



ACQUA & SAPONE®



Design

**UN APPARTAMENTO
A PROVA DI CALDO**

Viaggi

**MINORCA, L'ISOLA
DEL VENTO**

Psiche

**SII GENTILE CON
TE STESSA!**

STAR MESE

Caterina Murino e Tananai

IL SUCCESSO NEL DESTINO



Splendida d'ESTATE

MAKE UP: UN IMPECCABILE
TRUCCO DA SPIAGGIA

PELLE: LA BEAUTY ROUTINE
DELLA SERA TI RENDE LUMINOSA

MODA: TRENDY CON I MUST
HAVE DI STAGIONE

deBBY
girls know why

SMALTI gelPLAY
Summer Edition

**NUOVI COLORI
POP MULTICOLOR**

COLORE IPER PIGMENTATO
COPRENZA PERFETTA
BRILLANTEZZA **EFFETTO
GEL SENZA LAMPADA UV**

So easy, So pop!





deBBY
girls know **why**

lookatME **MASCARA**

DUE NUOVI MASCARA
PER CIGLIA IRRESISTIBILI
CON FIBRE VOLUMIZZANTI

VOLUME ESTREMO MODULABILE
PER CIGLIA PIENE E VOLUMIZZATE

VOLUME&CURVATURA
EFFETTO CIGLIA FINTE,
FOLTE E MODELLATE

Your best look!



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Margherita Granbassi

pag. 12 – Il prodotto del mese: il gloss

pag. 14 – Trucco da spiaggia!

pag. 18 – Chiome a prova di piscina

pag. 20 – Speciale smalti: ecco i trend dell'estate

pag. 24 – Per splendere ogni mattina, non dimenticare la skin care serale

28 | IL PROPOSITO DEL MESE

Quando il giudice più crudele di te stessa... sei tu

32 | STAR MESE

Venezia acclama Caterina Murino

pag. 34 – Irresistibile e ironico, è il momento di Tananai

36 | MODA ESTATE

I capi must have di stagione

pag. 40 – Mare, montagna, città... uno stile per ogni vacanza

44 | BENESSERE

Alla scoperta del mondo sottomarino

46 | DESIGN & OUTDOOR

I consigli per una casa a prova di caldo

pag. 64 – La splendida vinca colora i tuoi spazi esterni

50 | CUCINA

Spazio alla fantasia con le Poke Bowl

56 | VITA DA MAMMA

I tuoi figli ti guardano, sei tu l'esempio da seguire

62 | AMICI A 4 ZAMPE

Per Fido la pensione è un albergo a cinque stelle!

66 | VIAGGI

Minorca, l'isola del vento

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



Tananai



Caterina Murino



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: CALEDIDOGRAF SRL

via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL

Tel. 02.26952179



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



TCF

TCF Paper
& 100%
carta riciclata

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

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

Charlie™

Un nome, una fragranza,
una storia

OGGI
TI SENTI
PIÙ...



FEMMINILE?

Charlie Blue EDT

Esprime sicurezza e femminilità per
la donna libera e anticonformista



SENSUALE?

Charlie Red EDT

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



Nel cuore della Tuscia LA NOTTE DELLE CANDELE

A Vallerano, nel cuore della Tuscia viterbese, torna l'evento più romantico dell'anno! Nell'ultimo sabato di agosto, il 26 del mese, si terrà *La notte delle candele*, la storica manifestazione al chiaro di luna e fiaccole scenografate dagli stessi abitanti del Paese, che accoglie migliaia di visitatori da ogni parte del mondo. Un percorso alla scoperta di un viaggio artistico fatto di suoni e immagini, luci e atmosfere magiche, con spettacoli dal vivo, musica, arte, pittura, installazioni e tanto divertimento. Biglietti in vendita sul circuito I-Ticket. Info su: www.nottedellecandele.eu.

A Sarnico (BG) DA MONET A WARHOL

Fino al 3 settembre, la Pinacoteca Gianni Bellini a Sarnico (BG), sulle sponde del lago d'Iseo, ospita la mostra che presenta i capolavori della Johannesburg Art Gallery. Quest'ultima fu aperta al pubblico nel 1910 e vanta un patrimonio di grande valore artistico che ora i visitatori potranno ammirare grazie all'esposizione *Da Monet a Warhol. Capolavori della Johannesburg Art Gallery*, a cura di Simona Bartolena e Massimo Rossi. In mostra ben sessanta opere di grandi artisti dalla metà dell'Ottocento al secondo Novecento: oli, acquerelli e grafiche, firmati da nomi quali Courbet, Corot, Monet, Degas, Rossetti, Millais, Picasso, Bacon, Lichtenstein, Warhol.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

NUOVE TERRE

Tra La Spezia e Genova

Nuove Terre, il Festival multidisciplinare di spettacoli dal vivo ideato da Officine Papage con la direzione artistica di Marco Pasquucci e quella organizzativa di Anastella Giannelli, continua ad animare l'estate della riviera e dell'entroterra ligure tra La Spezia e Genova, portando il meglio del teatro contemporaneo al di fuori del consueto circuito di settore. Ecco le prossime date:



- Dal 7 al 9 agosto: a Varese Ligure Alice Bossi in *"La bianca, la blu e la rossa"*; a Brugnato *"Amleto Take Away"* di Gianfranco Berardi e Gabriella Casolari; a Sesta Godano la performance itinerante *"Andante"*, di Faber Teatro negli spazi aperti di Monte Gottero.
- 10 agosto, Framura: Serena Balivo e Mariano Dammacco in *"Spezzato è il cuore della bellezza"*.
- 14 agosto, Bonassola: Nicola Radaelli in *"Macbeth Banquet"*.
- 17 agosto, Levante: Silvia Montagnini in *"Marie"*.
- 18 agosto, Sestri Levante: La Ribalta Teatro e Officine Papage in *"Acqua"*.
- 19 agosto, Deiva Marina: Lorenzo Maragoni e Niccolò Fetterappa in *"Solo quando lavoro sono felice"*.
- 20 agosto, Moneglia: ArteMakia in *"On the Road"*.
- 23 agosto, Carro: Teatrino Giullare in *"Lettera al Lupo"* e *"Tragedia di Roncisvalle con bestie"* di Giuliano Scabia.
- 24 agosto, Framura: Pino Peruzzelli in *"Punta del Rospo e altre storie"*.



Orecchiette nelle 'nchiosce In Puglia, a Grottaglie

L'8 e il 9 agosto a Grottaglie (TA), nella splendida città delle ceramiche, l'estate si accende con *Orecchiette nelle 'nchiosce*, la grande kermesse enogastronomica pugliese dedicata alla regina di Puglia, l'orecchietta appunto. Ventisei cuoche proporranno prelibate ricette interpretando secondo il proprio stile questa gustosa tipicità delle tavole pugliesi: quelle con ceci e purea di fave gluten free, con salicornia, al prosciutto di Faeto, con le cozze tarantine fino a quelle tradizionali con le rape. Durante le due serate sarà così possibile regalarsi una particolare degustazione per scoprirla nelle sue versioni più tradizionali fino alle recenti rivisitazioni.



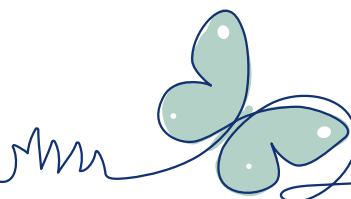
NUOVA LUCE DA POMPEI A ROMA Musei Capitolini

Nella sede espositiva dei Musei Capitolini - Villa Caffarelli, nella Capitale, è in scena la mostra *Nuova Luce da Pompei a Roma*, visitabile fino all'8 ottobre. Il percorso espositivo è un viaggio nelle atmosfere e nelle luci che illuminavano le notti dei Romani, un invito a scoprire ciò che non è più visibile: la luce del passato. La mostra si articola in nove sale attraverso le quali i curatori vogliono ripercorrere il ruolo della luce nella vita quotidiana e sociale. Ad accogliere i visitatori un'installazione che contrappone il Sileno, una lucerna antica, all'opera moderna *"Remember Yves"* di Maurer, una scultura blu di forte impatto estetico.



Smart Paper

NUOVO LOOK STESSA QUALITÀ



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

www.nicky.eu



A Livorno MASCAGNI FESTIVAL

Ritorna il Mascagni Festival! La kermesse, giunta alla sua quarta edizione, si terrà dal 4 al 27 agosto. Ad aprire il programma, venerdì 4, uno spettacolo dedicato a Maria Callas nel centenario della sua nascita: a interpretare la soprano sarà Giuliana De Sio. Il giorno dopo, toccherà al celebre compositore Nicola Piovani intrattenere il pubblico, mentre giovedì 24, alla Terrazza, Alessandro Haber e Gianmarco Tognazzi interpreteranno rispettivamente Pietro Mascagni e Gabriele D'Annunzio in un imperdibile reading musicale.

Roccella Jonica (RC) FRANCESCO RENGÀ E NEK IN CONCERTO

L'appuntamento è al Teatro al Castello il prossimo 16 agosto con Francesco Rengà e Nek che si esibiranno per festeggiare insieme i loro 40 e 30 anni di carriera percorrendo tutti i loro successi. L'occasione è il *Roccella Summer Festival*, la kermesse di musica dal vivo che vedrà salire sul palco anche Piero Pelù il 20 agosto e Fiorella Mannoia e Danilo Rea il 22 agosto. Tornando a Rengà e Nek, i due si esibiranno anche il giorno successivo, il 17 agosto, a Cirò Marina nell'area concerti che sarà allestita ai Mercati saraceni nell'ambito del cartellone di un nuovo festival che vedrà l'alba questa estate: l'Arena Saracena. Biglietti in vendita su Ticket One, Ticket Service Calabria e Etes.



QUEEN UNSEEN - PETER HINCE

A Gallipoli la più importante mostra sulla band

Fino al 24 settembre a Gallipoli è possibile visitare la più importante mostra sui Queen mai organizzata in Italia. Si intitola *Queen Unseen - Peter Hince* e racconta, tra le fotografie del road manager della band Peter Hince e una ricca selezione di memorabilia, lo straordinario percorso umano e professionale dei Queen e del suo carismatico frontman Freddie Mercury. Non solo un inedito viaggio fotografico attraverso i momenti più importanti della band, però, ma una vera e propria esperienza impreziosita da dischi, poster, strumenti musicali, abiti e accessori, documenti, rarità e cimeli originali appartenuti ai membri del gruppo: dall'asta del microfono di Mercury, ai costumi per il video di Radio Gaga e molto altro. A concludere il percorso espositivo, i visitatori avranno accesso a una sala video in cui verranno proiettati rari spezzoni dei principali concerti internazionali della band. La mostra sarà anche l'occasione della riapertura dello storico Teatro Italia.



ARTICOLO 31 IN TOUR

Da Palermo a Prato

Dopo l'attesa reunion e i quattro straordinari sold-out di maggio al Mediolanum Forum di Milano, gli Articolo31 portano in tour i loro grandi successi. Il duo che ha fatto la storia del rap in Italia, J Ax e dj JAD, calcano con la loro grinta numerosi palcoscenici in giro per l'Italia. Ecco le date imperdibili di agosto:

- Sabato 5 | Palermo @Green Pop Festival.
- Giovedì 10 | Majano @Festival di Majano.
- Sabato 12 | Cattolica (Rn) @Arena della Regina.
- Martedì 15 | Olbia @Red Valley Festival.
- Sabato 19 | Lecce @Oversound Music Festival.
- Venerdì 25 | Romano D'ezzellino @Ama Festival.
- Giovedì 31 | Prato @Settembre Prato è Spettacolo.



Locus Festival

Nella Valle d'Itria

Nell'estate pugliese non può mancare uno dei simboli delle manifestazioni musicali del luogo: il *Locus Festival*, da sempre attento alle tendenze del jazz e della black music mondiale, ma anche all'elettronica, alla canzone d'autore e al pop di qualità, un percorso senza confini che abbraccia suoni dall'Italia e dal mondo. Nell'ambito della kermesse, si terrà una settimana di grande musica nella Valle d'Itria, dall'8 al 14 agosto, con Baustelle, Verdena, Jeff Mills, The Comet is Coming, Ezra Collective, Fatoumata Diawara, Lady Blackbird, Makaya McCraven, Roy Ayers, Louie Vega, Seun Kuti & Egypt 80, Sun Ra Arkestra, Catu Diosis, Wu -Lu, Ninos Du Brasil, Tonic 70, Banda Maj, LA NIÑA.

Silver[®]Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI



CLICK &
CHANGE
system



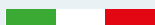
TESTINA
IN ARGENTO
ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE
SYSTEM

REDUCE
REUSE
RECYCLE



silvercare.it


MADE IN ITALY

Margherita Granbassi

Lei si definisce "un po' selvaggia", ma noi diremmo... irresistibile!

M

argherita Granbassi è una campionessa, non solo in pedana, ma anche nella vita. Oltre ad aver collezionato successi e medaglie nella sua disciplina, il fioretto, la schermitrice non ha mai fatto mancare il suo impegno a fianco della ricerca: è da anni, infatti, testimonial di Airc. "Mia mamma - ha raccontato - è volontaria Airc da sempre e in occasione dell'Azalea della Ricerca, delle Arance della Salute e di altre iniziative benefiche mi portava con sé sin da quando ero una bambina. Anno dopo anno è maturata in me la consapevolezza che stavo facendo qualcosa di bello, di utile". Ricerca e prevenzione sono, così, due termini molto cari alla sportiva che, proprio in virtù di questo, non manca di prendersi cura di se stessa. Ecco in che modo lo fa.

Margherita, cura del corpo fa rima con prevenzione?

Sì, perché la intendo come fare attività motoria, seguire una sana alimentazione, non



Insieme alla mamma (in alto), Margherita Granbassi (43) è testimonial di Airc.



avere vizi che fanno male, come ad esempio il fumo.

Sei molto attenta alla tua immagine?

Non sono una fanatica del mio corpo, a volte sono un po' selvaggia da questo punto di vista e, forse, per qualcuno è un fatto anomalo, considerando che lavoro nell'ambito televisivo. So che dovrei fare qualcosa in più, ma mi sento bene così.

Ti concedi momenti di benessere?

Alcuni non saltano un appuntamento dall'estetista, dal parrucchiere, dal medico estetico. Ma non è così semplice per tutte: a me, ad esempio, a volte manca il tempo. Dedicarsi a se stesse,



Quali sono i colori che ti donano di più?

Mi piacerebbe molto fare una seduta di armocromia perché ci sono colori che mi piacciono tanto, ma non mi stanno molto bene. Amo il verde in tutte le sue tonalità, anche se le nuance che preferisco sono il verde smeraldo, il verde militare e il verde bottiglia. Credo mi stia bene il bluette.

Sei più tipo da rossetto o da lucidalabbra?

Lucidalabbra!

Quali sono i prodotti di cui non puoi fare a meno?

Sono cresciuta con la mania di coprire le imperfezioni, visto che soffrivo di acne. Ma so che è un cane che si morde la coda perché non fa sempre bene coprire. Però sento il bisogno di colorarmi un po'. Quindi direi che correttore e fondotinta sono i miei must have, insieme al mascara.

In fatto di bellezza, che cosa intendi insegnare a tua figlia?

A prendersi cura di se stessa per la sua salute. A seguire la sua personalità. Mi guardo intorno e vedo che le bambine hanno tutte la stessa pettinatura, non so se imposta dalle mamme o da un loro desiderio. Mia figlia, invece, no. Inoltre, non si lascia condizionare da me: io ho i capelli lunghi, invece lei vuole solo il caschetto. Mi dispiace un po', lo ammetto, perché amo le maxi-lunghezze, ma è giusto che richieda ciò che la fa sentire a suo agio. Adesso ha otto anni e mi ha colpito molto perché mi ha confessato che, a volte, si sente brutta. Le ho spiegato che capita a tutte, ma che non è qualcosa che ha valore: ciò che conta è essere generose, gentili, intelligenti. Le ho detto che diamo troppa importanza alla bellezza e poca alle cose importanti.

Ma cos'è per te la bellezza?

Un talento. Un dono che qualcuno ha la fortuna di avere. Ma non bisogna basare la propria esistenza su questo aspetto, perché la bellezza cambia e bisogna lavorare su altro.

I prodotti must-have di

MARGHERITA

1. CORRETTORE
2. FONDOTINTA
3. MASCARA
4. LATTE DETERGENTE
5. SCRUB AL MIELE

però, è un bene e ce lo meritiamo. Io cerco di ritagliarmi del tempo per fare delle passeggiate in mezzo alla natura, per stare con mia figlia o con il mio compagno. Ma confesso che, dopo una seduta dal parrucchiere, mi guardo allo specchio e mi sento a posto.

Utilizzi creme e trattamenti specifici per il corpo?

Sì, ma non sono molto costante. Quello che faccio più spesso è lo scrub al miele, sia per il viso che per il corpo.

Qual è il must have della tua beauty routine?

La pulizia del viso. Utilizzo sempre un latte detergente micellare e mi piacciono molto le spugnette per levare via il trucco. Inoltre, non dimentico mai di applicare la crema idratante: per me è fondamentale, perché a volte sento la pelle che tira. Sin da ragazzina ho sofferto di acne e cercavo il modo giusto per affrontare questa problematica: in questo senso, la pulizia del viso è una grande alleata.

In estate in che modo proteggi la pelle dal sole?

Nella mia skincare non manca mai la protezione solare, fondamentale anche per la prevenzione di malattie

della pelle. Io la utilizzo sempre, anche d'inverno e anche quando il sole non c'è: è un filtro che aiuta a proteggere dai danni dei raggi ultravioletti. Io, ad esempio, purtroppo ho delle macchie cutanee causate proprio dall'esposizione solare. In estate applico la protezione più alta.

Dei capelli in che modo ti prendi cura?

Ho i capelli lunghi e ogni volta che li taglio me ne pento; quindi, cerco di stare attenta per tenerli in salute. Non ho sempre la piega, ma li tratto con prodotti specifici. Utilizzo quelli naturali a base di miele e faccio regolarmente impacchi con il miele, che è molto nutriente per il capello.

TI PIACE TRUCCARTI?

MI TRUCCO
SOPRATTUTTO
PER MOTIVI LEGATI
AL LAVORO, NELLA
QUOTIDIANITÀ
MI PREFERISCO
ACQUA E SAPONE.

Il lucidalabbra

Semplice all'apparenza, in realtà è un prodotto multifunzionale che ti permette di sbizzarrirti con i make up più trendy!

TI REGALA
UN EFFETTO
SPECCHIATO

Tra le tendenze beauty più amate del momento, sicuramente una menzione d'onore spetta alle diamond lips, un nuovo modo di truccare le labbra che le rende subito **più scintillanti e voluminose**. L'alleato magico per ottenerle? Ovviamente il gloss trasparente! Se vuoi conoscere la tecnica per realizzarle, corri a leggere il consiglio nel box, ma prima soffermati su queste righe per innamorarti del lucidalabbra e scoprire quale fa maggiormente al caso tuo.

DA SOLO O SUL ROSSETTO

Tendenzialmente, il lucidalabbra è un prodotto trasparente, che assorbe e riflette i pigmenti di luce **regalando un effetto specchiato**. Può essere applicato da solo oppure sul rossetto, per aumentare la brillantezza di un colore. Oltre alla versione trasparente e colorata, esiste anche il gloss glitterato e quello dalla finitura metallica.

COM'È FATTO?

Il lucidalabbra è **un mix di cere, oli e pigmenti**. A differenza dei pigmenti presenti nel rossetto, però, quelli contenuti nel gloss sono di colore pallido o diluiti. Anche la quantità di cera è differente: la natura più scorrevole del lucidalabbra, che ha una texture più spessa e appiccicosa, ma meno corposa, ne richiede meno. L'ingrediente principale del gloss è la lanolina, che

dona lucentezza ed è ricca di proprietà idratanti. Sempre più spesso, inoltre, i gloss sono **veri e propri trattamenti di bellezza per le labbra**. L'olio, ad esempio, sia esso a base minerale o vegetale, ha proprietà emollienti ed è presente in tutte le formulazioni.

TANTI COLORI

Il lipgloss nasce come prodotto trasparente dall'azione lucidante. Oggi, però, esiste anche nelle versioni colorate e, oltre alla lucentezza, dona alla bocca anche un sottile velo di colore. Ma **quale nuance scegliere?** Se hai la pelle chiara, punta sul rosa, sul rosso o sul nude. Se hai un tono della pelle medio, puoi optare per il malva. Se, invece, sei già parecchio abbronzata o vanti naturalmente una pelle scura, puoi provare le sfumature marroni.



I CONSIGLI DELL'ESPERTA



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

I segreti per un'applicazione perfetta



- Applica un correttore lungo l'arco di Cupido, sfumandolo con un pennellino o un cotton fioc.
- Contorna le labbra con una matita color carne, delineandole appena fuori dal bordo naturale.
- Fissa il tutto con una cipria trasparente per scongiurare le sbavature.
- Stendi il gloss caricando

maggiormente al centro del labbro inferiore e, in modo uniforme, su tutto il labbro superiore. Se vuoi creare un punto luce, applica un leggero velo di glitter nella parte centrale del labbro inferiore.

