



ACQUA & SAPONE®

Benessere
SPORTIVA ANCHE
IN VACANZA

Design
UN SALOTTO
IN GIARDINO

IL SOLE addosso

STAR MESE

Isabella Rossellini
e Claudio Amendola



L'ORGOGGIO DELLE ORIGINI

PELLE: TUTTI I FALSI
MITI SULLE CREME
SOLARI

CAPELLI: PROTEGGI
LA CHIOMA PRIMA,
DOPO E DURANTE
L'ESPOSIZIONE

MODA: GLI OCCHIALI
PIÙ GLAMOUR PER
SCHERMARE I TUOI
OCCHI

MIGLIORE
INSEGNA
2023
DRUGSTORE



LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

NUOVE FORMULE

AMICHE DELLA PELLE E DELL'AMBIENTE

TESTATE ANCHE SU PELLI SENSIBILI E DELICATE



SENZA SILICONI
OLI MINERALI

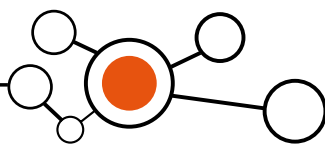
FORMULA **VEGANA**
PRIVA DI INGREDIENTI O DERIVATI DI ORIGINE ANIMALE



ACIDO IALURONICO

DRATAZIONE MULTI-LEVELLO

PROTEGGE • IDRATA



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Giorgia Würth

pag. 14 – Il prodotto del mese: l'acqua profumata

pag. 16 – Make up: l'ombretto in stick, alleato del trucco occhi

pag. 18 – Arrivare a settembre con una chioma sana è possibile, ecco come

pag. 20 – Tutto quello che non ti hanno mai detto... sulle creme solari

pag. 22 – Una Spa al maschile: i trattamenti perfetti per lui

pag. 24 – Le unghie si colorano di blu

26 | IL PROPOSITO DEL MESE

Sai comunicare in modo efficace?

30 | STAR MESE

Isabella Rossellini, geniale e anticonformista

pag. 34 – Claudio Amendola, la romanità che conquista tutti

40 | MODA ESTATE

Irrinunciabili, unici, trendy... ecco gli occhiali da sole di tendenza

pag. 44 – È crochet mania!

46 | BENESSERE

In vacanza lo sport è più divertente!

52 | DESIGN

Un salotto... nel tuo giardino

56 | CUCINA

Tutti pronti per un bel picnic?

64 | VIAGGI

Capri, un'incantevole sirena nel Golfo di Napoli

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

Giorgia
Würth



30

Isabella
Rossellini



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE

SILVIA SANTORI

silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:

SILVIA AMENDOLA

Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano, Fabiola Orsini, Siria Reggiani, Saffria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:

Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:

facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE

Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE

Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano

Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL

via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL

Tel. 02.26952179



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



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

parodontax

GENGIVE + ALITO CATTIVO & SENSIBILITÀ



Dentifricio cosmetico per l'igiene orale

Scientificamente provato contro
fastidi gengivali,
alito cattivo e sensibilità dentale*



Combatte
la placca batterica,
principale causa
dei fastidi gengivali



Con tecnologia
proneutra
Neutralizza i batteri
causa dell'alito cattivo



Aiuta a
proteggere dalla
sensibilità dentale

*usato regolarmente, 2 volte al giorno.

Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-PAD-23-00015.

A Salina PREMIO TROISI

Dal 16 al 18 giugno si terrà la XII Edizione di *Marefestival*, durante il quale verrà consegnato il Premio Troisi. Numerosi gli ospiti vip e tanti i nomi che riceveranno il riconoscimento in memoria dell'attore napoletano a 70 anni dalla nascita. Tra questi: Enzo Iacchetti, Michela Andreozzi, Vittoria Belvedere, Lucrezia Lante della Rovere e Lucia Ocone. L'appuntamento è a Salina, l'isola delle Eolie sulla quale fu girato *Il Postino*, ultima opera troisiana. La manifestazione anche quest'anno avrà la sua storica madrina in Maria Grazia Cucinotta, interprete della celebre pellicola candidata a quattro Premi Oscar.

A Ferrara COMFORT FESTIVAL

Comfort Festival è il nuovo Festival rock all'insegna della qualità musicale, che mette al centro il benessere psico fisico del pubblico. La rassegna nasce da un'idea di Claudio Trotta: utilizzare una location spaziosa, bella e naturale, la meravigliosa cornice naturalistica del Parco Urbano G. Bassani di Ferrara, limitandone la capienza a poche migliaia di persone e concentrandosi sul comfort dei singoli partecipanti. Una location accogliente e verde, dove ogni spettatore avrà spazio fisico adeguato a godersi lo spazio culturale di cui è parte. L'appuntamento è per domenica 2 luglio. www.ferrarainfo.com.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



FILOSOFI LUNGO L'OGLIO

In 24 comuni del Bresciano e del Bergamasco

Si terrà dal 5 giugno al 25 luglio il Festival *Filosofi lungo l'Oglio*, giunto alla sua diciottesima edizione. La parola chiave dell'edizione 2023 della manifestazione che celebra il pensiero contemporaneo è:

osare. "Abbiamo voluto per quest'anno promuovere il concetto diramandolo in ambiti diversificati, cogliendo tanti spunti quanti saranno i nostri ospiti, tra i più illuminati pensatori contemporanei italiani e internazionali, che interverranno, ognuno a suo modo, in significative lectio-magistralis e passeggiate filosofiche in suggestive cornici naturali, riflettendo sulla convinzione che osare costituisca una delle imperdibili chance del nostro tempo", ha spiegato la direttrice scientifica Francesca Nodari. Il Festival prevede una rosa di iniziative in ben 24 comuni del Bresciano e del Bergamasco, tra cui Barbariga, Brescia, Caravaggio, Castegnato, Chiari, Collebeato, Credaro, e tanti altri. Tutte le info sul sito: www.filosofilungologlio.it.



MTV Push Italia Live @ Mirabilandia

Una serata dedicata agli artisti emergenti

Il prossimo 17 giugno dalle 19.30 MTV Push ci invita a trascorrere una serata unica insieme a Mirabilandia e RDS Next: MTV Push Italia Live @ Mirabilandia. Un evento imperdibile per presentare ufficialmente in Italia la nuova piattaforma di lancio di artisti italiani nata dall'esperienza di MTV New Generation e segnare l'inizio della stagione estiva. Condotta dalla speaker e tiktokker Samara Tramontana, la serata vedrà le esibizioni di alcuni degli artisti emergenti più apprezzati e seguiti del panorama italiano come Elasi, Imen Siar e Claudym. Special guest star, la performer Gaia. Presente anche un dj-set che accompagnerà i partecipanti fino alla chiusura del Parco.



PORDENONE BLUES & CO. FESTIVAL

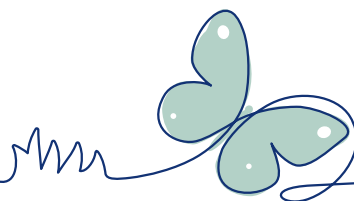
Dal 30 giugno al 4 luglio

La grande musica torna a Pordenone con il *Pordenone Blues & Co. Festival*: una carrellata di grandi eventi per assaggiare il blues attraverso concerti molto attesi. Il 30 giugno tocca ai leggendari Deep Purple aprire la kermesse con un concerto che, promettono gli organizzatori, "vi farà vibrare come non mai". Un'occasione unica per vedere dal vivo la leggenda del rock: appuntamento al Parco S. Valentino. Ma gli appuntamenti non finiscono qui: sabato 1 luglio il gruppo rock The Cult sarà live nella stessa location; il 2 luglio arrivano i The Strangler + Buzzcocks + Ruts DC per la loro unica data in Italia e il 4 luglio ci sarà invece l'unica live italiana degli impetuosi ed energici Airbourne.



Smart Paper

NUOVO LOOK STESSA QUALITÀ



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

www.nicky.eu





AI WEGIL di Roma MOSTRA COLLETTIVA "RE:HUMANISM"

Sarà visitabile fino al 18 giugno la mostra collettiva *Re:humanism*, che indaga il rapporto fra Intelligenza Artificiale e arte contemporanea. Giunto alla sua terza edizione, l'evento porta quest'anno il titolo *Sparks and Frictions*. Curata da Daniela Cotimbo, presidente dell'associazione Re:humanism, la mostra si svolge nei suggestivi spazi del WEGIL, hub culturale della Regione Lazio gestito da LAZIOcrea, nonché edificio simbolo del razionalismo architettonico di Luigi Moretti. In esposizione le opere dei finalisti di una selezione svoltasi nei mesi precedenti. I visitatori potranno inoltre ammirare i due progetti del Premio Digitalive di RomaEuropa.

Dal 23 giugno TAORMINA FILM FEST

Il *Taormina Film Fest* è in programma dal 23 giugno al 1° luglio. Un calendario di appuntamenti rivolto soprattutto alle nuove generazioni, con l'arrivo di influencer che proprio a Taormina presenteranno i propri corti, una serata di gala dei nastri d'Argento e, nell'ambito dello spettacolo dal vivo, un cartellone ricco di produzioni originali. Ad aprire la stagione, il 23 giugno, sarà il gala Pavarotti forever, organizzato insieme alla Fondazione Pavarotti, che porterà sul palco, tra gli altri, anche Plácido Domingo, Aida Garifullina e Vittorio Grigolo.



MARCO MENGONI IN TOUR

Negli stadi di tutta Italia

Dopo il grande successo dei due show a Milano e Roma, il ritorno a ottobre nei principali palazzetti d'Italia con *Mengoni Live 2022*, la vittoria del *Festival di Sanremo* con la canzone *Due Vite* e il grande consenso ottenuto all'*Eurovision Song Contest*, Marco Mengoni torna on stage con un tour che lo porterà in giro per gli stadi di tutta Italia. Ecco le date imperdibili di *Marco Negli Stadi 2023*:

17/06/2023, Stadio Comunale, Bibione
20/06/2023, Stadio Euganeo, Padova
24/06/2023, Stadio Arechi, Salerno
28/06/2023, Arena Della Vittoria, Bari
01/07/2023, Stadio Dall'Ara, Bologna
05/07/2023, Stadio Olimpico, Torino
08/07/2023, Stadio San Siro, Milano
15/07/2023, Circo Massimo, Roma

NEL CORTILE DEL CASTELLO ESTENSE

Ferrara Sotto le Stelle

Giugno è il mese di *Ferrara Sotto le Stelle*, l'attesissimo evento che apre l'estate ferrarese. Sono diversi gli appuntamenti in cartellone. Martedì 13 giugno si riaccendono Le Luci della Centrale Elettrica, proprio sotto il cielo dove sono nate, per festeggiare i 15 anni dalla pubblicazione del primo album. Tra i protagonisti di questa edizione anche Kevin Morby, che si esibirà il 14 giugno. Entrambi i live si terranno presso il Cortile del Castello Estense, una delle location storiche di Ferrara Sotto le Stelle. Il costo del concerto di Kevin Morby e de Le Luci della Centrale Elettrica è di 25,30 euro.



AQUA FILM FESTIVAL

Dal 15 al 18 giugno nella Capitale

Dal 15 al 18 giugno l'appuntamento è con *Aqua Film Festival*, il Festival internazionale cinematografico che ha come tema l'Acqua in tutte le sue espressioni. La rassegna organizzata dall'Associazione Culturale no profit UNIVERSI AQUA si terrà alla Casa del Cinema di Roma e su Mymovies. Il Festival, a ingresso gratuito, presenta cortometraggi sulla tematica dell'acqua e si articola in due concorsi: CORTI (Max 25 minuti) e CORTINI (Max 3 minuti). L'obiettivo della kermesse cinematografica è quello di rappresentare lo straordinario mondo dell'acqua nei suoi diversi valori, per stimolare una maggiore consapevolezza, scoprendo anche nuovi talenti nel campo del cinema.

I-Days Milano Coca-Cola 2023

Tante le celebrità sul palco

Saranno gli Ippodromi SNAI San Siro e La Maura a ospitare gli *I-Days Milano Coca-Cola 2023*, il Festival italiano di riferimento per tutti gli amanti della musica indipendente. Sono tante le celebrità che porteranno sul palco della kermesse il loro sound. Ecco il ricchissimo programma dei live in cartellone:

22/6: **Florence + The Machine** (guest: Sudan Archives + Foals) - Ippodromo Snai San Siro
23/6: **Rosalía** - Ippodromo Snai San Siro
24/6: **Paolo Nutini** (guest: Interpol) - Ippodromo Snai San Siro
30/6: **Travis Scott** - Ippodromo Snai La Maura (guest: Capo Plaza + Ava)
1/7: **The Black Keys - Liam Gallagher** (guest: Nothing But Thieves) - Ippodromo Snai La Maura
2/7: **Red Hot Chili Peppers** - Ippodromo Snai La Maura
15/7: **Arctic Monkeys** (guest: The Hives + Willie J Healey + Omini) - Ippodromo Snai La Maura.



Se lo provi
ti cattura.



Nei suoi libri, per
arrivare all'anima
racconta i corpi.
Ma la bellezza,
per lei, è
un'emozione.
È come tale è
sempre soggettiva

Giorgia Würth

G

iorgia Würth è tornata in libreria: lo ha fatto con il libro *Mamme single per scelta - Donne che all'attesa del principe azzurro preferiscono la scienza*. "Se la maternità è un viaggio, come dicono spesso scrittori e psicologi, quello affrontato dalle madri single per scelta è una via di mezzo tra l'*Odissea* e *Pechino Express*", ha spiegato l'autrice. Che, per realizzare la sua quarta opera letteraria, ha raccolto le testimonianze di donne che hanno letteralmente rincorso la maternità.

Giorgia, chi sono le mamme single per scelta?

Sono donne che hanno percorso mezza Europa, scegliendo la via della procreazione medicalmente assistita in Paesi più permissivi del nostro, attraversando al tempo stesso il territorio un po' impervio della propria coscienza. Sono donne di diversa età, regione e status sociale. Sono donne che hanno scelto di diventare mamme

senza avere un uomo accanto per ragioni diverse.

È un tema molto scottante, che sfiderà l'opinione pubblica.

Io non ho un giudizio sulla scelta di queste donne e spero che, prima di giudicare il loro percorso, il pubblico legga il libro per capire a fondo la loro scelta. Per realizzare questo libro ci ho messo tanto lavoro, ho ascoltato molte storie di ragazze che si sono fidate e affidate: non è facile raccontarsi, ammettere di non essere state in grado di costruire una relazione tanto stabile da fare un figlio o di non essere portate a vivere in coppia. Molte avrebbero preferito avere un compagno, anche perché dal punto di vista pratico è più facile. Alcune non escludono che un padre prima o poi arriverà. Ma hanno preferito la scienza all'attesa del principe azzurro, certe che senza un uomo si possa vivere, ma senza un figlio no, almeno non senza averci provato.

Nata a Genova da padre svizzero e madre ligure, Giorgia Würth (44 anni) inizia la sua carriera come modella e conduttrice, per passare in seguito al piccolo e grande schermo. Nel 2010 esordisce anche come scrittrice. Dal 2018 è mamma di due gemelli, ma ha scelto di non rivelare il nome del padre.



GIARDINO DEI SENSI



ACQUE CORPO PROFUMATE

Quattro meravigliose profumazioni che DISSETANO
la pelle con una FRESCA NUVOLA ENERGIZZANTE.

scoprici su lineaerre.it



OSMANTHUS
NARCISO



FIORI
BIANCHI



NINFEA
ROSA



ACQUA
DI COCCO



Qual è, se c'è, il filo conduttore che lega questo libro ai suoi precedenti lavori?

Anche in questo libro c'è molto corpo, come nel primo, dedicato alla chirurgia estetica, o al secondo, sulla sessualità dei disabili. Anche la maternità passa attraverso un corpo che, in questo caso, viene aiutato dalla scienza. Mi rendo conto che per arrivare all'anima racconto storie di corpi.

A proposito di corpo, quanto conta l'immagine oggi?

Troppo, siamo quasi arrivati al punto di saturazione, una bolla, come si dice in ambito finanziario, non più sostenibile e che presto esploderà, ridimensionandosi un po'. Oggi il packaging è più importante del contenuto, ma le immagini non corrispondono più alla realtà perché sono completamente modificate. Prima lo facevano solo i media, oggi nessuno pubblica più una foto sui social senza prima applicare un filtro. Addirittura, vengono modificate le foto dei bambini e questo è pericoloso perché loro imparano a vedersi in un modo che non è realtà.

Tu che rapporto hai con lo specchio?

Bruttino! Adesso mi guardo molto meno, da quando sono mamma ho meno tempo per guardare me e prefe-

risco osservare i miei figli. Lo specchio è un oggetto che frequento meno rispetto al passato.

Cos'è per te la bellezza?

È un concetto che per quanto mi riguarda evolve, cambia andando avanti con gli anni. È bellezza ciò che provoca un'emozione da qualsiasi punto di vista, un'emozione di armonia e contemplazione. È quindi qualcosa di molto soggettivo, come soggettive sono le emozioni.

Quanto tempo dedichi alla tua beauty routine?

Dipende dai giorni. A volte passo anche mezz'ora a provare a migliorare la situazione, altri giorni zero. Sono poco costante, non sono fedele ai marchi e mi piace provare prodotti diversi. L'unica cosa a cui sono fedelissima è la mia acqua termale: la porto anche sul set, la spruzzo e mi fa un effetto energizzante. Anche a casa, quando sono stanca o sento che la pelle ha sete, visto che la mia è abbastanza secca, la vaporizzo e va subito meglio.

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

Gli occhi. Sono molto chiari e la pelle è particolarmente delicata e ha sempre sete; perciò, metto sempre un contorno occhi idratante. Credo che le creme siano fondamentali per tenere la pelle idratata.

