



ACQUA & SAPONE®



Penélope Cruz e Brunori Sas
L'ARTE DI RISPLENDERE



Design
**UNA CASA IN ARMONIA
CON L'AMBIENTE**

Viaggi
I TANTI VOLTI DI PISA

Psiche
**L'AFFASCINANTE
MONDO DEI GEMELLI**



Rinnova la tua ENERGIA

MODA: L'ARMADIO SI RIEMPIE DI VIVACI NUANCE
TRUCCO: GLASS MAKE UP, REALIZZALO CON NOI!
BENESSERE: LA RESPIRAZIONE TI FA BELLA



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO

**MASCARA
LIKE A PRO**
CON **ACIDO IALURONICO**

IL TUO SGUARDO LIVELLO **PRO**

**VOLUME E LUNGHEZZA
STRAORDINARI**

**EFFETTO
EXTENSION PROFESSIONALE**



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Roberta Lanfranchi

pag. 14 – Il prodotto del mese: il profumo perfetto per te

pag. 16 – Make up: pelle... effetto vetro!

pag. 18 – Dopo l'estate, la tua chioma merita il meglio

20 | IL PROPOSITO DEL MESE

Fratelli gemelli: un viaggio nella magia della doppia identità

24 | STAR MESE

Penélope Cruz, regina di carisma

pag. 28 – Brunori Sas, la poesia in musica

34 | MODA AUTUNNO

Preparati a sfoggiare i colori di stagione!

pag. 38 – Il gran ritorno del denim

40 | BENESSERE

Impara a respirare correttamente per mantenerti sempre in salute

44 | SPECIALE CASA

Ordine e pulizia senza stress con i consigli della professional organizer

48 | DESIGN & OUTDOOR

Una casa... tutta green

pag. 60 – Il timo, tanto semplice quanto ricco di virtù

52 | CUCINA

La Toscana nel piatto

62 | VIAGGI

I tanti volti di Pisa... e dei dintorni

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



Roberta Lanfranchi



Brunori Sas



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Fabiola Orsini, Siria Reggiani, Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

STAMPA: CALEIDOGRAF SRL
via Milano, 45 - 23899 Robbiate (LC)

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



TCF TCF paper 100% non trattato con cloro e quindi priva di residui tossici

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

SWEET HOME[®]

Luxury

Diffusore
ambiente
con rosa
250 ml



*Profumo
di Casa*

SWEET HOME[®]

Collection

Profumatore
ambiente
100 ml



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



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

A Ferrara FESTIVAL INTERNAZIONALE DEL VIDEOCLIP

La settima edizione del Festival Internazionale del Videoclip *IMAGinACTION* si terrà al Teatro Comunale di Ferrara il 19, 20 e 21 settembre. Tre serate con importanti artisti della scena musicale ed esibizioni dal vivo attendono il pubblico desideroso di vivere un momento di gioia e arte pura. Il grande ritorno di Mauro Repetto degli 883 inaugura la rassegna: l'artista racconterà per la prima volta la sua vita e l'avvincente storia del gruppo insieme ai video iconici dell'album *Nord Sud Ovest Est*. Al Festival, Repetto presenterà anche il suo libro in anteprima nazionale.

A Milano QUEL GRAN GENIO... DI BATTISTI

Per celebrare l'indimenticabile Lucio Battisti a venticinque anni dalla sua morte, a Milano va in scena la prima edizione di *Quel gran genio*, una manifestazione interamente dedicata all'artista. L'iniziativa si terrà dal 29 settembre al 1° ottobre e raggrupperà in un'unica kermesse una dozzina di eventi che cercheranno di coinvolgere il maggior numero dei nove Municipi in cui è divisa Milano e che abbracceranno l'intera discografia di Battisti. Le location scelte non saranno solo teatri o auditorium, ma anche librerie, cinema, metropolitane, piazze, eccetera.



CONCORSO DI CERAMICA CONTEMPORANEA MEDITERRANEO

La XXX edizione a Grottaglie (TA)

Prosegue la XXX edizione del Concorso di Ceramica Contemporanea Mediterraneo. Fino all'8 ottobre si potranno ammirare a Grottaglie (TA), presso il Castello Episcopio in Piazza Immacolata, trentotto opere internazionali provenienti dalla Polonia, dal Giappone, dall'Inghilterra, dalla Lituania, dagli Emirati Arabi, dalla Germania, dalla Romania e dall'Italia. La città è l'unica al mondo che può vantare un quartiere interamente dedicato alla produzione di oggetti d'arte in ceramica con oltre 70 botteghe in attività, elementi "essenziali della storia identitaria della città, che da secoli riesce a trasformare la terra in creazioni artistiche".



Keith Haring a Parma

Dal 17 settembre a Palazzo Tarasconi

Proseguendo nella linea espositiva dedicata all'America e alla Pop Art, aprirà il 17 settembre a Palazzo Tarasconi, a Parma, la mostra *Keith Haring. Radiant Vision*. Oltre 130 opere del più celebre artista pop degli anni '80, provenienti da una collezione privata, tra litografie, serigrafie, disegni su carta e manifesti, illustrano l'intero arco della breve ma prolifica carriera di Haring, esaminando diversi aspetti della vita e della produzione dell'artista, tra cui i disegni in metropolitana e la street art, le mostre in alcune delle più famose gallerie di New York, il Pop Shop e il suo lavoro commerciale. Il progetto espositivo sarà visitabile fino al 4 febbraio 2024.