- Se il lucidalabbra ha una texture molto ricca, tampona leggermente le labbra con una velina per eliminare gli eccessi ed evitare il rischio di sbavature.

Come realizzare le diamond lips

Disegna l'arco di Cupido con una matita color argento e, con la stessa matita, riempi la parte centrale del labbro inferiore. Sfuma il colore con le dita e completa riempiendo la bocca con una matita nude. Applica ora il gloss trasparente: otterrai un effetto specchiato e tridimensionale, volumizzante, ma elegante e delicato.



 **DEBORAH**
MILANO

ACQUISTA IL **SUPERGLOSS**
DEBORAH MILANO IN
OMAGGIO
IL **BALSAMO LABBRA SPF50**
NUTRIENTE E PROTETTIVO

#EveryDayDiva

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



Trucco da spiaggia, perché no?

Puoi sfoggiare il tuo make up preferito anche in riva al mare! Ma ricordati di osservare alcune semplici regole

SÌ AI PRODOTTI WATER RESISTANT

VIA LIBERA ALLO SMALTO

SCEGLI UN GLOSS COLORATO



Sfatiamo subito un tabù: al mare non si va necessariamente struccate. Certo, lasciare la pelle nuda e libera di respirare quando si è in spiaggia non è certo una cattiva idea. Ma se in versione acqua e sapone non riesci proprio a vederti o, sem-

plicemente, si tratta di una giornata speciale e vuoi farti più carina del solito, allora lascia stare i falsi miti e prendi pure la tua pochette dei trucchi: goditi la tua estate con il make-up che ami di più... a patto che rispetti queste piccole e semplici regole.

LA BASE

Lascia stare il fondotinta: se già di per sé nella bella stagione è preferibile utilizzare una base impalpabile, lo è ancor di più in spiaggia. **“Molto meglio puntare sulla BB Cream”**, ha confermato il lookmaker delle celeb Luigi Rizzello.

Si tratta di una crema leggera e lievemente colorata che regala un incarnato levigato e uniforme, dando luminosità e idratazione al viso. “È opportuno sceglierla con un SPF alto e, prima di stenderla, è fondamentale **applicare anche la crema solare** per proteggere la pelle dai danni dei raggi UV”, ha chiari-

to l'esperto. Se, però, ami il fondotinta e non vuoi rinunciarci nemmeno al mare, Rizzello ha la soluzione: “Scegli una formulazione waterproof e applicane pochissimo, in modo che non sia troppo coprente e che la pelle, che tra l'altro tende a cambiare colore a ogni esposizione, abbia un aspetto naturale”.

la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

Cotoneve è vicino alla tua bellezza, ogni giorno.
Prova i dischetti levatrucco **Cotoneve Aqua Life:**
più soffici, setosi e compatti, con una maggior
resa di volume e assorbenza. E per l'igiene quotidiana?
Prova i bastoncini **Cotoneve Mare Pulito**,
ideali post doccia o bagno, per il tuo rituale di bellezza.
Prodotti biodegradabili e compostabili, realizzati in
100% puro cotone.

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.nuovasisma.it



GLI OCCHI

“Utilizza un primer occhi se hai la pelle grassa: il caldo e l’umidità aumenterebbero l’effetto oleoso sciogliendo il trucco a tempo di record”, ha suggerito il nostro lookmaker, che ribadisce anche l’importanza di utilizzare solo prodotti water resistant. “I matitoni waterproof da applicare a tutta palpebra sono l’ideale per un make-up rapido, pratico e bello”, ha detto. Quanto allo stile da sfoggiare, Rizzello non ha dubbi: meglio **evitare i trucchi troppo elaborati**. “Punta su un colore neutro per un effetto naturale o vira verso il gold scintillante per regalarti l’effetto shimmer molto amato in estate”. E se preferisci il colore? “Chi ha gli occhi azzurri può puntare sul verde, il viola, il bronzo o il rosa. Chi ha gli occhi castani, invece, darà il meglio di sé con blu, viola, rosa e verde. Gli occhi verdi, infine, si sposano a meraviglia con il blu, che li fa spiccare, e con il viola, che aumentando la componente verde dell’iride, li esalterà.



LA BOCCA

Stando ai suggerimenti di Rizzello, meglio del rossetto è il lucidalabbra colorato, che regala luminosità e idratazione. Se preferisci l’effetto mat, **scegli comunque colorazioni fresche ed estive**, come il corallo, il pesca o il rosa. Ma assicurati che si tratti di prodotti con un fattore di protezione solare, poiché la pelle delle labbra

Punta sul neutro

Per evitare l’effetto too much di un make up elaborato, in spiaggia scegli un trucco nei toni della terra con alcuni tocchi gold.

è molto sottile e si scotta facilmente. “Se il contorno labbra è molto segnato dal sole e dalla disidratazione – ha consigliato l’esperto – è meglio stendere una matita labbra a lunga tenuta prima del rossetto, in modo da non farlo sbavare. Utilizza con regolarità anche **un lip balm con SPF alto** e prediligi prodotti emollienti e ricchi di vitamine, che mantengono la salute e la bellezza della bocca anche al mare”.

IL MASCARA È SEMPRE IL MIGLIORE ALLEATO

Lo sai benissimo: basta lui, da solo, per sentirti truccata e bellissima.

Il rimmel, infatti, è l’elemento chiave di ogni look per ottenere un aspetto naturale ma sofisticato, per enfatizzare lo sguardo e, quindi, dare importanza al viso esaltandoti in tutta la tua bellezza. Ecco perché nel tuo beauty case da spiaggia questo magico alleato non può assolutamente mancare! Luigi Rizzello ha deciso, così, di darci alcune indicazioni per sceglierlo e applicarlo nel migliore dei modi.

- Prediligi un mascara che dia alle ciglia sia volume che lunghezza.
- Occhio alla consistenza: deve essere abbastanza corposo, ma non troppo compatto per evitare che formi grumi e tenda a sfaldarsi.
- Prediligi il rimmel nero e resistente all’acqua.
- Applicalo solo sulle ciglia superiori, avendo cura di stenderlo dalle radici fino alle punte.
- Se vuoi un effetto wow, applicalo così: con lo scovolino spingi all’infuori le ciglia esterne, stendi verso l’alto le ciglia centrali e verso l’interno quelle più interne.
- Per scongiurare l’effetto panda, evita assolutamente di strofinare gli occhi!



DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

0%
SILICONI
FRAGRANZE
PETROLATI

100%
PERFORMANCE



**MASCARA
BIO**

VOLUME IMMEDIATO
SENZA GRUMI

VOLUME&FORZA
**VOLUMIZZA, RINFORZA E
NUTRE LE CIGLIA**
CON OLIO DI OLIVA BIO

MASCARA VOLUME
VOLUME IMMEDIATO
CON OLIO DI MANDORLA BIO

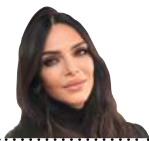


**100% INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE**

PETA
APPROVED
Global Animal Test Policy

CERTIFICATO
VEGANO

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



Chiome a prova di piscina

Difficile resistere a un tuffo rinfrescante, durante le giornate più torride.
Ma i tuoi capelli possono soffrirne: ecco come proteggerli al meglio

Proteggere i capelli in estate? Sai tutto: bisogna applicare la protezione solare anche sulla chioma, è necessario sciacquare i capelli con acqua dolce dopo ogni tuffo in mare per eliminare il sale, occorre indossare un cappello o un turbante per ripararli dai raggi UV. Promossa? Ni! Perché **mare, sole e salsedine non sono gli unici nemici della tua chioma**. Dimentichi forse quante ore trascorri in piscina? Ecco, quest'ultima può rivelarsi molto dannosa per i capelli, soprattutto se sei bionda o tinta, perché tende a farli diventare verdastri. Ma perché? E come si fa a evitarlo? Tranquilla, ti diciamo tutto noi con l'aiuto della nostra esperta!



TUTTA COLPA DEI METALLI

In tanti sono convinti che sia il cloro la causa della tendenza dei capelli a diventare verdi. In realtà non è così anche se, in parte, il cloro ha le sue colpe. "Eso, insieme al bromo, è tra gli elementi che si trovano nei prodotti chimici che vengono utilizzati per la manutenzione dell'acqua. La loro responsabilità è quella di intaccare il sebo presente sui capelli, seccandoli sulle lunghezze e aprendo le cuticole: tutto ciò **rende i capelli più fragili ed esposti all'assorbimento dei metalli** presenti anch'essi nei prodotti che servono a mantenere intatta l'acqua: il ferro, il manganese e, soprattutto, il rame che penetrerà all'interno della struttura del capello e si legherà alle sue proteine conferendogli quell'antiestetica tinta verdastra", ha spiegato Claudia Ferri.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Prevenire i danni della piscina è possibile, ma solo se si mettono in atto alcune accortezze. "La parola d'ordine – ha detto l'hair stylist – è proteggere. E non ci si riferisce soltanto alla classica cuffia da bagno". Sicuramente si tratta

CONSIGLI UTILI PER MANTENERLI SANI

- Prima di entrare in vasca, assicurati di bagnare in maniera uniforme tutti i capelli, così da renderli meno sensibili all'acqua della piscina e, di conseguenza, alle sostanze in essa disciolte.
- Assicurati di indossare una cuffia da bagno adeguata: non deve essere troppo stretta e deve starti più comoda possibile per evitare che tiri i capelli favorendo la cosiddetta alopecia da trazione
- Se frequenti abitualmente la piscina, assicurati di fornire ai capelli una dose extra di idratazione e nutrimento, facendo maschere e impacchi appositi almeno due volte a settimana.

di una barriera fondamentale per riparare almeno in parte i capelli, ma non basta. Ferri ha infatti aggiunto: "Buona norma, prima di indossare la cuffia, è **applicare un balsamo corposo senza risciacquo**: la sua consistenza tenderà a chiudere le cuticole, contrastando la penetrazione dei metalli disciolti nell'acqua". Ma non finisce qui: per quanto ci si possa proteggere, infatti, nel contatto con l'acqua è inevitabile che parte delle sostanze in essa presenti finiscano nella struttura del capello. Per questo, sostiene l'esperta, "è fondamentale fare lo shampoo subito dopo il bagno in piscina".

E SE IL DANNO È STATO FATTO?

Ora sei preparatissima. E se è troppo tardi e gli effetti della piscina sono già visibili sulla tua chioma? **Niente paura, si può ancora rimediare**. "Lasciandosi guidare dal proprio coiffeur di fiducia – ha spiegato Ferri – è possibile eliminare la tinta verdastra servendosi di shampoo schiarenti e prodotti professionali ad hoc. Esistono, infatti, prodotti mirati che vanno a sollevare i metalli penetrati nelle cuticole, eliminando dai capelli anche l'effetto verde".

Lin exance

Semi di Lino

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

PARISIENNE ITALIA
TRADIZIONE COSMETICA DAL 1955

CON ESTRATTO DI SEMI DI LINO
E PROTEINE DEL RISO



con la consulenza di **Valentina Sergio**,
estetista, titolare del centro estetico Rosa Beauty,
sito a Roma in via Cassia 701/A.



L'estate... in punta di dita

La bella stagione
invoglia a sfoggiare
unghie nuove di
zecca. Ma quali sono
le ultime tendenze?

Un'altra estate è in pieno svolgimento, va da sé voler sfoggiare unghie nuove di zecca che ben si sposano con le tendenze nail art della bella stagione. Ma quali sono? D'estate, di solito, tendiamo a diventare più creativi e giocosi con la nostra manicure, ma quest'anno dovrai ricrederti: se è vero che le ispirazioni da cui prendere spunto sono diverse, Valentina Sergio, estetista, titolare del centro estetico Rosa Beauty a Roma, ci ha riportato sulla strada dell'eleganza: la nostra esperta, infatti, ha chiarito subito che **le unghie di stagione sono all'insegna dell'eleganza, dal gusto chic e minimal**. Mentre lo scorso anno, infatti, le tendenze sembravano concentrarsi maggiormente sui colori più audaci e al neon, quest'anno ci sarà un netto cambiamento: "Le tendenze più popolari – ha detto – riguardano le unghie lattiginose e brillanti, che dominano

la scena". È vero che non ci sono regole quando si tratta di quali colori o disegni sfoggiare sulle mani, ma sapere cosa va di moda è la maniera migliore per scegliere, tra le cose che ami, la tendenza che senti più tua. E allora prendi nota dai suggerimenti di Sergio: questa estate le unghie si portano così!



EFFETTO LIPGLOSS

L'estate 2023 segna il ritorno dell'unghia nude: c'è voglia di una nail art naturale che regali una mano curata e raffinata, senza eccessi. La manicure più

quotata del momento? Quella lipgloss, ovviamente! Dopo aver spopolato in inverno, questa tendenza continua a essere protagonista della bella stagione. Si tratta di rendere le unghie ultra-lucenti arricchendo l'aspetto dello smalto

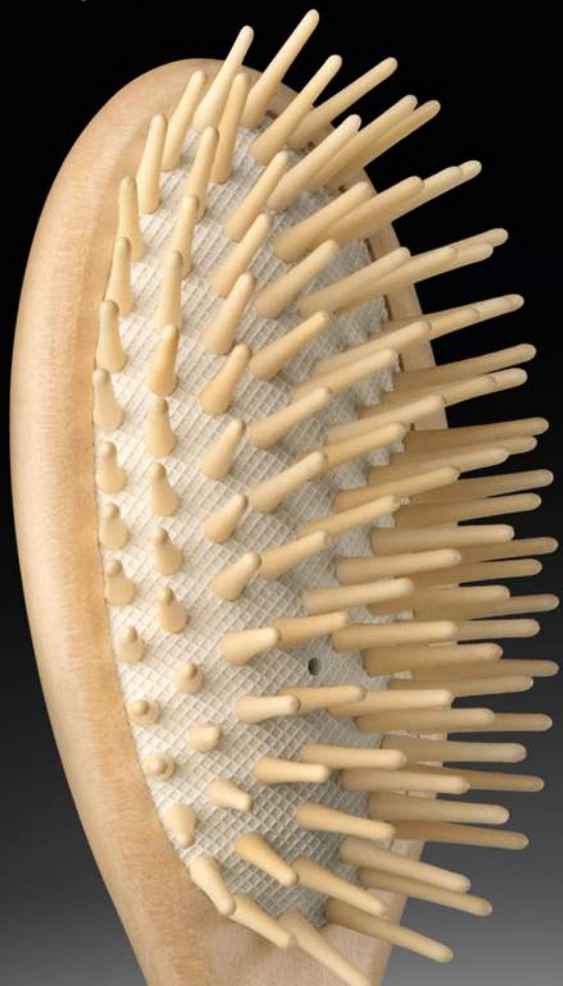
nude **con la stesura di più strati di Top Coat Lucido** su base rosa. "Questa tipologia di manicure – ha detto Valentina Sergio – sta bene a tutte e, oltre a essere molto bella, è elegante e raffinata, quindi adatta a tutte le occasioni".

L'ABBINAMENTO È IMPORTANTE!

Valentina Sergio non ha dubbi: perché ci sia armonia nella figura, mani e piedi devono sempre essere en pendant. Al massimo, si può decidere di osare con il colore su una sola parte, ma esclusivamente mantenendo naturale l'altra, con il nude, il bianco latte o il rosa lattiginoso".

L'INTRAMONTABILE ROSSO

Si alternano gli anni e le stagioni, ma il rosso non passa mai di moda, soprattutto quando si tratta di manicure. Questa estate, oltre al classico Rosso Ferrari, **va di moda il corallo, perfetto per uno stile fresco e vacanziero**, ma conquistano una fetta di popolarità anche il rosso fragola, il rosso ciliegia



#We
Care
Your
Hair



PRODOTTO
IN ITALIA

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl

Via Barison, 15 35019

Onara di Tombolo (PD) ITALY

Phone 049-5993177

Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it

Le Naturelle by BOREAL è la linea di spazzole per capelli in legno e fibre naturali. Da molti anni questa linea riscuote un ottimo successo grazie al suo design semplice e pulito ma funzionale. Tutto è stato studiato per rispettare la cute ed i capelli: le spazzole della linea Le Naturelle sono antistatiche poiché i picchi delle spazzole pneumatiche sono in legno mentre i rulli sono in pura setola.

C'è anche una spazzola studiata appositamente per l'uomo, utilizzabile anche su tutti i tipi di barba, sempre in legno e pura setola.

Il tutto unito alla qualità che contraddistingue da sempre la produzione di IPPA, rigorosamente italiana dal 1952!

Follow us on



e il rosso amarena. “Per le carnagioni più chiare – ha suggerito la nostra esperta – è più adatto il classico rosso. Per le pelli più scure, invece, meglio optare per la tonalità amarena. Lo smalto rosso – ha concluso Sergio – è un passe-partout che sta bene a tutte, ma io lo consiglio soprattutto alle over 40, perché è un colore che sa di donna”.

Come opere d'arte

Le tinte pastello si prestano anche a decorazioni e nail art: dalla stesura babyboomer alla micro-pittura floreale.

PER ESALTARE LA FORMA NATURALE DELL'UNGHIA, APPLICA LA TINTA SOLO SULLA LUNETTA!

FRENCH MANICURE

Particolarmente gettonata continua a essere la french manicure, che permette di **esaltare al meglio il naturale aspetto dell'unghia**. Realizzarla è semplice: è caratterizzata da una base a unghia piena e dall'applicazione di uno smalto sulla lunetta, ovvero lungo il bordo superiore. Questa estate continuano a spopolare il french classico, ovvero quello con base nude e lunetta bianca, e il baby boomer (la versione sfumata del french), ma sono particolarmente apprezzati anche il french colorato, sia in versione pastello che fluo, e il french con decori: via libera a paline, righine verticali o strass. “Questa tipologia di manicure – ha consigliato l'estetista – è l'ideale per le cerimonie e **può essere realizzata sia sulle mani che sui piedi**. È perfetta soprattutto per la fascia di età che va dai venti ai quarant'anni”.

NO ALLE LUNGHEZZE ESTREME

A dominare la scena in fatto di design è ancora la forma a mandorla: “È sempre la più gettonata perché definisce l'unghia nella sua eleganza”, ha affermato l'estetista Valentina Sergio. L'unghia squadrata, infatti, non è adatta a tutte le tipologie di mani poiché tende a evidenziare i difetti e le piccole irregolarità delle unghie. Quanto alla lunghezza, quest'anno no a quelle estreme: “L'ideale è un'unghia midi – ha detto la nostra esperta – Se le preferisci corte, meglio portarle con colori naturali, come il bianco o il rosa lattiginosi, che danno l'effetto di una mano curata”.

TONALITÀ PASTELLO

E chi vuole sfoggiare un tocco di colore per rendere più allegra e frizzante la propria estate? Può osare con la manicure colorata. In pole position abbiamo **il rosa barbie, seguito dal giallo e da tutte le nuance dell'azzurro e del blu**. Un'attenzione speciale va anche al verde e al lilla. Insomma, tinte

pastello a gogò! “Trovo che la manicure pastello – ha detto Sergio – sia molto adatta alle giovanissime e fino ai trent'anni. Può andar bene fino ai quaranta, se per un periodo si vuole cambiare ed essere più estrosi. Il modo migliore per sfoggiare il colore sulle unghie resta sempre la nail accent, ovvero la tendenza di portare tre unghie con french e due colorate”.

