinaria. Sarà bellissimo, poi, realizzare insieme un gustoso dolce da consumare proprio in occasione della Festa della Mamma.

#### ANDARE IN AGRITURISMO

Una vacanza a tutto relax con la mamma? La meta ideale è senz'altro un agriturismo per vivere insieme **nuove esperienze in mezzo alla natura e agli animali**, sorseggiando insieme qualcosa di buono e gustando il prelibato cibo casereccio. Sono davvero molte

**"UN MOMENTO TUTTO VOSTRO, PER RITROVARE LA COMPLICITÀ"**

le attività da fare insieme: dai laboratori per la preparazione di conserve o decoupage alle gite in bicicletta, fino alle passeggiate nei boschi o in riva al lago. E perché non regalarsi anche una visita guidata in una fattoria didattica per scoprire gli animali o per imparare le tecniche di coltivazione con cui realizzare un piccolo orticello casalingo?



# LA VITA È QUALCOSA CHE PUOI TOCCARE.

Siamo nati per toccare ed essere toccati. Proteggi i tuoi momenti di contatto aggiungendo Napisan ai tuoi gesti di sempre.

**PER IGIENIZZARE MANI, SUPERFICI E TESSUTI.**



**LISTERINE®**

**RIDUCE LA PLACCA**

**5X VOLTE  
DI PIÙ**  
rispetto al solo spazzolino  
e filo interdentale\*



\* Riduzione duratura della placca al di sopra della linea gengivale rispetto al solo spazzolino, dopo una pulizia dentale.

**DUE VOLTE PIÙ PROTETTA**

**DUE VOLTE PIÙ LIBERA**



*Carefree*®

**FRESCHEZZA  
GIORNALIERA**



**PROTEZIONE  
AFFIDABILE**

# AHA+BHA.

## Un nuovo alleato per una pelle perfetta

Il segreto per un'epidermide liscia, distesa e uniforme è un prodotto che ne affini la grana e riduca l'eccesso di sebo. Il risultato? Niente più imperfezioni!



La sua formula contiene il **4% di AHA e BHA**, che sono degli acidi che vengono utilizzati in cosmetica per affinare la grana della pelle e ridurre l'eccesso di sebo, oltre a **Niacinamide** e **Carbone**, che riducono le imperfezioni e svolgono un'azione antibatterica, antinfiammatoria e lenitiva.

Questo siero va applicato mattina e sera sulla pelle ben pulita, la sua consistenza leggera è piacevole sulla pelle e fin dal primo utilizzo la pelle risulta subito più compatta e opacizzata.

Inoltre, vi consiglio di utilizzare un'**Acqua Micellare Gel Purificante con Carbone e Detergente, Scrub, Maschera 3in1** per una purificazione più profonda che può essere risciacquato appena dopo averlo massaggiato o, in alternativa, può essere lasciato in posa come maschera opacizzante. Infine, per dare un boost purificante e idratante, una **Maschera in Tessuto con Carbone Vegetale**, estratto di Tè Nero, LHA e Acido Ialuronico da applicare 3 volte a settimana è quello che ci vuole per una pulizia perfetta.

Lo scorso week-end sono stata invitata al matrimonio di una mia cugina. Durante il ricevimento, mi sono concessa un po' di selfie insieme ad alcune amiche e ovviamente con la sposa.

di punti neri. Uno strazio, ma non mi sono persa d'animo: sono andata, appunto, da **Acqua&Sapone** e ho acquistato subito questo fantastico **Siero AHA+BHA Anti-imperfezioni**. Una vera bomba!

È stato divertente e rivedermi nelle foto mi ha fatto un enorme piacere perché finalmente, dopo tanto tempo, ho potuto gioire dell'aspetto della mia pelle: liscia, uniforme e opacizzata. Come sei modesta! Mi direte voi, ma credetemi sono obbiettiva e il merito di questo risultato va solo e unicamente alla nuova **linea Anti-Imperfezioni che ho acquistato da Acqua&Sapone**.

Ora vi racconto come l'ho scoperta. Fino a qualche settimana fa, la mia pelle era spesso lucida. Giusto per non farmi mancare nulla, anche il trucco si sbavava facilmente, mentre, intorno al naso, sul mento e sulla fronte erano spuntati alcuni brufolotti e una marea

### PRODOTTO CONSIGLIATO



Siero AHA+BHA Anti-imperfezioni della linea Pure Active Anti-Imperfezioni di Garnier.



**SIAMO CON TE  
CHE ALLA PRIMA  
MACCHIA ROSSA,  
SAI GIÀ CHE  
SEGUIRANNO  
NOTTI IN BIANCO.**

Le mestruazioni non dormono mai.  
Ma noi dovremmo.