Come scegli un prodotto cosmetico?

Quando sul lavoro i truccatori usano un prodotto con cui mi trovo bene, lo

compro anche per casa. Inoltre, leggo sempre le recensioni dei prodotti online, fidandomi di chi l'ha già provato. Mi fido molto delle persone.

Quali sono i must have di cui non puoi fare a meno per il make-up?

La matita nera. La metto sempre e non manca mai nel mio beauty. La adoro perché ti permette di fare tutto: posso fare solo la linea per definire lo sguardo, oppure la sfumatura con le dita per fare l'effetto ombretto e realizzare uno smokey eye.

Che tipo di make-up preferisci?

Mi piace concentrarmi sugli occhi. Non metto mai il rossetto e anche per le labbra prediligo la matita, che uso sia per fare il contorno che per il riempimento. Non amo il lucido e i brillantini, preferisco il finish opaco. Se ho tempo, applico l'eyeliner, altrimenti mi affido alla mia fedele matita. Poi un po' di fard effetto salute sulle guance e via.

PREFERISCI I TRUCCHI IN POLVERE O QUELLI IN CREMA?

DECISAMENTE QUELLI IN POLVERE PERCHÉ CON LE CREME FACCIO SEMPRE DEI PASTICCI!

In estate cambia il tuo modo di truccarti?

Sì, la base è più leggera e invece del fondotinta metto una crema solare colorata. La protezione, però, la metto sempre, in qualunque stagione.

Che consiglio di bellezza daresti alle nostre lettrici?

Di guardarsi meno e meglio.

Utilizzi trattamenti corpo?

Non molto, ma quando ho tempo, dopo la doccia applico una crema idratante. È una coccola che mi piace. Utilizzo poi una crema per le mani, perché si screpolano facilmente.

Per i capelli, invece, cosa fai?

Sono il mio punto debole in assoluto e li curo veramente pochissimo. Utilizzo uno shampoo specifico e, quando li vedo più secchi, prima di asciugarli applico un olio.



Ph. Stefano Guindani

I prodotti must-have di GIORGIA WÜRTH

1. ACQUA TERMALE
2. CREMA CONTORNO OCCHI
3. MATITA NERA
4. CREMA SOLARE COLORATA
5. OLIO PER CAPELLI





RADDOPPIA IL POTERE DELLA VITAMINA C
E COMBATTI LE MACCHIE GIORNO E NOTTE

3.5%

NIACINAMIDE
+
VITAMINA C*
+
ACIDO
SALICILICO

SIERO
GIORNO



10%

VITAMINA C
PURA
DI ORIGINE
NATURALE

NUOVO
SIERO
NOTTE



EFFICACIA CLINICAMENTE TESTATA SU:



MACCHIE



PRIME RUGHE



COLORITO SPENTO

*Derivato di Vitamina C

Test clinico su 79 donne, siero notte.



APPROVATO DA
Cruelty Free
INTERNATIONAL



VERIFICA IL PUNTEGGIO
DI IMPATTO AMBIENTALE
SU GARNIER.IT

GARNIER

PER MASSIMIZZARE L'EFFICACIA
PROVA LA ROUTINE COMPLETA



1
ACQUA MICELLARE
DETERSIONE



2
SIERO GIORNO E SIERO NOTTE
TRATTAMENTO



3
CONTOURNO OCCHI
ANTI-FATICA

L'acqua profumata

Impreziosita da aromi ed essenze, idrata e lenisce la tua pelle, ma ti avvolge anche in una voluttuosa nuvola di freschezza!

IL CONSIGLIO

Le acque profumate contengono una concentrazione che va dal 3 al 5 per cento di oli essenziali e per il resto sono fatte solo da acqua distillata, senza o con pochissimo alcool. Al contrario, gli eau de toilette e gli eau de parfum contengono dal 4 per cento all'8 per cento circa di oli essenziali e ben l'80-85 per cento di alcool.

Rinfrescante, tonificante e inebriante: coccola il tuo corpo con un'acqua profumata! Si tratta di un prodotto leggero e impalpabile, perfetto per la bella stagione, perché ti fa sentire profumata e a posto in maniera leggera e impalpabile e può essere spruzzata sulla pelle ogni volta che si sente la necessità di regalarsi una ventata di dolcezza, una sensazione appagante per immergersi quasi nell'atmosfera di una vacanza. Vuoi saperne di più? Sei nel posto giusto!

LEGGERA E ODOROSA

Qualcuno le considera alla stregua dei profumi, ma in realtà la differenza tra le acque aromatiche e i profumi veri e propri sta nella concentrazione di essenze all'interno delle composizioni olfattive e, soprattutto, nella quantità di alcool contenuta, che è prossima allo zero. L'acqua profumata, quindi, **è un prodotto decisamente più leggero e meno aggressivo** che, a seconda dell'essenza o della miscela di oli essenziali in essa contenuta, svolge una precisa funzione: idratante, lenitiva, purificante, energizzante... I fiori di Tiarè, le essenze mediterranee e le note marine, ad esempio, regalano meravigliose e intense sensazioni di freschezza, così come il mentolo e il timo;

il tè verde nebulizzato sul corpo dà una sensazione di pulito e benessere; anche la lavanda, il limone e il coriandolo svolgono un'azione purificante; l'aloe vera, invece, è utile per allontanare la fatica e lo stress quotidiano mentre melissa, rosmarino, salvia e rose aiutano a tonificare la pelle. Rosa, camomilla, achillea e fiori d'arancio, infine, sono l'ideale per una funzione lenitiva.

TANTI UTILIZZI

Spruzzando sulla pelle l'acqua aromatica, ti sentirai immediatamente avvolta da una nube di goccioline che diffondono la loro briosa nota odorosa, facendoti sentire subito fresca e profumata. Basta **vaporizzare il prodotto a 10-15 centimetri di di-**

stanza dalla pelle, se necessario aiutandone l'assorbimento con un leggero massaggio. Puoi applicarla su tutto il corpo, vaporizzandola direttamente su décolleté, braccia e gambe, oppure puoi metterla solo nei punti strategici in cui spruzzi il tradizionale profumo: dietro alle orecchie e sui polsi. Oltre che per rinfrescare e profumare il corpo, l'acqua aromatica può essere usata anche per ammorbidire la pelle in vista di un massaggio, tonificare e dare energia, profumare i capelli (se specificatamente indicato sulla confezione), prolungare l'effetto della crema profumata per il corpo e persino per detergere le pelli sensibili. Leggera e priva di alcool, può essere usata generosamente ogniquale volta senti il bisogno di idratazione.



AQUA

di Sorrento



Fragranze senza tempo

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



Tra ombretto e matita, scegli lo stick

Perfetto per realizzare un make up impeccabile e... velocissimo!

Alzi la mano chi sogna di sfoggiare un trucco occhi perfetto senza spendere mezz'ora del proprio tempo per realizzarlo. Tutte? Bene, perché con i consigli di Luigi Rizzello basteranno solo pochi secondi per farlo. Il make up del momento deve andare di pari passo con il dinamismo delle donne 2.0 ed è per questo che **basta puntare sui prodotti giusti che ci facilitino nel compito di renderci ancora più belle** e colorate. E l'ombretto stick risponde pienamente a queste necessità. Dunque, fidati di noi e del nostro lookmaker: puoi davvero applicare e sfumare l'ombretto perfetto in pochi secondi, anche se non sei espertissima.



Il consiglio furbo

L'OCCORRENTE

L'ombretto stick è il miglior alleato per un trucco occhi impeccabile e superveloce perché, proprio come se fosse una penna, si applica direttamente sulla palpebra e si sfuma con la punta delle dita. Non è necessario, quindi, utilizzare altri strumenti né richiede una tecnica complessa. Per un make-up very chic, però, avrai bisogno di **due o tre tonalità differenti**. "Se vuoi un

Sei in ritardo e non hai tempo da dedicare al trucco occhi? L'ombretto in stick marrone fa al caso tuo: puoi applicarlo su tutta la palpebra per darti colore e realizzare così un trucco naturale, e al tempo stesso puoi usarlo come matita per definire le sopracciglia, sfumandolo fino a ottenere l'effetto desiderato.

fonda per la definizione, una per dare colore alla palpebra e una chiara per evidenziare. Se lo desideri, però - ha

trucco d'impatto, puoi optare per delle nuance contrastanti, in modo da poter vedere chiaramente l'effetto finale sull'occhio - ha detto Rizzello - Per accendere lo sguardo, potresti ad esempio puntare

sul trio **nero - marrone - rosa sparkle**: una tonalità profonda per la definizione, una per dare colore alla palpebra e una chiara per

aggiunto - puoi lavorare solo con due tonalità, una scura per definire l'occhio e una più chiara per riempire lo spazio palpebrale". Ma quali sono le accoppiate più cool? Rizzello non ha dubbi: "Base viola intenso e copertura viola chiaro; base blu intenso abbinato al bronzo e all'oro; base blu con sfumature oro". Per il resto, affidati al tuo gusto!

ALL'ATTO PRATICO

Dalla teoria, adesso, bisogna passare alla pratica. "Usa la tonalità più scura e disegna una linea spessa vicino alla linea delle ciglia - ha detto Rizzello - Disegna quindi altre due linee usando la nuance scelta per il riempimento e poi quella per evidenziare la sfumatura. Traccia queste linee semplicemente **una sopra l'altra, senza preoccuparti della precisione**". A questo punto non resta che sfumare: "Usa il dito e sfuma delicatamente le nuance insieme. Per evitare che i colori si mescolino - ha suggerito il lookmaker - utilizza un dito per fondere la tonalità scura e quella palpebrale, e un altro per sfumare le tonalità più chiare, in modo che l'effetto finale non diventi troppo fangoso". Et voilà, pochi secondi e sei perfetta.

CI PIACE PERCHÉ...

- **La sua formula non-fallout è l'ideale quando si tratta di sfumature scintillanti:** il finish metallico e luccicante regala un'elevata brillantezza anche senza un'applicazione precisa.
- **Gli ombretti in stick sono cremosi:** quindi, ti consentono di manipolare e stratificare il prodotto un po' di più rispetto a quelli in polvere per ottenere l'effetto desiderato.
- **La formula cremosa o cerosa ha una durata long lasting:** una volta applicato, il colore dura anche tutto il giorno.



deBBY
girls know **why**

colorTWIST
EYESHADOW

OMBRETTO STICK
TWIST UP

COLORE INTENSO
E SUPER PIGMENTATO

FINISH MAT E METAL

TENUTA ESTREMA, NO TRANSFER,
WATER RESISTANT

Twist and Wow!



con la consulenza di **Claudia Ferri**,
consulente d'immagine, make up artist e
acconciatrice. www.ferriclaudia.com



Quest'anno gioca d'anticipo: i capelli ti ringrazieranno!

Arrivare a settembre con una chioma sana non è un'utopia: basta seguire i consigli giusti... come quelli della nostra esperta!



I capelli in estate sono messi a dura prova **dagli agenti atmosferici, dalla salsedine, dal cloro, ma anche dalle pieghe estreme** per i tanti appuntamenti mondani che la bella stagione ti riserva. A settembre, però, potresti ritrovarti con un cespuglio stopposo in testa, pentendoti amaramente di aver stravissuto le tue vacanze. Un modo per evitare i sen-

si di colpa, però, c'è e non è certo quello di rinunciare al mare, alla piscina e alla piega per sentirti bellissima quando esci. E allora qual è? Semplice: seguire i consigli di Claudia Ferri, consulente d'immagine e acconciatrice che di capelli se ne intende, eccome! Prendi carta e penna e annota tutto quello che devi fare prima, durante e dopo la vacanza per salvaguardare la tua chioma!

PRIMA

Non è mai una bella idea rimandare la tradizionale spuntatina... "Andare al mare con i capelli rovinati significa ritrovarsi al rientro delle vacanze con il doppio dei problemi - ha detto l'esperta - poiché l'acqua salata, il cloro e la salsedine tendono a sfibrarli ulteriormente". Questo, quindi, **è il momento giusto per darci un taglio**: "Eliminare le doppie punte fa sì che il fusto del capello sia più sano e resistente agli urti degli agenti atmosferici", ha detto Ferri. Così come prepari la pelle al sole, inoltre, è bene preparare anche i capelli utilizzando prodotti nutrienti e idratanti. Infine, prima di partire per le vacanze è bene lasciare riposare la chioma, che in seguito sarà sottoposta a uno stress eccessivo: evita quindi trattamenti aggressivi come tinture, decolorazioni e l'uso eccessivo della piastra. "Piuttosto - ha affermato la nostra esperta - meglio optare per quelli intensivi da fare in salone: i trattamenti a base di creatina e taurina rinforzano la struttura del fusto".

PUNTA SU PRODOTTI IDRATANTI E NUTRIENTI

DURANTE

Ferri non ha dubbi: "Proteggi sempre la chioma indossando cappelli o foulard, in modo da **schermarli dai raggi solari, che possono essere dannosi**". Per ripararli ulteriormente, è bene non dimenticare di applicare sempre un olio protettivo: "Così come la crema solare è indispensabile per la pelle, l'olio è utile soprattutto per le punte dei capelli, maggiormente esposti agli agenti atmosferici. I migliori per la tua chioma sono quelli vegetali come l'olio di cocco, di argan, di semi di lino o di germe di grano", ha spiegato la nostra esperta, la quale ha sottolineato che, esattamente come la crema, anche l'olio va applicato nuovamente dopo qualche ora di esposizione.

DOPO

La prima tappa dopo aver svuotato la valigia? Il tuo parrucchiere di fiducia, ovviamente! "Al rientro delle vacanze è d'obbligo controllare se la chioma ha bisogno di essere nuovamente spuntata per eliminare eventuali punte sfibrate e ridare nuova linfa ai capelli", ha detto Claudia Ferri. Che ha evidenziato quanto sia importante continuare a idratare i capelli anche una volta rientrati in città: "Prosegui gli impacchi fatti durante l'estate, applicando una maschera due volte a settimana. Ideali sono il gel di aloe vera e quello ai semi di lino", ha suggerito. È un'ottima idea utilizzare anche maschere riparatrici doposole. Quanto al colore, che sicuramente apparirà scarico e sbiadito dopo le vacanze al mare, **evita la tintura ancora per qualche settimana**: "Puoi ridare vitalità alla nuance con un tonalizzante", ha detto l'esperta. Che ha suggerito anche alcuni trattamenti da fare in salone: "La ricostruzione alla cheratina è molto utile per ristrutturare la fibra capillare".

BIOPPOINT

PROFESSIONAL

Hair Program



METTI IN PROGRAMMA CAPELLI STRAORDINARI!

Con Biopoint Professional Hair Program la professionista dei tuoi capelli sei tu.
Scopri la qualità professionale per rivitalizzare e idratare i tuoi capelli e farti sentire super.

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



Ti proteggono dalle scottature e dai futuri danni alla pelle. Ecco perché i solari devi conoscerli e sceglierli bene

Le creme sono tutte uguali? Non proprio!

Le creme solari, oramai, sono diventate parte integrante della nostra routine di bellezza, tanto in estate quanto in inverno. La loro utilità nella protezione della pelle è nota e la gran parte di noi non rinuncia a schermarsi dagli effetti dannosi dei raggi UV. Se, però, sono importanti sempre, è anche vero che nella bella stagione, quando la pelle è inevitabilmente più esposta, i solari diventano indispensabili. Purtroppo, però, le informazioni su questi prodotti sono spesso confuse, con il risultato di rendere inefficace il loro utilizzo. Abbiamo chiesto alla dottoressa Mariella Milazzo, dermatologa specializzata in Medicina Estetica, di fare un po' di chiarezza.

Le creme solari ad alto indice di protezione ostacolano l'abbronzatura: FALSO

La convinzione che usare un solare con spf molto alto impedisca alla pelle di abbronzarsi è piuttosto diffusa. Ma una protezione spf15 è adeguata? "No, una crema solare deve avere un spf fra 30 e 50, due valori quasi simili, ma che permettono di prevenire scottature e futuri danni della pelle", ha spiegato Milazzo. In effetti, i solari ad alto indice di protezione non offrono uno schermo totale: ciò significa che i raggi UVB sono ugualmente in grado di attivare la melanina, e quindi di farti abbronzare, ma i filtri quantomeno ti proteggono dagli effetti nocivi.

La crema solare va applicata prima di scendere in spiaggia: VERO

Quante volte lo hai fatto? Sei scesa in spiaggia, hai tirato fuori il tuo flacone, ti sei data una spalmata di crema solare e poi ti sei messa sul lettino a rosolarsi. Tutto nella norma? Non proprio: "Il solare va applicato almeno due ore prima dell'esposizione", ha av-



Spf: cos'è?

La sigla SPF sta per fattore di protezione solare e fornisce un'indicazione numerica (da 6 a 50+) relativa alla capacità del prodotto di schermare i raggi del sole.

vertito l'esperta. Non solo: "Anche se si usano prodotti resistenti all'acqua, la protezione va applicata ogni due ore. Il concetto di water resistant - ha chiarito Milazzo - non riguarda il bagno al mare o in piscina, ma la capacità di permanere sulla pelle nonostante la sudorazione".

Usare un solare per tutta la famiglia è una buona idea: FALSO

Sì, lo sappiamo: se sei mamma andare al mare con la famiglia significa portarsi dietro una casa intera. È per questo che, almeno per quanto riguarda la crema solare, hai optato per un unico prodotto. Ma si possono applicare i solari per adulti sui bambini? "No - ha smentito la dermatologa - Le creme solari per gli adulti hanno filtri chimici che possono essere assorbiti dalla pelle dei bambini, per cui è necessario riservare loro solo quelli dove è espressamente dichiarato che sono 'per bambini', poiché sono composti solo da filtri fisici, quindi non nocivi per la tenera età".