ROMAEUROPA FESTIVAL

Arte, danza, teatro, musica e cinema

Il *Romaeuropa Festival* è una manifestazione di arte, performance art, danza, teatro, musica e cinema che si svolge a Roma e che quest'anno è giunta alla sua 38ª edizione. Dal 6 settembre al 19 novembre il meglio della scena contemporanea sarà in oltre 20 spazi della Capitale. Il programma è ricchissimo e prevede più di 90 spettacoli con oltre 500 artisti da più di 35 Paesi del mondo, che si esibiranno sui palcoscenici dei teatri più belli. Il tema di questa edizione è "Geografia delle arti": l'intento del festival è, infatti, tracciare una cartografia del presente per permettere al pubblico di incontrare sguardi e visioni che arrivano da luoghi diversi tra loro.

ARROGANCE BLUE



MARE DENTRO

A Firenze CORRI LA VITA

Sport, cultura e solidarietà nuovamente insieme domenica 24 settembre per la XXI edizione di *Corri la vita*. La manifestazione, che si terrà nel centro di Firenze, promuove la raccolta fondi destinata a progetti dedicati alla cura del tumore al seno per aiutare le donne attraverso la prevenzione e il sostegno psicologico. La partenza è prevista da viale Lincoln, mentre l'arrivo sarà in piazza della Signoria. I partecipanti potranno scegliere tra due percorsi, diversificati per gradi di difficoltà: uno di circa 11 km dedicato a chi vorrà correre e un secondo di 6 km per chi preferirà godersi le mete culturali lungo l'itinerario. Info su www.corrilavita.it.

Sabato 23 settembre CONCERTO AL MUSEO

I Musei del Bargello a Firenze con il sostegno della Fondazione Il Bargello Onlus e in collaborazione con l'Accademia Bartolomeo Cristofori presentano un concerto attesissimo nel cortile della struttura. Sabato 23 settembre andrà in scena lo spettacolo dei Ferdinando Romano Quartet. L'appuntamento è alle ore 20.00. La visione dello spettacolo è compresa nel costo di ingresso del museo senza bisogno di prenotazione. Il costo è € 10,00 Intero - € 1,00 Under 25 - Under 18 gratuito. In occasione delle Giornate Europee del Patrimonio che si terranno il 23 e 24 settembre, inoltre, a partire dalle ore 19.00 l'ingresso al museo sarà offerto al prezzo simbolico di € 1,00.



ITALIAN BIKE FESTIVAL

A Misano Adriatico (Rimini)

Dal 15 al 17 settembre segna in agenda l'**Italian Bike Festival**, giunto ormai alla sesta edizione. La manifestazione, interamente rivolta al mondo del cycling, raduna ogni anno migliaia di persone, le quali potranno ammirare in anteprima e testare gratuitamente le novità del mercato proposte dagli oltre 600 brand presenti nell'area Expo. Da non perdere gli eventi di approfondimento dedicati ai trend del mondo delle due ruote e della mobilità slow. Ma IBF è anche adrenalina con "La Gialla Cycling", un palinsesto di gare per tutti: dalla granfondo su strada alle cicloturistiche per bici da corsa e gravel nel paesaggio unico dell'Emilia-Romagna, fino alle competizioni per bambini e ragazzi. La registrazione obbligatoria e gratuita è disponibile qui: <https://italianbikefestival.net/registrati/>.



UNA, NESSUNA, CENTOMILA

All'Arena di Verona

Dopo il concerto dello scorso anno a Campovolo, il grande evento dedicato alla lotta contro la violenza sulle donne torna, stavolta all'Arena di Verona. L'appuntamento è fissato per martedì 26 settembre nel tempio della musica live e vedrà come protagonisti grandi nomi della musica italiana: Alessandra Amoroso, Annalisa, Samuele Bersani, Brunori Sas, Elodie, Emma, Fiorella Mannoia, Francesca Michielin, Tananai... tutti insieme sullo stesso palco, uniti con l'obiettivo di raccogliere fondi destinati ai centri anti-violenza. Biglietti su TicketOne.it e nei punti vendita e prevendite abituali.



LAKE SOUND PARK

Sulla sponda del Lago di Como

Dal 7 al 10 settembre, LAKE SOUND PARK trasforma l'area dell'ex galoppatoio di Cernobbio in una sorta di Parco della Musica sulla sponda dello splendido Lago di Como. Immersa nella natura incontaminata, la location si riempirà di musica ed emozioni con l'atteso festival canoro. Tra palco, zona food e beverage, si creerà un vero e proprio happening musicale che inizierà al tramonto e accompagnerà il pubblico presente fin nella notte cernobbiese. Tra gli appuntamenti imperdibili segnaliamo il 9 settembre il live di Piero Pelù e il 10 Davide Van De Sfroos con special guest I Luf, Peppe Voltarelli e Lorenzo Bonfanti. Info su: www.lake-soundpark.it.

