



ACQUA & SAPONE®

**MIGLIORE
INSEGNA
2023**
DRUGSTORE



**CHIARA
FRANCINI**

**“COS'È LA
BELLEZZA
PER ME”**

Design

**LE LENZUOLA
GIUSTE PER I TUOI
SOGNI D'ORO**

Viaggi

**PONZA, L'ISOLA
DELLA LUNA**

Un mondo in ROSA

**MAKE UP: TRUCCATI COME BARBIE
CON IL NOSTRO TUTORIAL**

**CAPELLI: L'ARMOCROMIA RENDE
PERFETTA LA TUA CHIOMA**

MODA: LA BORSA SI FA MINI(MAL)

STAR MESE

Nanni Moretti e Annalisa

PER POCHI, MA ANCHE PER TUTTI





 **DEBORAH**
MILANO

10 DAYS LONG

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

#EveryDayDiva



*Test di autovalutazione su 20 soggetti dopo applicazione di base+smalto+top coat.



 **DEBORAH**
MILANO



BASE ILLUMINANTE PER OMBRETTO

IN OMAGGIO

ACQUISTANDO UNA

COLOR MOODS PALETTE

8 OMBRETTI SENSORIALI

CON OLIO DI ALBICOCCA
COLORE INTENSO E SETOSO

EYE PRIMER

UNIFORMA IL COLORITO DELLA PALPEBRA
MIGLIORA LA STESURA E LA TENUTA
DI OMBRETTO, MATITA ED EYELINER
OFTALMOLOGICAMENTE TESTATO

#EveryDayDiva

IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Chiara Francini

pag. 14 – Il prodotto del mese: il deodorante

pag. 16 – Make up? Sì, anche in spiaggia

pag. 20 – A ognuna il suo... castano

pag. 22 – Trucco e solari: gli errori da evitare

24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Perché è difficile stringere amicizie in età adulta?

28 | STAR MESE

Nanni Moretti stupisce ancora

pag. 32 – Annalisa, reginetta del pop

38 | MODA ESTATE

I costumi più trendy di stagione? Con la nostra guida non sbagli!

pag. 42 – Un gilet... sulla pelle nuda

pag. 44 – Mini(mal) bag per tutti i gusti

46 | BENESSERE

Non trascurare il pavimento pelvico: esercitalo ogni giorno

50 | DESIGN & OUTDOOR

Sogni d'oro... tra le lenzuola perfette

pag. 62 – Irresistibili i girasoli, perfetti nel tuo spazio verde

54 | CUCINA

Voglia di leggerezza? Ecco tante idee!

64 | VIAGGI

Ponza, l'isola della Luna

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

*Chiara
Francini*



28

*Nanni
Moretti*



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, Safiria 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 spetanenze.



TCF

TCF Paper
& 100%
carta riciclata

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

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

RISPETTA LA TUA PELLE AL SOLE E LA NATURA

ALOE CREMA SOLARE SPF 50+

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



SENZA:

ALCOL
PETROLATI

FOTO
DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO



PROTEGGE



PROSUN-UV®
SEA RESPECT
COMPLEX

Con complesso filtrante,
dalla massima fotostabilità
e protezione.

IDRATA



**40%
ALOE
VERA**

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

**COMPLESSO
IDRATANTE NATURALE
+ VITAMINA E**

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



Un prezioso alleato per la protezione della pelle al sole



PACKAGING AMICO DELL'AMBIENTE

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Solari Equilibra su www.equilibra.it



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Via alla seconda edizione RDS SUMMER FESTIVAL

È già partita la seconda edizione di *RDS Summer Festival*: con il claim "L'estate è un gioco", *RDS 100 percento Grandi Successi* porta la musica in tutta la penisola per festeggiare i suoi primi 45 anni! Sono diverse le tappe in mete turistiche che, nel corso del mese, animeranno dal tardo pomeriggio fino a tarda notte l'estate, regalando ai partecipanti musica live, dj set targati RDS, intrattenimento, spensieratezza e tanto divertimento. Tra gli appuntamenti più attesi segnaliamo quello del 14 e 15 luglio a Barletta, Fossato del Castello, quando saliranno sul palco Angelina, Elettra Lamborghini, Lolita e The Kolors.

Una ricca line up LUCCA SUMMER FESTIVAL

Lo storico *Lucca Summer Festival*, tra gli appuntamenti musicali più rilevanti nel panorama italiano, ogni anno richiama a Lucca i grandi protagonisti internazionali del rock e del pop. La line up accoglie nomi che hanno scritto la storia della musica: il 6 luglio l'appuntamento è con Bob Dylan. Unica data italiana per i Generation Sex, il progetto dei Generation X e dei Sex Pistols, il 4 luglio; Norah Jones arriverà il 14 luglio, Lil Nas X il 20 luglio e per i Blur bisognerà attendere il 22 luglio. E ancora, sul palco si esibiranno Sigur Ros (12 luglio), Pat Metheny (17 luglio), Chemical Brothers (23 luglio), Jacob Collier - Snarky Puppy (25 luglio).



ROCK IN ROMA

Tanti i nomi sui palchi della Capitale

L'Ippodromo delle Capannelle si accende con la musica rock per regalare un luglio caldissimo alla Capitale: è in scena *Rock in Roma*, il festival più atteso dell'estate che, con la sua anima rock e l'attitudine pop e urban, raduna gli appassionati con una serie di concerti-evento. Tanti i nomi che si avvicenderanno sui palchi, da Paky agli Articolo 31, da Coez a Lazza, fino a Salmo e molti altri, che si racconteranno anche ai microfoni di RAI RADIO 2, la radio ufficiale del festival, sempre in connessione con la grande musica.



Ecco il ricchissimo calendario di luglio:

l'1: PAKY, VILLABANKS (special guest: SHARI)
il 3: LAZZA
il 5: CAPO PLAZA
il 6: MEZZOSANGUE
il 9: COEZ
il 12: MALUMA
il 13: SALMO
il 16: ARCTIC MONKEYS (special guest THE HIVES + WILLIE J HEALEY)
il 17: MANUEL AGNELLI
il 19: ARTICOLO 31 (opening act: WLADY; special guests TIGER FREGNA)
il 21: CARCASS + CANDLEMASS (NIGHTFALL SPECIAL SHOW) + GUESTS
il 22: ROSA CHEMICAL
il 26: SFERA EBBASTA + SHIVA



VIDEOCITTÀ

Dal 13 al 16 luglio

Giunto alla sua VI edizione, torna a Roma dal 13 al 16 luglio *Videocittà*, il festival che esplora le forme più avanzate dell'audiovisivo e dei linguaggi digitali. A dare il via alla kermesse sarà l'opera site-specific *Mater Terrae* firmata dallo studio artistico Sila Sveta che investirà il cilindro metallico più grande del Gazometro con un visionario vortice di proiezioni. Un'ulteriore creazione site-specific valorizzerà la seconda struttura architettonica dell'area del Gazometro: l'Altoforno sarà infatti oggetto di un intervento che farà da quinta immateriale ai Live e i DJ set dei più interessanti esponenti della nuova scena audiovisiva nazionale e internazionale.



FESTAMBIENTESUD

Concerti, cammini, forum e agrifood

Dal 13 luglio al 5 agosto in varie località del Gargano andrà in scena *FestambienteSud*, il festival itinerante di Legambiente per il Sud Italia che intende diffondere, attraverso la musica e numerose iniziative, una maggiore consapevolezza ambientale. In programma concerti, cammini, forum e agrifood. Il claim di questa edizione è "Arsura. Vincere la sete del pianeta", e il tema principale affrontato con diversi linguaggi sarà, appunto, l'acqua. In calendario, tra i vari appuntamenti, segnaliamo il 20 luglio Angelo Branduardi in concerto nel centro storico della città UNESCO di Monte Sant'Angelo, e il progetto speciale dal titolo *Amazzonia* dedicato al Brasile.

Innoviamo e ricicliamo per fare bene all'ambiente



SaccoPiù Più ecologico, più sostenibile, **PIÙ RICICLATO**

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

SACME®
www.sacme.it





Al Parco Archeologico SEGESTA TEATRO FESTIVAL

Dopo il successo della prima edizione, torna il Segesta Teatro Festival, diretto da Claudio Collovà. L'appuntamento è dal 28 luglio al 27 agosto, nello straordinario scenario del Parco Archeologico di Segesta diretto da Luigi Biondo. Un mese ricco di appuntamenti fra teatro, danza, musica, spettacoli all'alba e osservazioni astronomiche nel cuore della notte. Il Teatro Antico e il Tempio ospiteranno inoltre le creazioni di una molteplicità di artisti di rilevanza nazionale e internazionale, da Alice che celebra Franco Battiato a Sonia Bergamasco diretta dall'artista visivo e regista flammingo Jan Fabre.

Al Mon Reve Resort DUE MARI WINE FEST

Al Mon Reve Resort di Taranto il 28, il 29 e il 30 luglio, degustazioni, masterclass e spettacoli con il *Due Mari WineFest*. Suggestioni: il vino tra arte, musica e cultura è il tema di questa nona edizione, che permette di assaggiare una vasta selezione di vini provenienti da rinomate cantine locali e regionali accompagnandoli con prelibatezze gastronomiche locali. La musica accompagnerà le giornate insieme a tre originali masterclass, una per ciascuna serata: Yoga e Vino, Musica e Vino e Bollicine e gelato con un'azienda dell'Alsazia. Info: www.duemariwinefest.com, duemariwinefest@gmail.com, 349 8784615.



APOLIDE FESTIVAL

Musica, spettacoli, socialità e natura

Dal 20 al 23 luglio nell'Area Naturalistica Pianezze di Vialfrè, tra Torino e Ivrea, si terrà la ventesima edizione di *Apolide Festival*: quattro giorni non-stop tra musica, spettacoli dal vivo, socialità e natura, con una particolare attenzione alla sostenibilità e all'accessibilità. A intrattenere il pubblico ci saranno oltre cinquanta artisti provenienti da tutto il mondo: dagli Usa arrivano Jeff Mills, Jean-Phi Dary and Prabhu Edouard e Soul Clad, quest'ultimo dj molto attivo nel campo della sostenibilità ambientale e sociale. Arriva dall'Australia

Xavier Rudd mentre Israele si farà sentire con Noga Erez. Omar Souleyman porterà in scena la sua Siria mentre dal Messico arriverà Coco Maria. Non mancheranno, ovviamente, gli artisti europei: Avalanche Kaito (BE), Kerala Dust e Deadletter (UK), Bulgarian Cartrader (BG) e tanti altri.



DISORDER.

A Oliveto Citra (SA)

Dal 13 al 16 luglio torna *Disorder*: il festival organizzato da Macrostudio, punto di riferimento della cultura indipendente. Quest'anno per l'undicesima edizione ci si sposta a Oliveto Citra, tra le colline della Valle del Sele (SA), dove si terrà un evento... Controcorrente, questo il tema annuale. Da sempre realtà di riferimento delle culture indipendenti, *Disorder* porta nel nome il sentimento guida della sua identità, dissociarsi da atteggiamenti preconfezionati per lascia-

re spazio alla pluralità di linguaggi artistici, che da anni lo rendono tra i festival più intraprendenti della scena nazionale. Tra futuro e nostalgia, l'edizione 2023 porta sul palco Thurston Moore Group, Marlene Kuntz, Xiu Xiu, No Age, 24 grana e Henge e molti altri.



RAF IN TOURNÉE

Tanti gli appuntamenti estivi

Dopo il successo da "tutto esaurito" nei teatri con *La mia casa tour*, Raf torna on stage con un calendario ricco di nuovi appuntamenti estivi. Queste alcune date della tournée: giovedì 20 luglio a Mondovì (CN) per Mov Summer Festival 2023; domenica 30 luglio a Ladispoli (RM) in Piazza Rossellini; giovedì 10 agosto a Isola di Albarella (RO) presso l'Arena Centro Sportivo; venerdì 11 agosto ad Asiago (VI) per Asiago Live, in Piazza Carli; lunedì 14 agosto Gatteo Mare (FC) all'Arena Lido Rubicone; venerdì 18 agosto a Venosa (PZ) in Piazza Umberto I; venerdì 25 agosto a Biasca, in Svizzera, per Spartyto Openair 2023; venerdì 8 settembre a Luogosanto (SS), in Piazza Incoronazione.



Goran Bregović in concerto

Al Castello Sforzesco di Milano

Il musicista e compositore balcanico più celebre al mondo, Goran Bregović, si esibirà in concerto a Milano il 14 luglio. Per l'occasione, l'artista ha scelto la suggestiva location del Castello Sforzesco e sarà affiancato dalla sua Wedding and Funeral Band (trombe, tromboni, grancassa, clarinetto, sassofono e voci bulgare). Bregović porterà sul palco un mix dei suoi successi e brani tratti dai suoi album più recenti. Il pubblico, però, resterà piacevolmente colpito perché l'artista regalerà agli spettatori anche alcune chicche: non mancheranno, infatti, piccole anticipazioni del nuovo progetto che uscirà a breve. Uno spettacolo che regalerà al pubblico italiano un'esperienza carica di energia.



PROTEGGE IL TUO SORRISO



La bellezza non le manca, ma ciò che le interessa davvero è arrivare al cuore del pubblico. E qualsiasi modalità scelga per farlo, le riesce

Chiara Francini

Ph: Maria La Torre

“N

on è la bellezza che salverà il mondo. Rinascerò sempre donna: mi piacciono la complessità e l'imperfezione”: è Chiara Francini a parlare così. Attrice, conduttrice, scrittrice, la co-conduttrice dell'ultimo *Festival di Sanremo* che aveva conquistato tutti con il suo monologo sulla mancata maternità, è da poco approdata in libreria con la sua autobiografia *Forte e Chiara*. Sogni, ricordi, una disamina precisa sulla società: tutto questo si trova tra le pagine del libro. Nel quale Francini si racconta senza filtri e senza peli sulla lingua. “La felicità è scivolosa – dice - Ma per le donne lo è di più. È la storia che ce lo insegna. Ciclicamente, nel nostro racconto, siamo sempre state avvezze



a cadere nell'illusione di aver acquisito un pugno di indipendenza, di libertà, di gioia che poi, come cosparsa di crema, ci è sfatata via, in un istante, dalle mani”.

Chiara, hai pubblicato per Rizzoli il tuo quinto libro, *Forte e Chiara*. Ci racconti come è nato?

È nato dopo il monologo che ho portato a *Sanremo*, perché ho visto tanta condivisione attorno a me; quindi, ho pensato che la mia storia umana potesse abbracciare, far riflettere, aiutare gli altri, proprio come avevo fatto con quel monologo.

Nel libro parli anche di chi in qualche modo finge per conquistarsi un riconoscimento sociale. Essere

Fiorentina, classe '79, Chiara Francini (43) approda in televisione grazie a Marco Giusti, che le offre due ruoli fissi nei suoi programmi "BlaBlaBla" e "Stracult". Al cinema debutta con il film "Fortezza Bastiani" (2002) di Michele Mellara e Alessandro Rossi. Nel 2023 è tra le co-conduttrici del "Festival di Sanremo".

GIARDINO DEI SENSI

L'ESSENZA DELLA BELLEZZA

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

www.lineaerre.it



NARCISO
segreto



ORCHIDEA
romantica



IRIS
poetico



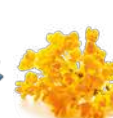
MAGNOLIA
soave



FIOR DI LOTO
candido



FIORDALISO
vivace



OSMANTHUS
NARCISO



FIORI
BIANCHI



AGRUMI
di COSTIERA



ACQUA
di COCCO



I prodotti must-have di
CHIARA FRANCINI

1. STRUCCANTE VISO
2. CREMA IDRATANTE
3. PROTEZIONE SOLARE
4. ROSSETTO ROSSO
5. MASCARA

attrice, e lavorare con la propria immagine, costringe a scendere a patti con i canoni imposti dalla società?

Sì, per me la parte esteriore, per molto tempo, è stata un qualcosa che pensavo inficiasse il resto, la parte autorale che volevo tirare fuori. Poi, invece, ho compreso come io sia giusta tutta, che anche quelle che sono le mie caratteristiche fisiche fossero in realtà perfettamente combacianti con quello che sono dentro. Questa autobiografia è quindi anche un manifesto del sapersi accettare, del riconoscersi per quel che si è.