I solari non sono tutti uguali: VERO

In commercio se ne trovano di ogni tipo: cambiano in consistenza e formulazione. Solo marketing? In realtà, se sono diversi un motivo c'è e la scelta dovrebbe basarsi sulle tue effettive esigenze. Milazzo ha infatti spiegato: "Spray e latte non sono uguali: il latte dà una maggiore copertura e distribuzione su tutta la superficie della pelle; lo spray, invece, è più adatto per rinnovare l'applicazione". Pensaci la prossima volta che fai shopping!

PER I PIÙ PICCOLI SERVE UN'ATTENZIONE IN PIÙ

Il sole fa bene ai neonati poiché favorisce la produzione di una quantità sufficiente di vitamina D nella loro pelle. Questo, però, non significa affatto che va bene esporli: "È consigliabile evitare l'esposizione solare per tutti i bambini con età inferiore ai due anni e proteggerli sempre con occhiali da sole, cappellini e magliette", ha affermato la dermatologa Mariella Milazzo.



LA PROTEZIONE *Sempre con te*



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



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



NOVITÀ
PROTEZIONE DA:
1. RAGGI UV
2. LUCI BLU
3. INQUINAMENTO

COS'È IL FP?

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

SCEGLI IL FP IN BASE AL TUO TIPO DI PELLE*

PELLE RESISTENTE AL SOLE	PELLE NORMALE	PELLE MODERATAMENTE SENSIBILE AL SOLE	PELLE DELICATA E SENSIBILE
Carnagione scura, capelli scuri	Carnagione normale, capelli castani	Carnagione chiara, capelli biondi	Carnagione molto chiara, capelli biondi o rossi, pelle dei bambini
 FP 10-15	 FP 20-25	 FP 25-30	 FP 30-50

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

con la consulenza di **Giulia Bailoni**,
personal beauty titolare del centro Giulia
Bailoni Beauty, sito all'interno di Palazzo
Taverna in via di Monte Giordano 36 – Roma



La Spa si declina al maschile

Massaggi, benessere e rilassamento non sono prerogativa delle donne, anzi! Anche gli uomini adorano farsi coccolare con trattamenti ad hoc



Chi l'ha detto che solo le donne possono concedersi momenti di benessere per coccolarsi e prendersi cura di sé? Allora, se le vacanze sono ancora lontane, ma senti il bisogno di staccare la spina e pensare un po' a te, fatti un regalo e **dedicati una full immersion di salute, serenità ed equilibrio** con questi trattamenti suggeriti dalla personal beauty Giulia Bailoni. Sì, fidati, la spa è (anche) roba da uomini!

DECONTRATTURANTE

Di per sé è uno dei trattamenti preferiti dalla popolazione maschile, perché **il beneficio è immediato e scioglie all'istante tutte le tensioni muscolari**. "L'uomo, di solito, somatizza lo stress sulla schiena – ha spiegato la nostra esperta – e, soprattutto nel caso degli sportivi, sulle gambe. Per questo il massaggio decontratturante è sempre la prima scelta maschile quando si tratta di benessere. L'operatore – ha chiarito – lavora le fasce muscolari in maniera energica utilizzando diverse tecniche che dipendono dalle esigenze specifiche del cliente". Si tratta, quindi, di una forma di manipolazione quasi terapeutica.

WATSU

Il Watsu, acronimo di Water Shiatsu, fonde perfettamente le virtù dello Shiatsu, con i benefici dell'attività fisica praticata nell'acqua calda. "Questa innovativa arte del benessere è un trattamento particolarmente

adatto agli uomini che soffrono di ansia e insonnia e che tendono a somatizzare lo stress sullo stomaco poiché il relax è totale", ha affermato Bailoni. Ma in cosa consiste? "Si indossano dei galleggianti sulle caviglie e ci si immerge in acqua dove vengono effettuati dei movimenti di stretching a gravità zero. Quando il cliente è totalmente rilassato, l'operatore lo immerge completamente in acqua e **l'effetto è quello di un ritorno nell'utero materno**".

ANTIGRAVITAZIONALE VISO

Uno dei più trattamenti più amati dagli uomini è il massaggio antigravitazionale che **idrata e massaggia la muscolatura del viso**. "Il trattamento – ha spiegato l'esperta – viene effettuato applicando sul viso dei prodotti specifici che, però, dopo essere stati massaggiati in profondità, vengono risciacquati, pertanto è adatto a tutti". Bailoni ha poi aggiunto: "Il volto diventa luminoso e si distendono i muscoli della cervicale perché si lavora su collo e viso".

CRANIO SACRALE

Il trattamento cranio sacrale è un massaggio che comprende la parte della testa e delle spalle e che distende bene la muscolatura. Bailoni ha sottolineato che, proprio per la manipolazione dolce effettuata sulle fasce muscolari da operatori specializzati, **garantisce benefici a tutti i livelli**: non è un semplice anti-stress, ma riequilibra la postura e migliora la respirazione.

QUESTO È PERFETTO SE SEI IN COPPIA

Vuoi condividere un momento speciale a tutto benessere con la tua dolce metà? Prova l'Hamam. "È un percorso molto dinamico: in un primo momento – ha spiegato Giulia Bailoni – si prepara la pelle nel bagno turco. Ci si cosparge poi di sapone nero, quindi si torna al bagno turco. Infine, si effettua un massaggio molto energico con il guanto di crine. Il risultato finale? Pelle liscia, bella e idratata, che viene ulteriormente coccolata con un massaggio con l'olio di argan". No, non temere, Bailoni ha garantito che "non si esce unti, perché la pelle era pronta per recepire l'olio". Cosa chiedere di più?

DEMAK *UP*
COTTON SCIENCE™

L'UNICO

DISCHETTO DI COTONE

NON SBIANCATO



*100% fibre di
cotone naturali*

Il cielo e il mare conquistano anche le unghie

Dal blu notte fino al più chiaro dei celesti, passando per turchese e cobalto, la manicure si colora di nuove sfumature



I colori del mare e del cielo: non potevano che essere loro i grandi protagonisti della bella stagione. Parliamo, ovviamente, del blu e dell'azzurro, **le nuance must-try dell'estate 2023** che colorano la manicure più glamour con tutte le loro sfumature. Dai pastello tenui alle tinte forti, ce n'è per tutti i gusti, per assecondare lo stile di tutte.

INTENSO QUANTO BASTA

Dal blu elettrico a quello egiziano, dal blu notte all'azzurro, passando per il turchese, lo zaffiro, l'acquamarina, il Tiffany e la nuance carta da zucchero. E ancora: l'indaco, il fiordaliso, il blu dodger, il ceruleo e il blu reale, fino al cobalto, al ciano, al celeste e al blu acciaio: questa palette offre talmente tante possibilità e gradazioni che è praticamente impossibile non trovare quella che fa al caso tuo. E la cosa meravigliosa è che **il blu e l'azzurro si prestano perfettamente a qualunque look**: le tonalità pastello tenui sono perfette per dare un tocco di sottile eleganza al tuo outfit senza sovrastarlo; le tonalità neon, molto amate durante i mesi primaverili ed estivi, sono invece un modo divertente per aggiungere colore al tuo stile. E se vuoi concederti una dose di luce extra, perché non scegliere-

re le tonalità dal finish super luminoso che regalano all'unghia **un bellissimo effetto glossy levigante?**

BLUE IS THE NEW RED

Hai presente la nomea che accompagna lo smalto rosso? Sì, esatto: sta bene a tutte, è lo smalto per eccellenza, è il top della seduzione. Bene, tutto questo adesso vale anche e soprattutto per gli smalti della palette dei blu e dell'azzurro: non importa che sia scuro, marino, fiordaliso o turchese, la verità è che può adattarsi a qualsiasi stile ed estetica ed esalta praticamente ogni tipo di incarnato. Sì, perché anche il colore dello smalto deve adattarsi alla tonalità della pelle e questi **hanno un effetto stupendo su tutte le carnagioni**, da quelle chiarissime a quelle abbronzate.

LA NUANCE DELLA CALMA

Forse non lo sai, ma il blu e l'azzurro sono perfetti per la bella stagione anche da un punto di vista psicologico. Sono, infatti, dei colori associati a sensazioni di calma, pace interiore e spiritualità. E chi, soprattutto in estate e in vacanza, non aspira a tutto questo benessere? Sulle unghie, poi, l'effetto è molto chic. Attenzione, però, perché l'applicazione di colori forti e intensi potrebbe essere difficoltosa, mandando in fumo l'effetto calman-te della nuance. Per questo **bisogna curare al massimo la stesura**. Tendenzialmente è meglio portare questi colori su unghie non troppo lunghe, affusolate e sagomate a mandorla. Se ami un look più grintoso e urban, però, puoi applicare lo smalto blu e quello azzurro sulle unghie corte e squadrate. Il segreto per rendere queste nuance più eleganti e levigate? Applicare uno smalto trasparente sotto al colore. E per un risultato più intenso, meglio optare per la doppia applicazione, lasciando passare almeno dieci minuti tra la prima e la seconda stesura, preferendo movimenti verticali.

IL MIX CHE PIACE

Il blu e l'azzurro sono ideali per una manicure semplice e lineare. Se però adori la nail art creativa, puoi abbinarli a piccole applicazioni bronzee, dorate o argentate: il blu scuro con i mini-stencil a forma di stelline, ad esempio, crea la bellissima immagine di una notte stellata. Puoi usare l'azzurro anche per una french manicure color tips, ovvero con la lunetta dell'unghia colorata invece che bianca. Adori gli smalti mix matched? Abbina il blu e l'azzurro a nuance a contrasto come il giallo e il rosa.



VIDAL

Accendi la tua Vidalità



Vidal è il bagnodoccia **100% made in Italy**, perfetto per tutta la famiglia. Le sue formulazioni, arricchite con il complesso idratante HydraDermal, avvolgono dolcemente la tua pelle regalandoti una sensazione di pura energia e vitalità.

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



Sai comunicare in modo EFFICACE?

PER FARLO NON DEVI
PREVARICARE, MA
NEMMENO SUBIRE
PASSIVAMENTE

Per un dialogo rispettoso e arricchente con chi si ha di fronte, la parola d'ordine è sempre una: "assertività"

Costruire rapporti interpersonali sani, positivi e appaganti con gli altri è un desiderio di tutti e, quando ciò non accade, una delle cause è certamente l'incapacità (nostra o altrui) di riuscire a comunicare in modo efficace. Chi studia i processi espressivi umani è arrivato alla conclusione che "non comunicare" è impossibile: anche il silenzio, l'allontanamento, uno sguardo o un gesto "parlano" e trasmettono sempre qualcosa all'interlocutore. Chi utilizza modalità di dialogo aggressive e/o passive (anche nell'ambito del linguaggio non verbale) non riesce a esprimere la propria natura con sincerità, verità e spontaneità: va dunque necessariamente incontro a una sicura insoddisfazione che alla lunga potrebbe iso-

larlo e fargli credere che sia difficile stringere amicizie o storie d'amore durature. Ma comunicare con efficacia, far ascoltare il nostro punto di vista, le nostre idee e il nostro stato emotivo a chi abbiamo di fronte è una **capacità che si può imparare e affinare**.

CHIAREZZA SULL'ARGOMENTO

Ne parliamo con la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: "La parola 'assertività' si riferisce al verbo asserire, cioè affermare il nostro pensiero in modo deciso e sicuro - ci ha spiegato - Un processo naturale del parlare umano, a ben pensarci, che non comprende trucchi né strategie particolari. Come mai, allora, a volte capita di non riuscire

a farsi ascoltare, né a condividere il proprio pensiero e le proprie idee? O, addirittura, di lasciarci trascinare in convinzioni o situazioni che non ci appartengono? In tal caso, dovremmo affinare l'arte di comunicare in modo efficace: ecco alcune regole fondamentali da tenere presenti come guida. Innanzitutto, facciamo chiarezza sull'argomento di cui stiamo discutendo: **essere assertivi non vuol dire convincere l'interlocutore della validità del nostro punto di vista** rispetto al suo. Non vuol dire 'vincere' nello scambio comunicativo, perché in tal caso ci sarebbe chi resta sconfitto e in un dialogo efficace questo non può avvenire. L'assertività, invece, si riferisce all'abilità di essere determinati in ciò che si vuole

my moment
DERMO
med

BOX RICARICA™

Crema di Sapone Mani

La BOX RICARICA
è la ricarica in carta* di sapone
mani che DERMOMed ha creato
con lo scopo di ridurre l'impatto
ambientale, minimizzando
l'uso di plastica.

*Consumo meno plastica: Imballo a prevalenza
cellulosica, con riduzione di plastica di circa
95% vs 3 flaconi DERMOMed da 300ml



CSBOX2063

CSBOX2061



scopri di più

dermomedmymoment.com

dire, poiché la chiarezza è necessaria all'interno di ogni rapporto e le persone comunicano proprio perché c'è qualche tipo di relazione tra loro. Quindi **esprimere i propri pensieri, idee e necessità è un diritto di tutti** e saperlo fare in modo adeguato è assertività.

PRESTIAMO
ATTENZIONE ANCHE
AL LINGUAGGIO NON
VERBALE

espressioni verbali (e non) che possano produrre mortificazione o disagio nell'altro; rispettiamo, se vogliamo essere rispettati. Infine, ascoltiamo sempre il punto di vista altrui, evitando di interrompere e credendo nel linguaggio come un privilegio umano per esprimere noi stessi".

CHE SUCCED E QUANDO L'ALTRO
È IN DISACCORDO?

Ed è più semplice riuscirci quando siamo serenamente certi del nostro valore e la nostra autostima ci difende dalla forza a volte esagerata del discorso altrui, se tende a prevaricare e sopraffare. Ma cosa succede quando l'altro è in disaccordo? Il processo comunicativo subisce un arresto, non ci si trova più dentro una relazione se ognuno dei due cerca di prevaricare l'altro e far prevalere il proprio punto di vista. Si cade quindi in un discorso dove ci saranno un vincitore e un perdente mentre al contrario la formula da perseguire è, come dicono gli anglosassoni, 'win-win', che si verifica quando entrambi sono protagonisti di **uno scambio comunicativo di valore dove si cresce e si impara qualcosa sull'altro**. Inoltre, la parola d'ordine dell'assertività è 'rispetto': per l'altro e per le sue parole, per il suo pensiero, per il suo essere; perciò mai dovremo utilizzare

I CONSIGLI DELLA SPECIALISTA PER APPRENDERE
L'ARTE DELL'ASSERTIVITÀ

1. Ascolta sempre quello che dice l'altro.
2. Ascolta tutto quello che dice l'altro.
3. Ascolta prima quello che dice l'altro.
4. Puoi esprimere senza indugi i tuoi bisogni purché rispetti sempre l'altra persona: in tal modo troverai le parole adatte.
5. Non usare toni alti,
6. Guarda in viso l'interlocutore e sorridi, se puoi.
- non occorre forza comunicativa, non devi convincere, ma esprimere con fermezza.

RISPETTA LA TUA PELLE CON LA DELICATEZZA DELL'ALOE

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

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



SENZA:

PARABENI
PETROLATI
ALCOL
PROFUMAZIONE
AGGIUNTA



CON
PLASTICA
RICICLATA
(TUBO)

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO



INDICATO PER:



arrossamenti
delle pieghe
cutanee



dopo la
depilazione
o rasatura



piedi stanchi ed
eccessivamente
sollecitati



rossore da
sfregamento
o sudore



rossori
delle gengive



sollievo dopo sole
e contatto con
fonti di calore



SOLLIEVO DOPOSOLE
LENITIVO • IDRATANTE • EQUILIBRANTE

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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

Isabella Rossellini

Una sfida ai luoghi comuni

Poliedrica, ironica, geniale, sempre capace di cambiare pelle e reinventarsi, l'attrice ha recentemente ricevuto il prestigioso "David Speciale 2023"

Nelle scorse settimane Isabella Rossellini ha ricevuto il *David Speciale 2023*, un riconoscimento che celebra una protagonista assoluta del cinema e della cultura italiane. È stata Piera Detassis, Presidente e Direttrice Artistica dell'Accademia del Cinema Italiano, a spiegare la motivazione di questo premio: "Dalla televisione trasgressiva di Renzo Arbore al cinema dei fratelli Taviani, da *Il Pap'occhio* ai film cult di David Lynch, sempre incrociando territori dei grandi autori, Saverio Costanzo, Nikita Mikhalkov, Robert Zemeckis, Peter Weir, Denis Villeneuve: Isabella Rossellini, figlia di due leggende del cinema, Ingrid Bergman e Roberto Rossellini, ha saputo sfidare ogni luogo comune con grande libertà, confermandosi artista poliedrica e anticonformista, modella di enorme fama, grande interprete e ironica autrice di film e monologhi teatrali provocatori, infine etologa e attivista per l'ambiente". Italianissima, dunque, ma anche cosmopolita, figlia d'arte, sicuramente, **ma con un talento e un'attitudine che l'hanno resa iconica** per il solo fatto di essere se stessa.

"Una delle ragioni per la quale ho accettato il premio è stata quella di non essere sempre 'la figlia di', 'la moglie

**"HA UN CARISMA
CHE CONGIUNGE
LA GRANDEUR E LA
MODERNITÀ"**

di': ho adorato i miei genitori, mi sono sposata con grandi registi, ma basta con questo modo di definire le donne sempre come un riflesso di altre persone", ha affermato.