IL PROFUMO NON È ACQUA



**PROVA ANCHE LE NUOVE
RICARICHE SPRAY PER AUTOMATICI**

**COMPATIBILI CON
GLI EROGATORI IN
COMMERCIO**



LINEA DEODORANTI AMBIENTE CON FORMULA SENZA AGGIUNTA DI ACQUA

Niente goccioline a pioggia su
mobili, vetri e pavimenti.

**Profumo a lunga durata fino
a 4 volte di più.** Il piacere di
scegliere tra tante varianti
uniche e sofisticate.


**FELCE
AZZURRA**

Profuma la tua vita

Roberta Lanfranchi

L'agenda della conduttrice è fittissima di impegni, ma lei trova sempre il tempo per dedicarsi alla sua beauty routine. Il risultato? È splendida e raggiante!

Tutti i giorni è in diretta in radio, su RDS, e in queste settimane, dopo la pausa estiva in cui ha ceduto il testimone a Marcia The-reza Araujo Barros e Valentina Corradi, tornerà in tv con *Paperissima Sprint*, accanto al suo adorato Gabibbo: insomma, l'agenda di Roberta Lanfranchi è fittissima. Ma la conduttrice e speaker radiofonica trova sempre il tempo di prendersi cura di sé e della sua bellezza sempreverde. Ecco i suoi beauty secrets.

Cosa cerchi in un prodotto beauty?

Ho la pelle sensibile e tendente al secco; quindi per il corpo ho bisogno di un prodotto che sia al tempo stesso nutriente e idratante. Ho trovato delle acque idratanti per le quali vado matta: sono delle water oil che hanno un effetto oleoso, ma si asciugano subito. Sono perfette, perché idratano senza ungere. Per il viso, inoltre, utilizzo anche prodotti antiage.

Qual è il prodotto imprescindibile nella tua beauty routine?

Lo struccante: per me è fondamentale. Di solito faccio la doppia detersione: prima utilizzo un prodotto oleoso per rimuovere il trucco e poi sciacquo con un prodotto schiumogeno che elimina tutti i residui di make up. Quindi applico il siero, il contorno occhi e la crema idratante. Non utilizzo



Ex ballerina, oggi conduttrice, Roberta Lanfranchi (49) divenne nota per il ruolo di velina di "Striscia la notizia" nel 1996/97.

mai i dischetti: preferisco non sfregare la pelle già sensibile.

Quali caratteristiche devono avere i tuoi trucchi?

Il rossetto deve essere a lunga durata: con il mio lavoro, devo essere truccata molte ore al giorno e non sempre ho tempo di ritoccarlo. Quanto al mascara, odio i grumi, quindi deve avere una consistenza liscia. Gli ombretti? Amo quelli in crema. In questo periodo mi piacciono molto anche i matitoni sfumabili. Il correttore lo preferisco liquido perché riesco a sfumarlo meglio e raramente uso il fondotinta: prediligo le BB Cream e le CC Cream che sono più leggere.

Parliamo degli ombretti. Quali sono i tuoi colori must have?

Mi piacciono molto i toni del marrone, del bronzo e dell'oro. Vado sempre sul naturale, non mi piacciono i colori forti perché mi sento a



PROVA I SIERI LUMINOUS⁶³⁰ ANTI-MACCHIE



TRATTAMENTO AVANZATO

RIDUCE TUTTI I TIPI
DI MACCHIE**

PELLE UNIFORME
E LUMINOSA



ANTI-ETÀ 2-IN-1

RIDUCE LE MACCHIE DELL'ETÀ
ACCUMULATE DA 10 ANNI***

RINFORZA, RASSODA
E RIDENSIFICA



POST ACNE

RIDUCE LE MACCHIE
POST ACNE

UNIFORMA, LEVIGA
E OPACIZZA



LUMINOUS⁶³⁰
INGREDIENTE
BREVETTATO

PRIMI RISULTATI VISIBILI
DOPO **2 SETTIMANE**

*NEL MERCATO ANTI-MACCHIE: Nielsen IQ data, totale mercato dei Sieri per la cura viso (definito da NIVEA) in 30 paesi europei (definiti da NIVEA), per vendite a valore in EURO e vendite a volume in Confezioni, Novembre 2021 - Ottobre 2022.

**Macchie scure causate dall'esposizione al sole, dall'invecchiamento, da squilibri ormonali come in gravidanza e menopausa.

***Autovalutazione, studio di 12 settimane con 42 donne, 2022.



I prodotti must-have di
ROBERTA LANFRANCHI

1. STRUCCANTE
2. MASCARA
3. BLUSH
4. OMBRETTO IN CREMA
5. GLOSS O ROSSETTO

In compenso, grazie alle truccatrici che ho incontrato sul lavoro, ho imparato le tecniche di sfumature dell'ombretto. Sono brava anche nell'uso del correttore.

Parliamo dell'eyeliner. Ti piace?

Non lo uso tanto, preferisco la matita nera o marrone da sfumare perché ti consente di creare l'effetto eyeliner, ma senza il contrasto netto: ho la palpebra incappucciata, e l'eyeliner non mi dona molto.

Qual è la zona del viso che ami truccare di più?