**COS'È PER TE
LA BELLEZZA?**

È L'ESALTAZIONE
DELLA PROPRIA
ACCETTAZIONE.

NOVELLA PIN-UP

Esuberante e dal gusto retrò: è così che Chiara Francini declina la sua concezione di bellezza. L'attrice e scrittrice sceglie look e make up sensuali e accesi che ben si sposano con la sua personalità forte e decisa.

Punta tutto su tratti da pin-up, con labbra rosse, eyeliner nero e tanto mascara. Quanto agli ombretti, di solito predilige quelli scuri e fumosi che valorizzano i suoi occhi azzurri, ma qualche tempo fa confessava che, se si trucca da sola, preferisce evitarlo: "Non che lo detesti, ma proprio non so mettermi l'ombretto, non sono capace! Quando non ho un truccatore a disposizione non so davvero da che parte iniziare!", aveva confidato. Francini è una delle attrici e scrittrici più quotate. Del suo talento ha fatto un punto di forza e ha sempre preferito puntare su quello, piuttosto che sulla bellezza. E non perché bella non sia: di fascino ne ha da vendere, ma per lei è stata "una consapevolezza acquisita nel tempo", grazie al mestiere di attrice. "Venendo da una famiglia in un certo senso calvinista, la bellezza l'ho compresa in corso d'opera. Col mio lavoro ho scoperto che aveva un ruolo, ma che doveva essere utilizzata come mezzo e non come fine. Credo che sia qualcosa che devi capire di avere e poi dimenticartene. È la spontaneità a essere fondamentale. Armonia e bellezza sono imprescindibili da essa", ha detto qualche tempo fa.



Quali sono i passaggi imprescindibili della tua beauty routine e di quali prodotti non potresti fare a meno?

Fondamentale è struccarsi sempre e non rinuncio mai alla crema protettiva, visto che ho un incarnato molto chiaro. Un altro prodotto di cui non potrei fare a meno è la crema idratante, che applico sempre.

Quali sono i colori che ti donano di più?

Quello che mi fa sentire subito bene e adeguata è il rossetto rosso. Mi piace! Mi basta applicare solo quello per sentirmi completamente truccata. E poi un filo di mascara e via...

Come proteggi pelle e capelli dal sole?

Non rinunciando mai all'applicazione di un buon solare: anche in inverno utilizzo sempre una crema protettiva con fattore spf 50.

Parliamo di smalti: questa estate che colori sfoggerai?

Lo smalto è un mio tratto distintivo. Scelgo sempre e solo lo smalto rosso. Mi caratterizza così tanto che, addirittura, nel centro estetico in cui mi servo, le clienti chiedono di avere "lo smalto color Francini"!

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

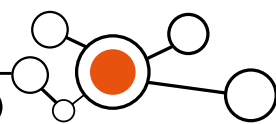


NOVITÀ

ACIDO IALURONICO

IDRATAZIONE MULTI-LIVELLO

PROTEGGE • IDRATA



*formulato senza l'utilizzo di ingredienti potenzialmente classificabili come microplastiche. Vedi www.dermolab.it **FILTRI VIETATI DALLA LEGGE SB 257 DELLO STATO DELLE HAWAII

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



Il deodorante

È probabilmente l'unico prodotto davvero irrinunciabile per tutti, uomini e donne. Dunque, scegliamolo bene!

È alquanto impossibile, oramai, immaginare una vita senza deodoranti: vite frenetiche, sbalzi di temperatura, maglie sintetiche, attività sportive li rendono i nostri più importanti alleati per farci sentire sempre profumati. Scegliere quello giusto, però, diventa più difficile: piacevolezza, durata e profumazione sono sicuramente tra le prerogative più importanti. Ma bastano questi criteri per trovare il deodorante che fa per noi?

L'ANTITRASPIRANTE

“Da un punto di vista dermatologico – ha spiegato la dottoressa Mariella Milazzo – quando si acquista un deodorante bisogna tenere in considerazione alcuni fattori che esulano dai classici criteri di scelta. La prima cosa da valutare, infatti, è l'**intensità della sudorazione**: se abbondante, un semplice deodorante non sarà sufficiente, ma si dovrà optare per un prodotto antitraspirante”. Ma qual è la differenza tra un deodorante e un antitraspirante? “Quest'ultimo – ha chiarito Milazzo – può non essere profumato in quanto la sua azione consiste non nel deodorare la pelle, appunto, ma nel ridurre la sudorazione, ostruendo in parte le ghiandole sudoripare tramite i sali di alluminio”. Bisogna, però, avere alcune accortezze e limitarne l'utilizzo a periodi limitati, alternandoli ai classici deodoranti.

SEMPRE DOPO LA DETERSIONE

Quanto al deodorante, inteso nel più classico del termine, invece, la der-

IL CONSIGLIO

Attenzione a non applicare il deodorante sulle zone della pelle che presentino arrossamenti, né subito prima di sdraiarti al sole per una sessione di tintarella: in quest'ultimo caso, infatti potresti rischiare di macchiare la pelle o incorrere in spiacevoli reazioni tra raggi UV e componenti del prodotto.



matologa ha affermato: “Sono oggi alquanto sicuri per quanto riguarda la loro composizione: **in commercio si trovano sempre più spesso prodotti senza parabeni**, conservanti sospettati di essere perturbatori endocrini”. È chiaro che per ottimizzarne l'effetto, il deodorante va usato dopo un'accurata detersione.

“La rasatura – ha aggiunto la nostra esperta – è un valido aiuto per ostaco-

lare la proliferazione batterica, responsabile di cattivi odori. Ma è sconsigliato applicare il prodotto subito dopo la depilazione”.

PROFUMI E FORMULAZIONI

Una scelta che spesso ci mette in difficoltà è quella relativa alla formulazione: meglio scegliere il deodorante in spray o quello in crema? A questo proposito la dermatologa ha detto: “Gli spray persistono meno e possono essere inalati creando problemi a chi ha disturbi respiratori, le creme sono più persistenti, ma possono macchiare gli indumenti e macerare la pelle”. L'ideale, quindi, è quello di **alternare prodotti e formulazioni** così da coccolare la pelle senza stressarla. “Ricordiamoci, comunque – ha concluso Milazzo – che sudare è, per quanto fastidioso, fondamentale per regolare la nostra temperatura corporea e per eliminare le tossine”.

A man and a woman are shown from the chest up. The woman is in the foreground, wearing a white tank top with a large blue NIVEA logo on the chest. The man is behind her, also wearing a white tank top. They are both looking towards the camera.

NIVEA

LA NOSTRA
PROTEZIONE
ANTI-MACCHIE
PIÙ COMPLETA

x5
ANTI

ODORE
SUDORE
MACCHIE
RESIDUI
IRRITAZIONE



con la consulenza di **Luigi Rizzello**, esperto lookmaker 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



#BarbieCore, irresistibile, glam e pink!

È il rosa, in tutte le sue sfumature, a spopolare sul makeup estivo

Dal 20 luglio nei cinema italiani arriva *Barbie*, film live-action con Margot Robbie. La trama ufficiale della pellicola cita testualmente: “Vivere a Barbie Land significa essere perfetti in un luogo perfetto”. E come si fa a esserlo con il trucco sbagliato? Grazie alle dritte del nostro lookmaker Luigi Rizzello, allora, realizzeremo un make-up impeccabile in stile Barbie **assecondando la tendenza pink che spopola in questo momento**: “Dalle labbra allo sguardo, passando per gli zigomi, il rosa in ogni sua sfumatura è il protagonista assoluto della bella stagione. Il nuovo trend beauty – ha confermato l’esperto – si chiama #BarbieCore e ha già conquistato tutti”. E allora sei pronta a trasformarti nella bambolina più glamour di sempre?

IL TUTORIAL

Per ottenere l’incarnato luminoso e levigato di Barbie, dopo le normali e indispensabili procedure di skincare, procedi applicando **un fondotinta leggero o una CC Cream** dalla texture impalpabile su tutto il viso, sfumando bene con un pennello apposito. Se prediligi i fondi chiari – ha spiegato Rizzello – è importante dedicare qualche accortezza in più alla preparazione del

volto poiché questo tipo di tonalità rischia di mettere in evidenza eventuali discromie e difettucci. È importante, quindi, giocare d’astuzia e **coprire bene macchie e brufolotti** con un

IMMANCABILE UN TOCCO DI
BLUSH SULLE GOTE!



LE REGOLE DEL NUOVO TREND

- Non avere paura di osare: sì ai colori audaci e luminosi.
- Il rosa Barbie sta bene a tutti i sottotoni di pelle. Se non vuoi sbagliare, scegli la tonalità Pantone 219 C, che è proprio il colore originario della bambolina.
- Per far sembrare gli occhi più grandi, come quelli di Barbie, usa una matita bianca o nude sulla rima ciliare inferiore, poiché tende ad allargare lo sguardo. Evitalo, però, se hai già gli occhi grandi o tondi.
- Nel look Barbie la bocca deve essere super lucida. Per ottenere questo risultato, applica il burro cacao non appena inizi a truccarti, per idratare le labbra e dare loro una finitura liscia.

buon correttore. Il focus del make-up è il rosa, che verrà declinato su occhi, bocca e gote. Quanto al trucco occhi, munisciti di una palette a tinte pink. Dopo aver applicato il primer su tutta la palpebra, con un pennellino stendi la tonalità media sulla palpebra mobile, avendo cura di fermarti poco più sopra dell’incavo palpebrale, senza avvicinarti troppo all’arco sopracciliare. Evita anche la zona vicina alla rima ciliare. Stendi il colore allungandolo fino all’esterno, creando una codina. Sfuma bene. Con l’ombretto più scuro, adesso, dipingi la parte centrale dell’oc-

ROSSETTO LIQUIDO LASTING MEGA MATTE

FINISH OPACO FINO A 16H
COLORE PIENO **ULTRA COMFORT**
CON OLIO DI COCCO



RIMMEL
LONDON





La più amata

Barbie è la bambola più amata: ha accompagnato milioni di donne fin dal 1959, generazione dopo generazione.

armonizzare bene le varie tonalità nel punto in cui si incontrano. Definisci bene lo sguardo con un eyeliner nero. Realizza una linea spessa e allungata che parta dalla metà dell'occhio e segua la codina dell'ombretto senza coprirlo completamente. Ora crea un punto luce con un ombretto glitter rosa chiaro o rosa cipria: parti dall'angolo interno dell'occhio e segui la palpebra mobile avendo cura di delineare perfettamente l'eyeliner. Un mascara volumizzante per le ciglia superiori e inferiori è il colpo da maestra per uno sguardo da Barbie. Per ottenere l'effetto salute tipico della famosa bambolina, stendi adesso

un fard rosato sulle gote: per la perfetta applicazione, sorridi e **spen- nella il blush sugli zigomi**, sfumandolo verso le tempie facendo attenzione a usare una mano leggera per

evitare di sembrare troppo arrossata. Non resta adesso che truccare le labbra: con una matita fucsia o rosa intenso contorna bene la bocca; quindi, applica un rossetto della stes-

sa tonalità oppure riempi con la stessa matita labbra. **Completa il trucco con un gloss rosa** da applicare al centro del labbro inferiore per creare un punto luce e dare l'effetto volume.



Il prodotto da non tralasciare mai

"Il primer occhi – ha affermato Luigi Rizzello – va applicato rigorosamente prima di ogni altra cosa sull'occhio, a palpebra piena. Utilizzarlo – ha chiarito – è importante, sia perché garantisce una massima durata del trucco, sia perché la pelle del contorno occhi è molto sottile e sensibile; perciò, necessita di un prodotto specifico che la protegga con formule che equilibrino il sebo".



UNGHIE DA BAMBOLA

Se cerchi la manicure perfetta per l'estate, non esitare: l'estetica #BarbieCore promuove a pieni voti le unghie rosa!

Il perché è presto detto: sono eleganti e vanno bene per qualunque occasione. Senza contare che, a seconda della nuance prescelta, danno un risultato più chic, sbarazzino o raffinato. Quali sono le tendenze? Tutte e nessuna: questa estate, infatti, il rosa può essere declinato nella sua versione pastello oppure fluo, per le finiture morbide e setose e per quelle metallizzate e shining, puoi optare per il fucsia, il Peachy o il corallo o virare verso le più effervescenti nail art rhinestone, ovvero con strass. Inutile dire, però, che le più gettonate sono senz'altro le unghie rosa Barbie. Avevi forse dubbi?

MAX FACTOR X

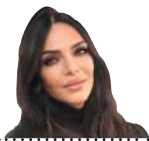
THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



UN MIRACOLO IN UN MINUTO

Max Factor Miracle Pure linea make-up & trattamento con ingredienti skin-care. Per un incarnato luminoso, idratato, salutare. Fondotinta illuminante, idratante, pelle più compatta con l'utilizzo. Correttore illuminante e idratante. Blush rimpolpante e idratante. Mostra il tuo lato straordinario. #revealyourextordinary

con la consulenza di **Claudia Ferri**,
consulente d'immagine, make up artist
e acconciatrice. www.ferriclaudia.com
Instagram: [claudiaferrimakeup](https://www.instagram.com/claudiaferrimakeup)



Il castano... per tutte le stagioni!

Dona più a chi ha un incarnato caldo o a chi vanta la pelle di Biancaneve? In realtà è un hair color che valorizza chiunque: è solo questione di sfumature



Si sente spesso parlare di armocromia, termine che ha incendiato persino il dibattito politico dopo che si è scoperto che la leader di un partito ha una consulente di immagine che la segue proprio da questo punto di vista. Ma cos'è l'armocromia? Si tratta di un metodo che, attraverso l'analisi di pelle, occhi e capelli, ci guida nella scelta della nostra

palette ideale, ovvero ci indica **quali sono i colori che ci donano di più, esaltando il nostro fascino naturale**, rispetto a quelli che, invece, rischiano di farci fare una brutta caduta di stile. E questo, dunque, vale anche nella scelta delle colorazioni capelli più valorizzanti. Che, nel caso di chiome castane, grazie alla nostra esperta Claudia Ferri, possiamo tradurre così...

RESTA TE STESSA

La regola di base rimane unica per tutte: **mai tradire se stesse, nella vita, come in fatto di bellezza**. Ferri, infatti, è certa che, per essere bellissime: "Bisogna sempre assecondare il proprio DNA cromatico. Questo significa che se si ha un sottotono naturalmente caldo, occorre scegliere per i capelli colorazioni calde. Viceversa, per non rischiare di spegnere la luminosità del viso, se si ha una pelle fredda, bisogna spaziare tra hair color della stessa natura". Questo non significa doversi limitare nella scelta. Ferri, infatti, ha precisato: "Un conto è parlare di crome calde e fredde, un altro è riferirsi all'intensità del colore. Tutte possiamo scegliere di virare verso i toni più chiari o quelli più scuri, l'importante è mantenere intatta la scala del calore".

IL TEST DELL'ARMOCROMIA

Come si fa a capire quale tipo di castano ti dona di più? Con il test dell'armocromia: una prova che ti consente di capire a che sottotono appartieni. "Il sottotono della pelle - ha chiarito Ferri - è il suo colore di fondo, che può essere: caldo, freddo, neutro oppure olivastro. Per individuarlo, metti da-



vanti allo specchio, struccata e con una luce naturale. Avvicina ora dei lembi di tessuto al viso, abbinando queste coppie di colori: rosa salmone e rosa baby, giallo ocra e giallo limone, arancione e fucsia. Valuta ora l'effetto dell'uno o dell'altro sul tuo viso: se ingiallisce e noti di più occhiaie, macchie e brufolotti quando avvicini il colore caldo, allora il tuo sottotono è freddo; viceversa, se diventa più discromatico con la croma fredda, allora il tuo sottotono è caldo. Quando avvicini il colore giusto, infatti - ha specificato l'esperta - **i lineamenti appaiono liftati e addolciti** e i capelli più brillanti e luminosi".