Nuvenia. Libera di osare.

## I segreti per una bocca sana? Scopriamoli con Listerine®

Ogni prodotto è studiato per contrastare una diversa problematica, dal tartaro alle infiammazioni

### Mattina e sera

Un utilizzo quotidiano del collutorio può aiutare a evitare l'insorgenza di placca, carie, gengivite e alitosi.



**F**orse non tutti sanno che prendersi cura di denti e gengive è fondamentale per la nostra salute, ma il più delle volte non dedichiamo alla nostra bocca le giuste attenzioni, sottovalutando le conseguenze.

Spazzolino e filo interdentale sono fondamentali, ma per raggiungere gli angoli più remoti della nostra bocca e combattere a fondo la placca può essere una buona idea introdurre anche il **collutorio** alla routine di igiene dentale quotidiana.

Io sto usando **LISTERINE®** al mattino e alla sera e ne sono entusiasta perché - a parte il suo sapore fresco - mi lascia in bocca una piacevole sensazione di pulizia profonda.

La gamma **LISTERINE®** è davvero completa e offre la soluzione perfetta per ogni esigenza. Per esempio, per chi cerca una protezione avanzata, consiglio di provare **LISTERINE® Total Care**: combatte i batteri che causano la placca, mantiene le gengive sane, protegge dalle carie e ti assicura un alito fresco e profumato tutto il giorno. Se invece siete tormentati dal tartaro e desiderate prevenirne la formazione e avere denti naturalmente bianchi, **LISTERINE® Total Care Tartar Protect** è il prodotto che fa al caso vostro. Per chi vuole ottenere denti più forti e gengive più sane in sole 2 settimane, la soluzione è **LISTERINE® Difesa Denti e Gengive**. Infatti la sua tripla azione **riduce la placca, rinforza i denti e protegge dalle infiammazioni gengivali**.

Ma non dimentichiamoci dei più piccoli! Per loro c'è **LISTERINE® Smart Rinse**, collutorio con fluoro senza alcol creato proprio per rafforzare i denti e proteggerli dalle carie. Il sapore super gradevole li convincerà volentieri a usarlo due volte al giorno.

Sull'igiene orale penso di avervi detto tutto quello che avevo da dire. Adesso vi rimane solo da scegliere il vostro collutorio **LISTERINE®** preferito, aggiungerlo alla vostra routine di igiene dentale e infine sfoggiare il vostro sorriso migliore.

### LA GAMMA COMPLETA



Linea di prodotti Listerine®.

# FRIA

sempre con te!





## PELLE RADIOSA E PROTETTA: REVITALIFT CLINICAL

Se c'è una caratteristica che tutti vorremmo sulla nostra pelle è quella di un **incarnato radioso senza inestetismi** o piccole rughe che incidono sull'aspetto del volto. Anche in questo periodo dell'anno, dove la pelle inizia ad essere maggiormente esposta ai raggi del sole e alle temperature calde, si può ottenere un **effetto wow** scegliendo i giusti alleati nella propria beauty routine. I laboratori **L'Oréal Paris** hanno formulato un siero super concentrato alla Vitamina C, un potente antiossidante che neutralizza i radicali liberi, migliorando la capacità di combattere le aggressioni esterne come stress, raggi UV e inquinamento.

**Revitalift Clinical Siero 12% Pura Vitamina C** previene e corregge i 3 principali segni dell'invecchiamento precoce: incarnato non uniforme con

discromie, visibilità dei pori e linee sottili, raggiungendo una pelle luminosa e levigata.

Secondo i test condotti su un campione di donne, si possono notare i risultati già dalle prime applicazioni, **raddoppiando la luminosità della pelle** e una riduzione importante dei pori. La formulazione è ultra idratante e confortevole e permette di ottenere un risultato levigante grazie alla presenza della glicerina e dell'acido ialuronico con un leggero sentore agrumato. Ma visto che l'estate è davvero alle porte, è fondamentale creare uno scudo contro i danni solari, per questo il secondo prodotto nella gamma **Revitalift Clinical è il Fluido Anti-UV SPF 50+ con Vitamina C** che oltre a migliorare l'incarnato, aiuta a prevenire i danni del fotoinvecchiamento causati dai raggi UV. Le due formulazioni possono essere utilizzate quotidianamente creando una combinazione vincente che **protegge e migliora l'aspetto della pelle**.