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

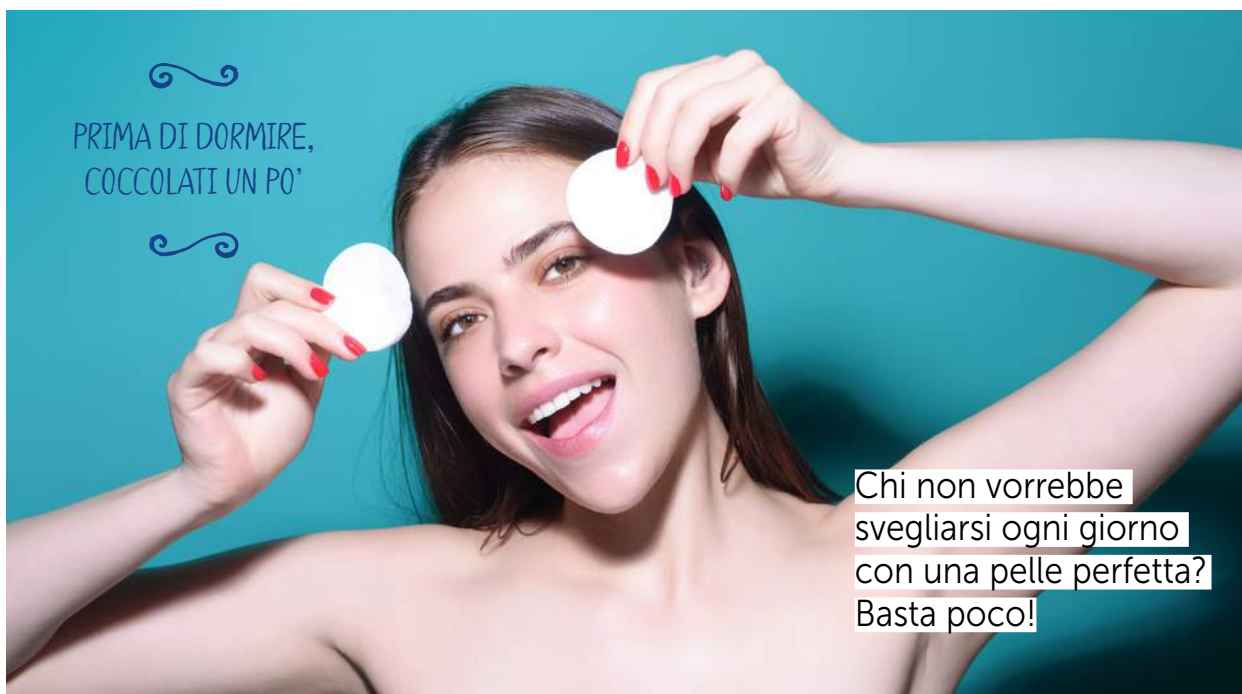
1: Con un unico scontrino. Ad esclusione della linea corpo di Garnier. Per trattamento si intende crema, olio, olio-in crema, siero e Elvive Wonder Water. Conserva l'originale dello scontrino fino al ricevimento del rimborso. La presente iniziativa Cashback non è cumulabile con altre. 2: Rimborso calcolato 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.

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



Un mattino luminoso

INIZIA SEMPRE DALLA SERA PRECEDENTE!



PRIMA DI DORMIRE,
COCCOLATI UN PO'

Chi non vorrebbe
svegliarsi ogni giorno
con una pelle perfetta?
Basta poco!

Pelle perfetta al mattino? Non è un'utopia! E per ottenerla non serve riempire il bagno di prodotti cosmetici che promettono chissà quali miracoli con una sola applicazione. No, la verità è che se vuoi un effetto glowy e lucente appena sveglia devi... **coccolarti un po' la sera prima!** "È vero, basta poco per ottenere una pelle luminosa, il segreto è farla re-

spirare, soprattutto la notte", ha confermato la dermatologa Mariella Milazzo. Concedere del tempo alla skincare serale, inoltre, ha un duplice effetto: se, da un lato, ti regala una pelle splendida nell'immediato, dall'altro **a lungo termine contrasta l'invecchiamento**. Insomma, quali altri motivi ti servono per regalarti un momento di self-care prima di andare a dormire?

3 CONSIGLI



- Dopo esserti struccata e aver deterso la pelle, è buona norma applicare sempre un tonico per riequilibrare il pH.
- È bene evitare di utilizzare prodotti profumati che, soprattutto sul contorno occhi, potrebbero causare reazioni allergiche.
- È consigliabile fare degli impacchi con degli infusi tiepidi di fiori di camomilla prima di andare a dormire: la loro azione lenitiva sulla pelle è sorprendente.

DEMAK *UP*

COTTON SCIENCE™

NUOVO

Con cotone
non sbiancato



Trama a nido d'ape

DEMAK *UP*

COTTON SCIENCE™

EXPERT

DESMAQUILLAJE ULTRA EFICAZ
DESMAQUILHAGEM SUPER EFICAZ
ULTRA EFFICIENT MAKE-UP REMOVAL
RIMOZIONE DEL TRUCCO ULTRA-EFFICIENTE
— x70 —

45 years
anniversary*

ALGODÓN SIN BLANQUEAR
ALGODÃO
NÃO BRANQUEADO
UNBLEACHED COTTON
COTONE NON SBIANCATO



*100% fibre di
cotone naturali*



NON TRALASCIARE MAI LA DETERSIONE!

VIA LO SMOG DAL VISO

Lo sappiamo: anche a te sarà capitato qualche volta, soprattutto in estate, di tornare tardi la sera e di non riuscire proprio a ritagliarti quei pochi minuti per levare via il make-up. Così sei andata a letto senza struccarti e via... Ma, oltre all'effetto panda della mattina dopo, sai cosa implica l'andare a letto in queste condizioni? Le particelle di trucco penetrano nei pori della pelle occludendoli, con il risultato di irritare le ghiandole sebacee: l'aumento del sebo favorisce la formazione di brufoli e acne. "La pelle è sia una barriera che ostacola il passaggio di corpi estranei dall'esterno all'interno del nostro organismo, sia un filtro che permette l'eliminazione delle sostanze tossiche prodotte all'interno del corpo, oltre a svolgere un processo di termoregolazione - ha detto l'esperta - Ecco perché **la prima regola è una corretta detersione** per eliminare tutte le sostanze accumulate durante la giornata: smog, polveri, sebo, cosmetici, farmaci, tossine". La differenza tra la skincare mattutina e quella serale, infatti, sta tutta qui: al mattino l'obiettivo principale è quello



di proteggere la pelle dai danni dagli agenti esterni e di idratarla al meglio per prepararla alla giornata che l'attende; alla sera, invece, occorre detergerla in profondità per purificarla. Ma, per farlo, bisogna agire in maniera corretta: "Per corretta detersione

ne - ha spiegato Milazzo - s'intende l'utilizzo **prima di uno struccante adatto anche al trucco waterproof, e poi di un detergente a risciacquo**; quest'ultimo

dovrà essere scelto in base al tipo di pelle: sebo-regolatore per quelle grasse, delicato per quelle secche e lenitivo per le pelli irritabili. Risciacquare è obbligatorio per ottenere il massimo della pulizia. Quanto allo struccante, invece, è bene utilizzarne uno specifico per gli occhi e uno per il viso. Dopo aver ripristinato uno stato ottimale della pelle, è arrivato il momento di agire più in profondità e fare un passo in più nella cura del viso, aggiungendo sieri e booster in grado di lavorare durante la notte. Questo passaggio, però - ha consigliato la nostra esperta - può essere fatto a notti alterne: alcune notti della settimana è consigliabile non applicare nulla per lasciare l'epidermide completamente libera di respirare; altre, invece, è bene applicare creme specifiche per la notte o, se non le ami particolarmente perché le trovi troppo corpose, puoi optare per dei sieri concentrati".

LO STRUCCANTE GIUSTO PER TUTTE

Lo abbiamo detto e ribadito: la skincare serale parte da un gesto importantissimo: quello di struccarsi. E per farlo nel migliore dei modi occorre scegliere il prodotto giusto.

Spesso, quando si parla di questo, il primo pensiero va alla soluzione più comune: dischetti + latte detergente. C'è, però, una differenza tra struccare la pelle e detergerla e, quindi, anche tra struccante e latte detergente: il primo serve effettivamente a rimuovere il trucco, il secondo, invece, rimuove le impurità dalla pelle, per questo è meglio utilizzarlo al mattino quando la pelle è già libera da ogni traccia di make-up. Ma come scegliere lo struccante giusto? In linea generale, è fondamentale preferire prodotti privi di alcool, profumi o altri ingredienti aggressivi che potrebbero irritare la pelle secca. Chi, invece, ha la pelle grassa, dovrebbe preferire prodotti leggeri, senza oli che, ostruendo i pori, aggraverebbero la problematica. L'acqua micellare è adatta a tutti i tipi di pelle: ha una texture leggera e rinfrescante, rimuove rapidamente il trucco e il sebo e non necessita di risciacquo.



LO SAPEVI?

Quando si parla di skincare serale, però, non bisognerebbe limitarsi a questo, ma bisognerebbe fare un salto al livello successivo. "Quello che molti non sanno - ha rivelato Milazzo - è che **anche i capelli andrebbero lavati**, perché le sostanze in essi accumulati rimarranno a contatto con il viso tutta la notte. Un altro accorgimento importante sarebbe quello di preferire una federa sempre pulita e di cotone bianco. Gli ultimi studi hanno dimostrato, infatti, che i capelli, e quindi le federe, impregnati di lacche, balsami o trattamenti a base di cheratina, sono una delle cause delle impurità della pelle".



NUOVE **ACQUE SPRAY** VISO

IDRATANTI E RIVITALIZZANTI



LO STEP PIÙ
RINFRESCANTE
DELLA TUA
BEAUTY ROUTINE!

VAPORIZZALE
SUL VISO:
1 - DOPO LA
DETERSIONE
2 - DOPO SIERO
E CREMA

PROVALE ANCHE COME **PRIMER**
O **FISSATIVO DEL MAKE-UP**

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



SUPERio



Quando il giudice più crudele di te stessa... sei tu

Ansia, depressione, paure irrazionali, bassa autostima... molti di noi conoscono bene queste sensazioni, che spesso nascono da un dialogo interiore ipercritico ed eccessivamente giudicante, portato quotidianamente e per lungo tempo all'eccesso. "Sono una stupida", "Non ci riesco", "Non me ne va bene

una", sono solo un esempio delle cattiverie che siamo capaci di dire a noi stesse quando magari, invece, agli altri rivolgiamo parole incoraggianti e comprensive. È bene chiarire, in ogni caso, che il dialogo interiore riguarda tutti: il problema nasce solo nel momento in cui **queste voci nella nostra testa prendono il sopravvento**

fino a impaurirci, bloccarci, abbatterci o demotivarci. Ma perché accade e, soprattutto, come possiamo disinnescare questo meccanismo perverso e tornare a riservare a noi stesse (se non sempre, perlomeno spesso) tutta la gentilezza che meritiamo? L'abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta.

RICETTE NATURALI
PERLIER

MELOGRANO BODY

NATURAL ORIGIN
FINO AL
97%
INGREDIENTS



Un concentrato di vitalità per il corpo

NATURAL VEGAN BEAUTY

L'INTERLOCUTORE INTERNO

“La personalità è un concetto alquanto complesso, determinato da caratteristiche uniche e individuali come le motivazioni, i comportamenti, i pensieri, gli affetti - ci ha spiegato Tramontano - Questi tratti, in parte costituzionali e in parte appresi con la maturazione bio-psico-sociale, si combinano variamente e danno vita così all'unicità che caratterizza ognuno di noi. La psiche umana è una struttura estremamente complessa: i vari tratti tipici si organizzano, creando modi di essere, di pensare e di comportarsi. Il dialogo interiore, di cui tutti facciamo esperienza, lavora incessantemente, spesso anche troppo, confondendo a volte le proprie idee e **alimentando conflitti psichici all'interno dell'individuo**. In questo dialogo interiore è capitato a tutti di fare esperienza di una sorta di interlocutore interno, se vogliamo riassumerlo così, che talvolta sembra non essere dalla nostra parte ma con-

tro di noi, attivando in tal modo un sistema di autocritica e di giudizio che può essere anche molto severo.

Cosa succede nella nostra mente in questi casi? Per rispondere, dobbiamo chiamare in causa un concetto psicoanalitico di Sigmund Freud, il padre della psicoanalisi, che per primo teorizzò una tripartizione nel funzionamento della psiche, chiamando 'Super-io' questo aspetto di giudice interiore. Questo modo di funzionare della psiche che auto valuta, giudica e critica, si forma durante la crescita, **assimilando i vari divieti e regole che fanno parte dei processi educativi**. È la parte che regola il comportamento morale, come un censore interno che giudica gli atti e i desideri della persona. Ed è la stessa parte che ci permette anche di comportarci correttamente. Cosa accadrebbe se non lo avessimo? Non sapremmo regolare i desideri e le pulsioni, come accade in certe gravissime psicopatologie quindi è un bene che ci sia. Ci sono tuttavia aspetti più negativi quando la 'censu-

ra' interna ai desideri diventa esageratamente pressante lasciandoci con un senso di oppressione e di frustrazione. **Ciò accade quando si pretende troppo da se stessi**, quando si ambisce a una sorta di 'perfezione' che non è umana e si tende pertanto a sentirsi non abbastanza bravi, o capaci, con il risultato di restare bloccati, senza osare mai ed evitando le giuste dosi di audacia. Che fare, dunque? Non va bene sentirsi schiacciati nelle proprie scelte da un giudice interno troppo critico e allo stesso modo non va bene allargare troppo le maglie, sentendosi illusoriamente senza limiti. La migliore soluzione è, ancora una volta, nel mezzo. Questo critico a volte feroce è frutto di tutta la propria storia. Non è possibile eliminarlo né sarebbe bene poterlo fare. La soluzione corretta, anche se non sempre si tratta di un percorso facile, è quella di **sviluppare al meglio il suo antagonista**: un mix di autostima, consapevolezza, maturazione personale e conoscenza profonda di sé”.

5 CONSIGLI DELLA SPECIALISTA PER ESSERE PIÙ GENTILE CON TE STESSA

- 
1. **PROVA A PRENDERE NOTA MENTALMENTE DEI CASI IN CUI TI AUTO-GIUDICHI SEVERAMENTE.**
 2. **CERCA IL TRATTO COMUNE ALLE VARIE SITUAZIONI IN CUI SUCCEDDE.**

3. **CREA IN TE TRANQUILLITÀ PROFONDA E PROVA A SUPERARE QUEL LIMITE SOLTANTO DI POCO, ANCHE DIALOGANDO CON IL GIUDICE INTERNO.**
4. **RILASSATI PROFONDAMENTE E ASCOLTA COSA TI VUOL DIRE QUESTA PARTE IMPORTANTE DI TE.**
5. **NON SCORAGGIARTI, ANCHE SE È FATIGOSO A VOLTE, FA PARTE DELLA NATURA UMANA SANA.**



Veet

Novità

*Prova la
nuova linea*
Veet EXPERT,
per risultati ottimali e
cura della tua pelle





Sarda di Cagliari, Caterina Murino (45) vive stabilmente in Francia, a Parigi, ormai da un ventennio.

Caterina Murino

Icona di bellezza mediterranea

A lei l'onore e l'onere di guidare le cerimonie di inaugurazione e di chiusura del più glamour tra i festival cinematografici, quello di Venezia

È attesissimo l'appuntamento, il prossimo 30 agosto, sul palco della Sala Grande del Palazzo del Cinema al Lido quando si terrà la cerimonia di inaugurazione di Venezia 80,

la *Mostra del Cinema di Venezia*. A fare da madrina all'evento ci sarà Caterina Murino, che guiderà anche la cerimonia di chiusura, sabato 9 settembre, quando saranno annunciati i Leoni e consegnati gli altri premi ufficiali. L'impegno veneziano permetterà all'attrice sarda di tornare a casa, seppur solo per un breve periodo: "Abito a Parigi da ventuno anni, il mio Paese mi manca tantissimo, però 'casa' per me ora è qui, dove ho tanti progetti. E il mio fidanzato", ha ammesso l'artista che negli anni è diventata una delle italiane più celebri

all'estero. Lo è così tanto, in realtà, che il pubblico internazionale non la percepisce più neppure come un'italiana: "Forse dipende dal fatto che sono nata su un'isola - ha detto - Ho sempre avuto il complesso di Ulisse: pur amando follemente la mia terra, sognavo di andare, di scoprire altri luoghi. Ero sicura

che sarei tornata, ma non è successo". Adesso, però, come dicevamo, tornerà per **rivestire il ruolo di maggior prestigio a Venezia**. Un impegno che le permetterà di conquistare l'ennesimo riconoscimento nel corso della sua carriera. Una carriera, occorre dirlo, che non

"SE C'È UNA DONNA FORTE DA INTERPRETARE, CHIAMANO ME!"

era affatto nei suoi piani, tutt'altro! Se oggi, infatti, è una stimata attrice lo deve... a un fallimento!

ESORDI E SUCCESSI

Cagliaritana d'origine, la giovane Caterina non era affatto interessata al mondo dello spettacolo. Il suo sogno, infatti, era specializzarsi in Medicina ma, dopo aver fallito il test di ingresso all'università, si è presa un periodo sabbatico e, un po' per gioco, ha partecipato a *Miss Italia* classificandosi al quinto posto. Subito dopo il concorso di bellezza, Murino ha ritentato i test per diventare medico, ma ancora una volta la prova è andata male. È in quel momento che ha preso la decisione di trasferirsi a Parigi e iniziare a lavorare come modella, posando per diverse ri-

LA CHIRURGIA? CAMBIA I CONNOTATI

A differenza di molte sue colleghe, Caterina Murino si è detta nettamente contraria alla chirurgia estetica: "Non ti restituisce la bellezza dei vent'anni. Ti fa ringiovanire cambiandoti i connotati. Che tristezza", ha detto. L'attrice, inoltre, non ha lesinato una frecciatina velenosa a Nicole Kidman: "Quando l'ho vista sul set di una pubblicità completamente rifatta, ho pianto", ha affermato Murino.

viste e shooting pubblicitari. Nel 1999 è però tornata in Italia e ha cominciato a lavorare come letterina nel programma di Gerry Scotti *Passaparola*. È in quel momento che ha deciso che le luci della ribalta, in fondo, non le dispiacevano. Ha capito, così, di voler intraprendere la carriera di attrice e, per farlo, ha iniziato a studiare recitazione presso la Scuola di Cinema e Teatro di Francesca De Sapio. Nel 2002 ha esordito sul piccolo schermo nella fiction *Le ragazze di Miss Italia* di Dino Risi e alcuni mesi dopo è arrivato anche il cinema con il film *Nowhere* di Luis Sepulveda. Dividendosi tra l'Italia e la Francia, dove si è poi trasferita stabilmente e dove ha ottenuto un grande successo di critica, Murino ha collezionato parti in diverse produzioni **raggiungendo però la fama mondiale nel 2006, grazie al ruolo di Bond Girl** al fianco di Daniel Craig in *Casinò Royale*. Cinema e tv, ma anche teatro: nel 2020, ad esempio, Davide Livermore l'ha fortemente voluta per interpretare Triboulet di *Le Roi s'amuse* di Victor Hugo per la prima del Teatro alla Scala di Milano. Instancabile, nel mese di maggio ha iniziato le riprese del film *The Opera!* per la regia di Davide Livermore e Paolo Gec Cucco con Vincent Cassel e Rossy De Palma.

UNA VERA TOSTA

Nel suo curriculum, Caterina Murino ha collezionato moltissimi ruoli che le sono valsi un successo incredibile di pubblico e critica. A proposito dei personaggi che ha portato in scena, l'attrice ha detto che se c'è una donna forte da interpretare, chiamano lei. Come mai? "Saranno i miei tratti mediterranei, il carattere sardo. Ma mi ci ritrovo. C'è questa parte di me in ogni ruolo che interpreto", ha affermato. E tosta, in effetti,



"Ho sempre avuto Venezia nel cuore... tutte le città sono uniche al mondo, ma nessuna può eguagliare la sua maestosa bellezza", ha dichiarato l'attrice.

Curiosità

- Caterina Murino è nata il 15 settembre del 1977 a Cagliari, sotto il segno della Vergine.
- È stata vittima di bullismo quando, da piccola, praticava danza classica: "Mi dicevano che sembravo l'ippopotamo di Disney col tutù. In terza media, però, ero completamente cambiata e i ragazzini si voltavano a guardarmi", ha rivelato.
- Nel 2008 ha posato per l'edizione italiana della rivista *Playboy*.
- Durante le riprese di un film in Cina, si è rotta una gamba e in ospedale ha incontrato il direttore del nosocomio, David, con il quale ha poi vissuto una breve relazione.

lo è davvero, anche nella vita privata. Basti pensare che, pur essendo nata su un'isola, non sapeva nuotare, ma, per ottenere il ruolo ne *L'ora della verità* ha imparato, eccome se lo ha fatto! "Noi sardi siamo più cacciatori che pescatori. Anche mio padre e mio fratello non sanno nuotare. Al provino per quella parte ho mentito spudoratamente a regista e produttori - ha rivelato - Per fortuna ho un fisico sportivo: faccio jogging tutti i giorni. Mi sono allenata in piscina e, in un mese, ho imparato tutto. Però senza mezze misure: adesso so fare 30 metri in apnea, ma non riesco a nuotare respirando normalmente!".

LA VITA PRIVATA

Caterina Murino ci ha provato a essere riservata e a proteggere dal gossip la sua vita privata. In realtà, però, non è stato affatto semplice e anche lei, alla fine, si è arresa al fatto che le sue storie diventassero pubbliche. È risaputo, ad esempio, che **ha vissuto una lunga relazione con il calciatore Giuseppe Pancaro** al quale è stata legata per quattro anni. Tra le sue storie d'amore più note c'è anche quella con il fotografo Cyrill Renaud e con il cantante Bryan Adams. Murino è stata legata, inoltre, al rugbysta Pierre Rabadan e al primatologo e filantropo Austin Fuentes. **Dal 2016 è fidanzata con Edouard Rigaud, un avvocato francese** con il quale pare sia intenzionata a metter su famiglia. "Con Edouard ho voglia di costruire. Ogni volta mi dico: ma perché non ci siamo incontrati prima? Alla fine, la risposta è che forse dieci anni fa non ci saremmo riconosciuti. E continuo a santificare la sua ex moglie, che lo ha lasciato. Dovrei accendere un cero per lei ogni giorno per il regalo che m'ha fatto", ha dichiarato.