DORATO, MEDIO E FREDDO

Ora che hai scoperto il tuo sottotono, puoi scegliere la tonalità castana più adatta a te. "Tendenzialmente, le colorazioni chiare con sfumature caramellate e dorate donano a chi ha la pelle chiara. Per chi ha l'incarnato caldo, è meglio scegliere una nuance media, meglio ancora se multi-sfaccettata come il castagna.

Gli incarnati invernali e quelli olivastri possono spaziare, invece, tra i castani freddi come il caffè e il moka. Per loro va bene anche un colore movimentato da punte di cenere".

Schwarzkopf

GLISS

HAIR REPAIR

AQUA
REVIVE



SHAMPOO



BALSAMO



SIERO

Immergiti in un mondo
di profonda idratazione
Ripara ciò che ami.

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



MakeUp... Sotto i raggi del sole

Rinunciare al trucco prima della tintarella non è obbligatorio, ma per non sbagliare leggi qui!

Qando si parla di protezione solare, di solito, ci si immagina a piedi nudi sulla spiaggia, con i capelli al vento e il viso completamente struccato, baciato dal sole e null'altro. Eppure, non è proprio così... Intanto, perché la crema solare va messa sempre, tanto al mare quanto in città. E poi perché... non è detto che al mare si debba andare necessariamente struccate. È vero, di certo è la soluzione ideale, ma grazie ai nuovi trucchi water resistant **un velo di make up possiamo concedercelo anche quando prendiamo la tintarella** o ci immergiamo nelle acque cristalline della nostra meta vacanziera preferita. Il problema, però, a questo punto sorge spontaneo: come sapere quali sono gli errori da evitare quando si tratta dell'accoppiata crema solare + make up? Lo abbiamo chiesto all'estetista e lookmaker Ada Chieffallo.



ERRORE N. 1: MESCOLARE PROTEZIONE SOLARE E CREMA IDRATANTE

Si sa, la base è fondamentale e giocare d'astuzia paga sempre. Ma non stavolta. Se pensi che mescolare protezione solare e crema idratante ti faccia risparmiare tempo consentendoti di caricare meno il viso, ti sbagli di grosso. "È meglio evitare – ha detto Chieffallo - Mescolare due prodotti differenti **potrebbe creare delle reazioni tra i loro componenti chimici**, facendo perdere efficacia al prodotto. È preferibile, quindi, usare il fattore di protezione come crema base".

ERRORE N. 2: LIMITARSI AI PRODOTTI COSMETICI CON SPF

"No, non bisogna scegliere se truccarci o proteggerci – ha garantito l'esperta - Possiamo fare entrambe le cose ottenendo il massimo sia in fatto di bellezza che di protezione, ma per farlo non basta affidarsi ai trucchi che hanno un fattore di protezione". Uno degli errori più comuni, infatti, è limitarsi a utilizzare make

up con fattore spf, convinti che questo basti a mettere la pelle al riparo dai danni del sole: rughe, invecchiamento cutaneo, macchie. "La protezione, in questo modo, **sarebbe circoscritta solo a piccole zone**".

ERRORE N. 3: NON RINNOVARE L'APPLICAZIONE

"La crema solare va applicata prima del trucco su tutto il viso, senza dimenticare orecchie e collo", ha chiarito Chieffallo, sottolineando che ne vada impiegata una dose generosa. "Per facilitarne l'assorbimento, picchietta il prodotto sulla pelle per scongiurare un'eventuale irritazione da strofinamento". Una volta assodato che l'applicazione della protezione deve essere precedente al make up, cosa si fa quando l'esposizione al sole è prolungata ed è necessario riapplicarla? "L'ideale – ha detto l'esperta – è struccarsi, applicare il solare, quindi truccarsi nuovamente. Se non è possibile, si può utilizzare una protezione spray dalla formulazione leggera, **da spruzzare su tutto il viso**".

ATTENZIONE AL VISO!

- Prediligere sempre un fattore di protezione alto per il viso, poiché si tratta di una parte del nostro corpo molto sensibile, ancor di più se ci si sottopone a trattamenti come il laser.
- In situazioni ormonali particolari come una dolce attesa, è necessario schermare ulteriormente il viso poiché si è soggetti a macchie più importanti come il cloasma gravidico che, se non curato bene, tende a espandersi molto rovinando il viso.



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*

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



L'Amicizia, il sentimento **più** NATURALE **al** mondo.

O no?

Stringere legami profondi e duraturi diventa più difficile in età adulta, ma non meno necessario



Tra le tante eredità che ci ha lasciato la pandemia, una su tutte si fa sentire con urgenza, per non dire prepotenza, ed è un senso di solitudine e di isolamento sociale. L'abbiamo sperimentato tutti, all'improvviso, tre anni fa. Ma poi? Con il progressivo ritorno alla normalità tanti, troppi di noi non sono riusciti più a ricostruire pienamente

la propria rete sociale e affettiva. E se per i più giovani ricominciare a intrecciare relazioni è più facile per via degli impegni quotidiani come la scuola e lo sport, **per i più grandi la solitudine si sta trasformando in una vera piaga sociale.** La colpa è quindi tutta dell'esperienza traumatica di distanziamento fisico, lockdown e delle quarantene o c'è dell'altro? L'abbiamo

chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta. "Tante persone, e sempre più spesso, lamentano la difficoltà nell'intrecciare nuove amicizie, in età adulta - esordisce - Sembra comune a tutti la sensazione che non sia affatto facile, come invece lo era da bambini e da ragazzi, e si resta perplessi e a volte turbati da questa apparente solitudine che incombe.



LA FORZA ^{DELLA} *gentilezza*

Una routine gentile
per la tua pelle



Prenditi cura della tua pelle
grazie ai prodotti **NEUTRO ROBERTS!**

SCOPRI LA LINEA PIÙ ADATTA A TE!

IL LATO OSCURO DELLA SOLITUDINE

‘Desidero tanto avere nuovi conoscenti, persone alle quali rivolgere la mia amicizia!’, mi dice a volte più di una paziente (sembra un vissuto presente più nelle donne dopo i 40 anni), ma cosa sta succedendo all’umano bisogno di socializzare? Proviamo a cercare risposte o spunti per la riflessione, nel funzionamento della psiche umana: innanzitutto, siamo esseri sociali quindi **possediamo l’istinto di aggregarci, stare insieme, fare qualcosa con gli altri**, siano momenti ricreativi come anche creazioni di opere di ingegno o scambi di idee. Siamo più felici nella condivisione fertile, sia che si tratti di fare ginnastica, di suonare o cantare in gruppo, che di scambiarsi ricette o consigli di lettura. Le cose che ci interessano acquistano tutte un valore aggiunto quando possiamo dividerle, parlarne, mostrarle, chiedere consigli o pareri. Ci appaiono più importanti e di valore. E la solitudine, vissuta come esclusione da gruppi più ampi, produce vissuti depressivi. In alcune persone questi sentimenti di tristezza si radicano e fanno apparire senza possibilità di speranza il proprio naturale bisogno di relazioni amichevoli stabili. Una causa è, senza ombra di dubbio, l’attuale epoca che la società sta at-

SIAMO ESSERI SOCIALI E ABBIAMO BISOGNO DELLA CONDIVISIONE CON IL PROSSIMO

traversando, con **molti aspetti della vita trasferiti sugli scambi virtuali**, attraverso strumenti digitali che sostituiscono quasi del tutto, in alcuni casi, i contatti reali e diretti. Un esempio banale sono gli acquisti on line che precludono il contatto e la breve, ma a volte simpatica, relazione con il venditore che diventava spesso abituale e in alcuni casi si trasformava anche in amicizia. Senza demonizzare il click facile, che va dagli acquisti, alla banca, alla ricerca di un partner, tutti passi necessari nel tipo di organizzazione sociale in cui siamo immersi, possiamo però riflettere, semplicemente. E la riflessione può partire da un dato di fatto: se riduciamo sempre più le

occasioni di incontro, quelle in cui ci fermiamo insieme a un’altra persona intenzionalmente, non ci restano che le occasioni di conoscenza pre-organizzate come una gita, una visita culturale, un convegno, qualcosa che si realizza in gruppo.

È però esperienza comune che anche in queste occasioni, che potremmo dire ‘pilotate’, **non sempre si riesce a creare un interesse o una simpatia** per poter dare un seguito a quel primo incontro. Come mai? Qui è da considerare che, crescendo, ricerchiamo alcune affinità nella relazione, un interesse comune, una simpatia immediata; da piccoli bastava andare al parco e il gioco era fatto! Da adulti, invece, entriamo nel campo della complessità, della differenziazione, e non è immediato incontrare quella scintilla di interesse che fa scoccare da ambo le parti il desiderio di incontrarsi ancora. Si diventa più esigenti, si hanno relazioni familiari consolidate, il lavoro... e la stanchezza non rende facile uscire frequentemente la sera. Ci dobbiamo arrendere allora? No, certamente! Ho indicato gli ostacoli che ci sono e che dobbiamo e possiamo superare, senza chiuderci nel pensiero che accada solo a noi, perché invece tutti desiderano la calda atmosfera di una amicizia piena di affetto. E può succedere quando meno te lo aspetti, proprio come per l’Amore!”.



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA SPECIALISTA PER APRIRSI AGLI ALTRI

1. Allontana qualunque pensiero di non riuscire a fare amicizie, appena lo avverti.
2. Procedi con calma nelle tue giornate, senza dimenticare il tuo sorriso interiore che ti rende amabile.

3. Quando ti trovi in una occasione di incontro nuova ascolta l’altra persona, senza porre troppe domande personali.
4. Prova a invitarla, se è una persona per te ispirante, e

se declinerà il tuo amichevole invito non restarci male, forse è solo introversa.

5. È difficile, ma non impossibile incontrare nuove conoscenze, mantieni salda la tua serenità.

24 ore di protezione dai denti sensibili*



APPROVATO

AIO
ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ODONTOIATRI

Italian Dental Association

elmex

La certezza della scienza

* Con uso continuativo 2 volte al giorno.

Nanni Moretti *Ritorno alle origini*

Con il suo ultimo, acclamatissimo lavoro, *Il sol dell'avvenire*, il regista ci accompagna in un racconto che è anche la summa del suo pensiero

Inutile prenderci in giro: Nanni Moretti non piace a tutti. Del resto, le sue opere vanno comprese, capite, interiorizzate. E non è un lavoro da tutti. Di certo, comunque, Nanni Moretti piace ai francesi: per la nona volta al *Festival di Cannes*, il regista ha conquistato consensi e critiche calorose con il suo ultimo film *Il sol dell'avvenire*. "Ritroviamo finalmente Moretti come l'amiamo noi francesi, con un umorismo acido che funziona ancora benissimo", ha commentato Aureliano Tonet, giornalista di *Le Monde*. A Cannes ha per-

Regista, attore, sceneggiatore e produttore, Nanni Moretti (69) è tra gli interpreti più rappresentativi del nostro cinema.

sino trionfato, qualche anno fa: è stato l'ultimo italiano ad aver vinto la Palma d'Oro nel 2001 con la pellicola *La stanza del figlio*. Insomma, la Francia lo ama da sempre. E in fondo non potrebbe essere diversamente visto che nei suoi film c'è quel pizzico di incomprensibile che stuzzica la mente. Un po' come la sua verve mai troppo esuberante e mai troppo sottotono, insomma folle in maniera controllata, quel tanto che basta a tenere tutti sul chi vive. Come ha fatto alla premiere del suo film, quando ha coinvolto l'intero

cast, il produttore e la sceneggiatrice in una sorta di flashmob inaspettato: hanno ricreato la scena del film in cui tutte le maestranze alzano le braccia e ruotano su loro stesse sulle note di *Voglio vederti danzare* di Franco Battiato. Un momento iconico del *Festival di Cannes* che rimarrà negli annali. Un po' come tutto quello che Nanni fa. Basti pensare che l'Enciclopedia Treccani ha dedicato ampio spazio persino all'espressione *Ecce Bombo*, titolo del primo film "professionale" di Moretti, di cui scrive: "è un'esclamazione tanto



La discrezione sentimentale

Nanni Moretti ha avuto una lunga relazione con Silvia Nono, figlia del musicista Luigi. Dal loro amore, nel 1996, è nato anche un figlio, ma la coppia si è lasciata nel 2000. Secondo i rumor, dopo la rottura il regista ha avuto una relazione con Laura Morante, ma i diretti interessati non hanno mai confermato né smentito il gossip. Nel suo curriculum sentimentale risulta anche una storia con l'attrice Chiara Palmieri.

POLIDENT

Una linea
dedicata per il
TUO SORRISO



**Pulitori per
PROTESI DENTALI**

- ✓ Puliscono a fondo eliminando la maggior parte dei **batteri** causa del cattivo odore e dei **virus**.

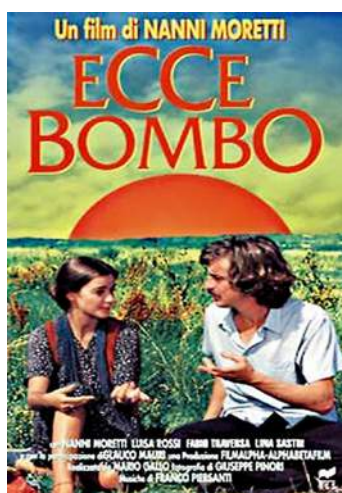
**Adesivi per
PROTESI DENTALI**

- ✓ Tenuta giornaliera. Ostacolano le infiltrazioni di particelle di cibo.



Sopra: il regista a Cannes con una parte del cast del film "Il sol dell'avvenire".

incomprensibile almeno quanto lo è la generazione rappresentata da Nanni Moretti, autobiograficamente avvolta da una nube di sofferenza e isolamento, condannata a un ripiegamento irrisolto e inconcludente, ma pur sempre vitale nella esigenza del cambiamento e nell'opposizione alle regole dei padri". *Ecce Bombo*, rivisitazione morettiana della frase *Ecce Omo* di Pilato, è stato il film che ha segnato i natali professionali del regista, anche se la critica ha rivalutato come suo primo vero film quello girato in maniera amatoriale l'anno prima: *Io sono un autarchico*, realizzato nel 1977. A proposito dei suoi esordi, Moretti ha raccontato: "Ho cominciato a 19 anni, con amore e passione per il cinema, dato che consideravo e considero il cinema l'unico mezzo con il quale riesco a comunicare. Comperai la mia cinepresa per centomila lire a quell'età perché era l'unico modo per fare cinema". Insomma, sin dagli albori Nanni **aveva bisogno di fare film per esprimere le sue idee, la sua visione del mondo**. Una cosa che non è mai cambiata: il cinema è ancora il modo che gli è più congeniale di avere a che fare col mondo. Un mondo che parla di sé sempre e comunque: "Il cinema come terapia non mi appartiene, però il cinema come urgenza di raccontare se stessi sì". La regia, per Nanni, è stata la risposta a quel momento di confusione vissuto a soli diciassette anni, quando abbandonò prima la pallanuoto, poi la politica, infine la scuola, concludendo gli studi di istruzione superiore dando gli esami



"NEGLI ANNI HO CERCATO SEMPRE DI RIMANERE COERENTE"

da privatista. Fu allora che, dopo un viaggio in Francia e uno a Londra, prese la decisione che avrebbe cambiato per sempre la sua vita: "Mi aggrappai, pur confusamente, al cinema". E lì decise di riversare tutte le sue emozioni. Il regista, infatti, fa film solamente in chiave autobiografica, seppur in modo diretto o indiretto. *Il sol dell'avvenire*, ad esempio, è una pellicola celebrativa della sua carriera. Non un memoriale, però: "Attraverso questo film volevo ricordare l'amore per il cinema, l'amore per l'amore, l'amore per le persone e l'interesse per la politica. La nostalgia non è qualcosa che si fissa nevroticamente nel passato, ma è una nostalgia generatrice di futuro. Questo film è il

Curiosità

- È nato a Brunico, in provincia di Bolzano, il 19 agosto del 1953, sotto il segno del Leone. È però cresciuto a Roma.
- Il suo vero nome è Giovanni Moretti.
- Da ragazzino giocava a pallanuoto: assoldato nella S.S. Lazio Nuoto, nel 1970 è arrivato a giocare nella nazionale italiana juniores.
- Ama i dolci alla crema di nocciola e la torta Sacher. A Roma, ha i suoi fornitori di fiducia e le sue ricette preferite.
- Ama ballare e guardare documentari.

bilancio di questa primissima fase della mia carriera, poi ci sarà una seconda fase dei prossimi 50 anni!", ha chiarito il regista. Le sue pellicole raccontano storie personali fondendo umorismo e dramma, tragico e comico in un racconto sincero e genuino: "Voglio fare un film doloroso e magari con dentro qualcosa di comico, giro *Mia Madre*. Voglio fare un film solo drammatico, giro *Tre Piani*. Ne voglio fare uno con tanti sentimenti e diversi registri stilistici, giro *Il Sol dell'Avvenire*. Negli anni ho cercato di rimanere coerente e sta agli altri dire se ci sono riuscito", ha detto. Storie personali che, però, diventano storie universali in cui un'intera generazione si rivede. "Mi è sempre venuto naturale raccontare con ironia il mondo generazionale, politico e sociale, della media borghesia di sinistra - ha detto - e farlo mettendomi in scena. Sono cose che mi porto dietro da tutta la vita". Sono cose che gli sono valse una carriera ricca di consensi e di successi: nel suo percorso professionale ha, infatti, conseguito numerosi premi e riconoscimenti, tra cui la Palma d'Oro di Cannes per *La stanza del figlio* e il Prix de la mise en scene nel 1994, sempre a Cannes. **Ha vinto anche otto David di Donatello e undici Nastri d'Argento**. Al Festival del Cinema di Venezia, inoltre, ha trionfato nel 1981 con *Sogni d'oro* vincendo il Leone d'oro e al Festival di Berlino ha conquistato l'Orso d'argento nel 1986.