LA CARRIERA

Il debutto sul grande schermo è avvenuto nel 1976, recitando accanto a sua madre nel film *Nina* di Vincente Minnelli, per diventare poi la protagonista, nel 1979, del film *Il prato* dei fratelli Taviani. Soltanto qualche anno dopo, nel 1985, ha interpretato il suo pri-

mo ruolo in una produzione d'oltreoceano, sul set de *Il sole a mezzanotte* di Taylor Hackford. Già l'anno successivo ha vinto il suo primo premio come Miglior attrice protagonista agli Independent Spirit Awards con il ruolo di protagonista nel film cult *Velluto blu* di David Lynch. In oltre quarant'anni di attività, di award ne ha ricevuti pochi, in realtà. Ma non sono i premi a parlare, è la sua carriera a farlo. Qualcuno, di lei, ha scritto a ragione: "Un'attrice così trasversale, dotata di un carisma che congiunge la grandeur e la modernità, l'esotismo scandinavo e l'antichità romana, erotica e materna, modella di grido e autrice singolare, musa degli artisti e artista delle muse". Oltre a conquistare il cinema, Isabella Ros-



A 71 anni (che compie il 18 giugno) Isabella Rossellini oggi è anche un'etologa e attivista per l'ambiente. Vive in campagna, a 100 km da New York (USA) in una fattoria.

Schwarzkopf
Palette
PROFESSIONAL PERFORMANCE

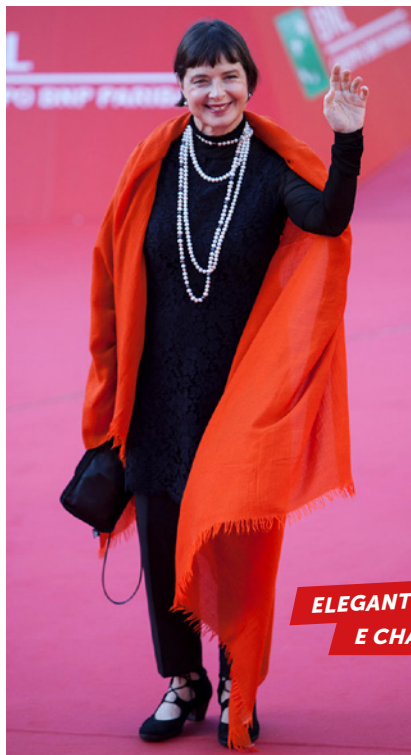
Schwarzkopf
Palette
oleo
intense



COLORAZIONE PERMANENTE
100% COPERTURA DEI CAPELLI BIANCHI

CON **CHERATINA** E **SENZA AMMONIACA**
TECNOLOGIA SALONPLEX **ARRICCHITA CON OLIO**

LA QUALITÀ PROFESSIONALE
PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI



ELEGANTISSIMA
E CHARMANT



A 28 anni iniziò a lavorare come modella collaborando con molti famosi fotografi, tra cui Richard Avedon, Steven Meisel, Helmut Newton, Peter Lindbergh, Norman Parkinson, Herb Ritts.

sellini ha recitato a teatro, ha lavorato come modella, è scrittrice, giornalista e regista. Insomma, **una donna piena di sfaccettature, cosmopolita e insieme italianissima**, che tiene alto il tricolore nel mondo. “Ho una carriera internazionale, questo David mi fa felice: è un riconoscimento della mia presenza anche in Italia”, ha detto. Instancabile, l'attrice è stata anche tra le protagoniste del 76° Festival di Cannes con il film *La Chimera*, di Alice Rohrwacher. “È un film che parla di tombaroli e ha dei riferimenti con l'aldilà, in particolare riferiti agli etruschi”, ha spiegato. A proposito del suo ruolo, ha poi aggiunto: “Sono una signora aristocratica decaduta che non ha più soldi e vive in una casa molto bella ma tutta rotta, e ha due figlie, una è morta ma la signora non lo ammette. Vive quindi con una gamba nella vita del presente e una nell'aldilà, un personaggio molto poetico”.

LA PASSIONE PER GLI ANIMALI

La recitazione è da sempre una grande passione di Rossellini. Che, però, se avesse potuto scegliere, probabilmente avrebbe indirizzato altrove le sue

energie. Ed è per questo che all'età di 55 anni è tornata all'università conseguendo una laurea in Etologia, per studiare il comportamento degli animali in relazione all'ambiente. “Faccio ora quello che ho desiderato fare da sempre – ha detto – Un cerchio che si chiude”. L'attrice ha infatti confessato: “Da piccola portavo a casa tutti i gatti e i cani che trovavo, ma anche vermi, rane, insetti”. Insomma, un amore viscerale che oggi trova finalmente compimento. “Da giovane, quando sarei potuta andare all'università, i corsi di etologia non esistevano in Italia. Negli anni '60 e '70 c'era solo Oxford in Europa dove avrei potuto studiare – ha spiegato – ma non parlavo bene l'inglese e mi spaventava l'idea di andare a vivere in Inghilterra da sola. A un certo punto avevo pensato di studiare zoologia o agraria, ma quando lo dicevo mi guardavano come se fossi pazza. All'epoca l'agricoltura in Italia stava cambiando, c'era in corso un'industrializzazione delle fattorie, le piccole aziende agricole non esistevano più. Così è andata diversamente: ho fatto comunque qualcosa che mi piaceva, la moda, il cinema. Ma da vecchietta, quando ho cominciato a lavorare di meno – per-

Curiosità

- Isabella Rossellini è nata a Roma il 18 giugno del 1952, sotto il segno dei Gemelli.
- È alta 173 centimetri.
- Ha una sorella gemella, Isotta Rossellini, che è una famosa accademica e critica letteraria.
- A 14 anni fu sottoposta a un delicato intervento chirurgico per la correzione della scoliosi e dovette portare il busto per un anno.
- Nel 1979 ha sposato il regista Martin Scorsese, per divorziare da lui nel 1982.
- Nel 1983 si è risposata con il modello Jonathan Wiedemann, dal quale si è separata dopo tre anni e con cui ha avuto la figlia Elettra.
- Ha anche un figlio adottivo, Roberto, nato nel 1993.
- Ha avuto una relazione con il regista David Lynch, durata dal 1986 al 1990, e pare anche un flirt con Christian De Sica, di cui è sempre stata molto amica.

ché per le donne tra i 45 e i 65 in quel mondo non c'è spazio – ho deciso di tornare all'università. Ho preso il mio master. Ho sempre pensato che il mio interesse per il mondo animale non avrebbe mai potuto essere più di un hobby. Invece...”.

AMANTE DELLA NATURA

Amante degli animali e della natura in generale, Isabella Rossellini ha fatto di questo suo amore il suo stile di vita raccontando poi le sue avventure di campagnola nel suo spettacolo itinerante *Link Link Circus*. Vive, infatti, in America, a cento chilometri da New York, in una fattoria, **circondata da api e galline, oltre che dai suoi tre cani, un gatto e due maiali**. “Che sono come cani per me. Mica li mangio!”, ha specificato. “Vivo in un granaio, c'è il riscaldamento, c'è tutto quel che serve, ma è molto rustica. La vita in campagna – ha raccontato – è piena di occasioni di imparare qualcosa”.



Boreal dal 1952 produce articoli di alto livello qualitativo per i materiali rigorosamente selezionati e per i processi produttivi che si avvalgono di tecnologie sempre all'avanguardia. I prodotti sono studiati e realizzati nei nostri stabilimenti per garantire i requisiti funzionali ed estetici in accordo con le esigenze di pubblico e professionali.

La nostra gamma spazzole FreeColor realizzata in materiale plastico è un prodotto di lifestyle design che si prende cura dei nostri capelli come mai prima d'ora. Composta da 24 modelli diversi, spazzole pneumatiche dal morbido cuscinetto in gomma, rulli termoresistenti e rulli in setole naturali, pettini ed accessori, questa linea è caratterizzata da colori brillanti e di tendenza. Tutto realizzato nei nostri stabilimenti in ITALIA!



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



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



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



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



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

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl

Via Barison, 15 35019

Onara di Tombolo (PD) ITALY

Phone 049-5993177

Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it

Follow us on



#WeCareYourHair

Claudio Amendola

L'indolenza romana che piace a tutti

Un po' sfrontato, un po' timido, ma - nel bene e nel male - da sempre fedele a se stesso

Nelle scorse settimane Claudio Amendola ha tenuto incollati al teleschermo milioni di telespettatori con

Il Patriarca, la sua ultima fiction per Canale 5 che si è rivelata un grandissimo successo. Non certo una novità per l'attore e regista romano che, nonostante la critica non sia mai stata troppo generosa con lui, di consensi tra il pubblico nella sua lunga carriera ne ha raccolti a bizzeffe. Il suo nome è legato a doppio filo ad alcuni dei più grandi

Attore e regista, Claudio Amendola (60) ha recentemente inaugurato anche un ristorante, *Frezza*, nel centro storico di Roma.

capolavori della filmografia italiana, a cominciare dalle commedie degli anni Ottanta, fino ai cinepanettoni e alla serialità più amata: come dimenticare il ruolo di Giulio ne *I Cesaroni*, grande successo di Canale 5? Ma chi è davvero Claudio?

Due grandi amori e tre figli

Da qualche mese Claudio Amendola è di nuovo single, anche se qualcuno mormora che nella sua vita ci sia una donna segreta di cui però non si sa molto. Nel suo curriculum sentimentale ci sono due matrimoni: nel 1983 ha sposato Marina Grande con la quale ha avuto due figlie, Alessia e Giulia. Il matrimonio è durato fino al 1993, poi nella vita di Amendola è entrata Francesca Neri, dalla quale ha avuto il figlio Rocco. La coppia si è sposata l'11 dicembre 2010 a New York, nello stesso anno in cui Amendola è diventato nonno per la prima volta del nipotino Diego. Nei mesi scorsi, a sorpresa, Claudio e Francesca hanno annunciato l'addio.

Che sia nato a Roma non è un mistero: **della sua romanità Amendola ha fatto sempre un vanto** e, giusto per chiarire bene il concetto, si è persino tatuato il Colosseo sul braccio insieme al *Gladiatore*. Nella sua vita, dopo la fine delle scuole medie, ha fatto tanti lavori, dal commesso al manovale, ma i geni non potevano portarlo troppo lontano dalla carriera e dal successo che poi ha avuto. È infatti figlio del grande Ferruccio Amendola e di Rita Savagnone, entrambi attori e doppiatori. "Non c'è stata una particolare spinta da parte loro, né una particolare voglia iniziale da parte mia. Ho smesso di andare a scuola a 16 anni e, prima di intraprendere questa strada, ho fatto diversi lavori". Poi, però, il fuoco sacro dell'arte si è acceso. Il debutto al cinema è arrivato nel 1983 con *Lontano da dove* di Stefania Casini e Francesca Marciano. Nello stesso anno ha partecipato insieme a Barbara De Rossi alla miniserie tv *Storia d'a-*



©Paolo Baglioni/Photomovie






Intesa

POUR HOMME

LA CERTEZZA DI PIACERE

**DOPO
LO
SPORT**



follow us 



Sopra: con Antonella Interlenghi e Karina Huff nel film cult "Vacanze di Natale".

more e d'amicizia di Franco Rossi. Da allora il suo percorso è stato in discesa e negli ultimi quarant'anni ha recitato in quasi ottanta opere, tra film per il cinema e serie tv. Qualcuno lo ha anche criticato per il suo essere così trasversale: "Il gotha del cinema mi ha sempre rimproverato di fare troppa tv, poi a un certo punto ti giri intorno e ti ritrovi a fare serie tv proprio con quelle persone che ti criticavano perché facevi la tv...", ha detto, mandando una velata frecciatina ai "salottari" del cinema impegnato. Perché Amendola è così: romano de Roma, non le manda certo a dire. Anzi! Lui stesso si è definito "strafottente", ma anche "timido". E del resto non stupisce che in lui convivano queste contrapposizioni. Ne ha fatto il suo punto di forza: ha giocato per anni con il ruolo del coatto, ma nella vita è tutt'altro: basti pensare che proviene da un'ottima famiglia borghese. Eppure, che il pubblico lo abbia considerato sempre un ragazzo delle borgate non lo ha mai infastidito. "Io stesso - ha ammesso - ho cavalcato quel ruolo nei primi anni di carriera; quella del coatto è una bonaria etichetta che mi sono tenuto per tanto tempo e che non rinnego in nessun modo: mi sento in qualche modo coatto nell'accezione migliore del termine, un misto di spavalderia e indolenza romana". E del dualismo ha tratto vantaggio anche sul piano professionale, visto che è sia at-



"IO STESSO HO CAVALCATO IL RUOLO DI 'COATTO' NEI PRIMI ANNI"

è riuscito a trovare il perfetto equilibrio tra queste due anime: "Se l'attore è individualista è un macello, un interprete deve essere collaborativo e generoso con chi ha meno ore di volo; allo stesso tempo deve contare anche sugli altri. Per me questo orizzonte è sempre stato una bussola: l'attore che viaggia da solo è meglio se si limita a fare i monologhi a teatro. Da regista però so cogliere anche le singolarità dell'attore, le cose che ti possono mettere in difficoltà, le piccole paranoie che agitano chi fa questo mestiere".

tore, uno che corre da solo, che regista, uno che deve avere una visuale collettiva. Amendola, però,

Curiosità

- È nato a Roma il 16 febbraio del 1963 sotto il segno dell'Acquario.
- Ha origini ebraiche.
- È tifosisimo della A.S. Roma.
- Ha dichiarato di essere ateo ma di seguire le teorie darwiniane.
- Ha smesso di fumare nel 2017, dopo aver avuto un infarto.

Lui di paranoie non ne ha mai avute, preferendo muoversi nella sua confort zone e scegliendo ruoli in un cui, in un modo o nell'altro, si rivedeva. "Cambiare registro è un po' una costante della mia lunga (e vetusta) carriera: una volta sono cuoco, un'altra criminale, ho fatto tanta commedia e pure molti film drammatici. Insomma, ho sempre spaziato tra ruoli diversi", ha detto. Al suo desiderio di dare voce solo a ruoli che sentiva suoi, però, oggi è collegato probabilmente il suo unico rimpianto professionale: "Non aver fatto *Il bagno turco* di Ozpetek. È un film che non ho capito: non ho avuto il coraggio di interpretare quel ruolo. Non mi ritrovavo in quel personaggio e non mi sono voluto mettere in gioco", ha ammesso. Ma probabilmente il fatto che abbia avuto così tanto successo è dipeso proprio da questo: dal riuscire a mostrare un po' di Claudio, nonostante la diversità dei protagonisti che ha portato in scena. Perché in fondo Amendola non ha filtri, neppure quando recita. E la sua trasparenza l'ha dimostrata di recente, quando ha parlato apertamente dei suoi problemi di cocaina: "Ho iniziato per gioco - ha detto - E per due o tre volte è stato pure divertente, poi il periodo di euforia scema". L'attore ne è uscito dopo essersi accorto che la droga gli faceva perdere lucidità. "Lo spavento che ho preso è stato molto forte ed è stato come un click. Mi sono reso conto che non ero lucido e pronto per mio figlio", ha ammesso.



Gillette®

**LA PASSIONE PER IL CALCIO
NON FA DISTINZIONI.**



Gillette

OFFICIAL PARTNER DELLE NAZIONALI FEMMINILI



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVI COLORI

RED TOUCH LIPSTICK

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

NO TRANSFER



con **OLIO DI ROSA NUTRIENTE**

#EveryDayDiva



Unici, trendy e confortevoli

Gli occhiali da sole ti rendono stilosissima mentre ti proteggono dai raggi nocivi. Ma quali scegliere?

G

li occhiali da sole sono un accessorio indispensabile per la bella stagione. Non solo perché **conferiscono un tocco di stile a qualunque outfit**, ma anche perché proteggono gli occhi dalle radiazioni solari nocive. Ecco

perché non potrai farne a meno. Ma quali sono le tendenze più cool del settore eyewear? Sono tanti i nuovi modelli che caratterizzano l'estate 2023: particolari, unici e coloratissimi, ecco gli occhiali su cui puntare.



Rettangolari. **Gucci**



Cat eye 90s vintage logo. **Versace**



Symbole. **Prada**



Cat eye. **Guess**

1° STILE:



OCCHI DA GATTA

RED PASSION

Il rosso è il colore predominante: presente praticamente in qualsiasi collezione di sunglasses 2023, amato dalle maison più importanti e sfoggiato dalle dive più glam. In linea generale, si tratta di una nuance che dona particolarmente a chi ha occhi e capelli scuri, poiché questa sfumatura intensa e decisa valorizza il volto delle more. Ma in realtà il rosso in tutte le sue varietà può essere indossato praticamente da tutte poiché tende a rendere un po' meno piatto e monotono l'effetto finale. Meglio ancora se il rosso è declinato su una montatura bold in acetato dal design sofisticato e volumi importanti che conferiscono una femminilità contemporanea. Tra gli altri modelli, i più quotati sono quelli con la montatura bianca, trasparente o tartarugata.

PROVA GRATIS IL NUOVO PROTECT+ DI mentadent PROFESSIONAL

ACQUISTA IN UN UNICO SCONTRINO* ALMENO 5,00 € DI DENTIFRICI MENTADENT,
DI CUI ALMENO UN DENTIFRICIO MENTADENT PROTECT+,
IL DENTIFRICIO MENTADENT PROTECT+ TE LO RIMBORSIAMO NOI.