### Gli esperti consigliano:

- Applica mattina e sera 3-5 gocce di Siero 12% di Pura Vitamina C su viso, collo e décolleté.
- La mattina prosegui il trattamento con il Fluido Anti-UV SPF 50+ e lascialo assorbire completamente prima di procedere con l'applicazione del make-up.

In questo modo avremo tutte le carte in regola per ottenere l'incarnato perfetto anche nelle giornate più calde.



## L'ABBRONZATURA PERFETTA INIZIA A CASA

Da qualche anno è aumentata la consapevolezza che per ottenere una bella abbronzatura non bisogna per forza ricorrere a metodi drastici, in questo caso il risultato sarebbe al contrario un gran disastro per la pelle. Specialmente per i fototipi più chiari, **la protezione solare è sempre essenziale** ma prima di tutto bisogna preparare la pelle a dimenticare le lunghe giornate invernali.

Almeno un mese prima dell'esposizione è consigliato iniziare a prendersi cura della pelle di tutto il corpo in modo da arrivare al primo weekend di sole ben preparati.

**Step 1:** eliminare le cellule morte attraverso uno scrub da eseguire almeno una volta a settimana. Scegliamo delle formulazioni più o meno esfolianti a seconda della zona, ad esempio per il viso possiamo optare per delle soluzioni delicate con polvere di noccioli, mentre per le gambe sono più indicate quelle con sali marini o polvere di caffè che stimolano la circolazione sanguigna e linfatica.

**Step 2:** idratare a fondo ed in questo caso si possono scegliere formulazioni differenti che vanno a tonificare, rimodellare e nutrire in profondità. Questa fase aiuterà anche la pelle ad eliminare le piccole imperfezioni come piccoli brufoli o peli sotto pelle.

Non ci resta che applicare la nostra crema solare preferita e indossare gli occhiali da sole, il weekend ci aspetta!

# FELCE AZZURRA

# 100 ANNI DI PROFUMO



## Felce Azzurra compie 100 anni.

Era il 1923 quando ad Alessandria nasceva l'Acqua di Colonia Felce Azzurra. Ed è stato subito un successo. In un secolo sono cambiate tante cose, ma il fascino di Felce Azzurra continua a sorprenderti e ad emozionarti ogni giorno. Generazione dopo generazione Felce Azzurra, con il suo profumo unico e inconfondibile, si è preso cura di te, del tuo bucato e della tua casa. E per festeggiare insieme questo profumatissimo anniversario guardiamo al futuro partendo dal nostro passato: la storica bambina ritorna sulle confezioni Felce Azzurra per continuare a ispirarci e ispirarti.

**Per celebrare il suo compleanno Felce Azzurra ha pensato ad una grande raccolta punti valida per acquisti effettuati dal 01/05/23 al 31/10/23 con bellissimi premi personalizzati. Per tutti i dettagli leggi il regolamento su [felceazzurra.it/it](http://felceazzurra.it/it)**



# FELCE AZZURRA

1923 - 2023



# Nelle sale a *maggio*

LA REDAZIONE CONSIGLIA

## LA SIRENETTA

Genere: Musical, Avventura | Nazionalità: USA



La trasposizione in live-action del classico d'animazione Disney del 1989, ispirato alla fiaba di Hans Christian Andersen, racconta la storia di una sirena di nome Ariel, dotata di una bellissima e melodiosa voce. La ragazza è figlia più giovane di Re Tritone, nonché la più ribelle; infatti è incantata dal mondo terrestre e nutre un forte desiderio di scoprire cosa c'è al di là dell'acqua. Questa sua voglia di conoscenza della vita in superficie aumenta quando, durante una delle sue esplorazioni, si imbatte in un principe, Eric, da cui rimane completamente affascinata. Nonostante alle sirene sia proibito avere contatti con gli umani, Ariel spera di realizzare il suo sogno e di conquistare il suo amato. È così che la sirena stringe un patto con la strega del mare Ursula: scambierà la sua voce in cambio di un paio di gambe umane. La possibilità di sperimentare la vita sulla terraferma, però, metterà in pericolo la vita della stessa Ariel e la corona di suo padre.

La colonna sonora ripropone i brani del classico Disney, ma si impreziosisce con alcune canzoni inedite.



**BOOK CLUB – IL CAPITOLO SUCCESSIVO**  
Commedia | USA

Il film segue il gruppo di migliori amiche, formato da Vivian (Jane Fonda), Sharon (Candice Bergen), Diane (Diane Keaton) e Carol (Mary Steenburgen), che parte finalmente per quel viaggio di sole donne, che ha a lungo rimandato. Le quattro donne portano il loro club del libro in Italia, ma quella che doveva essere una vacanza rilassante si trasforma ben presto in un'avventura in giro per l'Europa, quando qualcosa inizia ad andare storto e vengono rivelati alcuni segreti. È così che Vivian, Sharon, Diane e Carol vivranno un'esperienza che capita una volta sola nella vita. Nel cast del film anche Andy Garcia, Giancarlo Giannini, Don Johnson e Vincent Riotta. Il film è il sequel di *Book Club - Tutto può succedere* (2018).