ANGSTROM

PROTECT

PELLEPROTETTA
ABBRONZATURA
PERFETTA

#colsoleaddosso

NUOVO
FORMATO
& FORMULA
RINNOVATA



solariangstrom.it



[angstromsolari](https://www.instagram.com/angstromsolari)



Savonese, 37 anni, Annalisa è divenuta nota nel 2011, partecipando al talent show "Amici di Maria De Filippi".

Annalisa

Sulle vette del mondo



Conquista le classifiche, spopola su TikTok, Amadeus la vuole con sé all'Ariston... per la cantautrice ligure è un momento d'oro

Annalisa Scarrone è inarrestabile! Con il brano *Mon amour* ha conquistato il podio della classifica ufficiale singoli FIMI/GfK, imponendosi al primo posto: non succedeva da oltre tre anni di vedere una donna italiana al comando della hit parade. Ma non finisce certo qui: il suo successo prosegue con altri due singoli in top 40, *Bellissima*, già certificata triplo platino, e *Disco Paradise*, il tormentone dell'estate che la cantante ha inciso con Fedez e gli Articolo 31. Insomma, l'artista lanciata da *Amici di Maria De Filippi* è a tutti gli effetti la nuova reginetta del pop: sensualissima, divertente, sexy, incarna alla perfezione l'immagine della popstar. **Un'immagine molto diversa da quella che aveva ai suoi esordi**, quando, con la sua aria da bra-

va ragazza e l'aspetto candido e genuino, si classificava terza nel talent show di Canale 5. La sua carriera è iniziata così, a suon di pop melodico mainstream. È del 2013 il primo tentativo di imporsi sulla scena musicale con una leggera inversione di rotta: atmosfere jazz e ricercate hanno caratterizzato il disco *Non so ballare*, che le ha permesso di sganciarsi un po' dall'etichetta di concorrente di *Amici*. L'inversione di tendenza si è fatta più marcata l'anno successivo, quando, oltre a essere interprete, è diventata anche autrice dei suoi brani: in realtà, anche se solo per diletto, scriveva testi e musica sin da quando era bambina.

DA INSICURA A GRINTOSA

La metamorfosi è stata lunga, a tratti lenta. Ma alla fine quella ragazzina all'apparenza un po' insicura ha lasciato il posto a un'artista decisa, sicura, grintosa. Nel 2018 il brano *Bye Bye* segna l'addio alla vecchia sé: Annalisa inizia il suo percorso verso la conquista totale della pop music.

Due anni dopo, con l'album *Nuda*, **arriva la svolta sexy**: il fil rouge piacevolmente erotico lo ritroviamo nei brani *Bellissima* e *Mon Amour*, due capitoli importanti della carriera e della vita della cantautrice. Con le

hit pop dance a tema sentimentale, Annalisa dice definitivamente addio al mainstream per abbracciare una

"PENSO CHE IL CAMBIAMENTO SIA FONDAMENTALE"



Il prossimo 4 novembre si esibirà live al Forum di Assago (Milano).



Il nuovo singolo inciso con Fedez e gli Articolo 31 è già un successo.



LIU·JO

Fragrance Mist Collection





Da quando fece il suo debutto in tv, la cantautrice si è radicalmente trasformata. Da ragazza della porta accanto, Annalisa è diventata un simbolo di erotismo e seduzione.

Curiosità

- È nata il 5 agosto 1985 a Savona, sotto il segno del Leone.
- È alta 167 cm.
- È laureata in Fisica.
- Sfoga le delusioni con lo shopping compulsivo di oggettini di poco valore.
- È figlia di due professori, Elvio Scarrone e Maura Ricchebuono.
- Ha adottato un gatto randagio trovato a Catania e lo ha chiamato Blu.
- È stata bocciata alle selezioni di *X Factor* e alla prima di *Amici*.

direzione diversa, una strada che la sta portando dritta dritta nell'olimpico della musica. Per la prima volta, infatti, la cantante **si esibirà live al Forum di Assago (MI)**, una circostanza che consacra la sua musica e la sua immagine da vera Queen. L'appuntamento con Annalisa al Forum è previsto per sabato 4 novembre, un evento unico per cantare e ballare le hit della cantautrice. "Una grande occasione - ha affermato - Da tempo stavo immaginando una festa del genere. Ho in mente di costruire lo show sui punti cardine che amo, le sonorità pop mischiate con le tradizioni del canto, della melodia, delle parole. Io non riesco a non dare peso alle parole. Non faccio i trattati scientifici, chiaro, ma per me è importante quello che dico. Non vedo l'ora di pensare a tutti i dettagli di questo show".

Intanto, però, nell'attesa di accendere l'autunno, la trentasettenne impera nell'estate 2023: leggera, virale coi suoi balletti su Tik Tok, spiritosa e risoluta come solo le vere regine sanno essere. Un'evoluzione, quella della savonese, che i fan hanno accolto con gioia. "Penso che il cambiamento sia fondamentale e bisogna sempre cavalcarlo, mai fuggirlo perché consente di non scardinare te stesso, lavora sulla

tua essenza. E per capirsi davvero, il cambiamento è fondamentale", ha detto. Quanto al suo, ha anche spiegato: "È successo un po' per volta, e me ne sono resa conto riguardandomi su Instagram: ero piena di sovrastrutture, non mi riconoscevo". Oggi, invece, **la cantautrice si sente a suo agio nella propria pelle**: "Finalmente mi vedo quando mi guardo allo specchio", ha detto a proposito del suo nuovo look. Ed è così sicura di sé che, ancora una volta, è stata scelta come testimonial di un brand di intimo. Qualche anno fa, ha ammesso, sarebbe stata restia a mostrarsi in una veste così sensuale in particolare perché gli sguardi insistenti degli uomini l'avrebbero imbarazzata. "Sull'argomento, però - ha rivelato - sono diventata serena. Non mi interessa nascondere, né tantomeno mostrare. Se mi guardi, bene. Se non mi guardi, anche meglio - ha detto - Ormai ho fatto mia questa modalità zen in cui va benissimo tutto. Anzi, l'idea di diventare un simbolo, la rappresentazione delle donne normali, mi piace". La cantante ha poi concluso raccontando una importante presa di coscienza: "Ho vissuto gran parte della vita preoccupandomi di essere giusta. Ora mi sento più libera e felice". E si vede, verrebbe da aggiungere.

Perché la sua positività interiore non fa altro che attirare cose belle anche dall'esterno. Non solo il grande successo musicale, ma anche su altri versanti Annalisa sta mietendo consensi. Si mormora di lei, infatti, come prossima conduttrice del *Festival di Sanremo*. Il direttore artistico Amadeus sta già lavorando al cast della prossima edizione e pare che voglia accanto a sé, sul palco dell'Ariston, proprio Annalisa, che vestirebbe l'inedito ruolo di co-conduttrice. Per adesso si tratta solo di voci, ma lei non esclude l'ipotesi: "D'istinto sceglierei la gara, per me il palco è dove cantare. Pensandoci però, l'altra occasione sarebbe, non per autocitarmi: bellissima", ha ammesso. Insomma, dal punto di vista professionale Nali, come si fa chiamare dai fan, sta vivendo un momento d'oro. Ma anche sul piano privato le cose vanno a meraviglia! **È a un passo dalle nozze con il fidanzato Francesco Muglia**: "Sì, abbiamo deciso di sposarci. Chi ci conosce sa quanto ci amiamo, per gli altri sarà una sorpresa visto che non ne parlo mai", ha confermato Annalisa.

deBBY
girls know **why**

kissME
LIPGLOSS
LUCIDALABBRA
EFFETTO VOLUME

ARRICCHITO CON SFERE
DI ACIDO IALURONICO

EFFETTO SPECCHIO
ULTRA BRILLANTE

Plump up the volume!



Dove 
Riscriviamo la **Bellezza**

...per dare più libertà alle tue giornate!



Dal 1 luglio al 30 settembre 2023

Vinci ogni settimana

la bicicletta elettrica personalizzata Dove

Acquista 2 prodotti Dove, di cui almeno un deodorante,
conserva lo scontrino e vai su www.riscriviamolabellezza.it



Inquadra il QR Code
per partecipare.

in più

se partecipi a tutte le fasi del concorso

PUOI VINCERE 3.000€

per esprimere il tuo lato autentico

Concorso a premi in tre fasi, valido dal 1 marzo al 31 dicembre 2023, con estrazione finale entro il 28 febbraio 2024.
Scopri tutte le fasi del concorso e il regolamento su www.riscriviamolabellezza.it
Montepremi complessivo dell'intero periodo pari a € 28.033,40€ IVA inclusa. Ogni vincitore può aggiudicarsi un solo premio per tipologia.

NUOVO SUNSILK SUPER FUSION CON ACIDO IALURONICO

x10 CAPELLI
PIÙ FORTI*



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



Dove

Linea per capelli Dove.
Per capelli bellissimi,
pieni di vitalità.

Riscriviamo la Bellezza

Trendy on the beach

Minimal, ma arricchiti da dettagli che fanno la differenza: i costumi da bagno must have per l'estate sono quelli che ti lasciano libera. Anche di brillare!

Prova costume superata se quest'anno al mare sfoggi una delle tendenze più cool viste in passerella. Di certo non è facile districarsi tra le mille proposte che si trovano in commercio quando si tratta di beachwear. Del resto, estate

vuol dire libertà, anche nella scelta degli outfit. Ci sono, però, indicazioni di massima che accompagnano la bella stagione 2023 a cui proprio non possiamo rinunciare. Allora ecco cosa cercare nel tuo prossimo costume da bagno...

DALLA SPIAGGIA ALL'APERITIVO



Rosa con cut-out.
Blumarine

Monospalla con catena e dettagli cut-out.
Miss Bikini

Ispirazione anni '80.
Acay

Costume monospalla High Leg.
H&M

Asimmetrie e maliziosi cut-out

In principio furono i vestiti, i top e i pantaloni... Poi i maliziosi intagli nei tessuti si sono impossessati anche dei costumi da bagno e quest'anno non potrai fare a meno di indossare i modelli caratterizzati da ammiccanti cut-out che regalano sensualità alla figura e rendono sexy persino il più classico dei costumi, quello intero. E poi vuoi mettere la comodità di indossarlo sia al mare che alla sera, con i jeans o una gonna, spacciandolo per il più glamour dei top?

Bikini crochet.
Givenchy



ATMOSFERE RETRÒ

Borsa in paglia Voyou Small.
Givenchy



All'uncinetto Givenchy

Il modello di Givenchy in crochet sposa alla perfezione uno dei trend di stagione. Completa il look da mare con la borsa in paglia Voyou Small dello stesso brand: caratterizzata dai dettagli in pelle che si ispirano al design delle cinture harness, la summer bag interpreta lo stile ribelle in chiave elegante.
www.givenchy.com



Strep

SE SENTIRTI LISCIA È NEL TUO STILE

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





Bikini all'uncinetto. **Marco Rambaldi**



Bikini a triangolo bicolore in cotone crochet. **Zimmermann**



Costume con corpetto all'uncinetto. **Asskyus**

Intramontabile crochet

I costumi all'uncinetto restano protagonisti indiscussi dell'estate 2023. Ispirazioni hippie, guizzi retrò e quel gusto romantico che non passa mai di moda sono sicuramente delle caratteristiche che li rendono così amati. Il costume da bagno crochet, del resto, è il capo indispensabile per creare look boho style, tra i must-have dell'estate: puoi sceglierlo in versione traforata, monocolore, fantasia, color block e persino con richiami floreali.

Lurex e stampe metallizzate

Lampi di luce sotto il sole, riflessi metallici, scintillii e guizzi lucenti: si dice che tutto torna nella moda; e infatti questa estate si è ripresentata prepotente la tendenza cangiante dei tessuti lurex e delle stampe metallizzate che esaltano l'abbronzatura e catturano tutti gli sguardi! I modelli più quotati? Interi scollati, bikini sgambati e monospalla very cool.



Onde di luce
Calzedonia

Scollatura anteriore profonda e una fila di anelli nickel-free dorati ai lati caratterizzano il costume intero di Calzedonia realizzato in morbido tessuto con brillante filato lamé.

www.calzedonia.com

EFFETTO CANGIANTE

Set bikini con effetto metallizzato. **Bikini Lovers**



Costume intero monospalla Glow. **OSÉREE**



Bikini metallizzato con incrocio. **The Attico**



NOVITÀ

**PROVALI INSIEME
PER UN BUCATO IMPECCABILE**



DETERSIVI LAVATRICE

**CANDEGGINA
PER COLORATI**



**ANCORA PIÙ EFFICACE
NELLA RIMOZIONE
DELLE MACCHIE GRASSE**



**PIÙ EFFICACE
ANCHE A FREDDO**

Il gilet diventa TOP!

Da capo maschile a simbolo di femminilità

Da sempre considerato un capo maschile, essenziale per completare i look più eleganti, oggi sprigiona la sua femminilità e diventa un must trasversale indossato da solo come top. Mantiene la sua linea classica, corto in vita, code frontali unite dai bottoni e rigorosamente senza maniche per poi spaziare con fantasie e colori, anche se restano i toni basic e neutri i veri protagonisti di questa estate.

Il panciotto sulla pelle nuda **diventa una canotta sensuale e graziosa** per occasioni eleganti, insieme a pantaloni

sartoriali a vita alta, dalle linee ampie o delineate, scarpe alte e giacca per formare il classico completo a tre pezzi, ma si trasforma con facilità in un top elaborato per un outfit casual unito a pantaloni cargo (tornati anch'essi di tendenza), infradito e pochette.

In ogni caso, lo smanicato diventa inevitabilmente protagonista e rende ogni look ricercato.

Lasciamoci ispirare dalle passerelle e dalle grandi case di moda che lo propongono in tantissime versioni:



Smanicato anodato sul retro a schiena scoperta. www.bershka.com

1° LOOK:

Sfilata Coperni S/S 2023



Gilet total black con finte tasche. www.bershka.com

Pantaloni cargo con elastico alla caviglia. www.urban-classics.net



Borsetta a mano graziosa e chic con colori in pendant con l'outfit. www.aldo.com



Scarpe slingback con tacco, semitrasparenti e molto eleganti. www.guess.com

2° LOOK:

Collezione Pinko S/S 2023

Pantalone ampio che completa il gilet rosso. www.bershka.com



TIPOLOGIE A CONFRONTO:



1

www.mango.com



2

www.rinascimento.com



3

www.calliope.style

1. Smanicato floreale a base blu, molto fresco e casual.
2. Gilet neutro, perfetto in ogni occasione e per ogni look.
3. Un tocco glamour assicurato, corto in tweed con bottoni gioiello.