Tananai

Ironico, divertente e irresistibile

Nel 2022 si classificò ultimo a Sanremo, ma l'anno successivo il cantautore ha mostrato la sua tempera... e oggi è un idolo indiscusso

Il suo nome d'arte la dice lunga: Tananai. Nel dialetto milanese questo termine indica una piccola peste, qualcuno che crea schiamazzo e confusione. E lui, che all'anagrafe è Alberto Cotta Ramusino, porta con orgoglio questo appellativo. Fu il nonno a darglielo, e non se n'è mai voluto liberare. Tananai è uno dei più amati idoli del momento e di casino attorno a sé ne porta parecchio: **ironico, divertente, spericolato, spiritoso**. L'artista è letteralmente esploso con tutta la sua prorompente personalità. E dire che già quando si classificò ultimo a Sanremo 2022 avremmo dovuto capire di che pasta era fatto. Aveva incassato la sconfitta con una classe e un entusiasmo che ce lo avevano fatto amare alla follia. Mentre Blanco e Mahmo-

Classe '95,
Tananai (28) ha
iniziato la carriera
musicale nel 2014
con il nome d'arte
Not for Us.

od esultavano per il loro primo posto, Tananai esplodeva di gioia vedendo il suo nome al venticinquesimo: una reazione così genuina e spontanea che è diventata virale. Tanto che, una settimana dopo quell'edizione del Festival, era lui il vero vincitore: fenomeno Tananai, scrivevano i giornali. E lo è stato davvero: l'estate di quell'anno è arrivata la consacrazione con il tormentone *La Dolce Vita*, il singolo lanciato insieme a Fedez e Mara Sattei che ha catapultato il pubblico in un'atmosfera

spensierata e allegra. L'artista, però, non si è seduto sugli allori. "Certo non mi aspettavo tutto l'affetto che mi è stato dato, a questo non ero assolutamente pronto. Di mio cerco di non farmi troppe aspettative, cerco di goder-



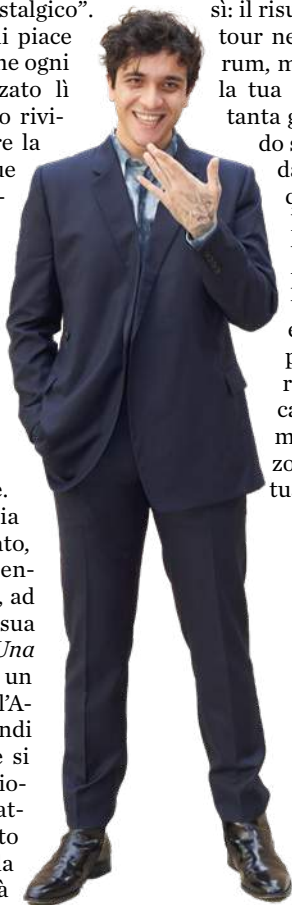
L'amore per Sara Marino, archi-designer

Tananai è molto riservato ma, in tema di affari di cuore, aveva spiegato: "Ho una fidanzata, l'ho conosciuta durante una serata. L'ho scelta perché è particolare, non vive a casa mia, ma lo spazzolino ce l'ha a casa, e anche le ciabatte. È quella che mi prende a calci nel videoclip di *Esagerata*, i piedi sono suoi. Sono innamorato". Insomma, il cantante è sentimentalmente legato e la fortunata si chiama Sara Marino. La giovane non appartiene allo showbiz: ha studiato architettura al Politecnico di Milano, dove si è laureata nel 2019, e oggi lavora come archi-designer, come si definisce lei stessa.



mi il momento. E godere del privilegio che ho, di poter fare della mia passione il mio lavoro”, ha detto. Si è goduto il successo, quindi, ovviamente. Ma Alberto si è anche rimboccato le maniche e **ha studiato per arrivare preparato alla prova successiva**: tornare sul palco di *Sanremo* e, stavolta, scalare la classifica. “Ho studiato canto. E al di là della leggerezza con cui si fanno le cose, ho capito che bisogna prepararsi, essere seri e professionali. Non avevo mai usato l’in-ear. Ho anche smesso di fumare, prima fumavo 40 sigarette al giorno”, ha spiegato. E la missione è riuscita perfettamente: all’ultimo Festival è letteralmente sbocciato con *Tango*, che ha svelato un altro lato della “piccola peste” della musica italiana: quello più intimista. Lui stesso si è definito “un romantico, ma non nostalgico”.

“Sono malinconico, mi piace come sensazione. So che ogni momento è cristallizzato lì e non ha senso volerlo rivivere. Non potrai vivere la stessa sensazione due volte. Già se cambi luogo, cambi tutto. Questo pensiero mi dà tanta forza di andare avanti”, ha ammesso. *Tango* è un brano ispirato alla storia di due innamorati durante la guerra in Ucraina: un tema che Tananai ha sentito profondamente. Del resto, il fatto che sia scapigliato e scanzonato, non lo rende meno sensibile. Il 26 settembre, ad esempio, presterà la sua arte allo spettacolo *Una nessuna centomila*, un evento che raduna all’Arena di Verona le grandi voci della musica, che si uniscono contro la violenza sulle donne. Si tratta di un appuntamento imperdibile che fa da cornice al suo tour, già praticamente sold out,



nei palasport, segno che Tananai **ha realizzato il suo sogno di ragazzino**, quando produceva musica nella cameretta: “Non ho ancora avuto il tempo di fermarmi e godermela, ma credo di sì: il risultato più grande è proprio il tour nei palazzetti. Suonare al Forum, ma che roba è? Vuol dire che la tua musica la ascolta talmente tanta gente da riempirlo... e quando salirò su quei palchi penserò davvero di essere diventato quello che sognavo da piccolo”, ha confessato, ammettendo di essere ambizioso, pur non sembrandolo affatto. Il successo lo ha travolto e oggi Tananai lo vive con un po’ di ambivalenza: “Guardare il pubblico che canta le mie canzoni mentre va alla radio mi imbarazza: sono un ragazzo timido. Quando senti una tua canzone cantata dagli altri

“SONO UN ROMANTICO, MA NON NOSTALGICO”

è una sensazione bellissima però ti senti un po’ nudo. Quando sono in imbarazzo mi copro”, ha affermato. Anche perché, fatta eccezione per la canzone dell’ultimo *Sanremo*, i

Curiosità

- Alberto Cotta Ramusino, questo il suo vero nome, è nato a Milano l’8 maggio 1995 sotto il segno del Toro.
- Ama il calcio.
- Il portiere dell’Inter André Onana è uno dei suoi idoli.
- La sua canzone del cuore è *La leva calcistica del ’68* di Francesco De Gregori.
- È cresciuto con la musica di Linkin Park, Verdena e Flume.

brani del ventottenne milanese sono tutti autobiografici: “Ho trovato il benessere psicologico nella musica solo adesso che scrivo canzoni”, ha spiegato. E forse il segreto del suo trionfo è proprio questo: darsi al cento per cento. Anche se lui, quando qualcuno gli dice che sta ridisegnando la scena pop, si schermia dietro a un genuino imbarazzo: “Wow, è una descrizione un po’ audace – ha detto – Ho fatto delle cose di cui vado fiero che sono molto belle, non me lo sarei mai aspettato, ma più che altro non ci pensavo. Alla fine, penso che sia un po’ questo il segreto: tu devi fare una cosa che ti fa stare bene, devi continuare a farla sempre al 100 per cento. Ci sta porsi degli obiettivi, dei sogni, dei traguardi però devi farlo senza fissarti”. Tananai i suoi obiettivi li ha raggiunti tutti. Chissà se se lo aspettava quando, nel 2014, ha cominciato la sua carriera musicale pubblicando poi nel 2017 un album di musica elettronica intitolato *To Discover and Forget* sotto lo pseudonimo Not For Us. L’elettronica, però, è stata solo una fase sperimentale e ben presto l’artista si è appassionato ad altri generi e a cantare anche in italiano. In quel periodo l’artista era ancora diviso tra la musica e gli studi di architettura al Politecnico di Milano, studi che poi decise di abbandonare per seguire la sua passione: “Fare tutte e due le cose avrebbe significato essere mediocre in entrambe le attività e alla fine la verità è che facevo schifo come architetto”, ha spiegato, con la solita ironia che lo contraddistingue.

APPUNTI di stile

Occhi puntati sui must have dell'estate! Dai classici rivisitati agli accessori di tendenza... ecco cosa non può mancare nel tuo guardaroba di stagione

Un'estate all'insegna della moda? Basta puntare sui capi cool. Sei sicura di aver comprato i vestiti giusti? E quali sono i must have che non possono mancare nel tuo guardaroba in questa stagione? Ecco le tendenze più belle e forti con le quali vestirti in questo mese.

Dettaglio in pizzo a fiori e design semi trasparente.
MSGM

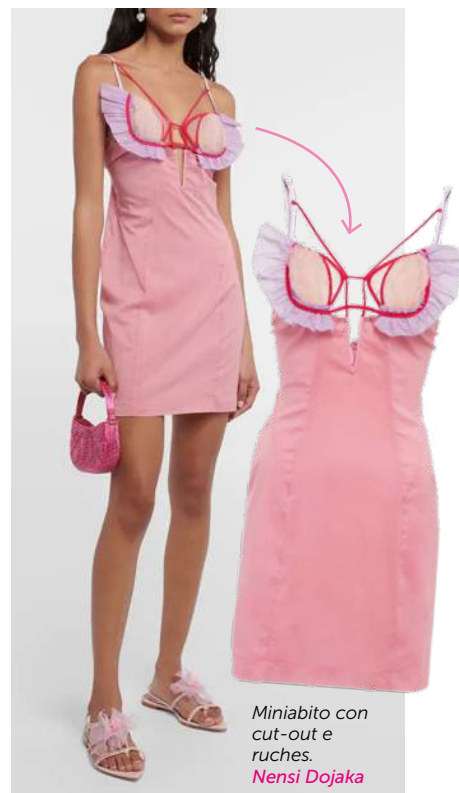
Cargo rosa chiaro con stampa mimetica.
Pinko

Pantalone cargo in tulle trasparente.
Act n°1

Verde fluorescente e tasche.
Liu Jo

Il ritorno dei cargo

C'è chi li ama da sempre in versione military, ma mai come in questa stagione i pantaloni cargo si prestano alle sperimentazioni più innovative e originali. Per questo sono diventati gettonatissimi negli acquisti estivi. Si ai colori brillanti e alle nuance energiche, ma anche alle stampe mimetiche rivisitate in colori iperfemminili. Anche i tessuti combact lasciano spazio a quelli più chic, come il raso luminoso, il tulle e il pizzo, per sposare la tendenza trasparente del momento.



Miniabito con cut-out e ruches.
Nensi Dojaka

COPIA IL LOOK

Infondi un tocco di originalità al tuo guardaroba abbracciando la tendenza #BarbieCore in versione fairy! I sandali infradito con delicate applicazioni floreali sulla tomaia sono perfetti per le occasioni speciali, soprattutto se indossati con il miniabito con ruches sul petto e la borsetta scintillante.



Borsa a spalla con cristalli.
Magda Butrym

I FIORI AI TUOI PIEDI

Sandali infradito con applicazioni 3D.
Nensi Dojaka



Sandali Miller in pelle con decorazioni.
Tory Burch



Modello flat con borchie.
Valentino Garavani

COMODI E VERSATILI



Da gladiatore con cinturini avvolgenti a spirale.
Ancient Greek Sandals

Sandali flat per il giorno e per la sera

I sandali dell'estate 2023? Sono quelli rasoterra: comodi e pratici, perfetti per i tuoi daily look informali, ma sanno essere così versatili da poter essere indossati anche nelle occasioni eleganti e di sera. Sono infatti un vero gioiellino delle calzature. La versione infradito è senz'altro la più quotata; promossi anche quelli alla schiava. Un consiglio in più? Meglio prediligere i colori neutri, per poterli abbinare a tutti gli outfit.

A spalla, Nanai.
Zanellato



Borsa tote con
applicazione.
MIU MIU



A secchiello
Intrecciata 1969.
Paco Rabanne



Borse di rafia

Dalle tote bag grandi e capienti alle pochette più piccole, perfette per il giorno e per la sera: la borsa di rafia diventa protagonista assoluta della stagione. Può essere usata sia come versione estiva della classica shopper in tessuto, sia come borsa ampia e capiente da portare con sé in spiaggia, ma anche per la città. La bag intrecciata si sposa bene con gli abiti lunghi e leggeri, i top crochet e i look gypsy, anche se le nuove borse in rafia vanno molto d'accordo con i jeans: provare per credere!

L'INDISPENSABILE



Dalla spiaggia alla città
Isabel Marant

È perfetta sia per la spiaggia che per le passeggiate in città la borsa Coiba firmata da Isabel Marant. Ha un design a righe ed è realizzata in rafia, con rifiniture in pelle martellata: la bag ideale per conferire personalità al tuo daily look.



Infradito, diversi colori. **CamperLab**



Sandali imbottiti. **JW PEI**



Sandali slip-on imbottiti. **H&M**



Infradito con tubetto. **Yume Yume**

Le calzature più glam

Ma quanto sono belli i sandali bold e imbottiti? Ciccioni e stilosissimi, conferiscono un tocco di estrema originalità a qualunque mise e sono indispensabili per creare dei super look. Inoltre, stanno bene sia con gli abiti che con i pantaloni. La tendenza puffy spopola anche tra le infradito, così non dovrai rinunciare a questo pezzo glam neppure quando sei al mare o in piscina. Un vero must have!



Corto in denim. **Moschino Jear**



Abito lungo bicolore a fascia. **Anna October**

Borsa tote a forma di cuore media. **MACH & MACH**

COMPLETA IL LOOK CON...



Mules. **Alev**

Abito a fascia

Gli abiti a fascia sono tra le tendenze più gettonate della stagione, soprattutto tra le giovanissime. I vestiti senza spalline sono pratici e glamour, freschi, sbarazzini e frizzanti. Le versioni midi e long sono le più quotate. Promossi anche i modelli drappeggiati, con spacchi e ruches e quelli più corti, soprattutto se in denim.



Attualissimi Twinset

I sandali della collezione Attitude di Twinset sono attuali, versatili e super femminili. Hanno il tacco a rocchetto, doppia fascia puffy, con effetto imbottito e fondo in tunit. Indossali con un long dress per un effetto moderno, ma elegantissimo.

<https://www.twinset.com/it-it/home>



Vestito lungo a fascia volant. **Bershka**

ABBINALO A...

Sandali bassi con plateau e borchie. **Bershka**

BLU

WATER



ROBERTO CAPUCCI

Un outfit per ogni VACANZA

Mare, città o montagna...
ogni meta ha il suo stile!

Ci siamo, finalmente è stagione di vacanze e, dopo aver scelto la meta, il secondo passo è preparare la valigia... facile a dirsi, ma organizzarla in modo funzionale, senza tralasciare niente, non è semplice e ci vuole molta pratica, anche perché ogni destinazione richiede un outfit diverso! Prendiamo qualche ispirazione dalle passerelle di questa stagione:



Caftano lungo leggerissimo con la stessa fantasia del costume.
www.guess.com



Bikini con intreccio sul collo.
www.guess.com

Slip a vita alta.
www.guess.com



Cappello a tesa larga in paglia in pendant con il look. www.zign.com

PER LA SPIAGGIA

Il mare è la meta estiva per eccellenza.

Un costume e via? No di certo. Si può essere raffinate ed eleganti anche in spiaggia, e all'occorrenza basta togliere il superfluo per tuffarsi in acqua. Quest'anno l'abbinamento total body è un must, dal costume al caftano fluttuante e leggerissimo, un cappello a tesa larga, infradito gioiello e si è pronte per prendere la tintarella o per un party in spiaggia!

**Sfilata Luisa Beccaria
S/S 2023**

Gli indispensabili, ovunque tu vada

Perfetti in ogni circostanza, meglio se abbinati tra loro per completare il look.



www.perletti.com



www.vogue.com



www.k-way.com



www.stradivarius.com



www.americantourister.it

ABBINALE AI LOOK 1 E 2



Infradito con perle dorate.
www.queen-helena.com

OMIA
LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI
LA NOSTRA NUOVA COLLECTION

ACQUISTA I TUOI PRODOTTI **OMIA** PREFERITI,
ACCUMULA PUNTI E ACCEDI A **FANTASTICI PREMI**
...E DA ACQUA & SAPONE
I TUOI PUNTI VALGONO DOPPIO

1 € = 2 PUNTI*

*SOLO NEL PERIODO DEL VOLANTINO



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

Concorso misto "Omia Collection" valido per acquisti effettuati dal 04/05/2023 al 08/11/2023. Montepremi concorso: 1.500,00 euro (IVA esclusa art. 2 dpr 633/72). Estrazione finale: entro il 31/12/2023. Ogni destinatario potrà vincere un solo premio. Conserva i documenti d'acquisto e caricali entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. Termine ultimo richiesta premi catalogo: 30/11/2023. Info, catalogo premi e Regolamento su www.omialab.it/omialovers. Immagini a scopo illustrativo.

PER LA CITTÀ D'ARTE

Una vacanza dedicata alla cultura e all'arte in un clima estivo che rende ogni grande città più tranquilla da visitare.

Look leggero e coloratissimo, con un cappello per proteggersi dal sole ma pratico da infilare in una borsa come il secchiello, popolare su ogni passerella. Immane la camicia oversize in lino e la minigonna: un outfit ideale dalla mattina alla sera, basta cambiare qualche accessorio e il gioco è fatto!

Sfilata Luisa Spagnoli S/S 2023



Camicia ampia in lino, rosa shocking. www.stradivarius.com



Cappello alla pescatora in paglia, bianco e comodo da mettere in borsa. www.ovs.com



Minigonna floreale e colorata. www.lascana.com



Borsa a secchiello stilosa e fashion, verde e oro. www.lacarrrie.it

PER LA MONTAGNA

L'aria fresca di montagna in agosto conquista tutti. Escursioni e trekking?

Sì, ma sempre con stile!

Partiamo dal basso, perché la cosa più importante in questa tipologia di vacanza sono le scarpe, comode e colorate, più colori hanno e più saranno abbinabili ai diversi look e strati di indumenti necessari per l'escursione termica e gli improvvisi acquazzoni, frequenti in alta quota. Felpa e camicia sopra agli short, altrettanto comodi e pratici, e si è pronte per affrontare la vacanza!



Sfilata Ralph Lauren S/S 2023



Felpa super colorata e calda, indispensabile in montagna. www.desigual.com



Camicia in jeans, un evergreen. www.liujo.com



Short colorati e comodi, da escursione. www.gap.com



Scarpe comode e ultra fashion. www.saucony.com

Dove 
Riscriviamo la **Bellezza**

...per farti sentire il benessere sulla tua pelle!



Vinci subito

Garmin vívofit® 4

Acquista almeno 2 prodotti della linea Dove Body Love, conserva lo scontrino e chiama il numero 06 54 54 7957



Inquadra
il QR Code
per partecipare.

in più

**PARTI PER 3 GIORNI
DI BENESSERE**



Quattro "PASSI" sotto il Mare

Lasciati guidare alla scoperta di un mondo ricco di meraviglie, silenzio, colori...
Il diving è un'esperienza indimenticabile per chiunque la viva



Il mondo sottomarino è un universo a sé: affascinante, ricco di meraviglie e pronto a stupirti più di quanto tu possa immaginare.

LA SENSAZIONE
DI LIBERTÀ È
IMPAGABILE

Probabilmente ti sarà capitato, durante un bagno in mare, di indossare una maschera ed esplorare il terreno sabbioso sottostante, avrai certamente visto da vicino qualche pesciolino colorato, ma lo snorkeling e le immersioni sono due attività molto differenti. Nel primo caso, infatti, ci si mantiene in superficie e si respira attraverso un

tubo che sporge sopra l'acqua. Nelle immersioni subacquee, invece, **ci si addentra nelle profondità del mare** utilizzando attrezzature come le bombole d'aria compressa. Le immersioni, tra l'altro, possono variare da pochi metri a decine di metri di profondità, a seconda del livello di certificazione e dell'esperienza del subacqueo. Diversa dunque l'attrezzatura, ma differente è anche l'esperienza! Le immersioni subacquee ti offrono la possibilità - unica e appassionante - di scandagliare un mondo nuovo e sconosciuto.