**RENFIELD**  
Commedia, Fantasy, Horror | USA

Il film racconta la storia di Renfield (Nicholas Hoult), lo scagnozzo del conte Dracula (Nicolas Cage). Dopo secoli trascorsi a servire il suo padrone, procurandogli vittime con cui sfamarsi e ubbidendo a ogni suo ordine, Renfield decide di abbandonare questa vita e iniziare una nuova nella moderna New Orleans. Qui si innamora di un vigile urbano di nome Rebecca Quincy (Awkwafina) dal carattere molto deciso e sempre arrabbiata. Ma è davvero così facile liberarsi di Dracula? Prima di dire "addio per sempre" al suo spregevole incarico di servitore, Renfield dovrà capire come liberarsi della codipendenza da Dracula. Basato su un'idea originale del fumettista Robert Kirkman, il film è diretto da Chris McKay.



**LA TERRA DELLE DONNE**  
Drammatico, Storico | Italia

Fidela eredita per tradizione l'arte della stregoneria da sua madre e diventa Coga, la strega del villaggio. In una Sardegna rurale e ancora legata ad antichi riti, quando nasce un settimo figlio ed è una femmina, viene inevitabilmente intraddata alla magia. Fidela deve occuparsi di curare i malefici e di far nascere i bambini del villaggio. Lei non può avere figli suoi perché nessun uomo può toccarla. Sarà costretta a reprimere qualsiasi desiderio e sentimento fino al giorno in cui conoscerà la piccola Bastiana, nata anche lei settima figlia e affidata a Fidela per imparare la stregoneria. Per Fidela la bambina diventa una figlia: da quel momento e nel corso degli anni, Bastiana sarà per lei una fonte di ispirazione che metterà in discussione tutte le sue convinzioni.



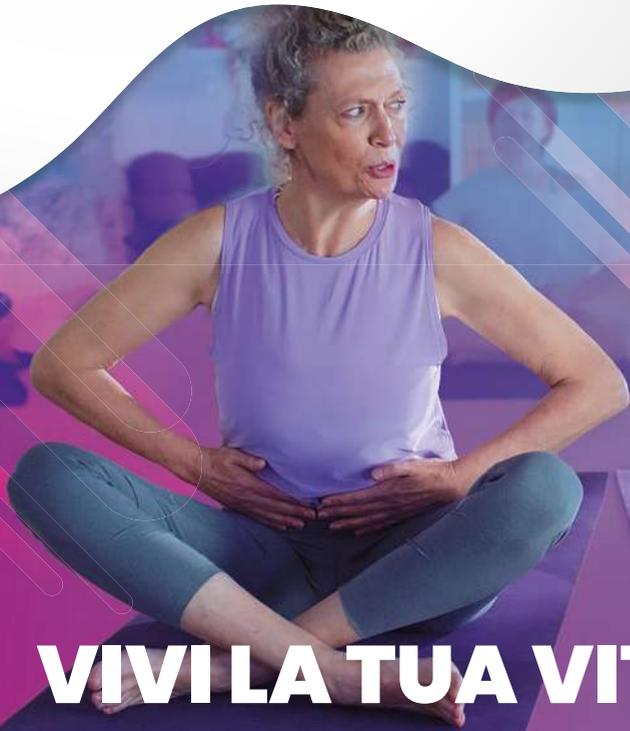
**DA GRANDI**  
Commedia | Italia

La storia di un gruppo di bambini di 9 anni, Marco, Tato, Serena e Leo, legati da una forte amicizia. I quattro, però, hanno anche una situazione familiare molto simile: vengono tutti poco considerati dai genitori. La madre e il padre di Marco non solo dimenticano il suo compleanno, ma comprano anche una torta e un regalo sbagliato. Tato vive solo con la madre single, troppo impegnata a cercare l'amore per occuparsi del figlio. Serena deve fare i conti con il padre, che sogna per lei una carriera da tennista. Infine, Leo cresciuto dai nonni con amore, dopo che i suoi genitori sono scomparsi in India. I quattro si ritrovano la sera del compleanno di Marco e, giunto il momento di spegnere la candelina, esprimono lo stesso desiderio: crescere...