SALVABITI

*Salva Spazio
e proteggi
i tuoi capi!*

Riduci fino al
75%
di spazio
Space Saver



Sistema Brevettato



- Gancio "SALVA TAPPO" (ne evita lo smarrimento).
- CHIUSURA A VITE



ROSA ENZO e figli s.r.l.

Via Fabio Filzi, 46 • 46019 CICOGNARA (MN) • Italy • Tel. + 39 0375 88136 • Fax + 39 0375 88320 • + 39 349 6263501
minerva@rosaenzo.net • www.rosaenzo.net



Mini(mal) BAG

Piccole così... ma che non passano inosservate!

Si sa, ogni donna ha nell'armadio diverse tipologie di borse, ognuna adatta alle più svariate occasioni, da abbinare con la scarpa giusta, con il colore dell'abito e con l'umore del momento.

La tendenza di quest'anno fa tornare in voga molti stili, anche lontani tra loro, come quello minimal, nell'abbinamento quanto negli accessori e lo rende unico, **giocando sulle dimensioni o sui contrasti**.

Concentriamo l'attenzione sui modelli basic dalle piccole dimensioni e sulla loro incredibile versatilità: una mini-minimal bag riesce a dare

equilibrio a un look oversize dai colori neutri, così come è indispensabile per un outfit super colorato e stravagante, cui serve una piccola borsa colorata ma dalle linee semplici. Insomma, queste protagoniste non sono più tenute nell'armadio solo per esaltare un vestito elegante in un'occasione speciale... oggi possiamo utilizzarle da mattina a sera!

Che sia una pochette o un'hobo, una piccola borsa dai contorni puliti non è mai anonima, anzi, come un piccolo gioiello riesce a valorizzare ogni look senza risultare invadente. Vediamo qualche esempio a cui ispirarci!

Comode, da portare a mano con disinvoltura:

Collezione
H&M
S/S 2023



Borsa a mano in pelle verde, dalle linee minimal.
www.michaelkors.it



Semplice ed elegante, intramontabile total white. www.armani.com



Dalle linee nette e pulite, in pelle blu. www.trussardi.com



Compatta e neutra, con tracolla in acciaio removibile.
www.orciani.com



Hobo morbida con chiusura particolare, rosa confetto.
www.yuzefi.com



Mini bag semplice ed elegante con dettagli dorati.
www.furla.com

MORBIDE O RIGIDE

Clutch e pochette, eleganti per definizione:



Clutch in madreperla rigida, quasi un'opera d'arte.
www.zara.com



Con piccolo logo centrale, monocolori.
www.patriziapepe.com



Color ciliegia, semplice ma di carattere.
www.the-moire.com

VINCI LA SPESA ^{con} Vert



IN PALIO OGNI GIORNO

4 BUONI SPESA

DA

50€



1 Acquista almeno 2 prodotti Vert



2 Conserva lo scontrino



3 Partecipa su
www.premiaticonilmondodelpulito.it



4 Oppure invia un whatsapp*
al **342.9588008**

Concorso "VINCI LA SPESA CON VERT" valido dal 01/06/2023 al 28/09/2023 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Estrazione delle riserve entro il 30/11/2023. Montepremi 24.000 € (escluso IVA art. 2 dpr 633/72). Conserva il documento d'acquisto (unico). Info e Regolamento su www.premiaticonilmondodelpulito.it. *Esempio Messaggio: per scontrino emesso il 12/06/2023 alle ore 10:30 con importo di € 25,30 e numero 0080-0060, la sintassi corretta sarà: 120623*1030*2530*00800060.

I muscoli "DIMENTICATI" che fanno bene all'AMORE

Mantenere sano e tonico il pavimento pelvico significa aiutare il nostro corpo ad assolvere tante funzioni diverse e fondamentali, dalla minzione ai rapporti sessuali



C'è un gruppo di muscoli e tessuti, nella parte inferiore del bacino, tra il coccige (osso terminale della colonna vertebrale) e il pube (osso anteriore dell'anca) che **non gode dell'importanza e dell'attenzione che meriterebbe**. Stiamo parlando del pavimento pelvico, una struttura che forma una sorta di "fondo" del bacino e che, proprio in virtù di ciò, svolge diverse funzioni fondamentali nel corpo, tre in particolare: anzitutto sostiene gli organi pelvici come la vescica, l'utero e il retto. Quando questi muscoli sono sani e tonici, contribuiscono a mantenere l'adeguato posizionamento e la stabilità degli organi. Gioca poi un ruolo cruciale nel controllo delle funzioni sfinteriche, come la minzione (emissione dell'urina) e la defecazione (eliminazione delle feci). Infine, ha un ruolo importante nell'esperienza sessuale e nella funzione erettile nei maschi mentre invece aiuta le donne ad affrontare le fasi della gravidanza e del parto. Dunque, appare chiaro come **la salute del pavimento pelvico vada a braccetto con il benessere generale**: sono infatti tanti e diversi i problemi in cui è possibile incorrere quando l'intera struttura perda tono ed elasticità. E non si tratta certo di problematiche blande, anzi: si può soffrire di incontinenza, di disfunzioni sessuali e di dolori anche di una certa intensità. Dunque, come possiamo mantenere questa zona

del corpo sana e in forma? Il primo e più importante suggerimento - che dovrebbe essere seguito non solo dalle donne, ma anche dagli uomini - è quello di **effettuare regolarmente i cosiddetti esercizi di Kegel**, che coinvolgono la contrazione e il rilassamento dei muscoli interessati, al fine di rinforzarli. Prendono il nome dal dottor Arnold Kegel, un ginecologo statunitense che li introdusse negli anni '40 come metodo per aiutare le donne a recuperare la forza muscolare dopo il parto. Eseguirli è molto semplice: anzitutto è necessario individuare i muscoli pelvici. In che modo? Ad esempio, interrompendo il flusso di urina durante la minzione. I muscoli che utilizzi per fermare l'urina sono proprio quelli che dovrai allenare.

BASTANO POCHI
MINUTI OGNI
GIORNO



LIBERA DI MUOVERTI

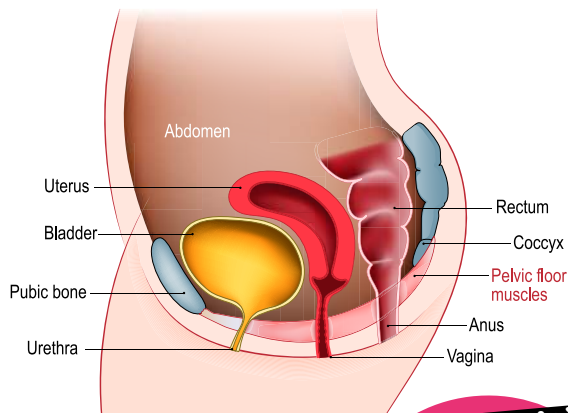
SCOPRI UN COMFORT SUPERIORE
GRAZIE ALL'ADATTABILITÀ
DEI NOSTRI PROTEGGI SLIP





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).

PELVIC FLOOR MUSCLES



La curiosità

Solo in anni relativamente recenti la medicina ha raggiunto una maggiore conoscenza e comprensione della centralità e del complesso ruolo del pavimento pelvico.

BUONE ABITUDINI DA OSSERVARE

Esistono, tuttavia, altre accortezze che potrai osservare nel tuo quotidiano. La stitichezza, ad esempio, specie se cronica, può mettere pressione sui muscoli in questione e, alla lunga, indebolirli: **assicurati quindi di osservare una dieta ricca di fibre, bevi abbondante acqua e fai esercizio fisico** per mantenere il transito intestinale regolare. Evita di stare seduta o in piedi per lunghi periodi di tempo. Limita al minimo il sollevamento degli oggetti pesanti o, comunque, fai in modo di coinvolgere - durante lo sforzo - solo i muscoli delle gambe. Ancora: cerca di mantenere il tuo peso forma poiché **il sovrappeso, specie se importante, è un fattore di stress aggiuntivo** per il pavimento pelvico. Sforzati di mantenere una buona postura, poiché si tratta di un altro fattore importante per sostenere il gruppo di muscoli in questione. Assicurati di tenere sempre la schiena ben dritta, le spalle rilassate e gli addominali leggermente contratti.

Nel caso in cui cominciassi a percepire sintomi come perdita di urina in seguito a uno starnuto o un colpo di tosse, una sensazione di compressione nella parte bassa dell'addome, o se ti capitasse di avvertire dolori durante i rapporti sessuali, sarà certamente il caso di rivolgerti a uno specialista che ti aiuterà a risolvere il disturbo: la buona notizia è che **la forza del pavimento pelvico può essere sempre ripristinata**.

Serve un rinforzo specifico

Il pavimento pelvico è sostenuto da una serie di muscoli che vanno anche loro allenati. Per farlo, non basta la semplice camminata, va fatto un lavoro specifico di rinforzo muscolare globale. Il pavimento pelvico si attiva anche in maniera indiretta. Se si fa uno squat, ad esempio, si andrà a lavorare anche sui muscoli pelvici. Persino sollevando dei pesi con le braccia si attiva il pavimento pelvico.

L'importanza della respirazione

Bisogna respirare bene per solleccitarlo nel modo giusto. Nella fase attiva in cui si lavora maggiormente con il muscolo si deve espirare, e inspirare, invece, in preparazione. Ad esempio nello squat si inspira mentre si scende, si espira mentre si sale. In questo modo **si andrà a togliere l'eccesso di carico sugli organi interni**, stimolando al contempo il pavimento pelvico nella giusta misura.

No agli eccessi

Quando possibile, l'ideale è sempre allenarsi in modo personalizzato. Quindi **nella giusta misura e con il giusto carico**. Quando si eccede, infatti, si rischia un ipertono, un'iper contrazione, un'iper stimolazione di tutti i muscoli del corpo, compresi quelli pelvici. E questo, purtroppo, non è assolutamente auspicabile.

Quando è too much?

Come capire se si sta eccedendo? **I sintomi più evidenti sono dolori o una sensazione di peso durante gli esercizi**. Si possono avvertire anche bruciore o fastidio, fino a 2 giorni dopo l'allenamento. Quando si arriva all'ipertono i sintomi aumentano fino a diventare invalidanti: bruciore nella minzione, cistite ricorrente, dolori nei rapporti sessuali. In questi casi è opportuno consultare uno specialista, come un'ostetrica o un fisioterapista specializzato.

Occhio ai pesi strong

Per allenare l'interno e l'esterno coscia viene richiesto di frequente di utilizzare l'abductor e l'adductor machine con carichi elevati. Questo tipo di esercizi **si ripercuote negativamente sul pavimento pelvico**, creando un'inflammatione cronica locale. In questi casi siamo ben lontani dal fare qualcosa di salutare. Attenzione quindi a non eccedere mai.

I PROVENZALI

NATURALE. BIOLOGICO. SOSTENIBILE.

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

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

**COSMETICO
SOSTENIBILE™**



L'abbraccio che ti avvolge ogni notte

LE LENZUOLA GIUSTE TI ASSICURANO SOGNI D'ORO!



Completo in lino
lavato, by La Redoute



In percale a righe,
by Manifattura Tessile



In percale di cotone,
by Caleffi



Così come il materasso, anche la biancheria da letto riveste una grande importanza per garantirti il confort necessario per riposare al meglio

Chi non vorrebbe svegliarsi ogni mattina perfettamente riposato, di buon umore e pieno di energia? Sappi che uno degli ingredienti fondamentali per creare la giornata perfetta è godere di un sonno riposante e ristoratore. Dormire un numero di ore sufficiente è importante, ma lo è anche far sì

che il riposo sia profondo, privo di interruzioni e davvero rigenerante: è dunque necessario che la nostra camera sia un ambiente rilassante, e che il letto stesso sia **il posto migliore dove concludere la giornata**, infondendoci un senso di pace e armonia. Ecco allora qualche consiglio per augurarti... sonni d'oro!

*Una notte serena...
io ci conto.*



Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

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

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

SERENITY®

io ci conto.



Matrimoniali in microfibra a pois, by Listova Casa



In pura seta, by Fazzini



In puro cotone, tinta unita, by Isolastore

DISTESI SU UNA NUVOLE

Lasciarsi avvolgere da lenzuola pulite e profumate è uno dei modi migliori per sciogliersi nell'abbraccio di Morfeo, ma esistono tessuti che - più di altri - assicurano un sonno confortevole? Sì e no. Gusti e preferenze personali hanno la priorità, tuttavia esistono alcune caratteristiche così come alcuni materiali che molti prediligono, poiché particolarmente confortevoli. Cominciamo dal classico cotone, che permette al corpo di respirare durante il sonno, mantenendo la pelle fresca e asciutta. Morbide e traspiranti, **le lenzuola in cotone sono le più popolari** e le più acquistate nel nostro Paese. C'è però chi al semplice cotone preferisce **il percale, un tessuto leggero e liscio**, più costoso e, per questo, considerato un materiale lussuoso. Ha una trama fitta ma al contempo morbida e offre una sensazione di freschezza impagabile. In piena estate, poi, **molti puntano sul lino**, apprezzato per la sua leggerezza e per la capacità di assorbire l'umidità. Si tratta di un tessuto traspirante che non si rovina con i ripetuti lavaggi, al contrario: con il tempo si ammorbidisce sempre di più. Come non menzionare, poi, le lenzuola

in seta, lucenti e liscissimi? Ricordiamo che la seta è un materiale completamente naturale, che aiuta a regolare la temperatura corporea in tutte le stagioni, mantenendo

doci freschi in estate e caldi in inverno. Infine, tra i materiali per la biancheria da letto privilegiati negli ultimi tempi, **la microfibra si posiziona ai primi posti**. Pur essendo un tessuto sintetico, infatti, è molto apprezzato per la sua morbidezza e per la sua durata nel tempo. Leggere e al contempo resistenti, le lenzuola in microfibra non si stropicciano e si può quindi evitare di stirarle. Un altro punto a favore è il costo, poiché si possono trovare a prezzi decisamente abbordabili.

QUESTIONE DI NUANCE

Se tessuti e materiali sono importanti ai fini della selezione delle lenzuola perfette per te, non meno fondamentale è **la scelta dei colori di cui circondarti** perché il relax sia completo. I colori che scegli per la tua camera e per la tua biancheria da letto, infatti, possono influenzare il tuo stato d'animo e contribuire a creare un'atmosfera armoniosa. Su quali nuance puntare, allora? A seconda delle tue preferenze, potrai optare per il blu in tutte le sue sfumature, calmante e rilassante, che aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, favorendo un sonno tranquillo; o per il verde, associato alla natura e alla serenità. Dal salvia al verde oliva, qualsiasi sfumatura tu scelga sappi che contribuirà molto ad apportarti un senso di calma e sollievo, concorrendo a un sonno davvero riposante. Ancora, i colori neutri come il beige, l'avorio o il crema, possono creare un'atmosfera calda e accogliente. Il lavanda, infine, che combina le qualità rilassanti del blu e del viola, è una tonalità associata alla calma, al relax e alla riduzione delle tensioni nervose.

I consigli in più per godere di un sonno davvero rigenerante

Per rilassarti e far sì che il tuo sonno sia davvero riposante e rigenerante, prova a seguire queste piccole regole:

- **Mantieni la tua camera da letto pulita e ordinata.** Il disordine può causare stress visivo e disturbare il riposo.
- **Riduci l'uso di dispositivi elettronici** come smartphone, tablet o televisori poco prima di andare a letto. La luce blu emessa da questi dispositivi può interferire con il sonno. Prova a creare una "zona no-tech" nella tua camera da letto per promuovere un ambiente tranquillo.
- **Scegli una buona illuminazione** utilizzando lampade da tavolo o faretti a intensità regolabile per creare un'atmosfera accogliente. Evita luci troppo intense o accecanti che renderebbero difficile il rilassamento.
- **Cerca di ridurre i rumori esterni** che potrebbero disturbare il tuo sonno. Puoi utilizzare tappeti, tendaggi pesanti o doppi vetri alle finestre per isolare acusticamente la camera.
- **Alcune piante, come la lavanda o il giglio della pace**, possono aiutare a creare un'atmosfera rilassante nell'ambiente. Puoi anche utilizzare oli essenziali o diffusori per propagare profumi calmanti come la lavanda o la camomilla.