ESPERTI IN PREVENZIONE

mentadent



NOVITÀ



BIO-COMPATIBLE MINERALS

PROTECT+

RIPARA LO SMALTO
E PREVIENE LE
EROSIONI FUTURE

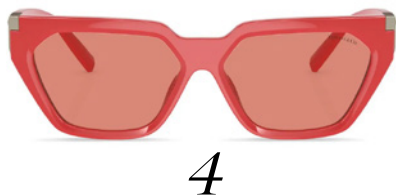
PROLUNGA LA VITA DEI DENTI

Iniziativa destinata ai consumatori finali con periodo dal 01/06/23 al 26/07/23 per gli acquisti nei periodi di adesione dei punti vendita ad insegna "Acqua&Sapone" appartenenti alle società aderenti che espongono il volantino promozionale. Consulta il regolamento per accertarti che il tuo punto vendita aderisce all'iniziativa. *Conserva lo scontrino e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni dall'acquisto (compreso il giorno di acquisto) tramite WhatsApp al numero 375.5289255 oppure tramite mail scrivendo a cbnazionaleprotectplus2023@prevenzionementadent.it. Per i testi dei messaggi segui le istruzioni del regolamento. È possibile richiedere un solo rimborso, a prescindere dall'insegna, in tutto il periodo dell'iniziativa (dal 20/05/2023 al 27/08/2023), che avverrà mediante bonifico bancario. Il pagamento dei prodotti dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa. Regolamento completo, limitazioni, periodi, prodotti in promozione e modalità di partecipazione su www.mentadent.it.



2° STILE:

1. Squadrati. **Ray-Ban**
2. Cat-eye MissDior. **Dior Eyewear**
3. Squadrati. **Saint Laurent**
4. Con lenti colorate. **Tiffany & Co Eyewear**
5. Con lenti colorate. **Ray-Ban**



LENTI COLORATE

Il trend è iniziato già lo scorso anno e si riconferma come uno dei must di questa stagione: stiamo parlando delle lenti colorate, sia tono su tono con la montatura che a contrasto per un effetto più particolare e originale. Vezzose, femminili, prese di mira dalle più modaiole, le lenti colorate si prestano soprattutto ai modelli dalla silhouette affusolata e leggera, sia in acetato che in metallo. Bellissime e d'impatto le versioni in giallo o in rosso, ma sono molto apprezzate anche le lenti grigie, blu, verdi o marrone. Come scegliere la lente giusta? Non è solo una questione di stile! Il verde, infatti, dà un effetto psicologico di freschezza e conferisce un elevato comfort visivo; dona inoltre un tocco vintage ai tuoi occhiali. La lente grigia riduce l'intensità della luce solare proteggendo l'occhio in qualsiasi condizione atmosferica. Il marrone è uno dei colori più amati e regala una sensazione di relax affaticando meno la vista. Il giallo, infine, migliora la percezione della profondità e aiuta a filtrare la luce blu emessa dai dispositivi digitali.



3° STILE:

1. DiorClub. **Dior Eyewear**
2. Mega clubmaster. **Ray-Ban**
3. Maxi con montatura in oro. **Versace**
4. Con montatura bold semitrasparente. **Max Mara**
5. A maschera Fleche. **Balmain**



BOLD E OVERSIZE

Tra i sunglasses dell'estate 2023, sicuramente conquistano un posto d'onore quelli oversize: eleganti e sportivi al tempo stesso, sono l'accessorio del momento. Sono molti i brand che propongono maxi-occhiali che coprono buona parte del viso: c'è chi ha rimesso in circolo l'occhiale a mascherina, rivisitandolo in chiave più moderna, e chi ha rivisto alcune montature classiche, rielaborandole in versione XL. Questi mega modelli forniscono una protezione completa dai raggi UVA e UVB e rendono il tuo look riconoscibile all'istante. I sunglasses a mascherina, tornati di moda già nel 2022, hanno anche un gusto vintage che fa tanto anni Duemila: la forma allungata e avvolgente simile agli occhiali sportivi sta facendo impazzire tutti, soprattutto le celeb del calibro di Kendall Jenner che non riescono più a farne a meno.



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

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

LYCIA

Amica del tuo benessere

Crochet

MANIA

L'intramontabile ricamo a uncinetto torna a fare tendenza!

1° LOOK:

Elegante e romantico l'outfit proposto alla

Sfilata
Elie Saab
S/S 2023

Top crop e gonna longuette con ampio spacco laterale color avorio semitrasparente.



Top corto con fiori ricamati e lacci posteriori.
www.hm.com



Gonna a tubino completamente lavorata a crochet.
www.hm.com



Borsa a mano, motivo floreale e catena dorata.
www.stellamccartney.com

Il crochet ha origini antichissime, utilizzato per adornare oggetti d'arredo più svariati e divenuto poi una lavorazione preziosa anche per capi d'abbigliamento che non passano di certo inosservati. Perfetti per la bella stagione, il materiale più utilizzato per realizzarli è il cotone e i motivi che si possono creare sono infiniti...

Avere mamme o nonne capaci ancora di tale lavorazione diventa sempre più difficile ma, fortunatamente, è tornata sulle passerelle e anche i brand più famosi e popolari hanno tantissimi capi con ricami a crochet.

Vestiti, gonne, top ma anche borse e scarpe, dai toni neutri ai colori più esuberanti e divertenti, ogni capo acquisisce personalità e unicità con l'uncinetto. Lasciamoci ispirare da qualche outfit e prepariamoci per l'estate!

RICHIAMI VINTAGE

L'abito lungo

Il vestito aderente con scollo profondo ha uno stile vintage e attuale allo stesso tempo, grazie alla sua lavorazione sull'addome.

www.pinko.com



2° LOOK:

Collezione Zara S/S 2023

Top crop con spalline sottili e scollo quadrato, come l'intera lavorazione a crochet super colorata sugli short abbinati. Un completo davvero unico e simpatico che richiama lo stile hippy, perfetto per una vacanza a Ibiza!



Top corto con maxi fiore in rilievo sul davanti.
www.zara.com

Bikini triangolo a uncinetto rosa shocking.
www.weekday.com



Short crochet colorati con laccio in vita da mare, abbinati al costume, ma non solo. www.farmrio.com



**BIO
FORM**
Plus

In vacanza tra ADRENALINA e divertimento

Relax e "dolce far niente" estivo ti annoiano? Ti suggeriamo gli sport perfetti per regalarti tante emozioni... e un corpo in forma!

Confessalo: anche tu stai già pregustando il periodo in cui potrai goderti le tue meritate ferie. Nulla di più naturale - specialmente quando le giornate ricominciano a farsi calde e soleggiate - che fantasticare su qualche momento spensierato, da dedicare interamente a te stessa. Ma vacanza fa sempre rima con "dolce far niente", ozio e relax? Non per tutte è così, anzi! Sono molte le persone che, finalmente libere da obblighi e stress lavorativi, scelgono di **ricaricare le batterie dedicandosi a tempo pieno ai loro sport preferiti**. Possiamo addirittura affermare che, per dedicarsi all'attività fisica, il periodo migliore è proprio quello delle vacanze quando, anziché aggiungere l'impegno della palestra a una vita già frenetica, lo sport diventa il più divertente e rigenerante dei piaceri! Che tu stia pensando alla spiaggia o alla montagna, le possibilità oggi sono davvero tante e ti permettono di spaziare dalle attività più classiche - come il nuoto o il trekking, per esempio - a quelle più stimolanti e appassionanti. Noi te ne proponiamo alcune che, oltre a mantenerti in forma, ti diventeranno anche parecchio!

UNA PARTITA TRA
UN TUFFO IN MARE
E L'ALTRO!

TENNIS E VOLLEY... IN VERSIONE "BEACH"!

Un tempo ci riferivamo al beach tennis chiamandolo semplicemente "racchettoni", ma oggi che è diventata una moda che dilaga sulle spiagge più glam del mondo, anche la sua denominazione si è evoluta. In ogni caso, si tratta proprio di ciò che indica il nome: **un'avvincente partita a tennis sulla sabbia**. Può essere praticato a ogni età e non richiede nemmeno un investimento economico: bastano cinque euro per acquistare due racchettoni che ti garantiranno un'estate in formissima. Tieni conto, infatti, che la sabbia è ce-

devolescente, dunque lo sforzo che dovrai compiere sarà maggiore rispetto a un altro tipo di terreno, aumentando in tal modo la resistenza, il fiato e tonificando al contempo le gambe e i glutei. Per non parlare di quanto sia divertente farlo in riva al mare, con la possibilità di **rinfrescarsi a piacimento con un veloce tuffo in acqua!**

Lo stesso vale anche per la versione "estiva" della pallavolo: uno sport - il beach volley - divertente e gettonatissimo, specialmente da quando (nel 1996) è diventato disciplina olimpica. Difficile, oggi, recarsi in una qualsiasi spiaggia senza appassionarsi a una delle tante gare che si disputano tra persone di ogni età. E allora, perché non aggregarsi? Una sola partita ti consente di fare amicizia molto velocemente, di divertirti e di bruciare calorie, coinvolgendo tutti i muscoli del corpo!



CLEAR



L'ENERGIA

PARTE DALLA

testa



**ACQUISTA
2 PRODOTTI
CLEAR**



**INVIA UN SMS
AL NUMERO
339 995 8750**



**SCOPRI SUBITO
SE HAI VINTO
UNO DEGLI
ABBONAMENTI
VIRGIN ACTIVE***

Virgin active



TRA LE GOLE DELLA MONTAGNA

Per le tue vacanze estive hai scelto i paesaggi incantevoli e l'aria pura della montagna? Ottima scelta: **il clima meno afoso ti permetterà di godere al meglio di qualsiasi attività sportiva.** Non rinunciare alle escursioni e al trekking tra boschi e natura (un vero toccasana per la mente e per il corpo), ma considera anche - per una giornata più adrenalinica del solito - che in molti luoghi di alta quota è possibile praticare anche il canyoning: un modo davvero speciale di godere delle bellezze della montagna! Di cosa si tratta? Semplice: come lo stesso nome suggerisce, è uno sport che si pratica nei canali rocciosi montani. Generalmente si pratica in compagnia di un gruppo accomunato dalla stessa passione (amore per la natura e... per il brivido!) e, grazie all'aiuto di una guida esperta, si valuta insieme la ricerca di un canyon che corrisponda al livello e all'esperienza generale di tutti. Dopodiché, inizia l'avventura! Per arrivare al canyon scelto, la passeggiata potrà durare pochi minuti o qualche ora, ma la vera emozione è legata alla discesa all'interno della gola e tra sentieri scoscesi, attraversamento dei torrenti e avvistamento di animali selvatici, non correrai certo il rischio di annoiarti! Attenzione, però: non si tratta di uno sport adatto a tutti, ma **è richiesto un minimo di allenamento** e una buona dose di sangue freddo per saper gestire eventuali imprevisti. Inoltre, è fondamentale l'aiuto di un canyonista o di un torrentista esperto. Ma, se soddisfi questi requisiti, puoi starne certa: non potrai dimenticare l'emozione che ti regalerà.



CON IL CANYONING
TI IMMERGI NELLE
BELLEZZE DELLA
NATURA

I CONSIGLI DELL'ESPERTA



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).

Non trasformarlo in stress!

Se non ti muovi invecchi prima, anche in vacanza

In vacanza è bene spendere le proprie giornate come meglio si crede: una visita al museo con ottime scarpe da ginnastica per favorire il microcircolo, una camminata in riva al mare respirando lo iodio che ossigena al meglio l'organismo, una passeggiata immersi nella natura. Ciò che conta sono i rimanenti 350 giorni dell'anno.

Questione di equilibrio

Ognuno deve trovare la giusta misura tra l'assoluto far nulla e l'ossessione per lo sport a tutti i costi. Non sarà una settimana di sedentarietà e di aperitivi ad accorciare i propri telomeri, delle piccole porzioni di DNA che proteggono i nostri cromosomi e rivestono un ruolo importante per la durata della vita delle nostre cellule. I telomeri si accorciano naturalmente a ogni replicazione cellulare. La loro lunghezza è utile per determinare l'età biologica dell'organismo, in contrapposizione con quella cronologica.

Quanto sono lunghi i tuoi telomeri?

Chi conduce una vita sedentaria, probabilmente avrà telomeri corti e questo porterà più velocemente la persona a uno stress ossidativo, pericoloso per l'organismo, che andrà a discapito anche della propria bellezza. Uno studio della Brigham Young University conferma che l'attività fisica rallenta l'invecchiamento. La ricerca è stata condotta su 5823 soggetti di età adulta e ha dimostrato che chi aveva svolto attività fisica regolare per 30 giorni aveva dei telomeri biologicamente più giovani di 9 anni rispetto a chi aveva mantenuto una vita sedentaria. L'esercizio fisico, quindi, mantiene lunghi e in salute i telomeri!

Sport sì, ma sempre con piacere

Per rendere vitale il proprio organismo, suggerisco di ricercare il proprio ideale di sport, che preveda una parte cardiovascolare, una di rinforzo muscolare e una di defaticamento. Il tutto in un'unica sessione praticata 3 volte a settimana. Il consiglio, quindi, è quello di vivere l'esercizio fisico senza stress, in vacanza come in città, trovando il perfetto equilibrio tra il "doversi" allenare e allenarsi con piacere.



È naturale volersi bene



LINEA CORPO MANDORLA

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

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

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

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

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto

VIVI A COLORI CON Chilly®

UN WEEKEND NELLA COLORATISSIMA NOTTING HILL



ACQUISTA 2 PRODOTTI
Chilly DI CUI
ALMENO 1 **DETERGENTE***
DELLA NUOVA LINEA
RICEVI IN CASSA
UN MINI CHILLY DELICATO!



IN PIÙ PROVA A VINCERE

1 WEEKEND

CON 1 ESPERIENZA

A LONDRA

PER TE E UNA TUA AMICA



Concorso "VIVI A COLORI CON CHILLY" valido dal 18/05/23 al 16/08/23 nei punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata e dei Drugstore che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino. Sono inclusi gli acquisti online. Estrazione finale entro il 15/10/23. Montepremi 2.600.00€ (IVA esente). Conserva il documento d'acquisto (unico) ed il codice EAN. *Prodotti coinvolti, regolamento completo e privacy policy su labellezatapremia.it/viviacolori.



SCEGLI LA TUA SUN ROUTINE



VITAMINA C

antiossidante

Formula arricchita con **Vitamina C antiossidante** che aiuta a migliorare le naturali difese della pelle e a prevenire la comparsa di macchie scure.

Idrata e nutre profondamente per un'abbronzatura sana, bella e luminosa.

ALOE VERA

super idratante

Formula studiata per **pelli sensibili**, arricchita con **Aloe Vera super idratante** per un'azione di SKIN BALANCE: un confortevole effetto doposole rinfresca e aiuta la naturale rigenerazione della pelle già durante l'esposizione al sole.

OLIO di COCCO

illuminante

Formula arricchita con **Olio di Cocco Illuminante** e **Vitamina E**. Sublima l'abbronzatura e dona alla pelle un **effetto glow** aiutando a prevenire la formazione di macchie scure per un'abbronzatura luminosa e un **incarnato liscio e radioso**.

**ACQUISTA 2 PRODOTTI DELLE LINEE SOLARI BILBOA
DI CUI ALMENO 1 SOLARE CORPO***

**PUOI VINCERE 1 BIGLIETTO
PER UN EVENTO A TUA SCELTA!**



SCOPRI DI PIÙ

Concorso "SCEGLI LA TUA SUN ROUTINE" valido dal 25/03/23 al 01/09/23 nei punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario/volantino. Sono inclusi gli acquisti online. Estrazione di recupero entro il 31/10/23. Montepremi €3.500,00 (IVA esente). Conserva il documento d'acquisto (unico) ed il codice EAN. *Prodotti coinvolti, regolamento completo e privacy policy su www.labellezatapremia.it/sunroutine.



Nel tuo outdoor puoi sentirti già in vacanza

BASTA POCO PER CREARE LA TUA OASI PERSONALE

Una sdraio, un lettino, un riparo dai raggi del sole e la compagnia di qualche amico... voilà, l'estate è servita. Anche se ancora sei in città!

Ci siamo: l'estate è già qui. Il sole finalmente ci scalda fino al pomeriggio inoltrato e se abbiamo la fortuna di possedere uno spazio esterno, ciò significa che davanti a noi abbiamo lunghi, lunghissimi giorni per goderci la stagione più bella. Certo, staccare la spina e cambiare aria per un po' fa bene a tutti, ma perché

non approfittare anche dei giorni in cui siamo in città per sentirci sempre un po' in vacanza? E per farlo, basta pochissimo... **una sdraio, un ombrellone, un salottino** e - perché no? - una doccia da esterno per rinfrescarci. Ecco allora qualche idea per arredare il terrazzo o il giardino con gli accessori più confortevoli e irresistibili!



In alluminio, by Piscinas



In resina nera, by Unopiu



Richiami vintage, by Boleco

UNA CASCATA DI BENESSERE

Chi ha un giardino (e magari anche la piscina) non potrà proprio fare a meno di una doccia solare da esterno! I tanti modelli disponibili sul mercato permettono di accontentare le esigenze (e le tasche) di tutti, e offrono vantaggi indiscutibili: impossibile resistere a una cascata rinfrescante all'aperto, nelle giornate più afose! Ma come funziona, esattamente? Niente di più semplice: nella maggior parte dei modelli, infatti, non è previsto nessun cavo elettrico da installare né da collegare: l'acqua viene riscaldata direttamente dai pannelli che catturano i raggi del sole, rendendo dunque la nostra doccia non solo accattivante esteticamente, ma anche ecologica e amica dell'ambiente. La doccia deve essere però collegata a un tubo flessibile che eroga acqua fredda, la quale - grazie alla tecnologia solare - si può scaldare fino a 60 gradi. Il serbatoio dell'acqua, infine, è nascosto alla vista: si trova in genere nella colonna o alla base della doccia.



Molto più che pulito



Agenti pulenti
di origine
naturale



Con oli
essenziali



Bottiglia
50% in plastica
riciclata*

*Esclusi lo spruzzatore e l'etichetta.