UN PO' DI STORIA

Sapevi che l'immersione subacquea ha una storia antichissima? Già Greci e Romani esploravano il mare per motivi commerciali e militari; nel 332 a.C., poi, Alessandro Magno svolse personalmente diversi esperimenti di immersione durante l'assedio di Tiro. È solo nel XVII e XVIII secolo, però, che i progressi divennero significativi: era il 1772 quando il britannico John Smeaton sviluppò un casco da immersione in rame collegato a una pompa di aria in superficie, che permetteva di esplorare le profondità marine. Poco meno di un secolo dopo, nel 1865, il francese Benoît Rouquayrol e l'ingegnere francese Auguste Denayrouze svilupparono un apparecchio di respirazione subacquea a circuito chiuso, noto come "scaphandre autonome" o "scaphandre Rouquayrol-Denayrouze". La vera rivoluzione, però, è dovuta a Jacques-Yves Cousteau ed Émile Gagnan, che nel 1943 inventano l'Aqualung, il primo respiratore autonomo a circuito aperto, che permetteva finalmente ai subacquei di respirare aria compressa dalle bombole sott'acqua, proprio come avviene ancora oggi.

Puoi esplorare barriere coralline, giardini di coralli, grotte, relitti, canyon e una varietà di habitat marini che ospitano una vasta gamma di vita acquatica. Nuotando nel silenzio ovattato del mare puoi avvicinarti a creature incredibili: potresti scivolare accanto alle tartarughe marine, alle razze, ai pesci colorati, ai delfini e a tantissime altre specie affascinanti. L'interazione con la fauna marina è un'esperienza davvero indimenticabile per chiunque la provi, così come lo è **la sensazione di libertà che tutti gli appassionati di diving testimoniano di sperimentare**. Muoverti liberamente in tutte le direzioni è un po' come volare: la leggerezza e l'assenza di gravità ti faranno sentire come se stessi fluttuando in uno spazio completamente nuovo e diverso da tutto ciò che conosci. Che dire, poi, dei paesaggi subacquei? Ricchi di fascino e di magia, sono spesso molto diversi da quelli che puoi ammirare sulla terraferma. Le formazioni coralline colorate, gli archi di roccia, le pareti verticali e gli organismi marini straordinariamente belli creano un ambiente mozzafiato che affascina e ispira. Dunque, che ne diresti di buttarti (letteralmente) in quest'esperienza tanto affascinante? Noi ti diamo qualche consiglio per iniziare!

Anzitutto, è importante acquisire una formazione adeguata prima di immergerti per la prima volta. Iscriviti a un corso di immersioni subacquee tenuto da un'organizzazione riconosciuta, che **ti fornirà le conoscenze e le competenze di base** necessarie per avvicinarti alle profondità marine in modo sicuro. Grazie al corso, avrai la possibilità di conoscere un istruttore qualificato e con esperienza che potrà accompagnarti e guidarti nelle tue prime immersioni insegnandoti le tecniche corrette, fornendoti consigli preziosi e facendoti sentire a tuo agio sott'acqua. Ascoltare attentamente le istruzioni del tuo istruttore è fondamentale, poiché dovrai familiarizzare con le tecniche di respirazione, l'equalizzazione delle orecchie e le procedure di emergenza. Rispetta sempre i limiti di profondità e non superare mai i tuoi limiti di confort. Quando arriverà il momento di immergerti per la prima volta, **il consiglio è quello di unirsi a un compagno o a un gruppo**: insieme potrete monitorarvi a vicenda e sentirvi più sicuri. Ma il consiglio migliore che possiamo darti è: goditi l'esperienza! Rilassati, ammira la bellezza dell'ambiente subacqueo e viviti a pieno ogni istante della tua immersione.



A qualcuno piace caldo (ma non a tutti!)

COME FRONTEGGIARE LE TEMPERATURE BOLLENTI?

C'è chi lo aspetta per tutto l'anno e chi, al contrario, proprio non lo sopporta... ma il caldo estivo prima o poi arriva e spesso ci accompagna per lunghi mesi. Le temperature elevate possono essere piacevoli quando si è in vacanza, ma **all'interno delle mura domestiche creano spesso diversi inconvenienti**, specialmente alle persone anziane e ai bambini. Il riposo notturno diventa più difficile, per dirne una, così come accendere i fornelli per cucinare e anche svolgere semplici attività di routine, come le pulizie, può sembrare più difficile che scalare una montagna. Naturalmente, un impianto di condizionamento aiuta molto chi lo possiede, ma d'altro canto non è consigliabile tenerlo acceso troppo a lungo, sia per non far lievitare il costo in bolletta, sia perché le brusche diminuzioni di temperatura possono provocare dolorose cervicalgie.



La sensazione di calore all'interno delle abitazioni può diventare a tratti insopportabile, ma un modo per rendere la casa più fresca c'è... anzi, più di uno!

SPALANCA LE FINESTRE AL MATTINO

E allora, qual è la soluzione? Non ne esiste una in assoluto, ma tanti piccoli accorgimenti che, messi in atto con costanza, ti garantiranno giorni e notti... un po' meno bollenti!

SFRUTTA LA VENTILAZIONE NATURALE

Durante le prime ore del mattino e nelle ore serali, quando la temperatura esterna è più bassa, spalanca tutte le finestre e lascia che l'aria fresca entri in casa. Aprendo porte e finestre delle stanze posizionate agli estremi della casa, farai sì che si generi una piacevolissima "corrente" naturale. In aggiunta, puoi utilizzare ventilatori per favorire il flusso d'aria attraverso tutti gli ambienti.



SCEGLI I TESSUTI PIÙ ADATTI

Durante i periodi più caldi dell'anno, dovresti prestare attenzione a indossare tessuti leggeri, traspiranti e freschi, che favoriscano la ventilazione e aiutino a mantenere il corpo fresco. **Si al cotone**, traspirante, assorbente e leggero; **via libera anche al lino**, che assorbe rapidamente l'umidità e si asciuga velocemente, mantenendo la pelle asciutta e fresca. È ideale per camicie, pantaloni, gonne e abiti estivi. Durante la sera, **la seta sarà un vero jolly**: lussuosa e leggera, è estremamente confortevole in estate grazie alle sue eccellenti proprietà termoregolatrici. **Evita invece tessuti sintetici** come il poliestere o l'acrilico, poiché possono trattenere il calore e impedire la traspirazione. È anche importante optare per **colori chiari anziché scuri**, poiché riflettono la luce solare invece di assorbirla, contribuendo a mantenere una sensazione di freschezza.



Giù le tapparelle

Le nostre nonne la sapevano lunga e all'arrivo dei primi caldi chiudevano serrande e tapparelle: mantenerle chiuse (e ciò vale anche per le tende) durante le ore più calde della giornata, blocca infatti l'irraggiamento solare diretto contribuendo a ridurre la quantità di calore che entra in casa e mantenendo gli ambienti più freschi. Bloccando il calore esterno, tra l'altro, si può ridurre la necessità di utilizzare l'aria condizionata o altri sistemi di raffreddamento (e il portafoglio ringrazia!).

Come in ogni situazione, tuttavia, è importante trovare un equilibrio: se i benefici del "barricarsi" dentro casa durante le ore più calde del giorno sono innegabili, dall'altra parte limita anche l'illuminazione naturale e l'ingresso di aria

fresca. In certe circostanze, potrebbe essere preferibile mantenere le persiane parzialmente aperte o utilizzare tende leggere per consentire il passaggio della luce solare e favorire la ventilazione naturale. Ciò dipende anche dalla posizione geografica e dalle condizioni climatiche specifiche della tua area.



UTILIZZA VENTILATORI PORTATILI O A SOFFITTO

Oltre a creare un piacevole flusso d'aria e favorire l'evaporazione del sudore sulla pelle, l'utilizzo dei ventilatori contribuisce molto a ridurre la sensazione di calore e, rispetto all'aria condizionata, presenta diversi vantaggi: anzitutto consumano meno energia rispetto all'aria condizionata, si tratta quindi di una soluzione più economica e che riduce l'impatto ambientale legato alle emissioni di gas serra; tra gli altri benefici, poi, non dimentichiamo che la ventilazione favorisce l'eliminazione dell'aria viziata e l'apporto di aria fresca dall'esterno.

CREA OMBRA ESTERNA

Utilizza tende da sole, pergolati e ombrelloni per creare zone d'ombra all'esterno della casa. In questo modo, **si può ridurre l'irraggiamento solare** sulle pareti e sulle finestre.



ISOLA TERMICAMENTE LA CASA

L'ideale, per mantenere un clima sempre piacevole in casa, sarebbe assicurarsi che **l'isolamento delle pareti, del tetto e dei pavimenti sia adeguato**. Un'accortezza che riduce il calore che entra in casa e al contempo mantiene la freschezza degli ambienti interni.

RIDUCI L'USO DI ELETTRODOMESTICI CHE GENERANO CALORE

Durante le ore più calde, **evita di utilizzare elettrodomestici** come il forno, la lavastoviglie o la lavatrice, che producono calore e aumentano la temperatura interna.

CONSUMANO MENO ENERGIA
DELL'ARIA CONDIZIONATA!



IDRATATI E RINFRESCATI

Bevi molta acqua per rimanere idratata e utilizza metodi di rinfrescamento personale come fare una doccia fresca o **applicare un panno umido sul collo o sul polso**. Questi accorgimenti contribuiscono a mantenere il corpo fresco anche in ambienti caldi.

VINCI
una spesa
LUNGA
1 ANNO

Inquadra il QR code
per accedere direttamente
al concorso.



Acquista 1 confezione di carta igienica Rotoloni Regina/Rotoloni Regina Eco
o carta cucina Regina Asciugoni e conserva lo scontrino.
Vai sul sito spesalungaunanno.regina.eu registrati, inserisci i dati dello scontrino
o della ricevuta di acquisto online e **scopri subito se hai vinto.**



Con il caricamento di almeno 2 scontrini
o ricevute di acquisto online, partecipi
all'estrazione finale: **in palio 6 buoni**
spesa da 5.000 € per i tuoi acquisti.



Più scontrini carichi, più possibilità hai di vincere!

Ricorda di conservare l'originale dello scontrino o della ricevuta d'acquisto online fino al 30/11/2023.

Concorso "VINCI UNA SPESA LUNGA 1 ANNO" valido dal 28/03/2023 al 30/09/2023 con estrazione finale entro il 31/10/2023. Montepremi complessivo € 48.700,00 iva inclusa. Partecipazione riservata ai maggiorenni. Per la partecipazione all'estrazione finale sono necessarie almeno 2 giocate e sarà possibile vincere un solo premio per partecipante. Regolamento completo su spesalungaunanno.regina.eu

Da più di 30 anni nelle case e nei cuori delle famiglie.

Per noi di Regina dietro ogni foglio di carta c'è la consapevolezza che quello che facciamo deve lasciare un'impronta sulla vita delle persone e sul pianeta. Per questo desideriamo essere al fianco delle famiglie con un aiuto concreto nelle spese di tutti i giorni, continuando ad essere quella certezza su cui poter contare.



Regina

Paper for people



DALLE HAWAII... AL MONDO INTERO

POKE BOWL



Il punto forte? Puoi personalizzarla a piacimento, per creare piatti sempre nuovi!

La poke bowl è un piatto originario delle Hawaii che negli ultimi anni ha guadagnato molta popolarità.

Quella di base è composta da **pezzi di pesce crudo marinato**, solitamente tonno o salmone, serviti **su una base di riso sushi o quinoa**, ma le variazioni sono infinite! Puoi aggiungere una miriade di ingredienti per personalizzare la tua poke bowl in base ai

tui gusti. Oltre che con il pesce, puoi infatti arricchirla con verdure fresche come avocado a fette, cetrioli croccanti, carote julienne e alghe wakame, puoi darle un tocco di dolcezza con la frutta tropicale come mango o ananas oppure, se desideri un po' di croccantezza, puoi aggiungere semi di sesamo tostati o chips di alghe nori.

Scelta ideale per i momenti in cui desideri un pasto sano e saporito, se non ti piace il pesce crudo, puoi facilmente

adattare questo piatto alle tue preferenze. Un esempio? Sostituisci il pesce crudo con **pollo grigliato, tofu marinato o anche solo con verdure**. Insomma, la poke bowl è una deliziosa e salutare alternativa ai pasti tradizionali: facile da personalizzare, nutriente e perfetta per soddisfare la voglia di sapori esotici. Quindi, la prossima volta che cerchi un pasto gustoso e nutriente, prova una poke bowl e lasciati conquistare dal suo fascino tropicale.

PER UN PRANZO VELOCE



Poke Bowl con salmone fresco e pomodorini

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di riso, 250 gr di salmone fresco (abbattuto), 20 pomodorini ciliegini, 2 avocado, 2 cetrioli, 2 uova, 1 limone, olio evo q.b., semi di sesamo neri q.b., sale e pepe q.b., germogli di crescione q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci il riso in acqua bollente salata per i minuti indicati sulla confezione, scolalo leggermente al dente e lascialo raffreddare.
- Nel frattempo, cuoci anche le uova in un pentolino per 8 minuti dal bollore, poi passale sotto l'acqua corrente per farle raffreddare, sbucciale e tienile da parte.
- Taglia il salmone a cubetti, toglie eventuali spine e mettilo in una ciotola, aggiungi un po' di olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale e pepe.
- Mescola e lascia insaporire per una decina di minuti.
- Sbuccia l'avocado, elimina il nocciolo e taglialo a fettine molto sottili.
- Mettilo in una ciotolina e cospargilo con il succo dell'altro mezzo limone, per non farlo annerire.
- Lava i pomodorini e tagliali a metà, mettili in una ciotolina e condiscili con un pizzico di sale e un filo di olio.
- Lava i cetrioli e, con l'apposito utensile, forma tanti spaghetti.
- Prendi 4 ciotoline in ceramica, disponi in una parte il riso, accanto metti gli spaghetti di cetriolo, poi il salmone, l'avocado, i pomodorini e mezzo uovo.
- Aggiungi un filo d'olio, una spolverata di semi di sesamo, i germogli freschi e servi.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it

Poke Bowl di gamberi

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_35 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di riso, 12 gamberoni, 2 manghi, 2 avocado, 2 kiwi, 1 noce di cocco piccola, 1 limone, 1 cucchiaino di semi di sesamo nero, sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a cuocere il riso in una pentola con abbondante acqua salata, scolalo, aggiungi un filo d'olio, i semi di sesamo neri e il cocco a piccoli cubetti, mescola e lascia raffreddare.
- Scalda in una padella poco olio, poi aggiungi i gamberoni interi, condisci con sale e pepe e falli cuocere per 2-3 minuti per lato.
- Sbuccia l'avocado e taglialo a fettine, taglia il mango a metà per la lunghezza lasciandolo intero, poi con un coltello taglialo come in foto.
- Metti in 4 ciotole il riso e in superficie sistema i gamberi, il mango, l'avocado, mezzo kiwi e uno spicchio di limone.
- Servi subito.



~ MIX RAFFINATO E INSOLITO ~

Poke Bowl con salmone affumicato

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di riso, 200 gr di salmone affumicato a fette, 100 gr di rucola, 4 cucchiaini di panna acida, 2 avocado, 1 cetriolo, 1 lime, olio evo q.b., sale e pepe q.b., peperoncino q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci il riso in acqua bollente salata per i minuti indicati sulla confezione, scolalo leggermente al dente e lascialo raffreddare.
- Lava e asciuga bene la rucola.
- Sbuccia gli avocado, tagliali a fettine e bagnali con il succo del lime.
- Lava e asciuga il cetriolo e, con una mandolina, taglialo a fettine sottili.
- Metti in una ciotola la rucola, condiscila con olio, sale e pepe, aggiungi le fettine di avocado, il cetriolo e il salmone, metti al centro un cucchiaino di panna acida, aggiungi un filo d'olio, sale e pepe e servi.



~ UN VERO CONCENTRATO DI VITAMINE E DI OMEGA 3 ~



ASSO ULTRA. EFFICACE IN UN COLPO SOLO.

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

Foxy Asso Ultra, assorbe di più, consumi di meno.



Foxy. Sempre vicina a te.



~ DAL GUSTO AGRODOLCE ~

Poke Bowl con pesce spatola e salsa unagi

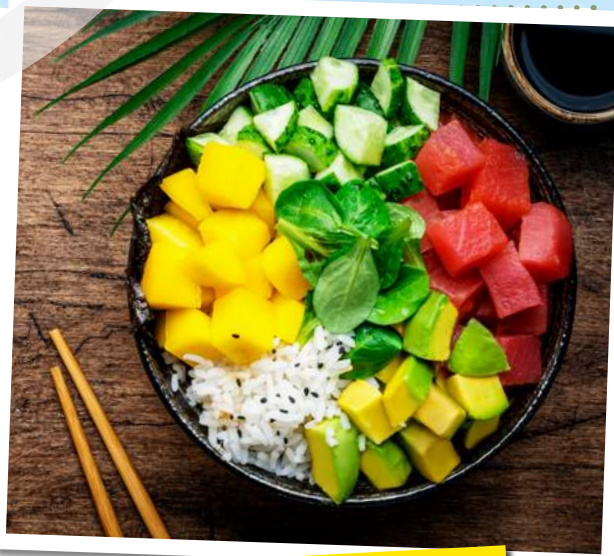
difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 gr di riso, 160 gr di edamame cotti al vapore (pronti), 4 filetti di pesce spatola, 4 cucchiaini di salsa unagi, 2 cetrioli, 2 cm. di radice di zenzero fresco, 1 cipolla rossa di Tropea, 1 lime, 1 avocado, germogli di piselli freschi q.b., semi di sesamo bianchi e neri q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo leggermente al dente e sciacqualo sotto l'acqua corrente.
- Nel frattempo, cuoci anche i filetti di pesce spatola in una vaporiera per circa 12 minuti.
- Lava i cetrioli e sciacqua l'edamame del liquido di conservazione, taglia i cetrioli a rondelle spesse poi a cubetti, sbuccia anche l'avocado, toglie il nocciolo e taglialo a cubetti.
- Sistema il riso al centro delle ciotole, metti sopra un filetto di pesce spatola.
- In una ciotola versa la salsa unagi, aggiungi i semi di sesamo bianchi e neri, mescola e mettila sopra il pesce.
- Aggiungi nelle ciotole le edamame, i cetrioli, l'avocado, la cipolla a fettine e lo zenzero grattugiato.
- Aggiungi i germogli freschi e un filo d'olio.
- Servi il tutto con una spruzzatina di succo di lime.



~ VELOCE E NUTRIENTE ~

Poke Bowl al tonno fresco

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_35 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di filetto di tonno (già abbattuto), 250 gr di riso, 60 gr di songino, 60 ml di salsa di soia, 30 ml di olio di semi di girasole, 2 cetrioli, 2 avocado, 2 manghi, 1 cucchiaino di aceto di vino bianco, 1 cucchiaino di semi di sesamo neri, sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Mescola in una ciotolina la salsa di soia con l'olio di semi e l'aceto.
- Taglia il tonno a dadini, mettilo in una ciotola, versaci sopra la marinata e mescola.
- Copri con la pellicola per alimenti e metti a riposare in frigo per 15 minuti.
- Cuoci il riso in acqua bollente salata, scolalo e raffreddalo sotto l'acqua corrente, mettilo in una ciotola capiente e aggiungi i semi di sesamo e un filo d'olio evo, mescola.
- Dividi gli avocado a metà, toglie la buccia e i noccioli, tagliali a dadini.
- Sbuccia e taglia anche i manghi a dadini.
- Lava bene i cetrioli, tagliali a rondelle di circa 1 cm di spessore, poi taglia le rondelle in 4 spicchi.
- Suddividi il riso all'interno di 4 ciotoline, aggiungi il tonno marinato, il mango, l'avocado, il cetriolo e al centro il songino, lavato e asciugato.
- Condisci il tutto con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Servi il tutto ben fresco.



Eva CUCINA

la tua
amica
in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Eva CUCINA

ricette consigli salute bellezza

Solo €1,70

oltre **100** RICETTE & CONSIGLI

Una moda salutare

SPECIALE POKE BOWL

★ Selezionati per voi ★

SACLA
porta in tavola i sapori dell'estate

IL CILENTO
e le sue prelibatezze culinarie

Inserto da staccare e conservare

Bellezza e makeup
Cosa metto in valigia?
Salute e benessere
No al lattosio! Scopriamo come correre al ripari
Idee per la casa
Un'oasi di relax
Outdoor
A ogni spazio il suo stile!

YOGA DELLA RISATA: SEMPLICI ESERCIZI BENEFICI DA FARE ANCHE IN GRAVIDANZA

A TUTTA PASTA
Regione che vai, pasta che trovi... un tripudio di fantasia

PEPERONI E MELANZANE
I piatti con gli ortaggi più ricchi di proprietà nutritive

CRUDI DI MARE
Tartare e ceviche, il modo migliore per mangiare il pesce

il Hola, México!