^{Quality Brand}Sensitive

Carta
Igienica
profumata



Carta Casa
+ assorbente
+ resistente
3 veli MAXI

*Scelta
di qualità*

Scopri tutta la gamma su www.sensitivepaper.com - Seguici su:





LE RICETTE A PROVA DI CALDO

VOGLIA... DI LEGGEREZZA

Tante idee originali ma anche fresche,
veloci e perfette per l'estate!



Gazpacho

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_30 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di pomodori ramati, 100 gr di mollica di pane, 60 ml di acqua, 60 ml di aceto di vino bianco, 1 cetriolo, 1/2 peperone rosso dolce, 1 cipollotto fresco, 1 spicchio di aglio, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

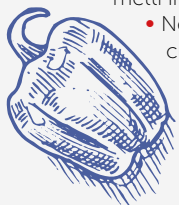
Per guarnire: 2 fette di pane, 1 cetriolo, 1/2 peperone rosso dolce, aneto q.b., pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti in ammollo in una ciotola la mollica di pane con acqua e aceto.
- Frulla in un mixer il cetriolo sbucciato con il mezzo peperone privato dei semi, l'aglio, il cipollotto a pezzi e un pizzico di sale.
- Quando avrai ottenuto una salsa abbastanza fluida, mettila in una ciotola e tienila da parte.
- Incidi con una croce poco profonda i pomodori sulla base.
- Mettili in una pentola con dell'acqua bollente per circa 1 minuto.
- Scolali, falli intiepidire, spellali e tagliali a metà, elimina i semi e frullali nel mixer, poi aggiungi il pane ben strizzato e frulla ancora per qualche secondo.
- Incorpora il composto alle verdure frullate precedentemente.
- Regola di sale, pepe e olio, mescola e metti in frigo a raffreddare per almeno 2 ore.

- Nel frattempo, taglia le fette di pane a cubetti e mettile a tostare in forno a 180°C per il tempo necessario.

- Trascorso il tempo di frigo, servi il gazpacho freddo con il pane tostato, pezzettini di cetriolo e peperone, una spolverata di pepe e aneto a ciuffetti.



RICCHISSIMO DI VITAMINE
E ANTIOSSIDANTI

Salmone al vapore con verdure
al forno

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_50 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

8 filetti di salmone fresco, 8 funghi champignon, 4 pomodori ramati, 2 limoni, timo q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b., prezzemolo riccio q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava i pomodori e i funghi, taglia entrambi a metà, mettili in una teglia con carta forno dalla parte tagliata, condisci con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato.
- Inforna in forno preriscaldato a 200°C per circa 35-40 minuti.
- Metti i filetti di salmone tagliati a metà all'interno del cestello della vaporiera, porta l'acqua a ebollizione, poi inserisci il cestello con il salmone e lascialo cuocere per circa 10-12 minuti.
- Mentre il salmone si cuoce, prepara il condimento, mescolando in una ciotola il succo di mezzo limone con l'olio, il timo tritato e un pizzico di sale e pepe, mescola bene.
- Togli il salmone dalla vaporiera, mettilo nei piatti e spennella la superficie con il condimento.
- Servilo caldo con le verdure arrosto, qualche fettina di limone e ciuffi di prezzemolo riccio.



Svelto



CONTRO IL GRASSO OSTINATO?
NATURALMENTE SVELTO!

+99% ingredienti biodegradabili

PIATTO UNICO

Insalata con petto di pollo grigliato



difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN + marin.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di petto di pollo intero, 250 gr di insalatina mista, 50 ml di vino bianco secco, 4 pomodori, 2 avocado, 1 rametto di rosmarino, 1 spicchio di aglio, 1 limone, 1 cucchiaino di paprica dolce, 1 cucchiaino di semi di sesamo, peperoncino secco q.b., olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti in una ciotola 5 cucchiaini di olio, l'aglio e il rosmarino tritato, il vino bianco, sale, pepe e paprica.
- Taglia dal petto di pollo 4 fette, mettilo nella marinata e lascia marinare per 30 minuti, girando di tanto in tanto.
- Scalda bene una piastra in ghisa.
- Mentre si scalda, aggiungi un filo d'olio e strofinalo su tutta la piastra con della carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda, scola la carne della marinatura e mettila sul fuoco.
- Lasciala cuocere per 4-5 minuti, senza toccarla, mantenendo la fiamma abbastanza vivace.
- Trascorso il tempo, girala dall'altro lato e continua la cottura per altri 4-5 minuti, se la cottura non dovesse essere ben dorata o se piace ben cotta (non eccedere,



però, altrimenti diventerebbe dura) lasciala ancora un po'.

- Gira la carne senza utilizzare utensili che possano pungerla, per non favorire la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Terminata la cottura, adagia la carne su un piatto e coprila con della carta stagnola.
- Lascia riposare per 5 minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro della carne di ridistribuirsi contribuendo a renderla più morbida.
- Dividi gli avocado a metà, togli il nocciolo e la buccia.
- Distribuisci nei piatti l'insalatina, aggiungi i pomodori a pezzi e metà avocado, condisci con sale e olio, mescola.
- Togli dalla carne la carta stagnola e sistemala nei piatti.
- Aggiungi un filo d'olio, una spruzzatina di succo di limone, i semi di sesamo, una spolverata di peperoncino e servi.

Nastri di zucchine aromatici

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN + marin.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di zucchine non troppo grandi, 1 limone, menta q.b., fiori edibili q.b., salsa di soia q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava bene le zucchine, elimina le due estremità e tagliale a fettine molto sottili per il verso della lunghezza con una mandolina.
- Sistema le fettine in uno scolapasta, a strati, cospargile man mano di sale e lasciale riposare per 30 minuti, facendo perdere loro parte dell'acqua.
- Metti le zucchine in una pirofila, intervallando ogni strato con il succo di limone.
- Lascia marinare in frigo per almeno 1 ora, poi falle scolare nuovamente nello scolapasta.
- Sistema le zucchine nelle ciotole come in foto, condisci con olio e una buona spolverata di pepe.



UNA RICETTA SEMPLICE, MA CHE SODDISFA IL PALATO E GLI OCCHI!

- Metti in frigo e lascia riposare per altri 30 minuti, poi servi i nastri di zucchine con dei fiori edibili, menta e salsa di soia.

VINCI ENERGIA *per la tua casa!*



Inquadra il QR code
per accedere direttamente
al concorso.



Acquista 1 confezione di carta casa Regina Blitz o Regina Power.

Vai sul sito energiaperlatuacasa.regina.eu registrati, inserisci i dati dello scontrino
o della ricevuta di acquisto online e
scopri subito se hai vinto uno dei premi in palio!

OGNI GIORNO

1 lampada led di design

OGNI SETTIMANA

1 buono da

1.000 €

per le tue spese di energia elettrica



Concorso "VINCI ENERGIA PER LA TUA CASA!" valido dal 03/04/2023 al 31/08/2023 con estrazione a recupero entro il 30/09/2023. Montepremi complessivo € 35.588,49 iva inclusa. Conserva lo scontrino originale, partecipazione riservata ai maggiorenni. Ogni partecipante potrà aggiudicarsi un solo premio per tipologia. Regolamento completo su energiaperlatuacasa.regina.eu (le immagini relative ai premi sono a scopo illustrativo).



Paper for people

ABBINAMENTI ORIGINALI

Insalata di anguria, mozzarella e menta

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr di anguria, 300 gr di mozzarella, 2 cetrioli, 1 cipolla di Tropea, 1 lime, menta fresca q.b., olio evo q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Dividi l'anguria a fette, togli più semi possibile, tagliala a cubetti grandi e mettila in una ciotola capiente.
- Taglia la mozzarella a fettine e mettila a scolare in uno scolapasta per almeno 30 minuti, poi tagliala a pezzettini e aggiungila all'anguria, insieme ai cetrioli a rondelle e alla cipolla a fettine.
- Condisci con un filo d'olio, il succo del lime, sale e qualche foglia di menta.
- Mescola e servila fresca.



Budino di semi di chia



difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_10 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

800 ml di latte di mandorle, 120 gr di semi di Chia biologici, 20 gr di miele millefiori, 6 gr di estratto di vaniglia.

Per guarnire: 1 vaschetta di lamponi freschi, 1 vaschetta di mirtilli freschi, menta q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti in una ciotola i semi di Chia e il latte di mandorle.
- Mescola con un cucchiaino in modo da coprire bene i semi.
- Aggiungi il miele e l'estratto di vaniglia, amalgamando bene tutto.
- Disponi in 4 barattoli o bicchieri in vetro un po' di mirtilli e di lamponi e riempi con i semi di Chia, per i 3/4.
- Copri i contenitori con della pellicola da cucina e lasciali riposare tutta la notte in frigo.
- Servi il budino di semi di Chia fresco aggiungendo altri lamponi e mirtilli con un ciuffo di menta fresca.



~ I SEMI DI CHIA APPORTANO GRASSI OMEGA 3 E OMEGA 6 IN UN RAPPORTO IDEALE: AIUTANO A CONTROLLARE I PROCESSI INFIAMMATORI ~

FRIO®



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



www.frio-comset.it
www.frio.it



NUOVA POWER POD

100% DASH POWER PULITO EXTRA

ANCHE A FREDDO E IN CICLI BREVI.

RISPARMI FINO AL 60% DI ELETTRICITÀ*.



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

*riducendo la temperatura da 60° a 30°




Lenor
Elisir

Profumi
da sogno, ispirati ad
ingredienti iconici



Con lo sguardo rivolto verso il sole

Il magnifico fiore, la cui corolla segue sempre i movimenti della nostra stella, esercita un fascino indiscutibile. Lasciati ispirare e piantalo nel tuo spazio verde!

Bisognerebbe essere tutti come i girasoli: voltarsi sempre verso il sole per vedere solo le cose belle della vita. E allora perché non lasciarsi ispirare da questo fiore piantandolo in giardino o nei vasi per regalare al proprio outdoor un'esplosione di colore e allegria? Questo è il momento giusto per farlo e basta seguire solo alcuni piccoli suggerimenti.

LA SEMINA

Puoi scegliere di acquistare le piantine già germogliate oppure partire da zero e piantare i semi. Il periodo consigliato per la semina è quello che va da marzo a maggio; a giugno, conviene puntare sulla pianta per avere una fioritura più celere. E se vuoi fare il bis, ricordati che puoi seminare i girasoli anche tra luglio e ottobre, durante il periodo di fioritura. Se preferisci procedere per gradi, puoi mettere i semini in un batuffolo di cotone inumidito e trapiantarli solo quando saranno germogliati, altrimenti puoi metterli direttamente in piena terra o in vaso, avendo cura di posizionare i semini verso la superficie, senza scavare troppo a fondo, ma interrando a una profondità di circa 1 cm. Se scegli l'opzione vaso, prendine uno con un diametro di 50 cm circa e che abbia una profondità di almeno 25-30 centimetri, visto che la pianta si sviluppa in altezza.



L'ESPOSIZIONE

Se vuoi coltivare i girasoli, assicurati che la zona in cui li andrai a piantare corrisponda al loro habitat ideale. Questa pianta, infatti, necessita di una zona molto luminosa, che abbia una buona esposizione ai raggi solari, almeno di 6-8 ore al giorno. È meglio prediligere una zona poco ventosa o comunque un angolo in cui il fiore possa essere al sicuro dal vento e protetto da altre piante o da strutture apposite. Anche la temperatura è importante: i girasoli hanno una buona resistenza al freddo, ma si sviluppano meglio al caldo, con temperature di circa venti gradi; al centro-sud crescono bene anche in leggera ombra. Il terreno prediletto dal girasole è quello ben drenato: la porosità del terriccio, cioè, deve essere tale da non ostacolare la circolazione dell'acqua per evitare i ristagni. Se non lo è per natura, assicurati di drenarlo aggiungendo sabbia o solfato di calcio.

CURA E MANUTENZIONE

Sebbene la pianta riesca a sopportare brevi periodi di siccità, le innaffiature sono fondamentali: il girasole, infatti, va irrigato regolarmente, avendo l'accortezza di aspettare che il terreno si asciughi bene tra un'innaffiatura e l'altra, al fine di scongiurare il rischio di marciume radicale. Non necessita, invece, di particolari interventi fertilizzanti, quindi puoi evitare la concimatura o procedere con un concime liquido universale secondo le indicazioni generali riportate sulla confezione. Per mantenere il tuo outdoor bello e colorato, abbi cura di eliminare man mano le parti danneggiate e i fiori appassiti: questo non solo fa bene all'estetica, ma aiuta anche a tenere in salute la pianta.



CAU



citronella per le tue serate speciali



Cereria Artigiana Umbra

Gubbio (PG) - Italy - tel +39 075 927.35.79 - info@cereriaumbra.com
www.cereriaumbra.com

Ponza, l'isola della Luna

Il blu intenso del mare e la vegetazione lussureggiante rapiscono persino il cuore di Eugenio Montale, che la definì "un paradiso in terra"

Cala dell'Acqua

Hai mai desiderato camminare sulla Luna? Sarà per i colori incredibili del suo mare, che qui assume tutte le sfumature del blu, per la sua costa frastagliata, le scogliere bianche e i faraglioni, o per l'atmosfera unica delle sue calette isolate: Ponza, che è stata ribattezzata, appunto, l'isola della Luna per la sua forma a mezzaluna, davvero non sembra di questo pianeta. Non te ne accorgi subito: quando approdi nel suo porticciolo, infatti, vieni investita dal suo temperamento vivace ed estroverso, dai marcati **colori pastello delle casette che si affacciano sul mare** e che si innalzano verso l'alto e dall'ospitalità calorosa dei suoi abitanti. Sarà in un secondo momento che questa perla assoluta delle Pontine, vero tesoro del Mediterraneo, ti strapperà il cuore (e quando vedrai Cala del Core capirai cosa intendiamo!), conquistandoti irrimediabilmente con i suoi scorci, le sue rocce (che qui hanno i colori e le forme più svariate), le sue spiagge (tra cui spicca Chiaia di Luna) e svelandoti la sua unicità. Quell'unicità che la rende quasi extraterrestre e che portò il poeta Eugenio Montale a definirla "un paradiso in terra".

LA STORIA

Popolata fin dal neolitico, i suoi principali centri nacquero sotto la dominazione dei Volsci. Fu poi occupata dai Fenici, che ne fecero uno scalo commerciale, colonizzata dai Greci e infine conquistata dai Romani nel 312 a.C. Questi ultimi si servirono dell'isola come luogo di confino, ma anche come meta di villeggiatura. Lo testimoniano le rovine di ville romane, (la più famosa delle quali si trova sulla Collina della Madonna), di un acquedotto, di vasche (tra cui le Grotte di Pilato) e di cisterne per la raccolta dell'acqua piovana. Nel Medioevo, Ponza rimase un fiorente centro commerciale e religioso grazie all'opera dei monaci benedettini, scacciati nel 1454 dagli Aragonesi. Nel 1734, Elisabetta Farnese, madre di Carlo III di Spagna, re di Napoli, cedette l'intero arcipelago al figlio che avviò nelle isole un'intensa colonizzazione, facendovi pervenire soprattutto persone da Ischia (gli attuali abitanti discendono proprio da quelle famiglie ischitane). Nel 1768, poi, arrivarono i Borboni, che diedero all'isola il suo attuale volto. **Le tracce della storia di Ponza sono ancora visibili** e potrai visitarle: ti lasceranno a bocca aperta.

Ponza fa parte delle Isole Pontine (che hanno origine vulcanica) e si trova di fronte a San Felice Circeo, a circa 50 km dalla costa del Parco Nazionale del Circeo, in provincia di Latina. È vicina a Zannone e a Palmarola, che si possono raggiungere in barca. I traghetti in partenza da Ponza la collegano con Ventotene.