Oceana Daybed, by Artelia



Lounge, by Artelia



Cupido, divano per esterno, by Uniko



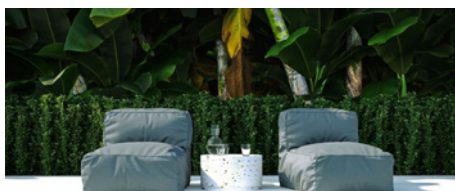
Isola solare,
by Maisons
du Monde

UN LUSSUOSO LOUNGE

Tra gli arredi più gettonati in ambito outdoor, i lounge - o isole solari - promettono momenti di esclusivo relax in casa propria. A metà strada tra un lettino e un divano, presentano un tettuccio pieghevole alla sommità e sono composte da elementi versatili (sgabelli, tavolini) che si combinano tra loro in modo funzionale e creativo.



A TUTTO RELAX... SENZA
SPOSTARSI DA CASA



Poltroncine Samba, by Artelia



Lettino Pandora, by Uniko



Design vintage,
by Infabbrica



Ombrellone tortora, by Deghi

Un salotto sull'erba

Come fossero un naturale prolungamento del living, in estate i salottini da esterno diventano lo spazio ideale in cui rilassarsi e ricevere gli amici per una merenda o un aperitivo. Modulari e disponibili in ogni foggia, dimensione e materiale, sono composti in genere da una o più poltrone, un divano e un tavolino da appoggio. Indispensabile anche l'ombrellone che, quando non si dispone di un porticato, permette di godere del proprio outdoor a qualsiasi ora del giorno. Dai più classici ombrelloni con la base, a quelli da muro - perfetti per i balconi e i piccoli terrazzi - sono sempre un accessorio chiave per ogni spazio esterno.

COME IN RIVA AL MARE

Per rilassarsi dopo una giornata lavorativa e approfittare degli ultimi scampoli di sole, le sdraio e i lettini sono sempre una certezza. Se sei amante del design, potrai scegliere tra diversi modelli che aggiungeranno un tocco di glam al tuo spazio esterno: rigidi, ma dalle forme sinuose, che accompagnano la naturale curva della schiena; oppure morbidi come nuvole e realizzati nei materiali più performanti e resistenti alle intemperie; o ancora, dal sapore vintage, per ricordare le lunghe estati in spiaggia di tanti anni fa... insomma, la scelta è infinita. L'imperativo, però, è solo uno: relax!



Lettino doppio reclinabile, by Themasia

Pavimenti Super Lucidi e Senza Aloni



5
SuperFive



Risciacqua



Strizza



**Cattura & Cancella
LO SPORCO**



AL PARCO, IN SPIAGGIA... DOVE VUOI TU!

TUTTI PRONTI PER UN PICNIC?



Riso venere con zucchine, gamberi e pomodorini



difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_45 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

380 gr di riso venere, 300 gr di gamberi freschi, 300 gr di pomodorini, 4 zucchine romanesche piccole, 1 limone, 1/2 cipolla rossa, prezzemolo q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a bollire in una pentola abbondante acqua salata. Una volta a bollore, versaci il riso venere lavato bene e lascialo cuocere per circa 40 minuti.
- Nel frattempo, lava le zucchine, cimale e tagliale a rondelle sottili.
- Versa in una padella un giro d'olio, aggiungi la cipolla a fettine, lasciala soffriggere leggermente poi metti le zucchine con un pizzico di sale e falle cuocere a fuoco medio-alto per una decina di minuti circa, mescolando spesso.
- Pulisci i gamberi, togliendo la testa, il carapace e l'intestino (il filetto nero sopra la schiena).
- Mettili a cuocere in un'altra padella con poco olio e il succo di limone.
- Falli saltare per 3-4 minuti, poi salali leggermente.
- Lava i pomodorini e tagliali in quattro parti.
- Unisci i gamberi e i pomodorini in una ciotola, condiscili con olio, sale e prezzemolo tritato.
- Scola il riso venere, aggiungilo al condimento con gamberi e pomodorini, unisci anche le zucchine trifolate, mescola e servi.



Tante idee per realizzare piatti veloci e sfiziosi, perfetti da portare con sé



~ PIACCONO A TUTTI E LI PUOI CUCINARE ANCHE IN ANTICIPO ~

Pomodori ripieni

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_80 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 pomodori maturi, 8 cucchiaini di riso, 2 spicchi d'aglio, mentuccia secca q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava e asciuga i pomodori, taglia un pezzetto di calotta, che servirà per richiuderli.
- Svuota i pomodori con un cucchiaino, lasciando intatte le pareti.
- Metti la polpa spezzettata in una ciotola.
- Trita gli spicchi d'aglio, mettili nella ciotola con la polpa di pomodoro, aggiungi anche il riso, 4 cucchiaini d'olio, due cucchiaini di mentuccia, regola di sale e pepe, mescola bene.
- Riempi i pomodori con il composto di riso, aiutandoti con un cucchiaino, coprili con la loro calotta e mettili man mano in una teglia con carta forno.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora, controllando la cottura, non devono abbrustolirsi troppo.
- Sfornali e lasciali raffreddare.





DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it

ACCENDI IL FORNO!

Focaccia creativa



difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN + lievito.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

900 gr di farina 00, 850 ml di acqua, 150 gr di fiocchi di patate, 100 gr di strutto, 30 gr di sale, 8 gr di lievito di birra fresco.

Per decorare: 6 pomodorini rossi, 4 cipollette rosse piccole, 2 pomodori gialli, 1 melanzana nera lunga, prezzemolo q.b., olio evo q.b., sale q.b.



PROCEDIMENTO

- Mescola in una ciotola la farina con i fiocchi di patate e 750 ml di acqua e lascia fermentare per 30 minuti.
- Trascorso il tempo, aggiungi la restante acqua con il lievito sbriciolato all'interno e lo strutto ammorbidito con un pizzico di sale.
- Metti l'impasto in una ciotola capiente unta di olio e lascia lievitare fino al raddoppio dell'impasto.
- Una volta ben lievitato, dividi l'impasto in due parti, metti gli impasti in due teglie da forno con carta forno e stendili delicatamente con le mani.
- Lava tutte le verdure, togli dalla melanzana la buccia tagliandola con un coltello e realizzando delle striscioline che serviranno per fare gli steli dei fiori.
- Taglia le cipollette a metà, apri i pomodorini rossi in quattro e i gialli a fettine, togliendo i semi.
- Prendi le striscioline di buccia di melanzana, forma i mazzetti e



sistema le verdure sulla focaccia come in foto, formando il mazzetto di fiori; distribuisce le foglie di prezzemolo per creare tante foglioline. • Le focacce sono pronte, lasciale lievitare per un'altra ora. • Preriscalda il forno a 220°C e una volta finito il tempo di lievitazione, infornale per circa 30 minuti. • Sfornale, lasciale raffreddare e sistemale nella carta da forno, pronte per essere consumate.

Torta salata con patate e asparagi

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_70 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 100 gr di formaggio tipo emmenthal, 70 ml di latte, 12 asparagi, 6 patate novelle, 4 uova, 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato, burro q.b., crescione fresco q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le patate e mettile a lessare in una casseruola per 25-30 minuti dal bollore, poi lasciale raffreddare, sbucciale e taglie a rondelle di circa 1 cm di spessore.
- Mentre cuociono le patate, pulisci gli asparagi, togliendo la parte più dura del gambo, poi lessali per 2-3 minuti in acqua bollente leggermente salata, scolali e lasciali raffreddare.
- Imburra uno stampo per crostata da 28 cm di diametro e sistemaci il rotolo di pasta sfoglia, disponi metà delle fettine di patate, salate leggermente.
- Grattugia l'emmenthal con una grattugia a fori larghi e distribiscilo sulle patate.



- In una ciotola, sbatti le uova con il latte, sale, pepe, aggiungi il parmigiano grattugiato, mescola e distribuisce sulla torta la crema ottenuta.
- Disponi sopra la crema il resto delle fettine di patate e gli asparagi, aggiungi una spolverata di pepe.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.
- Lasciala raffreddare, aggiungi il crescione ed è pronta per il picnic.

Spontex



**STOP ai
BATTERI**

**STOP ai
CATTIVI
ODORI**



SPUGNA CON AGENTE ANTIBATTERICO
elimina fino al **99,9%** dei batteri
presenti nella fibra*

Scopri tutta la gamma **Universale**



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

ESTIVA E FRESCHISSIMA

Focaccia soffice ripiena

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN + lievito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di farina Manitoba, 500 gr di mozzarella, 300 ml di acqua, 250 gr di insalatina Gentilina, 4 gr di lievito di birra secco attivo, 2 cucchiaini di olio evo, 1/2 cucchiaino di zucchero, 4 pomodori ramati, sale q.b., basilico q.b.

PROCEDIMENTO

• Metti in una ciotolina il lievito con lo zucchero e un cucchiaino di acqua tiepida e lascialo riposare per 15 minuti. • In una ciotola amalgama la farina con l'acqua, l'olio, il lievito e un pizzico di sale. • Mescola velocemente con un cucchiaino di legno, poi cospargi con un po' di olio la superficie e copri con un canovaccio. • Lascia lievitare per 1 ora. • Trascorso il tempo, trasferisci l'impasto in una



teglia oliata e lascia lievitare per un'altra ora. • Stendi la focaccia con i polpastrelli, coprila e lasciala lievitare di nuovo per un'altra ora. • Trascorso il tempo, spennella la superficie con l'olio. • Inforna in forno preriscaldato a 200°C per circa 20-25 minuti. • Sfornala, lasciala raffreddare, tagliala in due, aggiungi un filo d'olio e farcisci con fettine di pomodoro (senza semi), mozzarella, insalatina, un pizzico di sale, un filo d'olio e qualche foglia di basilico. • Taglia a quadrotti e sistemala nella carta forno pronta per essere servita.

Con un po' di organizzazione puoi realizzare un gustoso pranzo all'aperto: ecco gli indispensabili che non devono mancare!



L'elegante cestino da picnic è intrecciato in vimini con fodera interna. Le cinghie interne ed esterne sono realizzate in similpelle, la tracolla in nylon. Dotato di un grande scompartimento termico. Contenuto: 4 coltelli, 4 forchette, 4 cucchiaini, 4 bicchieri in vetro, 4 piatti in ceramica e 1 cavatappi.

Cestino picnic "Garda" per 4 persone cm 47x31x25 di Cilio, distribuito da Schoenhuber. Prezzo a partire da € 176,00.



L'elegante compagno estivo in salice marrone chiaro intrecciato e fodera in tessuto, viene fornito con 4 piatti bianchi, 4 bicchieri e posate per 4 persone. Il cestino da picnic, inoltre, è dotato di uno scompartimento termico rimovibile. Le cinghie in similpelle e le maniglie sottolineano il look elegante.

Cestino picnic "Dorio" per 4 persone di Cilio, distribuito da Schoenhuber. Prezzo a partire da € 175,00.



Realizzata in PU e con materiale isolante-EPE di alta qualità. Dotata di un pratico scomparto all'esterno per custodire piccoli oggetti. La borsa è durevole, resistente allo strappo e facile da maneggiare e da pulire. La resina termoplastica di alta qualità è riciclabile. Il materiale interno è privo di plastificanti nocivi.

Borsa termica BE COOL Lavender-Silver "City", small l 10,5/cm 28x18x21 di Wunasia, distribuito da Schoenhuber. Prezzo a partire da € 53,00.



L'accessorio indispensabile per mantenere al fresco cibo e bevande. Realizzata in PVC e con materiale isolante-EPE di alta qualità.

Borsa termica a tracolla BE COOL Silver cm 20 x 6 x 14 - litri 1,7 di Wunasia, distribuito da Schoenhuber. Prezzo a partire da € 33,00.



Vinci
un premio
a settimana

in palio

ROBOT DA CUCINA
BIMBY® TM6

oppure

CORSI
DI CUCINA
ONLINE



ACQUISTA
3 prodotti
a scelta

www.vinciconspontex.it

ORPHEA®

PROTEZIONE PERSONA



NOVITÀ



SCOPRI TUTTA LA GAMMA DI PRODOTTI

PROTEZIONE CASA



NOVITÀ



WWW.ORPHEA.IT

Capri, la sirena del Golfo di Napoli

Per la bellezza delle sue acque cristalline e delle sue spiagge, è meta prediletta del jet set internazionale.



Sinonimo di glamour ed eleganza, l'isola ha anche un'anima selvaggia. Tutta da esplorare

“In nessun luogo al mondo ci sono tante occasioni di deliziosa quiete come in questa piccola isola” - scriveva Charles Dickens più di un secolo fa. E ancora oggi Capri sa ammaliare con i suoi scorci che tolgono il fiato, il mare cristallino e un ritmo lento che induce al relax, a una vita dolce votata al godimento delle bellezze della natura, immersi nei conturbanti aromi della macchia mediterranea che qui esplode, rigogliosa. E poi le incantevoli stradine costeggiate di fiori, le terrazze a strapiombo sul mare... ogni angolo ti regalerà una piccola delizia. Non solo contemplazione, però: questa splendida isola adagiata come una sirena nel Golfo di Napoli e distante dal capoluogo campano circa un'ora di navigazione (da Sorrento si arriva anche in mezz'ora), è un vero paradiso anche per chi ama il buon cibo, la cura dei dettagli, lo shopping di qualità, **un'atmosfera un po' retrò che ricorda le commedie d'amore anni '50** e quella filosofia di vita tutta partenopea improntata sul qui e ora, perché domani è un altro giorno, si vedrà! Sin dal periodo dell'antica Roma l'iso-

la era ritenuta da imperatori e nobili come un luogo di grande fascino che, nel tempo, **ha ispirato poeti, scrittori, artisti ma ha anche conquistato personaggi del jet set** italiano e internazionale, diventando set di molti capolavori cinematografici.

Oggi Capri è sinonimo di una vacanza all'insegna dell'eleganza, del glamour e di acque cristalline.

Ma non solo: due anime differenti albergano infatti in questa isola verdeggiante e solare. Ci sono qui due municipalità: il comune di Capri e quello di Anacapri (dal greco *anà*, sopra Capri). Se nel primo si concentrano le boutique di lusso, i bar e i locali notturni (non puoi perdere una serata di musica dal vivo nell'iconica *Taverna Anema e Core*) oltre che la celeberrima “Piazzetta” con la vicina via Camerelle, nel secondo si scopre una parte più selvaggia con l'accesso al Monte Solaro, gli stabilimenti sugli scogli, la Grotta Azzurra, il Faro di Punta Carena (il più grande d'Italia dopo quello di Genova) e un centro molto piacevole, in gran parte pedonale. Ma cosa non puoi perdere (a parte il senso del tempo) una volta sbarcata a Capri?

Le tre formazioni rocciose sono posizionate a sud-est dell'isola. Devono la loro fama anche alla suggestiva e storica panoramica offerta dai Giardini di Augusto.

I FARAGLIONI

I Faraglioni sono uno dei simboli di Capri. Si tratta di tre grandi massi rocciosi che si stagliano poco al largo della costa, immersi nel blu del mare, e che si raggiungono in barca. Si possono ammirare in tutta la loro imponenza anche senza dover noleggiare un gommone o fare un tour: il punto più ravvicinato è la piazzetta di Punta Tragara che si prende da Via Camerelle. La cartolina più panoramica, però, si gode dai Giardini di Augusto, prima di prendere via Krupp (una delle passeggiate da non perdere). La parola Faraglioni deriva dal greco *phàros*, ossia faro e si deve al fatto che i romani usavano appiccare dei fuochi, piccoli incendi sulle rocce per dare un segno di riferimento alle barche, che così potevano capire dove fermarsi. **Non tutti sanno che ciascuno di loro ha il proprio nome:** Stella (per la forma) è l'unico attaccato all'isola (Faraglione di Terra), Saetta (Faraglione di Mezzo) è quello attraversato al centro da un “sottopassag-

CLINICAMENTE TESTATO

infasil



Un soffio di delicatezza per la tua pelle.



Neutro EXTRA DELICATO

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

Neutro SENSAZIONI NATURALI

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

Neutro SENSAZIONI NATURALI

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

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

gio", una galleria naturale che si può percorrere in barca (i più romantici esprimano un desiderio, i locali dicono che si avvera!), e Scopolo (Faraglione di Fuori). Su quest'ultimo vive uno speciale tipo di lucertola, la lucertola azzurra, che è blu, avendo preso, grazie all'isolamento e al mimetismo, i colori del mare e del cielo di Capri, ed è endemica. Alle spalle dei Faraglioni c'è lo scoglio del Monacone, il cui nome probabilmente deriva dalla foca monaca segnalata in quelle acque fino al 1904. Sul Monacone si trovano delle vasche di epoca romana che per alcuni sarebbero la tomba di Masgaba, cortigiano di Cesare Augusto, imperatore che amò molto l'isola, dove ebbe delle residenze. Le escursioni per i Faraglioni partono soprattutto dal porto di Marina Grande, a Capri (dove arrivano aliscafi e traghetti). Informati se sono incluse eventuali soste per il bagno, aperitivi a bordo e altri servizi come la visita alla Grotta Azzurra.

LA PIAZZETTA



L'iconica piazza Umberto I è ormai nota in tutto il mondo come "La Piazzetta", viste le sue esigue dimensioni. **Simbolo della dolce vita di Capri**, qui si affacciano costosi bar e caffetterie, oltre che la cattedrale di Santo Stefano con il famoso campanile. All'interno della chiesa è custodito il busto in argento di San Costanzo, il santo protettore dell'isola. Per arrivarvi, si

può prendere la funicolare da Marina Grande, dove si trova il porto e anche la spiaggia più adatta ai bambini. Sul versante opposto c'è Marina Piccola, dove si trova l'altra spiaggia dell'isola. Sempre dalla Piazzetta si dipanano le principali strade, come la famosa via Camerelle, che ospita le boutique dei più prestigiosi marchi internazionali.