# Benessere & Incontinenza **LINES** SPECIALIST

Una campagna promossa da  
PRODOTTI ASSORBENTI PER INCONTINENZA



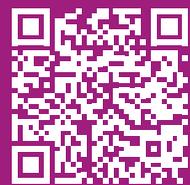
## VIVI LA TUA VITA AL MASSIMO

**ABBATTIAMO INSIEME I TABÙ ASSOCIATI  
AL DISTURBO DELL'INCONTINENZA.**

**E in più, acquistando Lines Specialist,  
per te SEMPRE un regalo\*!**

**SCOPRI DI PIÙ SUL SITO  
[www.lines-specialist.it](http://www.lines-specialist.it)**

**SCANSIONAMI**



## SCOPRI I NOSTRI PRODOTTI

**ASSORBENTI  
per Lei**

**PANTS  
per Lei e Lui**

**AUSILI PER  
INCONTINENZA SEVERA  
per Lei e Lui**

**AUSILI  
ALTA PROTEZIONE  
per Lei e Lui**



\*Registrati al sito [www.lines-specialist.it](http://www.lines-specialist.it), segui le istruzioni e scopri premi e dettagli sul regolamento e informativa privacy. Conserva sempre lo scontrino in originale e la prova d'acquisto del prodotto (solo se lo scontrino non è «parlante») fino al 28/02/2024. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione e puoi giocare max 30 scontrini. Concorso Misto valido dal 15/03/2023 al 15/07/2023. Eventuale estrazione di recupero ed estrazione finale entro il 30/09/2023. Premi in palio: 1001. Montepremi stimato € 60.500.



# Letture per *maggio*



## NEVER STOP DREAMING ANCHE SE NON È SEMPRE FACILE...

di Fabrizia Ferla | Ed. Albatros

La forza di Fabrizia è la sua consapevolezza. La razionalità con cui si rapporta nei confronti della sua malattia la conduce a non abbandonare mai l'attenzione, a mantenere la presa ben salda nei confronti di un nemico da abbattere. Speranza e delusione si alternano, lasciando in lei il desiderio di rinascita, di riprendere il suo posto nella società. Complice di questo buio emozionale è il Covid, il quale, implacabile, assume sembianze sempre più incerte. Fabrizia Ferla lotta da molto tempo, ma non smette di credere ai suoi sogni, con amore guarda la sua famiglia e affronta le battaglie senza allungare troppo lo sguardo in direzione del futuro, pronta a vivere sempre alla giornata.



## IL MIO NOME È DUE DI PICCHE

di Sandra Bonzi | Ed. Garzanti

Quando i figli vanno via di casa è un momento difficile, ma lo è anche quello in cui tornano e non vogliono più andarsene. Lo sa bene Elena, che vorrebbe essere ovunque ma non nel suo salotto, trasformato in un ostello della gioventù. Ovunque, certo, tranne che a casa della madre e delle sue due amiche, che in tre fanno più di duecento anni. Eppure è proprio lì che deve andare, perché l'intuito di una giornalista non va mai in vacanza, men che meno quando una donna viene trovata morta nell'appartamento al piano di sopra. Parrebbe un classico caso di omicidio, ma Elena nota dei dettagli che la spingono a ipotizzare l'azione di un serial killer. O forse è l'età che avanza a indurle una visione distorta della realtà?



## LA BOTTEGA DEI GIOCATTOLI

di Angela Carter | Ed. Fazi

Una notte, l'adolescente Melanie indossa di nascosto l'abito nuziale della madre e passeggia per il giardino. Il giorno seguente nulla sarà più come prima: la ragazza e i suoi due fratelli si ritrovano orfani, sono costretti ad abbandonare la casa di famiglia per trasferirsi a Londra dagli zii che non hanno mai conosciuto: Margaret, una donna gentile che non parla mai, e Philip, dispotico e manipolatore. Ossessionato dai giocattoli e dal teatro, lo zio non fa che tentare di mettere in scena degli spettacoli utilizzando tutti come fossero marionette a grandezza naturale. Sempre più consapevole della propria femminilità, Melanie dovrà affrontarlo e liberarsi di lui una volta per tutte. Pubblicato nel 1967, di questo romanzo esiste anche un adattamento filmico.