Cala Brigantina - Palmarola

FUMAKILLA

For your life

VAPE

**Il tuo relax
senza zanzare!**



**Una linea completa di ricariche liquide
per una protezione
da zanzare comuni e tigre.**

Scopri di più su
fumakillaeurope.com



Corso Pisacane



Cala Fonte



Cala Felce



Grotte di Pilato



Chiaia Di Luna

L'ARRIVO

Il porticciolo ad andamento semicircolare è la prima cosa che vedrai, avvicinandoti a Ponza, sarà lui a darti il benvenuto su quest'isola meravigliosa. Benché il porto fosse un importante scalo commerciale già in epoca romana, è solo nel periodo borbonico, con re Ferdinando IV, che raggiunse il suo massimo splendore, assumendo l'aspetto che ha ancora oggi. Casette color pastello, pescherecci e gozzi ormeggiati fanno bella mostra di sé in questa che è, a tutti gli effetti, **la zona della movida, oltre che il centro storico**. Qui incontrerai bellissimi negozi intervallati da eleganti bar, info point e ottimi ristoranti di pesce fresco. Il cuore pulsante è Corso Pisacane: percorrendola ti troverai immediatamente al centro della scena, immersa in un'atmosfera d'altri tempi.

ALLA SCOPERTA DELLA MERAVIGLIA

Se la terraferma ha tutte le carte in regola per ammaliarti, la vera meraviglia di questo posto ti si svelerà dal

mare finendo per stregarti, inevitabilmente. Non a caso proprio qui, nell'incontaminata Palmarola, **si trova la grotta di Maga Circe**: fai attenzione al canto delle sirene che proviene da lì! Non ti resta dunque che scegliere l'imbarcazione che fa al caso tuo e salpare. Potrai decidere di solcare solo le acque intorno a Ponza, oppure di comprendere nel tuo giro la splendida Palmarola (te lo consigliamo vivamente) o, ancora, di vedere solamente quest'ultima. Le cale mozzafiato e le spiagge qui si sprecano, di certo non potrai perdere Chiaia di Luna (circondata da un'enorme parete di tufo che le conferisce il tipico colore bianco. Il mare cristallino e le grotte la rendono una meraviglia naturale. Al momento è visitabile solo dal mare), Cala Felce, le Grotte di Pilato (un sistema di grotte che i romani realizzarono scavando il tufo per l'allevamento delle murene, pesce da loro considerato sacro), Cala Feola e le piscine naturali, Cala Fonte, Cala Inferno, Punta Bianca, l'Arco Naturale, Punta e Faraglioni della Ma-

donna e tanto, bellissimo altro. **Cala del Core merita una menzione a parte**. Il suo nome deriva infatti dalla forma a cuore assunta da una roccia in seguito a una intrusione magmatica e a questa località è legata una leggenda (di cui esistono più versioni, tramandate a voce). Una di queste sostiene che quello che si scorge tra le rocce sia ciò che rimane del cuore (core in dialetto) sanguinante della Regina dei Giganti. I Giganti abitavano a Ponza e la moglie del Re era così bella che di lei si innamorò, ricambiato, il dio Nettuno. Quando il Re scoprì il tradimento, uccise la sua sposa e ne appese il cuore alla roccia. Anche ai Faraglioni di Lucia Rosa è legata una storia, che pare essere realmente accaduta nell'800. Si narra che una ragazza di nome Lucia Rosa si sia gettata dall'alto sugli scogli sottostanti perché le venne impedito di sposarsi con un contadino. Se poi sei un'amante delle immersioni, sappi che

Natura Oil

MADE IN ITALY

Scopri tutta la nuova linea Natura Oil,
Bagnodoccia, Latte corpo, Shampoo,
Balsamo e Maschera 2in1
nelle quattro referenze
Mandorla, **Cocco**, **Argan** e **Jojoba**.

Mini ^{100ml}
SIZE

“ UTILISSIME
da portare sempre con te ”

%

Grazie agli oli **BIO**
e agli estratti di
melograno e avena,
anch'essi **BIO** e
presenti nell'intera
linea, ogni prodotto
raggiunge una
percentuale elevata di
ingredienti di origine
naturale.
Vediamo nel dettaglio
le percentuali per
singolo prodotto



Shampoo: **95%**
Balsamo e maschera
2in1: **97%**
Bagnodoccia: **95%**
Latte corpo: **98%**



SCAN ME

Inquadra il
QR CODE
Scopri tutta la linea

S U A R E Z
Company S.r.l.

nelle acque che circondano l'isola troverai incredibili tesori.

Uno dei diving più suggestivi da fare è quello presso il relitto dell'LST-349, nave utilizzata nella Seconda Guerra Mondiale per il trasporto di truppe e mezzi pesanti, affondata nel 1943. Da vedere anche il relitto della nave mercantile Maria Costanza, affondata nel 1978 presso Cala Inferno.

Al porto troverai tante soluzioni per il tuo tour nelle acque che bagnano l'isola della Luna. Se non ti senti di noleggiare piccole barche che non necessitano patente nautica e che puoi portare da sola, ti consigliamo due diverse opzioni: Odissey Diving Ponza (info@odisseysub.it; 370/3013002) che, a bordo di un gommone, ti porterà a fare il tour delle isole, consentendoti di fare snorkeling e offrendoti l'aperitivo a bordo. Interessante la storia del titolare Andrea Musella, che durante il Covid ha lasciato la sua vita a Milano per tornare nell'isola dove è nato suo padre e che non se ne è più andato. Organizza anche corsi di immersione.



Cisterne Romane

Belvedere Punta Incenso



DOVE MANGIARE:

La cucina ponzese è ricca di piatti a base di pesce e di legumi. Qui è coltivato anche il vitigno autoctono campano Biancolella, da cui si fa un vino che va assolutamente assaggiato. Ottimi quelli della cantina Casale del Giglio, che a Ponza produce il bianco Faro della Guardia. Ecco una selezione di ristoranti per te:

- Acqua Pazza (www.acquapazza.com), con una stella MICHELIN. È in un'ambientazione chic che si divide su più terrazze con vista mozzafiato sul mare. Lume di candela e brezza marina ti accompagneranno nella degustazione dell'impeccabile cucina.
- Oresteria (www.oresteria.it), ottimo ristorante di pesce affacciato sulla via principale del centro storico.
- Ristorante Gamberi e Capperi presso Piccolo Hotel Luisa (www.gamberiecapperi.it), super consigliato. Anche qui potrai degustare pesce fresco.
- La Marina, a Cala Feola (338/6486110). È incantevole: ti consigliamo di venirci a pranzo, magari durante una perlustrazione in gommone. Ottima la cucina.

DOVE DORMIRE:

- Grand Hotel Santa Domitilla (www.santadomitilla.com), a due passi dal porto, immerso in un incantevole e silenzioso giardino.
- Hotel Chiaia di Luna (www.hotelchiaiadiluna.com), affacciato sulla spiaggia Chiaia di Luna.
- Hotel Bellavista (www.hotelbellavistaponza.it), a picco sul mare e nel centro storico.

In alternativa, la Cooperativa barcaioi ponzesi (www.barcaioliPONZA.it/it/; 0771/809929), offre tanti servizi e diversi percorsi su barche più grandi. Noi siamo stati a bordo con Luca Mazzella, che ci ha preparato anche un ottimo pranzo (compreso nel costo del biglietto). Non ti resta che scegliere il tour che fa al caso tuo.

VISITE E TREKKING

Se ami il trekking e vuoi andare alla scoperta dell'isola, uno dei percorsi più suggestivi da fare è senz'altro quello di **Punta Incenso, nella località Le Forna**. Camminerai tra piante di caprifoglio, assenzio, lentisco, ginestra, euforbia, mirto e godrai di un panorama incredibile. Tra le visite imperdibili, poi, c'è senz'altro quella alle Cisterne Romane della Dragonara e del Corridoio - Ass. Turistica Pro Loco di Ponza, capolavori di ingegneria romana per la conservazione delle risorse idriche derivanti dall'acqua piovana. In estate vi vengono organizzate anche attività culturali. Per visite guidate e ulteriori informazioni, consulta il sito della Pro Loco di Ponza (www.proloco-diponza.it/it/), troverai tutte le informazioni. Il sito del Comune è invece: www.comune.ponza.it.

PIZ BUIN[®]

GODITI IL SOLE

Abbronzatura bellissima
Protezione efficace
anche per pelli sensibili*

**NUOVO
FORMATO
CONVENIENZA
400ml**



* Riferito alla linea Allergy

PANTENE



IDRATA

NUOVO

ANCHE I CAPELLI

PIÙ SECCHI





Gillette **Venus**

Basta un
gesto

Acquista un rasoio ricaricabile
per te



100%
di rimborso*

FINO AD UN MASSIMO DI 15€

**Si cambia per noi,
si cambia per l'ambiente.**



Più dolcezza sui nostri capelli

Miele, pappa reale e propoli sono i tre preziosi tesori dell'alveare in grado di nutrire, rinforzare e proteggere le chiome più fragili, prevenendo le doppie punte



Tante proprietà

Non solo il miele è ricco di vitamine, aminoacidi e antiossidanti, ma grazie soprattutto a un'elevata concentrazione di minerali, nutre i capelli troppo processati e si prende cura del colore, mantenendolo vivo e luminoso.

Non è un segreto che il miele, consumato come alimento, abbia proprietà antibatteriche, antibiotiche e antinfiammatorie. In cosmesi poi il miele viene utilizzato come idratante, lenitivo ed emolliente. Nella skincare, infatti, esso è anche particolarmente apprezzato per la sua azione antiossidante. Ma lo sapevate che per le stesse proprietà il miele è un toccasana anche per i capelli?

te ed efficace. Scegliete uno **Shampoo e un Balsamo Ricostituente e una Maschera Riparatrice** dalla formula cremosa e leggera che non appesantisca la vostra chioma. Dite basta a doppie punte e capelli che si spezzano, i prodotti al miele vi aiuteranno ad averli più forti e vitali, intensamente nutriti e riparati: un piacere da pettinare e da accarezzare.

Vi invito a scoprirlo qui sotto:

Miele, Pappa Reale e Propoli sono tre nutrimenti ricchi di Vitamina B; tre tesori dell'alveare per **nutrire, rinforzare e proteggere i capelli fragili**. Scegliere prodotti che contengano almeno uno dei tre ingredienti vi aiuterà a combattere l'effetto paglia tipico dei capelli secchi e fragili. Il mio consiglio è quello di applicare prodotti della stessa linea per un'azione costan-

PRODOTTO CONSIGLIATO



Linea Garnier UltraDolce Tesori di Miele

NUOVE DOCCE SUMMER BRONZE FELCE AZZURRA

L'ESTATE PUÒ INCOMINCIARE



Da Felce Azzurra ecco le nuove docce Summer Bronze, ideali per prendersi cura di sé sotto la doccia! La loro formula è arricchita con mallo di noce per mantenere l'abbronzatura più a lungo e con attivi emollienti per nutrire delicatamente la pelle.

**Prova gli incredibili profumi che sanno d'estate:
Menta Acquatica, Cocco e Yuzu, Anguria e Fico d'India.**


**FELCE
AZZURRA**

Profuma la tua vita

Ripariamo i danni ai nostri capelli

Restituire alla chioma la sua naturale luminosità non è una missione impossibile... basta solo scegliere i prodotti giusti!

In questo secondo articolo del mese, voglio restare in tema di nutrimento e riparazione di capelli danneggiati.

Innanzitutto: come mai abbiamo i capelli danneggiati? Lasciando da parte l'alimentazione e gli agenti atmosferici. Una delle cause principali è sicuramente lo styling intensivo: **decolorazioni e colorazioni, piastre e phonature a temperature eccessive**, ma anche elastici e mollette che creano nodi e conseguenti pettinature e spazzolature forzate che spezzano invece di districare. Impariamo quindi a trattare con cura i nostri capelli e a trattarli con più dolcezza. Inoltre, passiamo a una routine mirata che corra in nostro soccorso. I capelli visibilmente sani sono anche i capelli visibilmente più belli. Un consiglio?

Lo sapevi?

Un utilizzo eccessivo di piastre, phon e trattamenti aggressivi, deteriora il film idrolipidico, naturale barriera dei capelli.



Scegliamo prodotti con formule che combinino le tecnologie più avanzate nel campo dell'hair care per rendere i capelli più forti e protetti dai potenziali danni futuri. Queste formule forniscono infatti un nutrimento progressivo che ripara il capello dall'interno verso l'esterno per un trattamento più intensivo **contro secchezza, crespo e colore spento**. I capelli, quindi, ritrovano la loro naturale morbidezza, pettinabilità e lucentezza.

Qualunque sia il tipo di capello o il tipo di problema, **Shampoo e Balsamo specializzati** sono la soluzione intensiva per avere capelli morbidi e sani sia al tatto che alla vista. **Maschere a Ricostruzione Intensiva** poi riparano e proteggono da danni presenti e futuri. Usati in combinazione nella nostra routine quotidiana questi prodotti ci aiutano ritrovare una chioma invidiabile per farci risplendere della nostra naturale bellezza.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Linea Dove Hair Care Trattamento Intensivo; Linea Dove Hair Care Ricostruzione Intensiva

Leocrema



Amati nella tua pelle

48h
IDRATAZIONE
INTENSA



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



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.

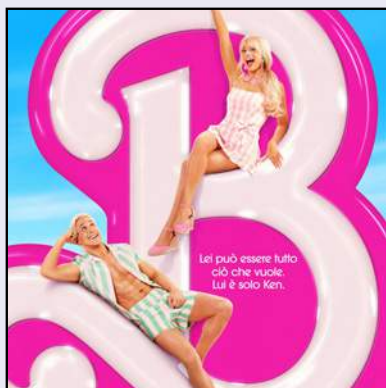
Per levigare e diminuire la buccia d'arancia: per le adiposità localizzate si può intervenire con fanghi a base di alghe, argilla, fitoestratti e oli essenziali. Per mantenere l'effetto a lungo ricordiamoci l'applicazione quotidiana di una crema formulata con caffeina che risvegli l'attività cellulare.



Air-Val International è un'azienda a conduzione familiare fondata a Barcellona nel 1979. L'azienda ha più di 280 dipendenti presso la sede centrale, impianti di produzione e logistica in Spagna, e filiali a Miami e Firenze. Nel nostro portafoglio ci sono attualmente oltre 400 prodotti di profumeria e personal care per bambini, adolescenti e giovani adulti, venduti in oltre 90 paesi.

Nelle sale a *luglio*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



BARBIE

Regia: Greta Gerwig

Con: Margot Robbie, Ryan Gosling, Kate McKinnon, Simu Liu, America Ferrera, Ariana Greenblatt

Genere: Commedia, Azione, Avventura

Nazionalità: USA, Canada

Una bambola che vive a "Barbieland" dove tutto è rosa, bellissimo e perfetto, viene esiliata e allontanata dal resto della comunità, in quanto tacciata di non essere perfetta al punto giusto. Così parte alla volta di un'avventura nel mondo reale per cercare la vera felicità in compagnia dell'amico Ken, da sempre innamorato di lei. Un live-action basato sulla famosa linea di giocattoli di Barbie.

Nata nel 1959, Barbie continua a conquistare generazioni di ragazze. Lungi dall'invecchiare, è sulla cresta dell'onda e diventa sempre più attuale!



LO SPOSO INDECISO

Commedia | Italia

Lo sposo indeciso, film diretto da Giorgio Amato, racconta la storia di un matrimonio che segnerebbe l'unione di due mondi opposti, che vorrebbero congiungersi, nonostante le diversità. Il professor Gianni Buridano (interpretato da Gianmarco Tognazzi) è un filosofo di fama internazionale, Samantha (i cui panni sono vestiti da Illenia Pastorelli) la bellissima ragazza delle pulizie che lavora all'università dove Gianni insegna. I due hanno deciso di sposarsi. Peccato che proprio queste differenze li rendano incompatibili, tanto che più provano a unirsi e più si allontanano. Sarà colpa del fato o di qualcos'altro?