VILLA JOVIS



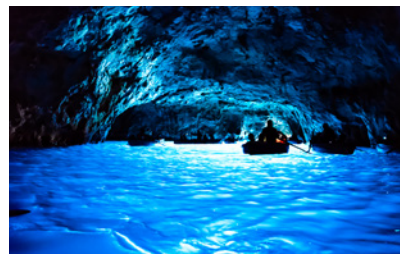
È la villa dedicata a Giove dall'imperatore Tiberio ed è uno degli esempi di architettura romana meglio conservati del Mediterraneo. Rappresenta una delle più grandiose residenze delle dodici presenti sull'isola e sorge sull'estremo promontorio est di Capri, su una scogliera a picco 330 metri di altezza, chiamata il Salto di Tiberio. **La villa fu edificata nel I secolo a.C.** e qui l'imperatore vi trascorse più di 10 anni, amministrando dall'isola le sorti dell'impero romano.

IL BELVEDERE TRAGARA



Imperdibile la vista dal belvedere Tragara, un percorso di circa venti minuti, che permette di immergersi nei colori e nei profumi capresi. Passeggerai accanto a meravigliose ville storiche costruite a picco sul mare e vedrai **la baia di Marina Piccola, con le minute imbarcazioni che ormeggiano a mare.** Se vuoi, da qui potrai proseguire scendendo ai Faraglioni e percorrendo via del Pizzolungo che arriva fino al bellissimo Arco Naturale.

LA GROTTA AZZURRA



Celebre almeno quanto i Faraglioni, la Grotta Azzurra è nota fin dai tempi dell'imperatore Tiberio, che è stato dal 27 al 37 d.C. sull'isola e che si fece costruire un passaggio dalla sua villa (villa di Gradola) alla Grotta, per fare il bagno. La grotta era probabilmente un ninfeo di Tiberio: vi sono state infatti rinvenute quattro statue romane, ora conservate nel museo Casa Rossa di Anacapri. **La fama e il nome di questo posto derivano dall'incredibile blu al suo interno:** la luce filtrata dall'acqua cristallina riempie la spelunca con un colore blu eccezionale. L'unico modo per accedervi è salendo su piccole barchette a remi guidate da barcaioli esperti, che ospitano al massimo quattro persone e che slittano attraverso il piccolo arco di entrata. L'ingresso è alto solo un metro: per questo ci si deve sdraiare sul fondo della barca, mentre il barcaiolo afferra una catena ancorata alla parete di roccia e si lascia scivolare all'interno.

MONTE SOLARO



È il punto **più elevato e panoramico di tutta l'isola:** da qui si può ammirare il centro di Capri, ma anche la Penisola Sorrentina e quella Amalfitana. Potrai arrivare in cima a piedi, partendo da Anacapri e seguendo un sentiero che si percorre in un'ora circa, oppure prendendo la seggiovia che, in dieci minuti, da Anacapri ti porterà a destinazione. Interessante, se sei sul Monte Solaro, fare una visita all'azienda vinicola Ca-

OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LE NUOVE LINEE VISO E CORPO



ACQUISTA **20€**

di prodotti OMIA

di cui 1 TRATTAMENTO VISO o OLIO CORPO*

TI RIMBORSIAMO **10€**

Cashback "IMMERGITI NELLA NATURA DI OMIA 2023" dal 25/05 al 04/07/23 nei punti vendita ad insegna "Acqua&Sapone" appartenenti alle Società CESAR S.p.A., GRUPPO SDA S.r.l., V.D.M. S.r.l., QUAMAR Distribuzione S.r.l. e REALE Commerciale S.p.A. riconoscibili dal materiale pubblicitario/volantino. Conserva documento d'acquisto, codice EAN e chiedi il rimborso entro 3gg dall'acquisto completando la procedura.

*Prodotti, limitazioni e Termini&Condizioni su www.promozionimr.it/immergitinellannatura2023

pri Moonlight, il cui core business è la produzione e selezione delle principali referenze vinicole della Campania. Dispone di un vigneto biologico/biodinamico 100 per cento Piediroso (viti-gno autoctono rosso caprese).

LA CHIESA DI SAN MICHELE ARCANGELO



È una delle più belle chiese del barocco napoletano. Il suo **spettacolare pavimento in maioliche** che ritraggono la cacciata di Adamo ed Eva dal Paradiso e che risale al 1761, ti lascerà a bocca aperta. È stato creato mattonella per

mattonella: sono state messe insieme in un momento successivo. Meraviglioso l'ambiente dipinto, per le sue piante corpose e per i tanti animali, anche di fantasia (c'è un unicorno) che circondano la coppia. Non può mancare la capra, simbolo dell'isola. (Il nome Capri, infatti, per alcuni deriva proprio dalle capre: per questo la campanella è il simbolo dell'isola). Qui vivevano le suore di clausura che si affacciavano da balconcini posti al piano superiore: il pavimento era la loro unica via di fuga e gli animali, i cui volti sono tutti umanizzati, potevano rappresentare le virtù. Le suore abitavano nel convento delle teresiane, annesso alla chiesa. Pregevole l'altare maggiore in marmo di Carrara con lapislazzuli e intagli di marmo prezioso.

LA VILLA DI AXEL MUNTHE

Conosciuta anche come villa San Michele, questo splendido posto apparteneva al medico personale della regina **Victoria di Svezia, grande amante**



di Capri. La storia della villa è raccontata dallo stesso Munthe in "Storia di San Michele", del 1929, uno dei libri svedesi più tradotti nel mondo. L'autore narra che, nel luogo dove oggi sorge la villa, c'era prima un'antica villa romana che, durante le opere di costruzione dell'abitazione del medico, regalò alcuni reperti, come una Sfinge e una testa di Medusa. Pregevole la collezione raccolta negli anni da Munthe per questa casa, che era stata concepita come un tempio greco pieno di spazio e luce, nutrimento per l'anima, dove la costruzione è perfettamente integrata con il giardino e il panorama sul mare.



DOVE MANGIARE:

- Per un'esperienza gourmet vai senza dubbio da **Ziqù**, il ristorante di Villa Marina, aperto anche agli ospiti che non soggiornano in hotel. Qui sarai accolta, immersa nel curatissimo giardino della Villa, dall'executive Chef Manuele Cattaruzza, che ama sperimentare e che fonde le specialità della tradizione locale con le ricette segrete di famiglia, rivisitando tutto con la sua creatività in chiave contemporanea. Non mancano mai, nei suoi piatti, le erbe dell'orto di Villa Marina.
- Per fare un'esperienza nel cuore pulsante della movida caprese, prenota un tavolo da **Villa Verde**, nella grande terrazza all'aperto ricavata da un vecchio giardino. Ottima la pizza, ma anche le specialità della casa che attingono dalla tradizione e dalla cucina mediterranea.

DOVE DORMIRE:

Villa Marina, è una casa esclusiva nata come abitazione privata nel 1915 e diventata dal 2008 tempio dell'accoglienza. In questa splendida struttura che ha visto snodarsi la storia e alternarsi personaggi importanti, l'apertura verso gli ospiti è portata avanti da un intreccio di donne forti e determinate, che qui si sono susseguite nel corso del tempo, a partire dall'illuminata Carmi. 21 camere dedicate a 21 personaggi che hanno vissuto Capri, giardini panoramici sul mare e una Spa che ha un nome che è un invito: "Stai". Qui c'è sempre un sorriso che fiorisce davanti a chi si presenta, tra un abbraccio da parte dell'adorabile Federica, la dolce fermezza di zia Francesca e la mano sapiente della direttrice Giada Falanga.

GENERA

UN SENSO DI BENESSERE



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

Da 40 anni... un senso di benessere.

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



*test di autovalutazione su 100 soggetti

deBBY
girls know why



quickDRY
NAIL POLISH COLLECTION
SMALTO ASCIUGATURA RAPIDA 60 SECONDI*
FINISH EXTRA LUMINOSO

NUOVI COLORI
NUOVI EFFETTI
PEARLY E GLITTER

Esprimi la tua unicità #BEYOU

Siamo tutte perfette e irripetibili. Non esistono difetti, ma solo particolarità che ci rendono noi stesse. Non dimentichiamolo mai, anzi... ripetiamocelo sempre!

Nuovi punti di forza

Hai mai pensato che un difetto fisico potrebbe diventare un tuo punto di forza? Un naso considerato importante o un volto dai lineamenti irregolari può diventare ciò che gli altri amano più di te, perché è ciò che ti caratterizza!



nizio questo post con una citazione presa da *Il Diario di Bridget Jones*:

Mark Darcy: "Non penso affatto che tu sia un'idiota. Oddio, è vero che c'è qualcosa di ridicolo in te, nei tuoi modi. Tua madre è piuttosto imbarazzante. E devo ammettere che sei veramente pessima quando ti capita di parlare in pubblico. E tutto quello che ti passa per la testa lo fai uscire dalla bocca senza tenere tanto conto delle conseguenze. Certo mi rendo conto che quando ti ho conosciuta, al buffet di tacchino al curry di Capodanno, sono stato imperdonabilmente scortese. E avevo addosso quel maglione con la renna sopra, che mi aveva regalato mia madre il giorno prima. Ma il punto è, quello che cerco di dirti, in modo molto confuso, è che in effetti, probabilmente, malgrado le apparenze, tu mi piaci. Da morire".

Bridget: "A parte il fatto che fumo, che bevo, che ho una madre volgare, che sof-

fro di diarrea verbale?"

Mark Darcy: "No, tu mi piaci da morire, Bridget. Così come sei!"

Se rileggete con attenzione il discorso di Darcy, noterete un dettaglio: tra i "difetti" enunciati, Darcy non menziona mai il suo aspetto fisico, nonostante, per tutto il libro e il film, Bridget ci ricordi costantemente la sua lotta contro i chili di troppo. Perché Darcy non si innamora di una donna perfettina e imbalsamata, e piuttosto noiosa, come Natasha, ma di tutte le piccole imperfezioni che rendono Bridget una donna vera e unica.

Questo post è quindi a favore dell'unicità e del sentirsi a proprio agio nella nostra pelle, a favore dell'abbracciare tutte le diversità che ci distinguono. Diversità che non sono in realtà debolezze o difetti, ma ciò che ci rende le persone che siamo. Invece di etichettarli come difetti, proviamo a cono-

scerci meglio e consideriamoli punti di forza della nostra unicità.

Cogliamo quindi spunto per ricordarci ogni giorno: «Io mi piaccio da morire. Così come sono!» con o senza Darcy.

PRODOTTO CONSIGLIATO



NIVEA Creme Limited Edition in collaborazione con Freeda #BEYOU.

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



FELCE AZZURRA

1923 - 2023

Un fondotinta a coprenza modulare per un effetto naturale

Disponibile in sei diverse tonalità, garantisce un colorito uniforme... e fa anche bene alla pelle!

Luminosa e sana

Nota per le sue proprietà antiossidanti, illuminanti e anti-età, la vitamina C è un vero toccasana per il tuo viso, a ogni età.

Novità! Novità! Novità! Da **Acqua&Sapone** è arrivato il fondotinta in siero a lunga tenuta, infuso con Vitamina C*, che offre una copertura luminosa, un effetto uniforme e naturale come una seconda pelle e una tenuta fino a 24 ore. Disponibile in 6 tonalità, **questo fondotinta a coprenza modulare** si adatta a ogni tipo di pelle, anche le più sensibili, e a ogni tipo di occasione.

- *I fondotinta a coprenza modulare sono quelli a texture liquida o cremosa che si applicano a strati per ottenere un effetto più o meno coprente.*

Quindi, come si applica questo fondotinta?

Per ottenere il massimo risultato basta agitare bene il prodotto e stenderne sul viso alcune gocce con le dita o con

una beauty blender. Il vostro incarnato guadagnerà un aspetto luminoso e un effetto naturale. Per la sera o per occasioni che richiedono un trucco più importante, invece, bisogna applicarne più gocce per un effetto più intenso.

Il fondotinta a coprenza modulare può essere utilizzato da solo o in

abbinamento ad altri prodotti per il trucco o la cura della pelle.

Grazie alla sua lunga tenuta, quindi, questo fondotinta ci accompagnerà per tutta la giornata regalandoci un aspetto sano e luminoso. E per la sera, una pelle definita e compatta per un trucco dai toni più chic.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Super Stay 24H Skin Tint di Maybelline New York.

Tenderly®



Dall'unione di pura cellulosa e pregiate fibre di lino nasce **Tenderly Kilometrica Fior di Lino**, una linea esclusiva di carta igienica pensata per la cura di sé e della propria igiene intima. Morbidissima e con la resistenza di sempre.

Seguici su tenderly.it





MISSIONE ZERO IMPERFEZIONI: SIERO AHA+BHA DI GARNIER

Con l'arrivo dell'estate possiamo ufficialmente aprire la stagione delle cerimonie, degli eventi importanti e delle foto in cui vogliamo essere felici e impeccabili.

I laboratori Garnier hanno formulato l'alleato perfetto per tutte le pelli che presentano imperfezioni, pori dilatati, brufoli o semplicemente zone particolarmente lucide: **Siero Anti-imperfezioni AHA+BHA con Carbone**, formula arricchita con Niacinamide al 4%. I test di laboratorio confermano un'efficacia a partire già dalle prime applicazioni, ottenendo un incarnato più uniforme, fino a raggiungere una riduzione importante di macchie, arrossamenti, pori e brufoli con l'uso costante per almeno un mese.

La sua formula, adatta anche alle pelli più sensibili, contiene: **Acido Lattico (AHA)** che aiuta ad esfoliare le pelli spente, **Acido Salicilico (BHA)** che contribuisce a ridurre brufoli e punti neri, **Niacinamide (Vitamina B3)** per lenire la pelle donandole uniformità e, infine, Carbone di origine naturale, per un effetto purificante e opacizzante. La sua texture leggera e sottile permette di essere applicata come base make-up o come step intermedio nella skin routine per migliorare delle aree specifiche come la zona T, non lascia residui neri visibili e non appiccica.

Per un trattamento completo e strong è possibile completare la routine di bellezza con tutta la linea purificante Garnier:

- **Acqua Micellare Gel Purificante con Carbone** per struccare e detergere quotidianamente il viso
- **Detergente, Scrub, Maschera 3in1** per una pulizia che si adatta al momento della giornata e all'esigenza specifica
- **Maschera in Tessuto Pure Charcoal** con Carbone Vegetale, estratto di Tè Nero, LHA e Acido ialuronico da applicare 3 volte a settimana per un boost purificante.

Per il prossimo evento speciale sarà la pelle del viso, compatta e rinnovata, ad esprimere tutta la nostra felicità.



TRATTAMENTI GAMBE: QUALI SONO I PIÙ ADATTI?

Il momento di archiviare i collant e prendersi cura delle gambe è arrivato, ma prima di tutto ricominciamo a vivere all'aria aperta, sfruttando al massimo le giornate che permettono di dedicarci a lunghe passeggiate che favoriscono il microcircolo. Partendo da un corretto stile di vita sarà possibile rendere ogni trattamento più efficace e mantenere i risultati più a lungo. Per scegliere il trattamento che fa al caso nostro, dedichiamo qualche minuto ad analizzare la situazione, poi armiamoci di costanza e tempi di posa.

Contro le ruvidità e i peli sotto pelle: uno scrub detossinante o un gommage delicato a base di microgranuli permetterà di realizzare un'esfoliazione che rigenera, purifica e favorisce l'eliminazione di brufolotti e peli sotto pelle.

Per sgonfiare e drenare: scegliamo i bendaggi imbevuti di principi attivi e sostanze che favoriscono la microcircolazione. In alternativa possiamo indossare i pantaloncini modellanti che effettuano un micromassaggio continuo.

Per levigare e diminuire la buccia d'arancia: per le adiposità localizzate si può intervenire con fanghi a base di alghe, argilla, fitoestratti e oli essenziali. Per mantenere l'effetto a lungo ricordiamoci l'applicazione quotidiana di una crema formulata con caffeina che risvegli l'attività cellulare.



Dal 1 Giugno al 31 Agosto



**Per te
fantastici
premi!**

DOPPI PUNTI MUTANDINO*



**Baby-Dry
Mutandino**

**PER LA
MASSIMA LIBERTÀ
DI MOVIMENTO**



**Progressi
Mutandino**

**N.1
IN PROTEZIONE
E COMFORT**



**Sole e Luna
Mutandino**

**SUPER
AVVOLGENTE
E CONVENIENTE**

TRIPLI PUNTI COSTUMINO!



Costumino

**PER DIVERTIRSI
IN ACQUA**

* Acquista un pacco di pannolini Pampers Mutandino (BabyDry/Progressi/Sole e Luna) o Costumino, carica il codice della confezione e ricevi subito extra punti Coccole Pampers. Puoi partecipare fino al raggiungimento di massimo 1200 punti Coccole Pampers mensili per ciascuna delle due attività promozionali (x2, x3).

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



Nelle sale a *giugno*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



EMILY

Genere: Biografico, Drammatico | **Nazionalità:** Gran Bretagna

Cosa si nasconde dietro la creazione di un capolavoro? Emily racconta l'appassionante vita di una delle scrittrici più amate di tutti i tempi, Emily Brontë. Profondamente influenzata dalla morte della madre, dai confini imposti dal padre e dalla vita familiare, dal rapporto con le sorelle Charlotte e Anne e dall'amato fratello Branwell, Emily è incessantemente alla ricerca della libertà artistica e personale. Una ricerca irrefrenabile, fervida e impetuosa che esplode nella creazione di uno dei più grandi romanzi di tutti i tempi: a meno di trent'anni scrive *Cime tempestose*. Diretto da Frances O' Connor e magistralmente interpretato dalla star della serie televisiva Sex Education Emma Mackey.