A Cancún, meta del nostro viaggio, una cucina saporita grazie all'utilizzo di spezie e peperoncino

IL NUOVO NUMERO IN EDICOLA CON OLTRE 100 RICETTE

con la consulenza di **Tata Roberta Cavallo**,
Family-coach del programma tv Quattro
Mamme, è l'autrice più letta in Italia negli ultimi
anni per quanto riguarda il settore infanzia.



I tuoi figli ti guardano: sii sempre il migliore degli esempi!

Con le prediche e le filippiche raramente si riesce a farsi ascoltare. Ma se invece ti limitassi a farti osservare mentre agisci nel quotidiano?

C'è una frase che suona più o meno così: siamo tutti genitori perfetti, finché non abbiamo figli! E in queste poche parole c'è una sacrosanta verità: tra la teoria e la pratica c'è una differenza abissale, perché i figli, questi piccoli esseri che abbiamo messo al mondo e che amiamo più della nostra vita, anche quando ci fanno arrabbiare, **ci costringono a fare i conti con noi stessi, con i nostri limiti, con le nostre false verità.** E spesso ci ritroviamo a rimproverarli per cose che noi stessi commettiamo e a pretendere da loro comportamenti e atteggiamenti che neppure noi mettiamo in atto, con il risultato di confonderli, non ottenere il risultato sperato e... avvelenarci il sangue! Diceva Madre Teresa di Calcutta: "La parola convince, ma l'esempio trascina. Non ti preoccupare se i tuoi figli non ti ascoltano, ti osservano tutto il giorno". Ecco perché dovremmo essere grati ai nostri ragazzi: costringendoci a dar loro il buon esempio, tracciano un sentiero da seguire. E, con l'aiuto della family coach Tata Roberta Cavallo, non perdersi tra i meandri dell'educazione sarà ancora più semplice. "Oggi si sta perdendo il senso dei valori - ha affermato Tata Roberta - Ci sono talmente tanti input che arrivano dall'esterno, la maggior parte dei

quali sbagliati, che se lasciamo che l'esterno prenda il sopravvento, dimentichiamo di essere una guida per i nostri figli, sia per i bambini più piccoli, che assorbono e imparano dalle dinamiche familiari, sia per i più grandi con i quali

subentra un approccio diverso. Gli adolescenti, infatti - ha spiegato l'esperta - non si limitano a osservare, ma emettono un giudizio: se tu genitore predichi bene e poi razzoli male, perché dovrei ascoltarti?".

"DOBBIAMO ESSERE
UNA GUIDA PER
LORO, QUALSIASI ETÀ
ABBIANO"





PULITO, IGIENE, PROFUMO

NUOVO



LA PROTEZIONE È DI **CASA**

ACQUISTA **2 PRODOTTI LYSOFORM**
DI CUI ALMENO **UNO SPRAY***

VINCI OGNI GIORNO UN
BUONO SPESA DA

100€

Concorso "LA PROTEZIONE È DI CASA" valido dal 1/08/23 al 30/09/23. Estrazione di recupero entro il 15/10/23. Montepremi 6.100€ (escluso IVA art. 2 dpr 633/72). Conserva il documento d'acquisto (unico). *Per prodotti coinvolti ed info leggi il Regolamento su www.dettofranoi.it/laprotezionedicasa

VIA QUEL TELEFONO!

Ammettilo: quante volte ti è capitato di rimproverare tuo figlio perché passa troppo tempo al cellulare scorrendo la home del tuo social preferito sullo smartphone? E non sei forse tu la prima che, appena hai un minuto libero, corri a controllare se ci sono notifiche o messaggi a cui rispondere? “Siamo noi i primi a usare malamente questo strumento – ha ammesso Tata Roberta – Per questo suggerisco, innanzitutto, di mettere noi stessi alla prova: **cerchiamo di dare al cellulare meno importanza**: non si tiene sempre in mano, quando siamo in giro lo mettiamo in borsa, se non aspettiamo telefonate urgenti impostiamo il silenzioso o, addirittura, spegniamolo. Soprattutto, quando siamo a casa, lasciamolo in un posto fisso, magari sul mobiletto dell'ingresso, proprio come accadeva con il vecchio telefono con i fili”. Lo stesso discorso vale anche per i figli: “Anziché lasciarglielo in mano per guardare i cartoni animati, scarica i contenuti adatti alla sua età in una cartellina sul pc o preferisci la tv. E se il tuo bambino ormai cresciuto ti chiede qualcosa che non sai, non delegare immediatamente la risposta a Google:



DEDICATE UNA PARTE DELLA
GIORNATA ALLA LETTURA O A
UN'ATTIVITÀ ALL'APERTO

fatevi delle domande, ragionate insieme, prenditi il tempo per rispondere per non far passare il messaggio che il telefono sia quasi una divinità incontrastata che tutto sa e tutto può”.

DEVI LEGGERE DI PIÙ!

Tutti bravi nel dire ai nostri figli che dovrebbero leggere di più. Ah, quanto ci piacerebbe vederli seduti in poltrona con un libro in mano a fare scorpacciate di storie. Ma tu lo fai? “Sarebbe bello – ha detto Tata Roberta – fissare un momento durante la giornata in cui ognuno di noi legge il proprio libro seduto sul divano”. Perché, ad esempio, non organizzare l'ora del silenzio? Dopo pranzo, per un'oretta, ci si rilassa tra le pagine di un libro. “Altre ottime abitudini? Avere tante librerie in casa: in cucina con i ricettari, in camera da letto con i libri più preziosi, in camera con le storie che possono interessare di più i bambini... portarsi un libro in borsa per ammazzare i tempi morti in sala d'attesa o mentre si è in fila alle Poste, per lasciar passare il messaggio che mamma ha sempre un libro con sé, **facendolo diventare un comportamento da emulare**; tenere sempre due o tre libri tra cui scegliere sul comodino per leggere almeno una paginetta alla sera per la buonanotte”.



Pavimenti puliti, garanzia 3 anni!

5
SuperFive

**Sistema
lava e asciuga**

**movimento
su e giù**



**PIATTINA RETTANGOLARE
entra perfettamente
negli angoli**

PANNO A FRANGIA PIATTA
massima aderenza alle superfici
per risultati perfetti.

**3 ANNI
GARANZIA**
★★★★

4 scope in 1!



INTERNI ESTERNI PARQUET TAPPETI

fantastica catturapeli
perfetta su ogni pavimento
la risciacqui e torna nuova
ottima sui tappeti

**3 ANNI
GARANZIA**
★★★★



**perfetta
su ogni
pavimento**

**ottima
sui
tappeti**

**la
risciacqui
e torna
nuova**

DEVI DIRMI TUTTO!

Spesso si creano tensioni nel momento dei pasti. Probabilmente questo è l'unico momento in cui potete interagire tutti insieme e allora parti in quarta con le domande: cosa hai fatto oggi? Com'è andata la giornata? Dove sei stato? "Le filippiche, lo sappiamo bene - ha affermato Tata Roberta - allontanano i nostri figli e creano antipatie". La soluzione? Renderlo divertente. "No, non è necessario trovare un gioco da fare a tavola, basta rendere il pranzo e la cena un momento gioioso e di scambio. Invece di partire a raffica con il terzo grado, quindi, **inizia tu a raccontare e raccontarti**. Non solo la tua giornata - ha suggerito l'esperta - ma storie: di quando eravamo bambini, di come quella particolare ricetta ci ricorda un momento preciso della nostra vita, dell'avventura vissuta al supermercato mentre acquistavi gli ingredienti per le polpette... Più il tuo racconto sarà intrigante, più i tuoi figli rimarranno volentieri a tavola imparando a loro volta a raccontarsi".

VAI FUORI!

Un tempo le mamme passavano ore al balcone a urlare ai propri figli di rientrare in casa per la cena. Oggi, invece, accade il contrario: i bambini sono sempre dentro e si fa fatica a trascinarli all'aperto, il contatto con la natura è qualcosa



RTAGLIAMOCI MOMENTI
DI SCAMBIO GIOIOSO

che, purtroppo, si sta perdendo definitivamente. "Anche in questo caso sei tu a dover dare l'esempio, **organizzando momenti da trascorrere all'esterno**: prediligere una gita fuori porta nel fine settimana oppure concedersi di tanto in tanto una camminata in montagna piuttosto che rinchiudersi al centro commerciale, sono sane abitudini", ha suggerito Cavallo. Anche quando si è a casa, però, bisogna dimostrare ai propri figli l'importanza di stare all'aperto: dedicati al giardinaggio, coinvolgendoli piano piano nella cura delle piante e approfitta del balcone o della terrazza per trascorrere momenti all'aperto, magari arredandolo appositamente per rendere questo spazio vivibile a tutti gli effetti.

ALTRI CONSIGLI UTILI

♥ **Spegni quella tv**: dobbiamo essere noi genitori i primi a disintossicarci dalla miriade di rumore e messaggi che arriva da questo strumento, che spesso diventa solo un sottofondo che ci fa compagnia.

♥ **Muoviti di più**: anche se sei stremata e hai solo voglia di buttarti sul divano, il movimento è importante per te quanto per loro. Ecco perché ogni tanto è bene accettare con entusiasmo di fare insieme ai figli anche quei giochi di movimento che, se potessi, eviteresti come la peste: nascondino, acchiapparella, corse in bici...

♥ **Aiuta gli altri**: con la scusa di non avere tempo, l'altruismo sta passando di moda. È invece importante dare il buon esempio ai nostri figli praticando la gentilezza in ogni momento e, soprattutto, mostrandoci disponibili a fare la carità, ad aiutare gli altri, a metterci al servizio dei più bisognosi.

Winni's® Naturel

*Scegli un mondo
più pulito*

**Scopri i nuovi detersivi lavatrice con
SMACCHIANTI NATURALI DA BIOFERMENTAZIONE,
per capi più puliti e brillanti**

Con materie
prime 100%
vegetali



Attivo
già a basse
temperature

**ANCORA PIÙ NATURALI,
ANCORA PIÙ EFFICACI**



SCOPRI TUTTA LA GAMMA!

Per Fido la pensione è un albergo a cinque stelle!

Ci hai provato fino all'ultimo a organizzare una vacanza con Fido, ma proprio quest'anno non è fattibile. Così sarai costretta a partire senza di lui. Sì, lo sappiamo, il cuore ti piange e quasi vorresti annullare il viaggio per non doverlo lasciare solo. Ma puoi stare serena: **le soluzioni alternative ci sono**, lui non ne soffrirà troppo, tu potrai goderti la tua vacanza e, al tuo rientro, recupererete alla grande il tempo perso. Ecco i consigli per non far pesare troppo la tua assenza al tuo amico a quattro zampe.

A CHI LO LASCIO?

Vien da sé che la risposta più ovvia e scontata è: a un parente! Ma non tutti hanno questa possibilità e, poi, diciamocelo, a volte è anche meglio. Già, perché ci sono strutture apposite dove a prendersi cura del tuo cane ci sono dei professionisti del settore: e chi meglio di loro può occuparsi del benessere di Fido mentre tu non ci sei? **La pensione per cani è, infatti, un vero e proprio albergo** in cui gli animali possono giocare, divertirsi, socializzare con altri cani e dormire in box attrezzati. Insomma, mentre tu sarai via, a lui non mancherà davvero nulla e, anzi, anche lui avrà modo di godersi una vacanza... bestiale. Perché ciò sia possibile, però, è bene che la tua scelta sia oculata. Prima di prenotare, infatti, dovrai assicurarti che la pensione che hai puntato possa fornirti il miglior servizio possibile. Accertati, ad esempio, che abbia spazi esterni attrezzati, ma anche spazi interni in cui i cani possano scorrazzare liberi in caso di pioggia. Spesso, inoltre, le pensioni mettono a disposizione servizi accessori, come ad esempio la toelettatura o corsi di educazione cinofila.

COSÌ SEI PIÙ SERENA

Non aspettare l'ultimo momento per far conoscere il luogo che hai scelto a

Se sceglierai la struttura giusta, il tuo quattrozampe non sentirà troppo la tua mancanza, ma avrà occasione di divertirsi e di socializzare con gli altri cani



IL MOMENTO DEI SALUTI

Ci siamo: adesso devi davvero lasciarlo e partire. Per quanto sia difficile, però, cerca di non focalizzare troppo l'attenzione su questo momento: caricarlo di pathos renderebbe il distacco più difficile sia per te che per il tuo quattrozampe. Meglio salutarlo affettuosamente e allontanarsi mentre Fido è distratto in qualche attività piacevole. Per evitare che senta troppo la mancanza tua e di casa, comunque, puoi lasciargli qualcosa di familiare: la sua copertina preferita, ad esempio, potrebbe essere fondamentale per rifugiarsi quando vuole stare tranquillo. Lasciagli anche qualche giochino che gli piace così che possa distrarsi nei momenti di solitudine e, allo stesso tempo, tenere corpo e mente allenati.

Fido: **fai una capatina in pensione insieme a lui** già alcuni giorni prima della partenza, così che sia tu che il tuo cane possiate prendere confidenza con l'ambiente nuovo e renderlo un po' più familiare. Se devi lasciarlo per un periodo di tempo piuttosto lungo, sarebbe opportuno tornarci più volte e valutare la possibilità di lasciarlo a dormire già una notte prima della tua partenza: in questo modo il tuo quattrozampe capirà che non lo stai affatto abbandonando e che le persone a cui lo affidi sapranno prendersi cura di lui per un periodo di tempo limitato, prima che torni a casa con te.

ACCORDIMENTI UTILI

Prima di lasciare il cane, è fondamentale dare agli operatori della struttu-

ra tutte le informazioni utili affinché possano intervenire al meglio per ogni sua esigenza: cosa gli piace fare, quali sono le sue abitudini quotidiane, eventuali fobie... È importante anche **informare gli operatori sulla sua alimentazione**, su eventuali allergie e terapie farmacologiche che il tuo pet sta seguendo: di solito nella struttura è presente un medico veterinario, ma qualora non fosse così non preoccuparti, perché puoi lasciare il recapito del tuo doc di fiducia o permettere che la struttura si rivolga al veterinario con cui è convenzionata. Dopo aver fornito tutte le indicazioni necessarie, non resta che mettersi d'accordo sulla frequenza con cui vi sentirete per avere notizie, foto o video del tuo cane: di solito ci sono orari precisi in cui poter chiamare per avere aggiornamenti.

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL

Lo usi come toilette
quando non è possibile
portare fuori il tuo animale

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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

Colora il tuo outdoor con la vinca

Cespugliosa e rustica, i suoi fiorellini sono conosciuti anche con il nome di "promessi sposi" poiché simbolo di fedeltà nei rapporti

“promessi sposi” sono dei fiorellini allegri e colorati così chiamati perché, nel linguaggio dei fiori, simboleggiano fedeltà nei rapporti, siano essi di amicizia o di amore. In molti Paesi, inoltre, nel giorno delle nozze si usa spargerli davanti agli sposi in segno di buon auspicio. Oltre a essere perfetta per questo scopo augurale, però, la vinca è soprattutto una pianta a comportamento cespuglioso **ideale**

per l'estate, perché porta allegria nell'outdoor e dona colore e mille sfumature a bordure, aiuole e giardini estivi; può anche essere messa in vaso per decorare terrazzi e balconi. Questo esemplare di pianta perenne ha, infatti, una lunga fioritura ed è molto caratteristica perché sui cinque petali che compongono la corolla vi è un particolare “occhio” di colore diverso.



TANTE NUANCE

La vinca si trova in natura in tante colorazioni diverse.

Esistono, infatti, ben sette specie diverse e tra le più diffuse si trovano: la vinca major dalle foglie ovali verde scuro e fiori azzurri; vinca minor, con foglie ovali di un verde intenso e fiori azzurro-lilla; vinca rosea, o pervinca del Madagascar, con foglie lucide e opposte e fiori rosa con la parte centrale rossa; vinca difformis, con foglie lanceolate e fiori bianchi o lilla.

La fioritura di questa pianta è, come dicevamo, molto lunga, ma soprattutto abbondante: ha, infatti, la tendenza a crescere in cespugli compatti che **possono raggiungere persino i 60-80 cm di diametro**, per questo si presta bene a essere utilizzata a scopo ornamentale.

MOLTO RESISTENTE

Anche se all'apparenza è fragile e delicata, la vinca è in realtà una pianta molto rustica e resistente. Basti pensare che, in natura, cresce spontaneamente nei boschi, sottoboschi e lungo i fossati. In linea di massima **preferisce un ambiente umido e una posizione fresca**, anche se soleggiata, ma a conti fatti riesce ad adattarsi bene alle condizioni climatiche. Per quanto riguarda il terreno, anche in questo caso “i promessi sposi” hanno un bello spirito di adattamento e non hanno esigenze particolari. È chiaro, però, che fornire alla pianta un habitat adeguato ne favorisce la vita florida e in salute. È preferibile, quindi, un suolo ricco, acido e soffice, realizzato facendo un mix di torba, terriccio specifico per piante da fiore ricco di humus e terra da giardino.

CURA E MANUTENZIONE

Se non hai un pollice verde allenatissimo, la vinca fa proprio al caso tuo perché, una volta piantata, non necessita di grosse manovre per restare in salute. Nel periodo estivo, le irrigazioni devono essere abbondanti, ma è importante che non si creino ristagni che possano causare il marciume radicale. Ogni quindici o venti giorni, è bene procedere con **la concimazione, che deve essere costante e regolare** nel periodo della crescita (dagli inizi della primavera a metà autunno): dal momento che produce molti fiori, è meglio optare per un concime ricco di azoto. Anche la potatura è importante, da effettuare quando i boccioli fioriscono: si consiglia una cimatura, che consiste nell'asportare l'apice vegetativo della pianta, ovvero la sua cima, lasciando i fusti a un'altezza di 10 cm per favorire una fioritura abbondante anche nella prossima stagione. Quanto alla salvaguardia della sua salute, puoi stare serena: è molto difficile che la vinca venga colpita da malattie e parassiti, che possono però comparire in condizioni ambientali poco favorevoli come nel caso di troppa umidità, poca areazione e ristagno idrico.



LA SCHEDA TECNICA

- **Origine:** Madagascar.
- **Famiglia:** Apocinacee.
- **Fioritura:** da primavera fino ad autunno.
- **Esposizione:** sole, mezz'ombra.
- **Moltiplicazione:** seme (febbraio e marzo) e talea.
- **Terreno:** non ha esigenze particolari, ma meglio se il terreno è soffice e ben drenato.
- **Altezza:** 30-34 cm.

L'EVOLUZIONE DELLA PULIZIA DEI PAVIMENTI

DIMENTICA
SECCHIO E FATICA



PANNOPELL ZERO PAVIMENTI

PANNI UMIDIFICATI
PRONTI ALL'USO



// Più Grande
30x40cm



Minorca

“L’isola del vento” è il luogo ideale per riconnettersi con la parte più intima di se stessi. Ma è anche la meta perfetta per chi cerca lo svago e il divertimento

Viaggiare alla scoperta di Minorca è come fare un profondo respiro. E non solo perché questo piccolo, arioso fazzoletto di terra bagnato dal mar Mediterraneo è conosciuto come “L’isola del vento”, ma anche perché la sua anima, quell’essenza imponderabile che avvolge non appena si posa il passo sulla sua terra, prende subito per mano. E induce a meditare, per potersi connettere con lo spirito antico di un luogo che sfugge a una definizione, **tante sono le sfaccettature che ne compongono l’identità**. Se infatti Minorca - battezzata dagli antichi romani nel 123 a.C. Balearis Minor - può considerarsi per certi aspetti un’isola

da meditazione, luogo perfetto per (ri) trovare un equilibrio psico-fisico, essa offre al contempo molte occasioni di svago e di divertimento, e quell’allegria tipica del temperamento spagnolo che non potrà non contagiarti. Luogo ideale per chi è alla ricerca di buon cibo, percorsi adatti al trekking e alle escursioni nelle pinete profumate, sport all’aperto, mare cristallino con ricchi fondali e piacevoli uscite mondane, la seconda isola delle Baleari è **davvero una meta per tutte le stagioni** e attrae un turismo slow, all’insegna della sostenibilità, del benessere e di uno strettissimo rapporto con la natura,



che qui è rispettata e salvaguardata. Ti colpiranno, appena giunta sull’isola, le splendide villette basse e incredibilmente bianche (sembrano sempre fresche di pittura!). I minorchini (che parlano catalano e castigliano) hanno una visione romantica della vita e del loro territorio e non amano i cambiamenti paesaggistici: per questo tendono a mantenere inalterato l’aspetto della loro isola. Che, oltre a vantare un cielo tra i più tersi per ammirare le stelle, è un vero scrigno di tesori nascosti. Ti aiuteremo a trovarne alcuni.



La costa selvaggia del nord.



Cala Mitjaneta.