Gli occhi! Mi dà più soddisfazione, mi piace vedere lo sguardo che cambia sotto il colore...

disagio, come se indossassi un vestito troppo scollato.

Il rimmel è un alleato per regalarsi uno sguardo magnetico. Tu lo preferisci in formula extra volume o extra lunghezza?

Mi piacciono le ciglia definite, per questo faccio anche due o tre passate di rimmel. Non voglio scegliere: desidero un effetto sia volume che lunghezza, per questo a volte ne utilizzo due diversi, il primo che allunga e il secondo che dà volume.

Sei fedele o cambi spesso prodotti?

Sono fedele al mio struccante: avendo trovato quello adatto alla mia pelle, ho preferito fermarmi lì. Per quanto riguarda le creme, però, mi piace cambiare e scoprire nuove formulazioni.

Cosa non può mancare per realizzare il trucco perfetto?

La guancetta sana, quindi il tocco di blush non invadente che rende l'incarnato in salute. Io ne metto poco e utilizzo un fard in crema perché mi piace sfumarlo: non amo il contrasto netto. Di solito nella bella stagione utilizzo un blush color pesca, altrimenti prediligo il rosato.

E PER LE LABBRA CHE COLORI SCEGLI?

SEMPRE NUDE, TENDENTE AL COLOR BISCOTTO. SOLO IN ESTATE VIRO VERSO TONALITÀ PIÙ ACCESE PERCHÉ RISALTA DI PIÙ L'ABBRONZATURA.

Cambi trucco di stagione in stagione?

Non tantissimo. Nella bella stagione mi trucco un po' meno, ma metto sempre il rimmel. Quando fa caldo e si è già abbronzate, non serve caricarsi troppo. Lascio che la pelle respiri.

Quali sono gli immancabili del tuo make up?

Mascara, blush e lucidalabbra, oppure rossetto.

In quali tecniche di trucco sei particolarmente brava?

Sono una principiante assoluta quando si tratta di realizzare il contouring.

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

Lo uso principalmente d'estate e lo applico sugli zigomi, un pochino sull'arco di Cupido e un puntino alla base dell'occhio. In inverno, invece, non lo uso molto.

Quanto è importante prendersi cura delle labbra?

Molto: io una volta a settimana faccio lo scrub e utilizzo una crema idratante per le labbra.

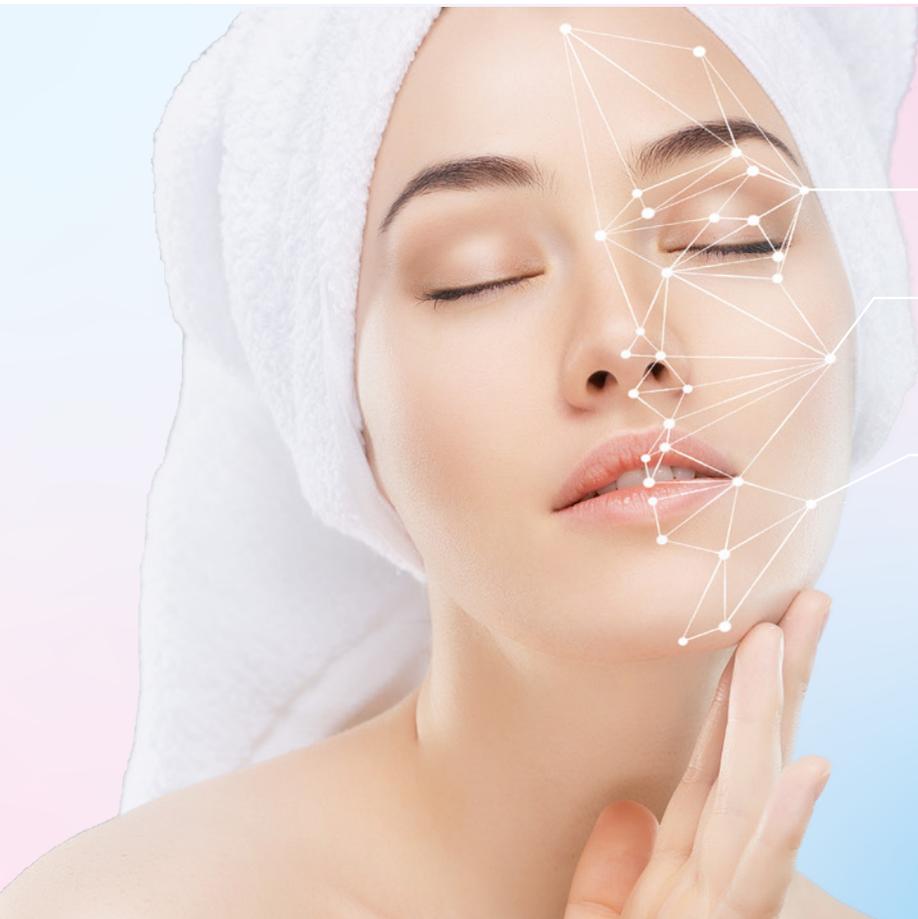
Cos'altro prevede la tua beauty routine?

Una volta a settimana, di solito la domenica, mi concedo i miei momenti di benessere: faccio lo scrub al viso, al corpo e alle labbra, applico la crema idratante e l'anticellulite. In questa stagione utilizzo ancora prodotti che danno freschezza, ad esempio con mentolo.