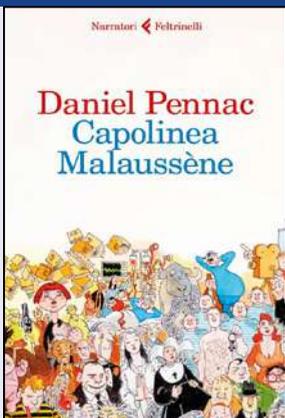


## L'AMORE NASCE ETERNO

COME RICONOSCERLO,  
CUSTODIRLO E NON  
BUTTARLO VIA  
di Antonino Tamburello  
| Ed. Mondadori

L'essere umano è nato per amare ed essere amato. Allora perché faticiamo tanto nelle relazioni? Perché seguiamo a inquinare i nostri rapporti d'amore? Perché non conosciamo la natura profonda dell'amore e ciò che l'essere umano diventa quando ama. Questa lacuna, gravissima, produce conseguenze devastanti: delusioni, relazioni disfunzionali, allontanamenti, rifiuti... Molte relazioni, troppe, sono ospizi, cimiteri. È un'epidemia di insoddisfazione, di speranze vane e solitudini silenziose, perché ogni giorno trasformiamo l'amore in uno strumento per raggiungere il benessere personale e non lo accogliamo come un dono.

### LA REDAZIONE CONSIGLIA



## CAPOLINEA MALAUSSÈNE

di Daniel Pennac | Ed. Feltrinelli

La mano di Nonnino si posa sulla testa del ragazzo. "Niente panico, eh? I Malaussène son roba facile. Loro, almeno, sappiamo dove stanno". Kebir ha un attimo di esitazione prima di chiedere: "Ci vado da solo?". Nonnino gli concede il suo sorriso bonario. "No, piccolo, non preoccuparti, ti do tre uomini". Kebir sente il freddo dell'anello. "Vai tranquillo," mormora Nonnino. "Quando sei sul posto, poi, ti concentri bene. La cosa importante è il risultato. Li beccate, recuperate la Schoeltzer, e poi...". Nonnino gli ha afferrato l'orecchio. "E poi finisci di far pulizia! Una pausa. "Li elimino. Tutti e tre. Anche la ragazza". Gli tira piano il lobo. "Perché un testimone, Kebir mio, testimonia". La serie di Malaussène ha come protagonista Benjamin, capro espiatorio di professione e la sua pazza famiglia dove succede di tutto. Benjamin si trova coinvolto in situazioni complicate che lo vedono all'apparenza irrimediabilmente colpevole.

Con il suo  
ultimo libro,  
Pennac si conge-  
da dal suo straor-  
dinario antieroe  
e dalla sua  
famiglia.

# Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



AMMORBIDENTI AROMATICI  
*Morbidezza e profumo intenso*

Inebrianti ed esclusive fragranze per avvolgere i capi e la biancheria di casa con una delicata carezza profumata per una sensazione di fresco pulito, che dura a lungo.



## Ariete

dal 21/3 al 20/4

**AMORE:** In coppia. Non potete fare a meno di ammirarvi a vicenda: è di sicuro una relazione soddisfacente.

**Single.** Venere ti assiste, sei al top ma non capisci perché non acchiappi! Cerca di mostrarti più disponibile e maggiormente aperta alle nuove amicizie e conoscenze.

**BELLEZZA:** Senti l'esigenza di rinnovarti. Comincia rivoluzionando il tuo taglio di capelli e poi cambia stile di abbigliamento, scegliendone uno più classico e comodo.

**BENESSERE:** Disturbi alla bocca, gengiviti, dolori muscolo-facciali: presta attenzione ai colpi d'aria.



## Toro

dal 21/4 al 20/5

**AMORE:** In coppia. È possibile incorrere in qualche piccolo disaccordo per la gestione economica o per problematiche che riguardano il lavoro.

**Single.** Hai un bel parterre di pretendenti, ma non te ne interessa nemmeno uno!

**BELLEZZA:** Opta per un make up più luminoso con colori caldi come l'oro e l'arancio. Per la chioma ti si aggiunge un nuovo look effetto bagnato; mentre per l'outfit scegli uno stile alla marinara.

**BENESSERE:** Dolori muscolari e crampi. Parlane con il medico: forse hai bisogno di un apporto vitaminico aggiuntivo.



## Gemelli

dal 21/5 al 21/6

**AMORE:** In coppia. Vivifica il ménage, aumenta la spensieratezza e imponi ogni tanto un week-end romantico dedicato solo a voi due.

**Single.** Datti una mossa! Hai intorno persone interessanti, potrebbe essere la volta buona.

**BELLEZZA:** Risveglia la tua pelle con trattamenti specifici e preparala al sole con creme vitaminiche. Scegli un outfit semplice e ricamato stile Capri, che ti fa sognare l'estate.

**BENESSERE:** Fragilità alle vie respiratorie: sono possibili alcuni malesseri passeggeri dovuti alle classiche allergie del periodo primaverile.