Tra verità e finzione narrativa, la pellicola racconta la vita della talentuosa e geniale autrice di "Cime Tempestose", uno dei più grandi romanzi di sempre.



DENTI DA SQUALO

Avventura | Italia

In questo film dai tratti che vanno dal fiabesco al noir si racconta la storia di Walter, un ragazzino di 13 anni. La scuola è finita, il ragazzo ha appena perso suo padre in un incidente sul lavoro e deve convivere con le pene di sua madre, che sembra incapace di elaborare il terribile e improvviso lutto. Nel suo vagare apparentemente senza meta per il litorale romano, è un luogo affascinante e misterioso a catturare la sua attenzione: una villa abbandonata con una gigantesca, torbida, piscina. Ma la villa, anche se a prima vista sembra disabitata, non è incustodita e inizierà per lui un viaggio indimenticabile che segnerà la sua vita. Walter si troverà infatti alle prese con l'inatteso, in un mondo difficile da gestire per un adolescente della sua età.



INDIANA JONES E IL QUADRANTE DEL DESTINO

Avventura, Azione | USA

Nel 1969, mentre gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica si sfidano nella corsa allo spazio, il professor Jones è contrariato dal proprio governo, che ha deciso di avvalersi di uno scienziato ex nazista, Jürgen Voller. Questi infatti porta avanti anche un proprio progetto personale segreto, assai più sinistro dell'arrivare per primi sulla Luna... Torna Harrison Ford nei panni del più celebre archeologo della storia del Cinema, ma alla regia non c'è più Steven Spielberg, che si è limitato a produrre, bensì James Mangold. Non sembra esserci traccia in questo nuovo capitolo del figlio del protagonista, in compenso Indiana Jones avrà una nuova spalla, la nipote Helena, interpretata da Phoebe Waller-Bridge.



SPIDER-MAN - ACROSS THE SPIDER-VERSE

Animazione, Avventura, Azione | USA

Miles Morales torna nel nuovo capitolo della saga Spider-Verse, vincitrice di un premio Oscar, *Spider-Man: Across the Spider-Verse*. Dopo essersi riunito con Gwen Stacy, l'amichevole Spider-Man di quartiere di Brooklyn viene catapultato nel Multiverso, dove incontra una squadra di "Spider-Eroi" incaricata di proteggerne l'esistenza. Ma quando gli eroi si scontrano su come affrontare una nuova minaccia, Miles si ritrova contro gli altri "Ragni" e dovrà ridefinire cosa significhi essere un eroe per poter salvare le persone che ama di più. Le diverse incarnazioni di Spider-Man dovranno incontrarsi ancora per affrontare una nuova minaccia e una nuova breccia nel Multiverso potrebbe aprirsi a New York.



THE FLASH

Azione, Avventura, Fantasy | USA

The Flash, vede Barry Allen aka The Flash, il supereroe della DC Comics dotato di una velocità supersonica, usare i suoi poteri per viaggiare nel tempo e tornare indietro, deciso a cambiare il passato. Il motivo dietro questa mossa azzardata è quello di salvare sua madre, ma la sua presenza nel passato altera di conseguenza il futuro. È così che Barry si ritrova intrappolato in una realtà dove c'è il generale Zod. Quest'ultimo è tornato per distruggere il pianeta e Barry capisce da subito di aver modificato talmente tanto il tempo e l'universo, che non si vedono supereroi all'orizzonte che potrebbero aiutarlo a fermare Zod. Con sua grande sorpresa, però, si imbatte in Batman, seppur completamente diverso da quello che conosce lui.



PROTEZIONE PER LA PELLE DI TUTTA LA FAMIGLIA

FLACONE 100%
PLASTICA RICICLATA



Conforme al "Trattato Coralli Hawaii":
senza Octinoxate e Oxybenzone, filtri vietati
dalla legge sb 2571 dello Stato delle Hawaii



**Le formule dei Solari Leocrema si prendono cura
della pelle al sole, anche di quella più sensibile.**

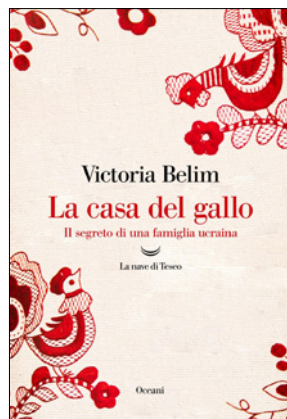
**Scopri la vasta gamma di fattori di protezione indicati per
tutta la famiglia, per una estate in tutta serenità!**

Lecture per *giugno*



IO NON MI TRUCCO
di Simona Cantelmi
| Ed. Les Flaneurs

Molto diverse per carattere, vicine quasi per caso, quattro amiche si sostengono e aiutano a vicenda: Sara, incinta di sette mesi dopo una storia che l'ha delusa, è la dirimpettaia di Tamila, ragazza russa innamoratissima del marito Davide, con cui ha tre figli, e che con il suo approccio impetuoso alla vita prende un po' le vesti della "mamma" di tutte le altre tre. Valeria, la più glamour del gruppo, giornalista freelance, inizia una storia faticosa con un uomo sposato. E in ultimo Betty, collega di ristorante di Tamila, fidanzata di Chiara. Le quattro protagoniste finiranno per ritrovarsi insieme alla ricerca di Sara, scomparsa all'improvviso senza lasciare traccia, e per sbrogliare il mistero servirà la collaborazione di tutte loro.



LA CASA DEL GALLO
– IL SEGRETO DI UNA FAMIGLIA UCRAINA
di Victoria Belim
| Ed. La nave di Teseo

Nel febbraio 2014 i punti di riferimento dell'infanzia di Victoria vengono messi in discussione dall'ingerenza della Russia nella crisi Ucraina. La sua città natale, Kiev, è stata colpita da proteste e violente repressioni. La Crimea, dove era stata mandata a scuola per evitare le radiazioni di Chernobyl, è stata invasa. Victoria se n'è andata dall'Ucraina da anni, ha ottenuto la cittadinanza statunitense e vive a Bruxelles quando sente di dover tornare per trascorrere del tempo con l'anziana nonna e il cugino Dima. A darle la spinta definitiva la scomparsa misteriosa dello zio Vladimir, nostalgico dell'Unione Sovietica e sostenitore di Putin, con cui litigava spesso su Skype...



NIENTE COME PRIMA
di Manciasogni
| Ed. Mondadori Electa

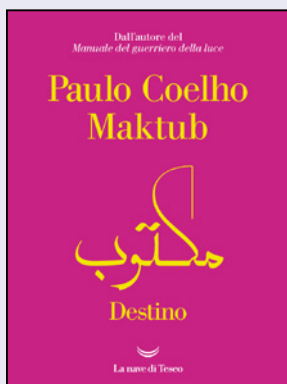
Edoardo ha 25 anni e il lavoro che i suoi sognavano per lui in una grande multinazionale. Ogni mattina lascia la sua stanza in affitto e corre verso la metropolitana di una città in cui non riesce a trovare qualcosa o qualcuno a cui appassionarsi. Per questo ogni venerdì sera prende il treno e torna nel suo piccolo paese dove ritrova gli affetti, i ritmi e i riti che danno un po' di sollievo alla sua inquietudine. In uno dei suoi weekend a casa rivede Rebecca, un'amica d'infanzia, anche lei trasferitasi in una grande città, dove lavora nello studio di un importante avvocato grazie alle conoscenze materne. Il loro è un incontro in cui a poco a poco emerge un sottile disagio quasi inconfessabile: quella vita non è la loro.



LE MIE RADICI
di Annie Rose | Su Amazon

I tramonti dell'Andalusia, i cavalli di allevamento dell'Hacienda del Sol, fanno da cornice alla storia di Rossella. Fotografa di professione, scoperta la verità riguardo la sua vera famiglia, partirà alla volta della Spagna per incontrare il padre che non l'ha mai dimenticata. Qui il destino le riserverà tante sorprese e comprenderà il perché di quella strana attrazione verso quei luoghi ricchi di fascino. Ritroverà Miguel, un uomo conosciuto a Siviglia durante uno dei suoi reportage sulla corrida. Tra i due ragazzi era scattata una forte attrazione, complice una cena romantica a lume di candela in uno dei più esclusivi ristoranti della città andalusa. Entrambi pensavano che non si sarebbero più incontrati, ma il destino ha altri progetti in serbo per loro due.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



MAKTUB – DESTINO
di Paulo Coelho | Ed. La nave di Teseo

"Oggi sarebbe bello fare qualcosa fuori dell'ordinario. Potremmo, per esempio, ballare per strada mentre andiamo al lavoro. Guardare dritto negli occhi uno sconosciuto e parlare di amore a prima vista. Suggestire al nostro capo un'idea che può sembrare ridicola, ma nella quale crediamo. Oppure comprare uno strumento che avremmo sempre desiderato suonare, senza averne mai avuto il coraggio. I guerrieri della luce si permettono giorni come questo. Oggi potremmo piangere per le vecchie parole che sono rimaste bloccate in gola. Potremmo chiamare qualcuno a cui abbiamo giurato di non parlare mai più (ma di cui vorremmo tanto sentire un messaggio nella segreteria telefonica). Oggi può essere considerato un giorno estraneo al copione che scriviamo ogni mattina. Oggi sarà ammessa e perdonata qualsiasi trasgressione. Oggi è il giorno in cui dobbiamo affrontare con gioia la vita."

Paulo Coelho
torna, con il suo
nuovo e poetico
libro, a invitarci a
scoprire la vita da
inediti punti di
vista.



Johnson's®

Fino al 96%
di ingredienti
di origine
naturale*

Senza coloranti,
solfati e ftalati.

#ScegliLaDelicatezza



* 96% di ingredienti di origine naturale in tutte le lozioni, >92% negli shampoo e balsamo, >87% nei bagnetti.



Ariete dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Il rapporto è un po' teso e avverti la necessità di una vera e propria rivoluzione, anche intima.

Single. Sostieni il dialogo con tutti, cerca di essere più socievole e disponibile e vedrai che tra amici di amici si farà strada un incontro interessante.

BELLEZZA: È il momento di dedicarti a un nuovo look: ti piaci travolgente, con i capelli lunghi, lisci, con riflessi chiari. Stendi un velo di gloss rosa sulle labbra e osa con un tubino.

BENESSERE: Qualche massaggio anticellulite, oltre ad agire a livello estetico, fa bene anche alla circolazione.



Toro dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Ti sembrerà di vivere sulle montagne russe a causa dei tuoi cambiamenti d'umore. Calmati o finirai per allontanare il partner.

Single. Ascolta il tuo istinto e le tue pulsazioni: se ti piace una persona e hai voglia di conoscerla, avvicinati.

BELLEZZA: Sei tentata di fare un tatuaggio alle sopracciglia ma il trucco permanente non ti convince? Puoi ricorrere ad altre tecniche. Scegli un outfit casual bianco o beige.

BENESSERE: Forse ti trascini qualche malessere da un po', è arrivato il momento di fare un check-up completo.



Gemelli dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. In questo mese Venere è molto tentatrice: hai voglia di emozioni nuove e di quel pathos che non senti più con il tuo partner. Rifletti bene prima di agire.

Single. Hai un fascino stupefacente e lo sai gestire bene in termini di seduzione, ma solo per avventure bollenti.

BELLEZZA: Revitalizza la pelle con lo scrub e le creme nutrienti. Il tuo outfit ideale è espadrillas, jeans e un cappellino: semplice ma incantevole.

BENESSERE: Sei troppo stressata e ansiosa, magari è solo stanchezza... meglio però non trascurare i sintomi.



Cancro dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Bastano piccoli gesti e un po' di sensibilità per entrare ancora più in sintonia con il tuo partner.

Single. Incontri poco stimolanti, ma presto ti dirigerai verso la persona giusta, che riuscirà a coinvolgerti come desideri.

BELLEZZA: Voglia pazza di osare con un nuovo colore di capelli, anche il trucco è più accentratore. Scegli un look con gilet in pelle e pantaloni a zampa di elefante, magari ricamati o con gli strass.

BENESSERE: È possibile avvertire fastidi alla schiena, ai piedi o ai polpacci: punta in primis su una corretta postura e poi su scarpe comode.



Leone dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Venere ti ricompensa per il periodo complicato che hai passato a causa della tua gelosia: ora è il momento del folle amore.

Single. Il Sole ti infiamma di ardore e il tuo cuore è particolarmente sensibile agli amori mordi e fuggi.

BELLEZZA: In questo periodo senti l'esigenza di un tocco raffinato: porta i capelli raccolti e, quanto al make up, punta su un ombretto rosa e tonalità naturali per le labbra. Tailleur e tacchi alti completeranno l'opera.

BENESSERE: Ultimamente soffri un po' di insonnia, aiutati con i rimedi naturali.



Vergine dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. La Luna con Venere ti supporta. Chi ha avuto un momento di crisi ritrova l'intesa e l'entusiasmo anche sotto le lenzuola.

Single. Finalmente incontrerai una persona che ti trasmetterà una forte emozione facendoti battere il cuore.

BELLEZZA: Trasforma la tua capigliatura, punta su un maquillage marrone e nero e indossa una gonna midi con un corpetto ricamato di finissima lingerie per un fascino camaleontico, come piace a te.

BENESSERE: Fastidi e dolori articolari, la fisioterapia può aiutarti molto.



Bilancia dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Le stelle ti consigliano di mettere in campo la tua capacità di mediazione intelligente, perché le controversie vanno peggiorando.

Single. Focosi incontri, ma nessuna intenzione di costruire qualcosa di stabile, per il momento.

BELLEZZA: Hai voglia di innovazione e prediligi gli accessori classici e molto femminili. Ti donano dei pantaloni palazzo in total white. Scegli un trucco acqua e sapone.

BENESSERE: Il fegato è affaticato, attenta a quello che mangi e bevi. Il consiglio è di iniziare una dieta detox.



Scorpio dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Siete una coppia bene assortita, la luce della stella dell'amore vi fa vivere momenti poetici e romantici.

Single. Difficile mettere la testa a posto con una Venere così vivace e briosa, preferisci un incontro casuale che accenda il tuo interesse.

BELLEZZA: Rinforza i capelli con uno shampoo ad azione protettiva. Opta per un maquillage effetto abbronzato con un rossetto arancio e scegli un outfit con tacco alto.

BENESSERE: Attenzione agli oggetti taglienti, piccoli infortuni o distorsioni: stai in guardia e riposa di più.



Sagittario dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Stai vivendo una relazione magica e ti vengono dubbi? Rimani serena.

Single. Hai incontrato una persona con cui c'è una grande attrazione fisica e mentale, ma ti manca l'elemento essenziale: la fiducia.

BELLEZZA: Sarai impeccabile nelle tue uscite serali se indosserai un abito a tubino corto e uno sguardo felino realizzato con un make up noir sfumato, abbinato a capelli ondulati.

BENESSERE: Sostieni il sistema cardiocircolatorio facendo movimento quotidiano senza però premere troppo sull'acceleratore.



Capricorno dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Sei entrata nella noia della routine, sarà interessante parlare di cose diverse, coltivare degli hobby insieme e risvegliare la passione.

Single. Ti sei isolata un po' troppo e ti stai chiudendo, non ti piangere addosso, apriti, fai un viaggio o una vacanza, rilassati e goditi le feste con gli amici.

BELLEZZA: Punta su un look sbalorditivo con maglie e sandali ornati di piume, blazer, gonna argentata per la sera e un bel rouge sulle labbra.

BENESSERE: Qualche acciacco, un po' di sovrappeso e di pigrizia: cerca di trovare un equilibrio e concediti più spazio per te.



Acquario dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Cerca di moderare i tuoi scatti d'ira e non approfittare della pazienza del partner: non ci metterebbe molto a darti il ben servito, stai tirando la corda da troppo tempo.

Single. Mese di particolare fascino: potrai calamitare molti sguardi.

BELLEZZA: È il periodo ideale per dedicarti ai trattamenti viso e corpo. Opta per un make up brillante, capelli corti e spettinati, camicette morbide e pantaloni dal taglio classico.

BENESSERE: Sistema nervoso un po' sollecitato: difficile ammetterlo ma i segnali li hai, corri ai ripari.



Pesci dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. I transiti delle stelle confermano la vostra intesa: saprete soddisfare l'una il bisogno dell'altro.

Single. Anche se non ci credi più, Venere garantisce che in vista c'è un clamoroso colpo di fulmine!

BELLEZZA: Datti uno slancio poetico e romantico pettinando i capelli con le trecce e scegliendo un trucco naturale, con gloss rimpolpanti per sfoggiare labbra sensuali.

BENESSERE: Le stelle mettono a dura prova il tuo sistema immunitario e anche il tono dell'umore: questi sintomi non vanno trascurati, prenditi cura del tuo benessere.

Biorepair®

O R A L C A R E

**TI REGALA UN CHECK-UP DEL TUO SMALTO
DA UN PROFESSIONISTA DENTALE**

PRENOTA SUBITO su biorepair.it



**MESE PROTEZIONE
DELLO SMALTO**

4ª EDIZIONE | GIUGNO 2023

Biorepair® ti regala un check-up da un professionista dentale per misurare il grado di salute del tuo smalto. **PRENOTA SUBITO** su biorepair.it o chiama il numero gratuito 800.200.209.

BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

NUOVO BIOPPOINT SOLAIRE PER CORPO E CAPELLI BACIATI DAL SOLE

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



Recycled & Recyclable pack*