LA CONNESSIONE CON LA NATURA

Minorca è come un iceberg: offre molto più di quanto sia possibile cogliere a un primo sguardo. Tante sono infatti le sue ricchezze, incastonate nel territorio e accessibili solo a coloro che abbiano il desiderio di conquistarsi la sua vera essenza. In soli 702 km quadrati di estensione, troverai **un peculiare mosaico naturale e paesaggistico**, modellato dal vento di Tramontana che qui soffia (quasi) incessantemente. Le due estremità, da est a ovest, distano tra loro 53 km, mentre al centro sorge il Monte Toro, alto 358 metri. In 216 km di costa troverai più di 100 tra calette e spiagge. E se il nord è caratterizzato da una costa agreste e selvaggia, con una scarsa vegetazione e sabbia rossiccia e scura, il sud offre gole avvolgenti e l'immagine più paradisiaca e quasi tropicale di calette di sabbia bianca e acque turchesi. Tante sono le specie di flora e fauna che qui vivono felicemente, comprese quelle in via di estinzione come il nibbio reale o la lucertola delle Baleari. Essendo Minorca l'isola più verde del Mediterraneo, ben si comprende come qui l'elemento natura sia preponderante e oggetto di salvaguardia: proprio per lo stretto rapporto tra l'uomo e il territorio, l'isola è stata dichiarata dall'UNESCO Riserva della Biosfera nell'ottobre del 1993, visto anche il bellissimo Parco Naturale dell'Albufera des Grau. Un riconoscimento che premia la capacità di sviluppo e crescita sostenibili in relazione all'ecosistema e l'attitudine a prendersi cura non solo della natura, ma anche di tutto l'ambiente e delle persone che vi vivono, tradizioni comprese.

MAÒ, LA CAPITALE

Il nostro viaggio alla scoperta di Minorca inizia a Maò (o Mahòn), capitale dell'isola a partire dal XVIII secolo, che si trova sul versante est. Basta dare un'occhiata ad alcune costruzioni del centro storico (caratterizzate da un intenso rosso granata con persiane verdi, come la caserma) per avere testimonianza dell'influenza coloniale britannica (la cui dominazione è durata, in totale, circa 50 anni) su questa parte dell'isola. Qui, nel XVIII secolo, era pos-

sibile fare grandi affari e arricchirsi grazie alla presenza del porto e all'assenza delle tasse, per questa ragione Maò è considerata la città più borghese di Minorca. Il suo porto non è solo il luogo più animato della città, dove si svolge la gran parte della festa serale, ma è anche il porto naturale più lungo e profondo d'Europa e **il più grande del mondo dopo Pearl Harbour**. Una volta a Maò, non perdere una visita alla parte alta, dove si trova il centro storico. I punti di interesse della capitale sono diversi, e non vanno tralasciati. Eccone alcuni:

- **Museo di Minorca.** Si trova nell'antico Convento di San Francesco, dotato di uno splendido chiostro. Conserva una ricca collezione di reperti archeologici ed etnografici (dalla Minorca talaotica fino al XX secolo), che consente la ricostruzione della storia millenaria dell'isola che, grazie alla sua posizione strategica, ha visto sul suo territorio il passaggio di Greci, Romani, Vandali, Arabi, Aragonesi, Francesi e Inglesi. Qui farai un incontro con la storia, la cultura, i costumi e la tradizione, anche culinaria, dell'isola. Per maggiori informazioni: www.spain.info/it/siti-interesse/museo-minorca/.

- **Teatro Principal di Maò.** Teatro dell'opera, costruito nel 1929, è il più antico di Spagna (www.teatremao.com).



- **Piazza Constitució.** Qui si trova l'edificio del Comune, impreziosito da un orologio (il primo non solare di tutta l'isola) regalato dai britannici e realizzato a Londra da Mr. Windonill. In questa piazza, nella prima settimana di settembre, si svolge la scenografica e coinvolgente festa Mare de Deu de Gracia.

• **Distilleria del gin Xoriguer.** Due secoli fa, Minorca era parte dei territori della Corona Britannica: migliaia di marinai, commercianti e soldati d'oltremare divennero in quel periodo clienti di taverne e locali minorchini dove, invano, chiedevano il liquore allora di moda in patria, il gin. Vista la richiesta, i minorchini decisero di produrre il proprio gin e, non avendo il ginepro (che si distilla insieme all'acqua e all'alcol per ottenere la bevanda), ne importarono le bacche dai Pirenei catalani, utilizzando le bucce delle uve per ottenere l'alcol. Fu grazie a Miguel Pons Justo che questa tradizione artigianale si trasformò in una moderna azienda. Nel 1945 egli fondò infatti una distilleria di gin, sulla cui etichetta campeggia un mulino a vento, proprietà della famiglia di Miguel. È possibile visitare la distilleria, che continua a produrre il gin in antichi alambicchi di rame alimentati da fuoco a legna, e si trova al porto. Per info: www.xoriguer.es/en/.



Le bottiglie della celebre bevanda.



Il vecchio ospedale, oggi adibito a museo.



• **Isla del Rey.** Piccolo isolotto pubblico nel porto di Maò. Deve il suo nome al fatto di essere stato il primo posto su cui sbarcò il re Alfonso III d'Aragona nel 1287, quando liberò Minorca dal dominio musulmano. Nel 1711, vi si costruì un ospedale navale rimasto in uso fino agli anni '60 del '900 e oggi adibito a museo. Il nosocomio nel 1943 accolse l'equipaggio della Corazzata Roma, il cui ricordo è mantenuto vivo dall'Associazione Menorcamica: i naufraghi italiani ebbero qui accoglienza, cura, conforto e alcuni anche sepoltura. La storia di questo piccolo isolotto è un vero esempio di virtù, tenacia e collaborazione: dopo la chiusura dell'ospedale, infatti, Isla del Rey versava in uno stato di totale abbandono. È stato a partire dal 2003, grazie all'opera di recupero di un gruppo eterogeneo di volontari poi diventati una Fondazione, che l'isolotto è tornato a vivere. Tutto il restauro è stato portato avanti tenendo conto della biodiversità dell'isola, dove abita una piccola lucertola, tipica di questo posto. Vi è qui la galleria svizzera Hauser & Wirth, che ha sedi in tutto il mondo. È un centro culturale in un'area rurale, che ha contribuito anche al restauro dell'ospedale britannico e alla realizzazione dell'innovativo progetto ecologico di Isla del Rey. Incantevoli i giardini interni ed esterni con specie autoctone e piante adatte al clima di Minorca, realizzati dall'architetto paesaggista e designer olandese Piet Oudolf.

Per info: www.menorca.es/it/Illa_del_Rei_Isola_del_Re/8441; www.menorca.hauserwirth.com/en/home.

CIUTADELLA, L'ANTICO CAPOLUOGO

La bellissima Cittadella, che sorge sul versante ovest, fu l'antica capitale di Minorca prima che i britannici la spostassero a Maò ed era considerata **la parte più aristocratica dell'isola** (lo testimoniano i numerosi palazzi signorili che incontrerai nella città). Per secoli, infatti, fu centro del potere politico, econo-

mico ed ecclesiastico e luogo di residenza di nobiltà e clero. Per visitarla, ti basterà perderti per le stradine dell'indolente centro storico, affascinante misto di architettura araba e medievale. La pietra marès, che caratterizza molti edifici di Minorca e del centro di Ciutadella, al tramontare del sole acquisisce magiche tonalità color oro che renderanno incantevole la tua passeggiata. Ecco alcuni punti di interesse:



• **Piazza d'es Born.** È la piazza principale, dove si svolgevano le esercitazioni militari: un obelisco al centro commemora le vittime dell'invasione turca nel 1558, ricordato come l'anno delle disgrazie. Qui si tengono gli eventi e le manifestazioni più importanti, compresi i momenti culminanti della festa di San Juan, di origine medievale. Da non perdere il palazzo del Municipio costruito sull'antico alcazar arabo, dietro il quale c'è un belvedere dal quale ammirare il bel porticciolo, situato in una cala ai piedi della città.



Qui si tengono eventi e manifestazioni.

• **Carrer Ses Voltes.** Via dello shopping nel cuore della città vecchia.

• **Cattedrale di Santa Maria.**

Chiesa quattrocentesca in stile gotico catalano con facciata barocca, costruita per volere di re Alfonso III d'Aragona nel luogo in cui un tempo sorgeva la moschea centrale di Medina Minurka. Ne mantiene il minareto, ora convertito in campanile.



Belle le sue strade medievali.



Taula Trepucó.

MERAVIGLIE ARCHEOLOGICHE

Sparsi per il territorio dell'isola e parte integrante del paesaggio, si trovano numerosi tesori archeologici (circa 1600), che godono di un magnifico stato di conservazione e che rappresentano dei testimoni degli oltre 2000 anni che ci separano dall'epoca in cui furono costruiti. Ti consigliamo di visitare uno o più villaggi talaiotici disseminati su tutta l'isola (insieme a Maiorca, Minorca è l'unico posto dove sia esistita la cultura talaiotica, che ha prosperato per molti anni fino all'arrivo dei romani).

Ammirerai le Navetas, costruzioni con la forma di imbarcazioni rovesciate (la Naveta des Tudons è **l'edificio più antico d'Europa** ed è il monumento preistorico più famoso di Minorca e delle Baleari), i Talaiot, torri troncoconiche in pietra a secco, utilizzate presumibilmente come torri di avvistamento, e le Taulas, megaliti a forma di T, santuari per rituali. Con lo slogan "Unica al mondo", la Minorca talaiotica con 35 monumenti è candidata a Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO. Per info: www.spain.info/it/scoprire-spagna/talaiot-minorca/.

ESCURSIONI

Abbiamo detto che le spiagge di Minorca, più accessibili e attrezzate a sud e più selvagge a nord, sono tutte da visitare, non esiste una classifica delle più belle, anche se le più famose sono Cala Argariens e Cala Morell a settentrione e Cala Macarella, Cala Macarelleta, Cala Turqueta e platja Son Saura a meridione.



• Un valido modo per scovare spiagge meno battute, coniugando vita balneare ed escursionismo, è seguire il **Camí de Cavalls**, sentiero di 185 km che corre lungo l'intera costa. Lo si può percorrere nella sua interezza oppure a singole tappe (sono 20 in tutto, perfettamente segnalate, con distanze comprese fra un minimo di 6 km e un

massimo di 13,6 km), a piedi, in bicicletta o a cavallo, anche se non tutti i tratti sono percorribili in tutte le modalità (è necessario informarsi prima). Il Camí, oltre a regalare scorci paesaggistici di rara bellezza, consente di raggiungere spiagge, boschi, promontori e scogliere altrimenti inaccessibili.



• **Cave di S'Hostal - Lithica.** Da alcune vecchie cave di pietra arenaria (che qui si estraeva per costruire le case dell'isola) è emerso un paesaggio scultoreo unico, scolpito nella roccia, eredità di uno dei mestieri più tradizionali dell'isola: il *trencador* (tagliapietre). In seguito alla chiusura delle cave, questo spazio venne utilizzato come orto per la coltivazione, fino a quando la fondazione no profit Lithica lo recuperò. Ne è nato un circuito botanico, volto alla conservazione, riproduzione e divulgazione della flora minorchina. Le cave invitano a perdersi in un ambiente formato da giardini, suggestivi labirinti (vegetali o di pietra, ispirati alla tradizione cretese) dove la roccia e la vegetazione coesistono. Ogni estate le cave di S'Hostal si trasformano in un grande auditorium a cielo aperto, con spettacoli di danza, teatro e musica con le pareti di arenaria come sfondo: pura magia. Per info: www.lithica.es/en/.

LA GASTRONOMIA

L'opera di seduzione dell'isola del vento passa anche attraverso il palato. Minorca offre infatti un ricettario apparentemente semplice e tradizionale, **reinventato in chiave gourmet** per farsi spazio nei migliori ristoranti. Nel 2022 l'isola è stata dichiarata Regione Europea della Gastronomia.

- Il formaggio Mahon - Menorca è un DOP, è a pasta pressata manualmente, dalla tipica forma quadrata con bordi e angoli arrotondati. È fatto con latte vaccino, cambia a seconda del livello della stagionatura e, per modellarlo, si usa il *fogasser* (tela in lino), successivamente viene appeso e

legato con un cordone. Per una visita e degustazione: Caseificio Son Piris, con Martina Fedelich (www.minorca-guide.com/it/caseificio-sud-di-ciudadella), produce da 40 a 60 pezzi al giorno.

- Ti consigliamo una visita in una delle 9 cantine di Minorca, che producono vini dal marcato carattere isolano. Binitord, oggi gestita dalla 33enne Clara, è un'azienda vinicola biodinamica a conduzione familiare. Per una visita e una degustazione: www.binitord.com/es/.
- Il gin minorchino IGP (uno dei più aromatici del mercato) è ingrediente principale della *pomada*, bevanda popolare tipica.
- La maionese è il prodotto di origine minorchina più noto a livello internazionale. Secondo gli esperti, si trattava di una salsa tradizionale preparata sull'isola (con olio di oliva, eccellenza minorchina, uova, succo di limone e sale) e diffusasi nel resto del mondo a partire dall'invasione francese nel secolo XVIII. Una delle ipotesi si basa sul fatto che il duca di Richelieu la provò durante il suo soggiorno nell'isola e portò la ricetta nella corte francese, da dove si diffuse poi con il nome di maionese, in riferimento alla città di Maò.
- L'isola è famosa anche per la sua produzione (limitata) di miele, che gode di fama da secoli. L'apicoltore Kike Andreu è il presidente dell'Associazione degli apicoltori di Minorca.
- la Caldereta de Langosta: tipico piatto minorchino, è una zuppa di aragosta cucinata anticamente sulle barche dai marinai. Il nome caldereta si riferisce al recipiente di terracotta in cui si prepara.

INFO E CONTATTI UTILI:

- Per info, per consultare il **programma culturale dell'isola** e scaricare il calendario delle attività: www.minorca.es/portal.aspx?IDIOMA=1
www.minorca.es/es/Fiestas_de_Minorca/16012
<http://agenda.minorca.es/portal.aspx?IDIOMA=2>
- Per poter vivere pienamente l'isola è molto importante noleggiare una macchina o un motorino.
- **Farmers & Co.** (www.farmersandco.es/). Mette in contatto i turisti con le attività contadine locali, organizzando visite guidate per conoscere in prima persona sia come vengono elaborati i prodotti che le persone che si dedicano a queste attività.
- Se desideri visitare Minorca con una guida locale, consigliatissima è **Isa Martin**, che parla anche italiano. I suoi contatti: menorcasedueix@gmail.com, cell +34 676 032638.

DORMIRE E MANGIARE:

- **A Es Catell:** Per una immersione totale nella natura e nell'atmosfera di benessere minorchina, ti consigliamo di pernottare nell'Hotel Sant Joan de Binissaida (www.binissaida.com). Ottima anche la cucina di questo agriturismo che ha tanta storia alle spalle: prenota una cena!
- **A Maò:** Sa Lliga (<https://salligamaritim.com/>); Ses Culleres (www.sesforquilles.com); Hotel Ses Bruixes (www.hotelsesbruixes.com/es/boutique-hotel-ses-bruixes): bellissimo hotel con 8 camere esperienziali e una torre panoramica. Una cena qui è vivamente consigliata.
- **A Ciutadella:** Es Tast de Na Silvia, unico ristorante slow food certificato nelle Baleari, da non perdere. Potrai mangiare ammirando la chef Silvia mentre prepara i suoi ottimi piatti, poiché la cucina è a vista. Struttura familiare che ha aperto 22 anni fa, utilizza prodotti a km 0 e locali al 90 per cento, ogni giorno cambia la carta a seconda di quello che si trova al mercato. In tutto 24 coperti. (www.estastdenasilvia.com/).



VARTA LOVES EXPLORERS

PER QUESTO ABBIAMO
CREATO LA NOSTRA MIGLIORE
BATTERIA ALCALINA DI SEMPRE

Empowering Independence



VARTA

Il buon profumo dei tropici

Sei pronta? Ti invitiamo a intraprendere un viaggio sensoriale verso le Hawaii! Basta utilizzare una protezione solare ad hoc, con note olfattive... da sogno



E dopo la tintarella?

Terminata la tua sessione di tintarella, puoi vivere il tramonto sulla tua pelle con i doposole Hawaiian Tropic. Prenditi cura della tua pelle dopo una giornata sotto i raggi solari e delizia i tuoi sensi con le tante iconiche fragranze.

Ci siamo, la piena estate è alle porte. Siete pronte? Avete fatto lo scrub e preparato la vostra pelle per l'esposizione al sole? Bene, perché è giunto il momento di partire per un viaggio sensoriale verso le Hawaii.

Anche questa estate ho scelto una protezione solare dalle note leggere e tropicali che lasciano sulla pelle il tipico profumo di un'estate in riva al mare, possibilmente sotto una palma a sorvegliare cocktail al cocco. Le classiche vacanze da sogno: rilassanti, indolenti, divertenti, dall'abbronzatura sicura e impeccabile. Nello specifico, questa protezione solare contiene un'esclusiva formula con nastri di seta idratanti che contengono le proteine della seta, **lascia la pelle morbida, liscia e idratata, e protetta dai raggi UVA e UVB fino a 12 ore**. Una garanzia per qualsiasi tipo di carnagione per ottenere un'abbronzatura graduale e

sicura, anche in acqua, nel pieno rispetto della pelle, anche la più delicata.

Inoltre, è dermatologicamente testata ed è cruelty free. Le sue note olfattive al mango, papaya, frutto della passione, plumeria, guava e aloe richiamano alla mente la natura, i profumi e l'atmosfera delle Hawaii, un incentivo ai nostri sensi per farci abbracciare uno stile hawaiano che richiama alla cura, alla responsabilità, all'armonia e alla comunità. Un concetto che si traduce anche **nel pieno rispetto dell'ecosistema marino**. In generale, infatti, preferisco protezioni solari prive di oxybenzone e octinoxate, responsabili dello sbiancamento delle barriere coralline.

Pigra o attiva che sia la vostra estate, fatevi trasportare alle Hawaii per un'abbronzatura protetta, profumata, da sogno.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Hawaiian Tropic Silk Hydration SPF30*.

*Certificato PETA

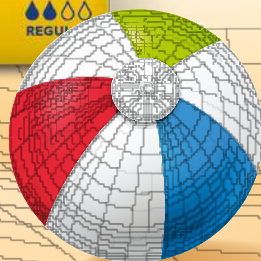
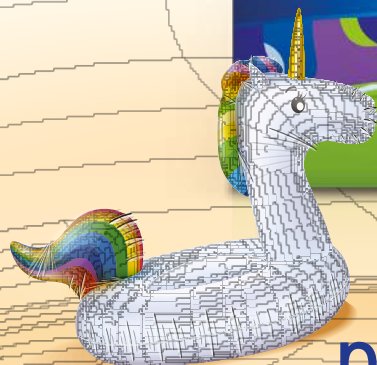
LINES



NOVITÀ
ALI A INCASTRO
PERFETTO



PERFETTO
come il nuovo **INCASTRO**
delle sue ali!



PERFETTO
per la tua **ESTATE!**

Come proteggersi dai nemici “invisibili” della pelle



Concentrato

A differenza della crema, il siero ha una consistenza più leggera ed essendo concentrato, penetra negli strati più profondi della cute.

La città in estate offre tante occasioni di svago e divertimento... ma, seppure lontane dalla spiaggia, non possiamo abbassare la guardia!

Le vacanze sono ancora lontane? Allora, godiamoci la città. C'è sempre così tanto da fare durante l'estate: mostre, concerti, cinema all'aperto, mercati, picnic al parco. Insomma, le occasioni non mancano per svagarsi pur stando a casa propria.

Non saremo al mare o in cima alle montagne, ma questo non significa che possiamo andarcene in giro tranquille come se niente fosse, perché il sole, ahimé, picchia ugualmente quando stiamo raggiungendo la fermata del bus. In più, c'è pure lo smog pronto ad attaccare la nostra pelle.

Che fare allora? Correre ai ripari e in fretta. La soluzione è un **siero per il viso con un alto fattore di protezione** da applicare tutti i giorni, benché

non vogliamo esporci al sole intenzionalmente. “Eh, ma d'estate in città c'è caldo e la protezione viso mi fa sudare di più”, lo so che state pensando questo, ma vi posso assicurare che i sieri protettivi per il viso hanno **una texture particolarmente leggera e fluida che si assorbe istantaneamente**. Dimenticatevi quindi quella sensazione appiccicosa delle creme tradizionali, qui siamo su tutt'altro pianeta. Lo potete applicare ogni giorno e dimenticarvene, nel frattempo il siero - grazie alla sua formula - vi proteggerà immediatamente dai raggi UVB, UVA, UVA lunghi (non ero nemmeno a conoscenza della loro esistenza) e inquinamento. Pur nelle giornate più calde e soleggiate, potete stare tranquilli perché se lo avete scelto con un fattore di protezione alto tipo SPF50+ è una barriera

eccezionale, basta ricordarsi di applicarlo più volte, soprattutto se ci siamo bagnati il viso o se abbiamo sudato. Ormai io lo uso ogni giorno, fa parte della mia routine di bellezza quotidiana ed è ottimo anche come base per il trucco. Ah, ed è perfetto anche per gli uomini, perché penetra facilmente nelle parti di pelle coperte dalla barba. L'estate è appena iniziata, godiamocela con la protezione giusta.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Siero Invisibile
Super UV
SPF50+ di
Garnier.