## Cancro

dal 22/6 al 22/7

**AMORE:** In coppia. In questo periodo siete come il diavolo e l'acqua santa: vi criticate a vicenda, ma siete sempre più innamorati.

**Single.** Una persona ti accende di entusiasmo e, dopo qualche incertezza, scoppia la scintilla!

**BELLEZZA:** Oltre a ciglia folte e un bel make up, ricorda di iniziare un trattamento specifico per il contorno occhi, levigante e anti-age. Il tuo outfit per la sera? Tuta aderente noir e tacco 12.

**BENESSERE:** Lo stress che avverti è dovuto alla routine quotidiana. Potresti accusare disturbi come insonnia o emicrania. Prova ad assumere i fiori di Bach.



## Leone

dal 23/7 al 22/8

**AMORE:** In coppia. È il periodo ideale per mettere in chiaro quali problematiche stai avvertendo con il partner e per sbarazzarti finalmente dei cattivi pensieri.

**Single.** Sei animata da un forte spirito di avventura, sei irresistibile e brillante, niente ti può fermare!

**BELLEZZA:** È il momento perfetto per dedicarti alla pulizia della pelle con uno scrub. Opta per un trucco che ti valorizzi con colori caldi e naturali e per un outfit dalle tinte chiare.

**BENESSERE:** Prediligi una vita all'aria aperta, dedicati alla ginnastica o alla camminata e segui una dieta bilanciata: il fegato ha bisogno di purificarsi.



## Vergine

dal 23/8 al 22/9

**AMORE:** In coppia. Vi capite e vi sostenete a vicenda. Venere consolida il vostro rapporto in maniera molto effervescente.

**Single.** Sei sensualissima, se fugge non inseguirlo: è una tattica, si finge inafferrabile ma capitolerà davanti al tuo fascino.

**BELLEZZA:** Fai dei trattamenti anti-cellulite: sono molto adatti i massaggi drenanti. Valorizza i capelli con un taglio a caschetto e indossa una gonna plissé con trasparenze e una giacca di pelle per un look glamour.

**BENESSERE:** Attenzione a qualche slogatura o distorsione, non fare sforzi e non esagerare con lo sport.



## Bilancia

dal 23/9 al 22/10

**AMORE:** In coppia. In questo periodo dovrai sopportare le sue malinconie e le sue problematiche mentre tu hai voglia di leggerezza, resisti!

**Single.** Ti fidi troppo, in te non nasce mai il dubbio di bugie nascoste dietro l'apparenza, ma fai attenzione: metti da parte l'ingenuità e non aspettare chi non c'è mai per te.

**BELLEZZA:** Un fascino esotico è il look del momento. Scegli un colore di capelli più scuro e portali raccolti in una lunga coda.

**BENESSERE:** Disturbi al basso ventre, infiammazioni, cistite: bevi molta acqua ed elimina cibi troppo calorici.



## Scorpione

dal 23/10 al 22/11

**AMORE:** In coppia. A volte pensi che siate troppo diversi, ma il tuo ottimismo e le tue attenzioni riescono a farti superare le differenze, ecco perché vi amate.

**Single.** Sei una persona aperta ed espansiva e ciò promette incetta di conquiste. Al momento però vuoi mantenere la tua libertà.

**BELLEZZA:** Il giallo, sinonimo di energia e vitalità, è il colore ideale per il look del periodo. Punta su un make up con un rossetto rosso e un illuminante da usare come blush: basta poco per sentirti bellissima.

**BENESSERE:** Disturbi di piccola natura, mal di stomaco, stress. Riposa di più e segui una dieta.



## Sagittario

dal 23/11 al 22/12

**AMORE:** In coppia. Può darsi che il tuo partner in questo periodo faccia fatica a capirti, ma la relazione è basata sulla stima e sull'amore reciproco, tutto si supera se lo si desidera.

**Single.** Venere ti risveglia i sensi e il tuo sex appeal fa centro, il tuo desiderio di un partner giusto può essere soddisfatto.

**BELLEZZA:** Per mantenere le ciglia forti e folte, devi scegliere una mascara che contenga vitamine. Vuoi un outfit infallibile? Punta sul black and white.

**BENESSERE:** Mal di schiena e pesantezza alle gambe: almeno una volta l'anno ci vuole un trattamento fisioterapeutico.



## Capricorno

dal 22/12 al 20/1

**AMORE:** In coppia. Periodo litigarello, ma nonostante le tante divergenze l'amore è forte e non è difficile giungere alla comprensione reciproca.