Quali profumi prediligi?

Quelli tenui: non amo sentire le fragranze forti, anche perché utilizzando prodotti diversi per ogni parte del corpo, il rischio è che tutti i profumi si mescolino creando un mix non proprio buono. Io adoro i fiori di cotone, la lavanda e l'iris. Mi piacciono meno i fiori d'arancio, che sono troppo accentruati per la mia pelle.

FRIA **STRUCCANTI** MICELLARI - FLUIDE



nuove formule
più efficaci

con estratti naturali

per pelli normali
e sensibili



FLUIDA PROTETTIVA
ESTRATTI NATURALI GLICERICI
ed OLI VEGETALI

FLUIDA NUTRIENTE
ACIDO IALURONICO
a doppio PESO MOLECOLARE

NUTRIENTE MICELLARE
ACQUA di ROSE
ed ESTRATTO di CAMOMILLA

ADDOLCENTE MICELLARE
ESTRATTO di MELISSA
e MAGNOLIA

Una fragranza per ogni stagione

L'autunno è il momento ideale per dedicarsi a un cambio del guardaroba... olfattivo! Sai già come scegliere il profumo perfetto per te?

Sei pronta al cambio di stagione? No, non si fa solo nell'armadio: quando l'autunno comincia a bussare alla porta, anche la beauty routine deve aggiustare il tiro per adeguarsi alle nuove temperature. Ci riferiamo al trucco ovviamente, ma lo stesso vale anche per... **il guardaroba olfattivo, che merita di essere rinnovato.** Prima di correre in profumeria, però, butta l'occhio qui sotto: vedrai che stavolta in mezzo al mare di profumi disponibili in commercio troverai davvero quello che fa per te!

QUAL È L'OCCASIONE?

La scelta dell'eau de toilette è sicuramente un processo personale e soggettivo, poiché molto dipende dalle preferenze individuali. Ci sono profumi floreali, agrumati, orientali, legnosi e molti altri: chiedersi quali fragranze ti attirano di più è senz'altro il primo passo imprescindibile e testare i campioncini è un aiuto valido per avere un'idea di quali profumi **si adattino meglio alla tua personalità e al tuo stile di vita.** A prescindere dai gusti, però, considera che alcune fragranze sono più indicate per il giorno, mentre altre vanno bene per la sera o per le occasioni speciali. I profumi by night, per intenderci, sono di solito più intensi, sensuali e sofisticati: sì, dunque, ai profumi orientali e speziati, come vaniglia, patchouli, ambra e muschio; a quelli floreali intensi come il gelsomino, la tuberosa o il fiore d'arancio; alle fragranze boisé che si basano su note legnose come il cedro, il sandalo e il vetiver; e a quelli gourmand che hanno note dolci e golose, come caramello, cioccolato o vaniglia.



NOTA LE NOTE!

Quando scegli un profumo, non fermarti alla prima impressione. Sono, infatti, composti da diverse note, che possono essere suddivise in note di testa (la fragranza iniziale che si sente appena applicato), di cuore (il cuore del profumo) e di fondo (la fragranza che persiste dopo alcune ore). Assicurati che tutte le note dell'eau de toilette che scegli ti piacciono davvero spruzzandone un po' sul polso o sul retro della mano e attendendo qualche minuto per sentire come evolve la fragranza sulla tua pelle.

I profumi per il giorno, invece, tendono a essere più leggeri e freschi, come quelli agrumati, che contengono note di limone, arancia, mandarino o bergamotto e sono energizzanti; floreali leggeri, come fiori bianchi, rosa o fiori di loto; quelli erbacei, ideali per un'uscita all'aperto o per le attività sportive; gli aromi leggeri legnosi e quelli acquatici, con note marine o di brezza oceanica.

QUESTIONE DI PELLE

Una scelta oculata non può essere fatta senza tenere conto della propria pelle. Scegliere il profumo giusto in base al tipo di epidermide è fondamentale visto che quella di ogni individuo ha caratteristiche uniche che vanno a interagire con i componenti dell'eau de toilette. La fragranza **deve adattarsi bene per durare più a lungo.** Se hai la pelle secca, opta per profumi a base di oli o con una maggiore concentrazione di olio essenziale: trattiene meno l'aroma, quindi le fragranze più leggere potrebbero svanire subito. In questo caso funzionano bene i profumi con note più calde, come vaniglia, ambra o muschio. La pelle grassa, al contrario, trattiene maggiormente i profumi; quindi, puoi optare per quelli più leggeri come agrumi, erbe o note marine. Chi ha la pelle sensibile dovrebbe scegliere profumi leggeri e delicati, come quelli a base di fiori bianchi o note verdi. Le pelli normali, infine, possono davvero sbizzarrirsi, virando anche verso le fragranze floreali, orientali o legnose.