WAYSILK

SULLA VIA DELLA BELLEZZA

**IL NUOVO RITUALE
DI BELLEZZA
NELLA DEPILAZIONE
PER UNA PELLE MORBIDA
E LISCIA A LUNGO.**

**CON ACIDO
IALURONICO**



www.waysilk.com



CAPELLI NUTRITI E LUMINOSI CON GARNIER ULTRA DOLCE TESORI DI MIELE

L'estate è un toccasana per sentirsi meglio e avere più energia ma le alte temperature e i ripetuti bagni al mare o in piscina mettono a dura prova i capelli più sensibili che tendono a spezzarsi. Direttamente dalla natura, fino alla nostra doccia, arriva la linea **Garnier UltraDolce Tesori di Miele**, composta da **Shampoo Ricostituente**, **Balsamo Crema Ricostituente** e **Hair Remedy Maschera Riparatrice**.

Le formule sono cremose, nutritive e ricche di ingredienti benefici come Miele, Pappa Reale e Propoli. Il miele oltre ad essere è ricco di vitamine, minerali, aminoacidi e antiossidanti, è anche un umettante naturale, il che significa che attira l'acqua sui capelli per mantenerli idratati. La pappa reale contiene una combinazione unica di vitamine, minerali e nutrienti che aiutano a migliorare l'elasticità e la rigenerazione dei capelli. Infine, la propoli è una sostanza simile alla resina, creata dalle api per riparare, rafforzare e proteggere i loro alveari.

Dopo una giornata sotto al sole non dimentichiamoci di reidratare pelle e capelli, con un rituale completo riusciremo a mantenere il giusto apporto nutritivo che ci farà arrivare a settembre senza danni da recuperare. Capelli belli da pettinare e da accarezzare.



4 MUST HAVE DA AGGIUNGERE AL BEAUTY CASE DELLE VACANZE

Le vacanze sono praticamente arrivate, tra chi partirà prima e chi aspetterà settembre, c'è già aria di relax. Questo è il momento ideale per iniziare a preparare il beauty case e scegliere i prodotti indispensabili per la spiaggia e, soprattutto, a prova di check in aereo. Per andare subito al punto, anche il **beauty case da viaggio** deve ridursi il più possibile, farsi minimalista ma allo stesso tempo ricco di tutto il necessario, sia che si tratti di due settimane in una meta lontana o di un weekend in una località fuori porta. Ecco i 4 indispensabili da recuperare subito il formato XXS.

- **Detersione:** scegliamo due alleati differenti per il viso e per il corpo. Il primo dovrà essere indicato anche per sciogliere i residui di trucco in modo delicato, il secondo andrà a lavare via le creme solari, il sudore e i residui di smog. La giusta detersione eviterà la comparsa di brufolini e sfoghi da sudorazione.
- **Idratazione:** è indispensabile reidratare la pelle più volte al giorno, sia bevendo molto ma anche scegliendo i prodotti giusti. Oltre alle creme e ai sieri, possiamo optare per delle travel size di acque termali spray da tenere in borsetta.
- **Protezione:** per ogni destinazione, che sia mare, montagna, lago o città, sarà essenziale l'SPF per viso e corpo. Ricordiamo che è sempre meglio scegliere una protezione più alta rispetto ad una bassa non adatta al proprio fototipo.
- **Make-up:** basteranno due alleati che si adattano al viso, ad esempio un rossetto ed una matita occhi. Entrambi possono essere lavorati con i polpastrelli delle dita creando dei punti di colore e ombre. Se per tutte le scelte riuscite a trovare una soluzione che si prenda cura del pianeta, ad esempio prodotti solidi o 100% natural, meglio ancora.



NUOVA LINEA DELICE fiori di mandorlo



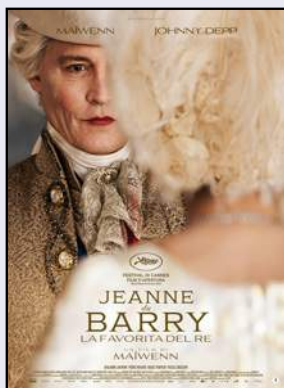
DAYBYDAY

Ogni giorno il prodotto giusto



Nelle sale ad *agosto*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



JEANNE DU BARRY – LA FAVORITA DEL RE

Regia: Maiwenn

Con: Johnny Depp, Benjamin Lavernhe, Pierre Richard, Melvil Poupaud

Genere: Drammatico, Storico

Nazionalità: Francia

Jeanne, figlia del popolo avida di sapere le cose del mondo, divora libri e sogna la scalata sociale. Seduttrice incallita nel secolo libertino, cavalca irresistibili attrazioni e incontra il duca du Barry. È lui a trarre indebito vantaggio dalla sua bellezza insolente, introducendola nei salotti mondani e "offrendola" a Versailles, dove si impone come la favorita di Luigi XV.

La costernazione della famiglia reale è grande ma niente può contro quel suo imprevedibile temperamento che abbatte il conformismo e innamora perdutamente il sovrano. Per averla accanto, Luigi XV le organizza un matrimonio di convenienza e le compra un titolo. La nobile cortigiana du Barry "regnerà" il tempo di un amore, spento dal vaiolo e dalla Storia.

Un dramma liberamente ispirato alla vita dell'ultima amante di Luigi XV alla corte di Versailles.



LA CASA DEI FANTASMI

Commedia | Italia

Una madre single di nome Gabbie ha di recente comprato una villa a New Orleans per iniziare una nuova vita insieme a suo figlio di 9 anni Travis. L'abitazione è stata venduta a un prezzo stranamente molto conveniente, infatti, solo dopo l'acquisto Gabbie si rende conto che la tenuta è abitata da fantasmi. Alla disperata ricerca di un aiuto per risolvere la scomoda convivenza con i suoi coinquilini senza un corpo, la donna si rivolge a un prete, che a sua volta contatta uno scienziato esperto di paranormale, un sensitivo proveniente dal quartiere francese e uno storico dal carattere collico. Il gruppo cercherà di aiutare Gabbie e suo figlio a esorcizzare la villa e liberarla dalle oscure presenze. Ma riusciranno nella difficile impresa?



OPPENHEIMER

Biografico, Drammatico, Storico | USA

Il film è ambientato negli anni '40 ed è incentrato sulla figura storica dello scienziato americano J. Robert Oppenheimer, interpretato da Cillian Murphy, considerato uno dei padri della bomba atomica. Il film racconta anche lo sviluppo del micidiale ordigno durante la Seconda Guerra Mondiale, quando gli Stati Uniti e il loro entourage di scienziati avviarono il Progetto Manhattan - di cui Oppenheimer era il direttore scientifico - impegnato nella ricerca e nello sviluppo in ambito militare. Successivamente lo scienziato ebbe una crisi di coscienza che lo spinse a rifiutarsi di lavorare all'ordigno. Fu questo progetto a portare alla costruzione delle bombe scagliate in seguito su Hiroshima e Nagasaki.



I PEGGIORI GIORNI

Commedia | Italia

Il film diretto da Massimiliano Bruno ed Edoardo Leo, è ambientato durante le feste, quelle solitamente passate con i familiari, come il Natale, o con gli amici, come il Ferragosto, oppure quelle in cui ci si diverte ai danni degli sconosciuti, come Halloween. Il film racconta quattro storie, tutte ambientate durante le festività. La prima è quella di tre fratelli, che nel giorno di Natale decidono di tirare a sorte per scegliere chi, tra loro, dovrà sacrificarsi e donare un rene al padre. Poi c'è un Primo Maggio un po' burrascoso per un imprenditore, che già di per sé sul lastrico, deve affrontare anche il suo rapimento. In un estivo Ferragosto ad accendersi non è soltanto il fuoco del barbecue, ma anche un ardente scontro tra classi sociali.



UNA COMMEDIA PERICOLOSA

Commedia | Italia

Da quando aveva sette anni, Maurilio Fattardi sogna di diventare un agente segreto. Oggi è il responsabile della sicurezza della Rinascente e si fa chiamare agente Mao. È attento, scrupoloso, analitico e integerrimo. Ma non solo nel lavoro, anche nella vita privata. Mao vive da single e spia dalla finestra sul cortile i condomini che conosce a menadito. Un giorno, proprio nell'appartamento davanti alle finestre di Maurilio, va a vivere una donna molto attraente. E una sera, Maurilio assiste a una furiosa litigata tra lei e uno sconosciuto che termina con l'uomo che le mette le mani al collo e la spinge fuori dal riquadro della finestra. Che fare? Si fionda fuori dal suo appartamento, e si arrampica su per le scale, trova la porta aperta e...



**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.

Lecture per *agosto*



LA BANDA DEI CARUSI
di Cristina Cassar Scalia
| Ed. Einaudi

Da quando si è trasferita sotto l'Etna, al vicequestore Vanina Guarrasi non era mai successo di lasciarsi coinvolgere tanto da un caso. Ma ora il brutale omicidio su cui deve indagare è quasi un fatto personale. In una mattina di aprile, alla Playa, l'unica spiaggia sabbiosa di Catania, viene scoperto il cadavere di Thomas Ruscica, qualcuno lo ha ucciso con un colpo di rastrello alla testa. Thomas era uno dei «carusi» di don Rosario, parroco di frontiera che opera nel difficile quartiere di San Cristoforo. Vanina lo conosceva: un ragazzo con una famiglia e un passato pesanti alle spalle, però determinato a rifarsi una vita. Criminalità organizzata o delitto passionale? Questo è il dilemma che si trova davanti la polizia.



IL PROBLEMA SEI TU
di Anna Zarlena
| Ed. Newton Compton

Vittoria disegna abiti da sposa. Le sue creazioni sembrano uscite da una favola, un po' come la sua vita: ama follemente il suo lavoro, ma soprattutto ama Dario, bello e in carriera proprio come lei. È sicura che presto le chiederà di sposarlo, regalando il lieto fine che tanto aspetta. O almeno così crede. Basta infatti un imprevisto, una questione ereditaria da risolvere, a far vacillare le sue certezze. Costretta a vendere la vecchia casa di famiglia a Positano, Vittoria parte da Milano alla volta della costiera amalfitana. È decisa a unire l'utile al dilettevole e a concedersi anche qualche giorno di meritato riposo, mentre tenta di risolvere il problema immobiliare. Ma non ha fatto i conti con il passato...



FAIRY TALE
di Stephen King
| Ed. Sperling & Kupfer

Charlie Reade è un diciassettenne come tanti, discreto a scuola, ottimo nel baseball e nel football. Ma si porta dentro un peso troppo grande per la sua età. Sua madre è morta in un incidente stradale quando lui aveva sette anni e suo padre, per il dolore, ha ceduto all'alcol. Da allora, Charlie ha dovuto imparare a badare a entrambi. Un giorno, si imbatte in un vecchio – Howard Bowditch – che vive recluso con il suo cane Radar in una grande casa, nota nel vicinato come «la Casa di Psycho». C'è un capanno nel cortile sul retro, sempre chiuso a chiave, da cui provengono strani rumori. Charlie soccorre Howard dopo un infortunio, conquistandosi la sua fiducia, e si prende cura di Radar, che diventa il suo migliore amico.



THE GIRLS I'VE BEEN
di Tess Sharpe
| Ed. Sperling & Kupfer

Nora ha un talento naturale per l'inganno e il sotterfugio. Figlia di una truffatrice professionista specializzata nel raggiare i criminali, ha sempre dovuto fare da spalla alla madre. Finché, un giorno, quando quest'ultima si è innamorata di uno dei suoi bersagli, ha deciso di levare le tende. Per cinque anni ha vissuto una vita normale, ma le cose cambiano quando si ritrova a essere l'ostaggio durante una rapina in banca. Nora dovrà ricorrere a tutto il suo talento per uscire da una situazione così spinosa. Tuttavia, se i rapinatori pensano di averla inquadrata come una tranquilla ragazzina qualunque, si sbagliano di grosso, e se ne accorgeranno molto presto...



LA REDAZIONE CONSIGLIA

UNA PICCOLA FORMALITÀ

di Alessia Gazzola | Ed. Longanesi

Rachele è esperta dei trend del momento al punto che l'ha reso il proprio lavoro: nella Milano più divertente, tra un aperitivo e un evento, lei scrive di lifestyle su una testata online di successo. Quindi se di eredità e atti notarili non ne sa nulla è ampiamente giustificata. Per esempio: perché mai dovrebbe fare come vuole suo padre e rinunciare alla bella casa che suo zio le ha lasciato in eredità? Le sembra una follia e, in più, il suo intuito da giornalista le suggerisce che in quel lascito c'è qualcosa di interessante. Forse si sta lasciando suggestionare, ma sarà che lo zio lei non se lo ricorda nemmeno, visto che era la pecora nera della famiglia; sarà che suo padre si rifiuta persino di fare il suo nome; sarà che le circostanze della sua morte non sembrano chiarissime... ma tutta questa storia la intriga, e non poco. Rachele rispolvera allora un vecchio contatto della sua rubrica, un compagno del liceo che per una curiosa coincidenza del destino è diventato notaio...

Un romanzo avvincente che mescola mistero, segreti di famiglia e un po' di romantico intrigo.

Quality Brand
Sensitive

La scelta di 1ª Qualità per la Tua pelle

**NUOVO
FORMATO
12 ROTOLI**



PROFUMATA
STRAPPI PIU' GRANDI • 3 VELI • SUPER SOFT



Ariete dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Venere è fantastica, con il tuo partner vivrai momenti di indimenticabile passionalità.

Single. Giornate e serate all'insegna dell'eros, sei irresistibile e puoi conquistare chiunque desideri.

BELLEZZA: Il fascino dell'estate ti invoglia a rivoluzionare il tuo look con un trucco luminosissimo per accendere lo sguardo. Per i tuoi outfit punta sul total white.

BENESSERE: Sei in forma super e Marte ti trasmette tutta la sua energia, bevi molta acqua e, se soffri particolarmente il caldo, aiutati assumendo integratori di sali minerali.



Toro dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Alcuni di voi discutono per la scelta delle vacanze, ma solo per quanto riguarda la gestione dei figli: troverete un compromesso.

Single. Sfoderi tutto il tuo fascino: sei in cerca di una persona attraente e magnetica con cui fare scintille.

BELLEZZA: Per la sera scegli un abito lungo, per il giorno punta sugli short. Al mare sarai fascinosa con una nota di stile e raffinatezza grazie a un bel costume intero.

BENESSERE: Sei in forma, ma proteggi al massimo la tua pelle sensibile e integra la tua alimentazione con le vitamine.



Gemelli dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Fuoco e fiamme! La passione più ardente accende anche le coppie più datate.

Single. Sei un po' giù di tono in questo periodo, ma non rinunci al divertimento. Farai alcuni incontri casuali, ma niente di più.

BELLEZZA: Hai voglia di oro, da portare su un top con pantaloni a palazzo, su un abito oppure da sfoggiare sui sandali: il colore del sole ti conquista anche nel make up.

BENESSERE: Potresti avere un po' di mal di schiena in questo mese, approfitta delle vacanze al mare per fare rigeneranti bagni di sabbia calda.



Cancro dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Vivrai momenti piacevoli e passionali, fai una sorpresa al tuo partner preparando una cenetta all'insegna dell'eros.

Single. Fai scintille con questa Venere: specie nelle notti di Luna piena può nascere l'amore vero.

BELLEZZA: Sei splendida con i capelli raccolti con effetto spettinato e un abbigliamento casual di giorno. La sera, invece, osa con un trucco sexy, rossetto rosso e un tubino che sottolinea le tue forme.

BENESSERE: Elimina per qualche tempo i cibi grassi e l'alcool: il tuo fegato reclama una dieta detox.



Leone dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Sei troppo ansiosa e rischi di compromettere l'armonia che si è creata con il partner.

Single. È arrivato il momento di fare amicizie amorose e vivere belle avventure: sei adorabile e irresistibile.

BELLEZZA: Adori abbronzarti, ma cerca un prodotto idoneo a proteggere la pelle. Punta su un trucco semplice: eye liner e un buon mascara. Quanto all'outfit, un abito lungo svasato e sandali infradito.

BENESSERE: Non esagerare con le bibite ghiacciate, sei delicata di stomaco e rischi una congestione.



Vergine dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Si respira un'aria di nervosismo, le controversie sembrano partire da tutto ciò che ruota attorno a voi.

Single. Le stelle sono dalla tua parte, hai incontrato di recente una persona molto intrigante e interessata a te.

BELLEZZA: Punta su un trucco acqua e sapone con prodotti di qualità per correggere gli inestetismi della pelle. Per la sera scegli pantaloni in raso, top e tacco 12.

BENESSERE: Il nuoto è lo sport giusto per dare sollievo alla tua schiena, ma anche per farti sopportare meglio le giornate più calde del mese.



Bilancia dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Ci saranno piccole discussioni per questioni di lavoro o di soldi. Cerca di calmarti: i compromessi si trovano sempre.

Single. Venere ti regala momenti romantici, ma tu fuggi per evitare di lasciarti andare...

BELLEZZA: Usa il rosa fucsia dappertutto: sul rossetto, sull'ombretto e anche su un abito stretto. Sei la diva sexy per eccellenza, ti sai adornare sempre con grande eleganza.

BENESSERE: Potresti soffrire per qualche acciaccio di stagione o per un'irritazione della pelle: stai attenta alle piante urticanti e agli insetti molesti.



Scorpio dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. L'amore brilla forte in questo periodo, l'intesa con il partner è alle stelle e vi sembrerà di essere tornati ai primi momenti della vostra storia.

Single. Venere passionale ti fa vivere avventure da sogno: se cerchi l'amore, è proprio dietro l'angolo!

BELLEZZA: Si agli abiti leggeri e scollati declinati in allegre fantasie, capelli con sfumature rosso arancio e un make up color oro per un'estate che ti vede ambasciatrice del look più trendy.

BENESSERE: Idrata bene la pelle di viso e corpo e concediti un ciclo di massaggi drenanti, se ti senti gonfia.



Sagittario dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. L'amore è tenero e accorto: ti senti protetta e amata.

Single. Flirt appena nati? Stavolta potrebbe essere l'amore vero che ti accarezza.

BELLEZZA: Punta tutto su un trucco dalle sfumature azzurre per esaltare lo sguardo e completa con un lipgloss trasparente e lucido. Se ti fa stare bene, concediti pure un ritocchino alle labbra. Scegli un look semplice con le zeppe e una minigonna.

BENESSERE: Prendi in considerazione l'idea di un trattamento di fisioterapia per spalle, collo e schiena.



Capricorno dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Ami con la stessa intensità di un tempo e questo è il collante che ti lega al tuo partner.

Single. Non ti lasci andare all'amore perché non hai dimenticato i guai passati, ma è tempo di una rinascita.

BELLEZZA: Via libera a un ritocco rimpolpante per il viso, il trucco è perfetto se è semplice e leggero. Scegli tute sexy ed eleganti di sera e colorate e comode di giorno.

BENESSERE: Sei spossata e molto stanca: oltre a riposare di più, fatti consigliare delle vitamine e qualche integratore ad hoc per ricaricarti.



Acquario dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Attenzione alle attrazioni estive, una sbandata può compromettere il tuo rapporto ben consolidato.

Single. Cerca di stare un po' da sola, il tuo umore e l'atteggiamento a volte respingente tendono ad allontanare gli altri.

BELLEZZA: Sarai bellissima con abiti stretti in vita o dei corpetti, scegli un make up luminoso e brillante, porta i capelli lisci e utilizza prodotti idonei a proteggerli da sole e salsedine.

BENESSERE: Qualche disturbo alla vista, potresti avere gli occhi un po' irritati: fatti consigliare come proteggerli dal medico.



Pesci dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Se il partner si agita, anziché discutere ricambia con un bacio.

Single. Venere è dalla tua parte, trascorrerai delle serate brillanti e scatterà l'attrazione con una persona lontana: ma le distanze per te non contano.

BELLEZZA: Scegli colori sobri, come il rosa antico e il beige per un look romantico. Per i capelli saranno perfetti un taglio a farfalla e sfumature mielate. Dedicati delle cure estetiche per trattare l'acne o eliminare la peluria.

BENESSERE: Potresti avere un po' di allergie, per il sudore fatti consigliare dal medico i prodotti giusti e non troppo acidi.

FELCE AZZURRA

100 ANNI DI PROFUMO



Felce Azzurra compie 100 anni.

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

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



FELCE AZZURRA

1923 - 2023

NUOVO SUNSILK SUPER FUSION CON ACIDO IALURONICO

NUOVO sunsilk

Shampoo N°1 in Italia**



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

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