**Single.** Venere libertina: chi desidera da te un'unione più concreta non avrà vita facile, sii leale e sincera.

**BELLEZZA:** Per te sono i dettagli che fanno lo stile, scegli gli accessori giusti, indossa un abito e dai il bentornato ai sandali con la zeppa. Opta per un trucco sfumato e punta su labbra color rosa chiaro.

**BENESSERE:** Cerca di fare più attività fisica, sei troppo sedentaria e rischi di ingrassare.



## Acquario

dal 21/1 al 19/2

**AMORE:** In coppia. Avete qualche problema da affrontare. Per mantenere l'unione dovreste avere tanta forza di volontà.

**Single.** Stai subendo qualche battuta d'arresto forse dovuta a una recente delusione, guarda avanti e sii fiduciosa.

**BELLEZZA:** Tessuti dai colori caldi naturali, pantaloni comodi e te: ecco il look perfetto per te. Per il make up, punta su blush, illuminante, lucidalabbra... et voilà, sarai sensualissima.

**BENESSERE:** Non rimandare ancora a lungo quel piccolo intervento o qualche terapia specifica. La tua salute viene prima di tutto.



## Pesci

dal 20/2 al 20/3

**AMORE:** In coppia. Risentite di scarso entusiasmo, ma è perché siete presi dai tanti impegni. Datevi una mossa altrimenti vi spegnete a vicenda.

**Single.** Sei irresistibile, tutti ti vogliono, ma tu sei solo per pochi... pronta a lanciarti in qualche avventura?

**BELLEZZA:** Il blu mare è il tuo colore sia nell'abbigliamento da giorno che in quello per la sera, meglio se semitrasparente. Usalo anche nel make up creando sfumature dalla luminosità lunare con i glitter.

**BENESSERE:** Il sistema nervoso è affaticato a causa di dello stress da routine. Cerca di rilassarti.

**WILKINSON**  
SWORD

LAME FLESSIBILI  
CHE SI ADATTANO  
AI TUOI CONTORNI

**LO STILE  
TI RIPAGA**

FLESSIBILE

**ACQUISTA  
2 PRODOTTI**

WILKINSON DI CUI ALMENO UN **XTREME 3**,  
CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU  
[WWW.WILKINSONLOSTILETIRIPAGA.IT](http://WWW.WILKINSONLOSTILETIRIPAGA.IT)



**TI RIMBORSIAMO**

IL COSTO DEL PRODOTTO **XTREME 3** ACQUISTATO\*

**INQUADRA QUI PER PARTECIPARE**

\*Rimborso massimo di 10€. Iniziativa valida dal  
01/04/2023 al 30/06/2023. Conserva lo scontrino e  
richiedi il rimborso sul sito [www.wilkinsonlostiletiripaga.it](http://www.wilkinsonlostiletiripaga.it)  
entro 5 giorni dall'acquisto. Termini e condizioni su  
[www.wilkinsonlostiletiripaga.it](http://www.wilkinsonlostiletiripaga.it)



**WILKINSON**  
SWORD  
**Intuition**

TRASFORMA IL TEMPO DELLA DEPILAZIONE IN  
**TEMPO PER TE STESSA**

#FOLLOWYOURINTUITION

**Intuition 2 in 1:**  
Insapona e depila  
in un solo gesto e  
goditi il suo sapone  
nutriente con  
ingredienti  
naturali.



**Intuition Complete:**  
5 lame per una  
depilazione precisa  
e delicata anche per  
le zone difficili da  
raggiungere.

# HAWAIIAN Tropic®

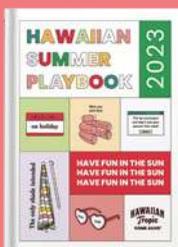
I solari dal profumo tropicale che proteggono la tua pelle al sole



## 1.000 SUMMER KIT IN PALIO

Il kit comprende 6 accessori per un'estate trendy

**QUADERNO DI GIOCHI**



**CAPPELLO**



**TROUSSE**



**1**

**Acquista**  
almeno 2 prodotti

**2**

**Fotografa**  
lo scontrino

**3**

**Inquadra**  
per partecipare

**TELO MARE**



**SPECCHIETTO**



**FOULARD**



\*In alternativa puoi mandare la foto dello scontrino su [www.vincicon.it/hawaiiantropic](http://www.vincicon.it/hawaiiantropic) [vincicon.it] Concorso a premi Instant Win promosso da Edgwell Personal Care Italy S.r.l. valido dal 01/03/2023 al 15/08/2023. Montepremi pari a € 72.800 IVA inclusa. Regolamento disponibile su [www.hawaiian-tropic.it](http://www.hawaiian-tropic.it)