TIENI CONTO DEL CLIMA

Anche il variare delle stagioni può influire sulla scelta del profumo: alcuni, infatti, sono più adatti al clima caldo, mentre altri sono più appropriati per il freddo. Ad esempio, quelli leggeri e freschi sono spesso preferiti durante l'estate, mentre i più ricchi e avvolgenti sono ideali per l'inverno. In primavera, sono particolarmente indicate le note floreali leggere, quelle verdi e quelle fruttate. I profumi agrumati, marini e tropicali sono invece l'ideale per l'estate. **In autunno, meglio virare su aromi avvolgenti** come quelli legnosi, speziati e gourmand, mentre per la stagione più fredda via libera alle fragranze orientali, opulente e sensuali.

Genny
GENNY



THE NEW FRAGRANCES

GENNY.COM

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.



Vorresti sfoggiare una pelle “effetto vetro”?

Liscia, luminosa e priva di imperfezioni: è questo l'obiettivo che insegue il trend di ispirazione coreana

La vera missione di bellezza del momento? Raggiungere l'effetto “Glass Skin”, ovvero sfoggiare una pelle effetto vetro. Si tratta di una tendenza beauty di ispirazione coreana che nell'ultimo periodo **ha catturato l'attenzione di tutte le appassionate di cosmesi e make up**, celebrities comprese. Del resto non potrebbe es-

sere altrimenti, visto che questo trucco luminoso e impeccabile regala un aspetto fresco, radioso, sano e idratato, proprio come se fosse fatta di vetro liscio e traslucido. Se vuoi provarla anche tu, non ti resta che mettere in atto i consigli del nostro lookmaker Luigi Rizzello che ti fornirà alcuni suggerimenti per raggiungere il look “Glass Skin”.

BEAUTY ROUTINE ADEGUATA

Partiamo da una premessa fondamentale: per ottenere l'effetto Glass Skin non basta semplicemente truccarsi a dovere: “La pelle effetto vetro – ha spiegato Rizzello – è il risultato di una sapiente combinazione di cura della pelle adeguata e l'utilizzo di prodotti di make up specifici. L'obiettivo, infatti, al contrario di quello che si possa pensare, è proprio quello di ottenere una pelle dall'aspetto sano, uniforme e radioso, senza l'uso di trucchi pesanti o coprenti”. Ma quali sono gli step imprescindibili per ottenere la glass skin? Una beauty routine rigorosa è sicuramente la chiave. “Detergi il viso due volte al giorno, mattina e sera, per rimuovere il trucco e le impurità. Usa un tonico per riequilibrare il ph della pelle e applica una crema idratante leggera, preferibilmente con ingredienti idratanti come l'acido ialuronico”.

L'IDRATAZIONE È LA CHIAVE

Un'idratazione profonda è imprescindibile per avere una pelle di vetro, per questo è una buona abitudine utilizzare quotidianamente una crema idratante e applicare una maschera almeno una volta a settimana, che darà una sferzata alla pelle aiutandola a trattenere l'umidità prevenendo così la secchezza e l'opacità. “Assicurati di utilizzare prodotti adatti al tuo tipo di pelle – ha affermato Rizzello - E non dimenticare mai di mettere la crema prima di iniziare la tua routine di trucco: una pelle ben idratata, infatti, crea una tela liscia e uniforme per applicare il make up”. L'esperto ha suggerito di aggiungere anche sieri illuminanti alla tua routine per ottenere un bagliore naturale sulla pelle: “I sieri a base di vitamina C sono particolarmente efficaci per illuminare e uniformare il tono della pelle”, ha detto.

UNA BASE UNIFORME

A questo punto non resta che truccarsi. Prima, però, è essenziale preparare la pelle. “Applica un primer idratante che, oltre a far durare il trucco più a lungo, aiuta a creare una base liscia e uniforme – ha detto Rizzello - Sceglilo uno che sia anche illuminante, così da regalare un piacevole bagliore alla tua base. I primer illuminanti spesso contengono perle o pigmenti che aiutano a riflettere la luce e donare all'incarnato un aspetto luminoso e fresco”. Una copertura leggera è il segreto della glass skin. Scegli quindi un fondotinta leggero e traslucido per coprire eventuali imperfezioni senza appesantire la pelle. Puoi anche optare per una BB cream o una CC cream che uniformano il tono della pelle senza coprirli. “L'obiettivo – ha spiegato il lookmaker - è lasciare trasparire la luminosità naturale del viso”.

TI REGALA UN ASPETTO FRESCO,
RADIOSO E SANO

UN MAKE UP LEGGERO

Il magico alleato su cui contare per enfatizzare l'effetto luminoso della glass skin? Ovviamente l'illuminante, che però va applicato solo in punti strategici come gli zigomi, l'arco di Cupido, il centro della fronte e l'angolo interno degli occhi. “Questo – ha spiegato Rizzello - aiuterà a dare luce e definizione alle caratteristiche del viso, aggiungendo un bagliore sottile, ma scintillante”. Anche il trucco occhi deve essere caratterizzato da sfumature leggere: “Opta per ombretti dalle tonalità morbide e luminose, per nuance neutre che danno profondità alle palpebre mantenendo però il make up delicato e naturale. Un tocco di illuminante al centro della palpebra può aprire lo sguardo”, ha suggerito il nostro esperto, che pone l'accento anche sulle sopracciglia: “Vanno tenute naturali e ben curate e, se necessario, riempite e definite con la matita”. Un blush fresco sulle guance aggiunge un tocco di salute di cui la pelle effetto vetro non può fare a meno: “Scegli tonalità rosa o pesca che si adattino al tuo colore naturale delle guance”.