NOI ANNI LUCE

Drammatico | Italia

Elsa (interpretata da Carolina Sala), è una ragazza di appena 17 anni che, all'improvviso, scopre di essere affetta da leucemia. La sua unica possibilità di salvarsi è un trapianto di midollo, ma il solo a poterglielo donare è suo padre che non ha mai conosciuto. Inizia così il racconto di formazione di Elsa, che intraprende questo viaggio on the road alla ricerca dell'unico uomo al mondo che può salvarle la vita. Ad accompagnarla c'è Edo (interpretato da Rocco Fasanò), un ragazzo che ha conosciuto in ospedale e che è affetto dalla stessa malattia di Elsa. Non sembra esserci nulla che accomuni Elsa ed Edo tranne il fatto di avere la stessa malattia, dalla quale lui però è ormai quasi guarito. O almeno questo è ciò che le ha detto...



MISSION: IMPOSSIBLE DEAD RECKONING - PARTE 1

Azione, Avventura | USA

Mission: Impossible - Dead Reckoning - Parte Uno, è il settimo capitolo della saga action *Mission: Impossible*, diretto da Christopher McQuarrie. Il film vede ancora una volta Tom Cruise nei panni dell'intramontabile Ethan Hunt, specialista dello spionaggio ad alto rischio. Hunt è alla guida della sua squadra in una corsa contro il tempo per salvare il mondo. Per lui è tempo di fare una scelta e decidere da che parte della storia schierarsi. Ritroveremo anche Rebecca Ferguson, Simon Pegg e Vanessa Kirby. Tra le nuove reclute Hayley Atwell, Pom Klementieff, Shea Whigham e Nicholas Hoult che sarà il principale antagonista di Tom Cruise. Tornerà anche Henry Czerny nel ruolo di Eugene Kittridge.



DOGGY STYLE

Animazione | USA

Quando Reggie, un Border Terrier innocente e inesorabilmente ottimista, viene abbandonato dal suo spregevole padrone Doug per le pericolose strade cittadine, è sicuro che il suo amato padrone non lo abbandonerà mai di proposito. Ma quando si imbatte in Bug, un Boston Terrier logorroico, un randagio che ama la sua libertà e non crede nella bontà dei padroni, finalmente si rende conto di che spregevole uomo senza cuore sia Doug e di che amore tossico avesse per lui. Determinato ad avere la sua vendetta, Reggie insieme a Bug e ai suoi amici - Maggie, un intelligentissimo Pastore Australiano rimpiazzato dal suo padrone con un nuovo cucciolo, e Hunter, un ansioso Alano stressato - escogitano un piano e iniziano un'avventura epica.



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

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

Lectture per *luglio*



LE STORIE SIAMO NOI
di Donne di Parola | Ed. Fer-nandel

Cinquantanove racconti, di diciotto diverse autrici, ci conducono in un viaggio nel tempo dal 1908 al 2021 in cui la grande Storia incrocia vicende vissute in prima persona da chi scrive o sentite narrare da testimoni ormai scomparsi. Attraverso le due guerre mondiali, il fascismo, le migrazioni, la scuola come privilegio, il nuovo lavoro qualificato per le donne, e poi il '68, la legge Basaglia, il terrorismo, le leggi sul divorzio e l'aborto, le stragi di mafia, fino all'epidemia di Covid, Le Storie siamo noi ci parla di coraggio, amicizia, rabbia, vergogna, riscatto... Ma anche di impegno e militanza civile, sociale e politica facendo memoria del ruolo delle donne, memorie da sempre di drammi, gioie, scelte eroiche e cambiamenti.



NESSUNO SARÀ DIMENTICATO
di Cocco & Magella
| Ed. Marsilio

Nelle cantine di una splendida villa sul ramo interno del lago di Como, un addetto alla vigilanza rinviene il corpo senza vita di un imprenditore di mezza età, Paolo Roncoroni. L'uomo è morto d'infarto, ma nessuno riesce a capire perché si trovasse lì e quali ragioni lo abbiano condotto a visitare Villa Clara, dimora neoclassica utilizzata per meeting e convegni. Il commissario di polizia Stefania Valenti si ritrova alle prese con un caso più complicato del previsto: cos'è accaduto all'imprenditore? Chi l'ha condotto lì? Si tratta di una disgrazia o c'è sotto qualcosa di più? Le indagini porteranno l'investigatrice a scoprire strane coincidenze che coinvolgono una serie di personaggi...



L'EREDE DELLA FELICITÀ
di Chiara Baldi
| Ed. Mondadori Electa

Dora è una donna forte. Quando stava con Marco, l'amore della sua vita, le sembrava che tutto fosse perfetto e sotto controllo. Eppure dal momento in cui, tre anni prima, lui l'ha lasciata, il suo mondo è andato in frantumi. Barricata dietro una routine fondata su tre certezze – il lavoro, l'adorata nonna Ines e l'amica e confidente Cinzia – ha lasciato che la sua vita si cristallizzasse. Al lavoro in ospedale, nonostante la viscerale antipatia per il primario, Dora si sente utile, ancora di più da quando è arrivato Gennarino, un bambino che le ha conquistato il cuore. Tra piccole soddisfazioni e qualche nota grigia, la vita di Dora prosegue su binari dritti. Ma il destino sta per bussare alla sua porta e scardinare ogni certezza...



L'UOMO CHE PORTAVA A SPASSO I LIBRI
di Carsten Henn | Ed. Giunti

Nonostante i suoi settantuno anni, ogni giorno il libraio Carl Kollhoff parte per il suo "giro"; infatti è addetto alla consegna a domicilio dei libri ordinati dai suoi clienti più speciali. Lettori voraci che sono diventati suoi amici e che lui chiama come i personaggi dei grandi classici della letteratura. Ma una sera, durante il suo percorso attraverso il centro della città, sbucca al suo fianco una bambina dai ricci scuri, col viso pieno di lentiggini. Ha nove anni e dice di chiamarsi Schascha, indossa un cappotto giallo e occhiali da aviatore su un casco di cuoio. Ignorando la reazione infastidita e un po' burbera di Carl, lei continua a tornare e, ogni volta un po' di più, comincia a incrinare la rigida routine dell'anziano.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



QUALCHE MESE DELLA MIA VITA

di Michel Houellebecq | Ed. La nave di Teseo

"Non si può dire che la lettura e la scrittura facciano veramente parte della vita, le offrono piuttosto un'alternativa. La sessualità era stata la gioia più grande della mia vita e, in maniera sorprendente, la più duratura in fin dei conti. Non ero mai davvero riuscito a tenerne traccia, per le ragioni che ho detto. Non avevo intenzione di rendere pubblica quella traccia, se non forse a titolo postumo, nel caso in cui fossi riuscito a catturare un momento che racchiudeva un fascino particolare, e a condizione che la donna con cui avevo condiviso quel momento vi fosse anch'essa sensibile. Era atroce per me pensare che l'unica traccia che sarebbe rimasta della mia vita sessuale, la parte più vivace della mia vita, sarebbe stata un coito mediocre... Mi meritavo di meglio; chiunque si merita di meglio". Houellebecq racconta Houellebecq: le accuse di razzismo e islamofobia, le minacce, gli inganni e le battaglie legali, il suo rapporto con il cinema e la pornografia.

In queste pagine, il grande romanziere e saggista francese si mette a nudo e si racconta a 360 gradi.

“COMPRAMI,,”[®]

Chi mi **LEGGE** mi **COMPRA! SUBITO**

Prodotto in Italia
per l'Italia



#SPENDIBENE con la **QUANTITÀ**  e **QUALITÀ** 
al **PREZZO**  che cercavi!

SEGUIMI
  

 
wepacomprami.it

wepa
info@wepa.eu
www.wepaitalia.it



Ariete dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Nei rapporti si avverte la necessità di cambiare in direzione di una modalità più calorosa e, quindi, di riaccendere la passione.

Single. Sei radiosa e le stelle ti dirigono verso la persona giusta, che renderà felice il tuo cuore.

BELLEZZA: Purifica la pelle con uno scrub, proteggila dal sole e metti solo un filo di trucco. Completa il tuo stile da ragazza della porta accanto raccogliendo i capelli in una coda.

BENESSERE: Avverti gonfiore alle gambe e all'addome: fatti consigliare dal medico i cibi da privilegiare per migliorare la tua alimentazione.



Toro dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. La routine quotidiana, il lavoro, i figli distraggono dalle emozioni, le stelle consigliano uno slancio più romantico.

Single. Da poco tempo c'è una sinfonia nel tuo cuore: per essere felice ti basta solo guardare negli occhi la persona che ti sta facendo innamorare.

BELLEZZA: Punta tutto sugli occhi, valorizzando ciglia e sopracciglia, usa un ombretto color oro e arancio e indossa abiti lunghi, comodi ma impreziositi da tulle e volant.

BENESSERE: Se puoi nuota o fai stretching: troppa tensione, le tue articolazioni ne risentono.



Gemelli dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. La tua verve travolgente ti accompagna in ogni momento, aiutandoti a stemperare i toni, a volte negativi, del partner.

Single. Le stelle ti trasmettono allegria e ironia. Sprigiona un'energia così magnetica da incantare tutti quelli che ti incontrano.

BELLEZZA: Puoi sbizzarrirti con creme di ogni tipo per mantenere bella la tua pelle. Quanto al look, t-shirt e leggings andranno bene per il giorno; la sera punta su un outfit ricercato con le paillettes.

BENESSERE: Orecchie e gola sono la tua parte sensibile questo mese: attenzione ai colpi d'aria.



Cancro dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Ben ritrovata armonia, finalmente la vita sentimentale procede con il giusto equilibrio.

Single. Le amicizie ti regaleranno le sorprese più apprezzate perché è lì che potrai incontrare una persona destinata a diventare importante.

BELLEZZA: Massaggi anticellulite a pancia e cosce per rimodellare il corpo, trucco occhi del colore del mare, lipgloss per le labbra e un semplice vestitino che ti dia un aspetto romantico.

BENESSERE: Con il caldo le bevande gassate o i proseccini si bevono volentieri, meglio evitare troppi "apericena" però!



Leone dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Creati nuovi spazi, un nuovo hobby: hai bisogno di un'azione costruttiva per te e per avere una visione lucida del tuo stato sentimentale.

Single. Venere ti fa vedere tutto con occhi nuovi e diversi, incontri inattesi si svelano intriganti.

BELLEZZA: Capelli corti e biondissimi, rossetto rosa pallido, tinte caramello per il resto del make up, e poi una tuta gialla che ti lanci e ai piedi un paio di sabot.

BENESSERE: Possibili dolori alle braccia e al gomito: fai attenzione a sport come tennis e padel. Per un po' è meglio sospendere.



Vergine dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Disarmonia o piccolo distacco per delle controversie, ma con la tua squisita classe e capacità di mediazione scioglierai ogni nodo.

Single. Qualcuno che ti piace c'è, forse più di due, tre? Meglio attendere un magico chiaro di Luna.

BELLEZZA: Capelli lunghi ma arruffati, occhi in risalto con un buon mascara, labbra brillantinose e un abbigliamento sensuale con un semplice top e short: sarai perfetta.

BENESSERE: Bevi tanta acqua, frutta al mattino perché probabilmente sei andata un pochino fuori forma.



Bilancia dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. È d'obbligo la moderazione. Forse qualche iniziativa del tuo partner, specie di carattere finanziario, non ti è chiara: usa una strategia prudente.

Single. Stai conquistando proprio tutti, ma non hai voglia di coinvolgimenti impegnativi.

BELLEZZA: Per un'abbronzatura perfetta scegli con cura prodotti idratanti e oli doposole. Anche il trucco è ambrato e luminoso: i colori vanno dal bianco al rosso con un tocco di glamour per il tuo outfit.

BENESSERE: Stress a livelli alti: se l'ansia continua consulta un medico per rasserenare l'anima.



Scorpio dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Metti in campo tutto il tuo savoir-faire con il partner un po' troppo nervoso per problematiche lavorative.

Single. In amore tutto ok, puoi osare se ti piace una persona, ma a patto che non sia già impegnata.

BELLEZZA: Cambio look per i tuoi capelli: opta per un colore più rosso e portali molto mossi. Il make up giusto punta su un rouge per le labbra; l'outfit per la sera è un tubino, ma per il giorno scegli camicioni di tutti i tipi.

BENESSERE: Saresti abbastanza in forma se non fosse per la grande stanchezza dovuta al cambio di stagione: riposa di più.



Sagittario dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. È il momento di rivoluzionare la situazione specialmente se sei alla fine del rapporto, un'iniziativa coraggiosa ti farà fare il primo passo.

Single. Il tuo sesto senso e la capacità di osservazione ti permettono di riconoscere la persona giusta al primo incontro.

BELLEZZA: Capelli ricci per un tocco di esuberanza, scegli il verde acqua per la tua mise che sia un pantalone a palazzo, una camicetta o un sandalo. Per sentirti più regale opta per collane e orecchini in cristalli.

BENESSERE: Sei in salute ma non ti trascurare! Forse dovrai affrontare un problema ai denti.



Capricorno dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. La parola chiave è stata la pazienza, che ti ha portato alla situazione di riassetto sentimentale dopo le passate tempeste.

Single. Forse un improvviso ritorno di fiamma, forse un amore nuovo, ma più giovane. Comunque sia troverai la più felice espressione dell'amore.

BELLEZZA: Capelli a caschetto per l'estate e abitini comodi per la sera. Osa con un trucco investito da una luce oro e, sulle labbra, solo lipgloss trasparente.

BENESSERE: Stomaco delicato, reflusso o intolleranze? Se il disturbo prosegue, fai un test apposito.



Acquario dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Maretti nelle coppie che si sono formate da poco, forse c'è troppa distanza anche di abitudini, non solo geografica.

Single. A volte ti crei il vuoto intorno per certi atteggiamenti troppo altezzosi che gli amici ti fanno notare. Accetta i consigli.

BELLEZZA: Capelli corti o medio lunghi, ma lisci. Abbigliamento sui toni del rosa (di gran tendenza!), gonna larga a pieghe e una camicetta in pizzo per sentirti autentica ed espressiva. Trucco naturale.

BENESSERE: Piccoli disturbi al basso ventre, per stare tranquilla prenota un esame specifico.



Pesci dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Vi siete confrontati e avete capito che il dialogo serve per chiarirsi le idee e per allontanare i dubbi e le incertezze.

Single. Incontrerai una persona diversissima dal prototipo che ti sei stampata nella testa e nel cuore, ma che potrebbe essere l'altra metà della mela.

BELLEZZA: Capelli leggermente schiariti e ondegianti, per il trucco invece scegli un eyeliner ben delineato, blush, lipgloss. Indossa un abito di giorno; la sera punta su top e sandali in vernice.

BENESSERE: Sei soggetta a cambiamenti di umore. Lo yoga potrebbe aiutarti molto.

L'ORÉAL
PARIS
ELVIVE

GARNIER
**Ultra
DOLCE**

GARNIER
FRUCTIS



Capelli
A PROVA D'ESTATE

**ACQUISTA 2 PRODOTTI ELVIVE, FRUCTIS O ULTRA DOLCE
DI CUI ALMENO 1 MASCHERA O 1 TRATTAMENTO¹**

100% RIMBORSO SUL PIÙ CARO²

1: Con un unico scontrino. Ad esclusione della linea corpo di Garnier. Per trattamento si intende crema, olio, olio-in crema, siero e Elvive Wonder Water. Conserva l'originale dello scontrino fino al ricevimento del rimborso. La presente iniziativa Cashback non è cumulabile con altre. 2: Rimborso calcolato sul prezzo liberamente determinato dal rivenditore. Iniziativa Cashback "CAPELLI A PROVA D'ESTATE 2023" valida dal 15.05.2023 al 31.08.2023. Il rimborso potrà essere richiesto rispettando il Termini e Condizioni richiedibile unitamente a loreal.servizioconsumatori.corpit@loreal.com e/o servizioconsumatorigarnier.corpit@loreal.com oppure consultabili su www.loreal-paris.it e www.garnier.it Per ulteriori informazioni scrivi a capelliaprovadestate@slangcomunicazione.it indicando nome, cognome e codice pratica.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

CLINIANS
collabora con



PER RIPULIRE IL
MARE DAI RIFIUTI

PER SAPERNE DI PIÙ



#FROMTHEOCEANFORTHEOCEAN
#CLINIANS #OGYRE



CLINIANS
CLINICA DELLA BELLEZZA

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

Seguici su