MAYBELLINE®
NEW YORK

IL CANCELLA ETÀ CORRETTORE MULTIUSO

IL N°1 IN ITALIA*,
MOLTO PIÙ DI
UN CORRETTORE.
TU COME LO METTI
ALLA PROVA?

#1
CORRETTORE
IN ITALIA*



con la consulenza di **Massimo Ginesi**,
fashion hairstylist e make up artist delle dive,
è sempre aggiornato sulle ultime tendenze in
fatto di beauty look.



La tua chioma merita il meglio!

Sole, mare e cloro hanno messo i tuoi capelli a dura prova? Non è il caso di abbattersi... ti spieghiamo noi come riportarli agli antichi splendori

Settembre è il mese dei buoni propositi e deve esserlo ancora di più per quanto riguarda la nostra bellezza. L'arrivo di questo mese, infatti, segna la fine delle vacanze, delle giornate trascorse al sole e dei bagni in mare o in piscina e, con l'autunno ormai alle porte, occorre fare i conti con i segni che il bello della stagione più

calda ci ha lasciato addosso. No, non solo una meravigliosa abbronzatura. Sole, mare e cloro, infatti, **quasi sicuramente hanno avuto un impatto sulla salute dei nostri capelli**, rendendoli più fragili. Niente paura: con qualche accorgimento, i consigli del nostro esperto Massimo Ginesi, riusciremo a riportare la chioma alla sua naturale bellezza.



CONTRASTANE LA FRAGILITÀ

“Uno dei problemi più comuni che si riscontra dopo l'estate è la fragilità dei capelli”, ha affermato Ginesi. “Per contrastare questa problematica – ha suggerito il nostro esperto – è fondamentale idratare i capelli in profondità. L'olio di oliva è uno degli ingredienti più validi per questa missione: scegliere prodotti specifici a base di questo essenziale ingrediente è un rimedio naturale e molto efficace. Applicato sui capelli umidi, li nutre e li rinforza”.

DACCI UN TAGLIO!

Per dare nuova linfa alla chioma, sicuramente il modo migliore è... darci un taglio! “Non è necessario optare per un cambiamento radicale, a volte basta tagliare le punte per eliminare le parti più danneggiate”, ha chiarito l'hairstylist. Se però hai voglia di vederti diversa, la stagione autunnale propone vari haircut da cui lasciarsi ispirare, da quelli più classici a quelli più moderni e attuali: i tagli medio-corti più popolari rimangono i mullet mossi o ricci.

DI CHE COLORE SEI?

Anche il colore dei capelli, quasi sicuramente, ha risentito delle tue ultime ferie estive. **Il sole, infatti, tende a schiarirlo** e, spesso e volentieri, crea sfumature indesiderate. Se poi hai frequentato parecchio la piscina, siamo pronti a scommettere che non puoi fare a meno di notare una tendenza verdastra sulla chioma, dovuta ai componenti chimici presenti in vasca. “Se noti che il tuo colore è cambiato o semplicemente vuoi dare un nuovo look ai tuoi capelli, potresti considerare l'idea di fare una tinta - ha suggerito Ginesi - Prima, però, è importante fare un trattamento idratante per preparare i capelli e prevenirne l'ulteriore danneggiamento”. Prima di recarti dal tuo coiffeur, concedi allora alla chioma qualche settimana di riposo, coccolandola con **maschere e impacchi, da ripetere con regolarità** anche due volte a settimana. A questo punto non ti resta che scegliere la nuance da sfoggiare. “Le tendenze moda offrono per l'autunno una vasta gamma di colori, dai più naturali ai più audaci”, ha spiegato il nostro esperto, evidenziando poi le cinque tendenze cromatiche più cool del prossimo autunno: Rosso Radioso, Blu Elementale, Rosa Fondente e Cyber Lime.

SANE ABITUDINI DA ADOTTARE OGNI GIORNO

“La cura dei capelli dopo le vacanze estive – ha affermato Ginesi - non si limita a trattamenti specifici, ma include anche una serie di buone abitudini da adottare quotidianamente. Per esempio, cerca di limitare l'uso di phon, piastra e arricciacapelli, che possono ulteriormente danneggiare i capelli. Quando li lavi, usa sempre un balsamo o una maschera idratante, per nutrirti in profondità. Infine, cerca di seguire una dieta equilibrata, ricca di vitamine e minerali, fondamentali per la loro salute”. Insomma, il rientro dalle ferie richiede un po' di impegno, ma la tua chioma, che è la più bella cornice per il tuo viso, merita questo e altro!



Vitalcare

PROFESSIONAL

LA BELLEZZA
INIZIA DALLA TESTA.

BEAUTY START FROM THE HAIR.



www.vitalcare.it

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



Un viaggio nella magia della

Quella che si crea tra i gemelli è una connessione speciale, che va oltre il semplice legame fraterno

DOPPIA IDENTITÀ

Il rapporto tra fratelli gemelli ha sempre affascinato l'immaginario collettivo, probabilmente perché offre una visione unica di una connessione speciale, che va oltre il semplice legame fraterno. Condividere lo stesso DNA e lo stesso ambiente sin dalla nascita crea un legame unico tra questi individui, che li accompagnerà per tutta la vita.

UN RAPPORTO UNICO
CHE LI ACCOMPAGNERÀ
PER TUTTA LA VITA

Il tema ha ispirato romanzi e film

Il tema del confronto con l'altro e della ricerca della propria identità individuale è affrontato in modo toccante nel romanzo *L'ombra del vento* di Carlos Ruiz Zafón, che racconta la storia di due gemelli identici, il cui legame è messo alla prova dal desiderio di uno di essi di trovare il suo scopo nella vita. Non tutti i gemelli sperimentano, tuttavia, la stessa connessione profonda. Alcuni possono sentire di essere più indipendenti l'uno dall'altro, sviluppando personalità distinte e una sorta di "sostrato" unico. Questa diversità è esplorata nel film *I segreti di Twin Peaks*, la celebre serie tv creata da David Lynch e Mark Frost nel 1990. La trama parte dalla misteriosa scomparsa di Laura Palmer e indaga poi sui segreti oscuri che circondano i fratelli gemelli Audrey e Johnny Horne.

Nel corso dei secoli, i gemelli hanno ispirato scrittori, registi e artisti a esplorare **le dinamiche complesse e misteriose di questa relazione senza eguali**. Nonostante la profonda connessione, i gemelli spesso si trovano a fare i conti con il confronto con l'altro e la ricerca della propria identità individuale. Per approfondire gli aspetti di tale complesso e senza dubbio affascinante rapporto fraterno, dal momento del concepimento fino all'età adulta, abbiamo chiesto l'opinione della Dottores-

Efficacia clinicamente provata

Raccomandata da dentisti ed igienisti



LA MARCA PIÙ RACCOMANDATA
N°1
IN ITALIA*
— DAI PROFESSIONISTI DENTALI —

APPROVATO
QIO
ASSOCIAZIONE
ITALIANA
ODONTOIATRI
Italian Dental Association

elmex
La certezza della scienza

sa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta. “Come dimenticare quel momento di sorpresa durante l’ecografia, quando è arrivato forte e chiaro il verdetto che si tratta di gravidanza gemellare? Sorpresa e gioia, in qualche caso un primo sgomento o una sensazione sconosciuta tra entusiasmo e preoccupazione: non c’è genitore che non accolga la notizia con trepidazione. Tutti si chiedono: ‘Ce la faremo?’ **Per i genitori si tratta di un’esperienza impegnativa** che richiede risorse difficili da immaginare, in termini di attenzioni, cure, premure, tempo, affettività, spese.

I PASSI ESSENZIALI DA SEGUIRE

Ai giorni nostri c’è una mole di studi sullo sviluppo dei fratelli gemelli che rende questa importante esperienza genitoriale chiara nei passi essenziali da seguire. È chiaro che i genitori e la famiglia tutta che accoglie la

duplicata nascita siano per molto tempo in preda ai dubbi più vari intorno a come crescerli, come educarli, come farli diventare un giorno donne e uomini adulti felici, il sogno di ogni genitore. I gemelli hanno certamente **una storia di sviluppo diversa da chi gemello non è**, nel senso che da sempre sono abituati l’uno alla presenza dell’altro e questo può aiutare una crescita paritaria, una attitudine a non isolarsi, a stare in compagnia, alla condivisione.

È pur vero che in molti casi, da piccoli, tendono a restare tra loro invece di unirsi agli altri, creando coppia a sé. Per questo si consiglia di **considerare anche l’idea di iscriverli in classi diverse**. Occorre tuttavia agire caso per caso, in assenza di una regola di comportamento genitoriale valida per tutti: per esempio, se entrambi sono portati per lo stesso sport, non sarà sbagliato iscriverli allo stesso gruppo, forse si attiveranno aspetti competitivi o frustranti, ma si potranno affrontare con calma e riflessione. Senza esagerare con le preoccupazioni.

DUE INDIVIDUI DISTINTI

Se si può tratteggiare una linea utile da seguire, è quella di favorire la differenziazione tra i gemelli, cosa non facilissima per la mamma che da subito li ha visti vicini e si è dedicata a entrambi con le stesse modalità di cura. Importante cercare anche di abituarli a essere ‘amici’ fin da piccolissimi, insegnando loro a giocare insieme e costruendo così quel rapporto privilegiato di condivisione. Ma **la differenziazione è molto importante**, su tutto, con l’idea guida che sono due individui distinti e come tali svilupperanno la propria individualità fatta di gusti, preferenze, attitudini, scelte, opposizioni”.



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER CRESCERLI AL MEGLIO

1. DEDICA SEMPRE UN PENSIERO, PUR TRA LA FATICA, A PERCEPIRE LA GIOIA DI ESSERE MAMMA DUE VOLTE, MIRACOLO DOPPIO.
2. ORGANIZZAZIONE:

- UNA PAROLA CHE DIVENTA ESSENZIALE.
3. ACCETTA GLI AIUTI ESTERNI DI NONNE, ZIE, TATE, PAPÀ, E NON AVER PAURA DI CHIEDERLI.
4. ORDINE NELLE ROUTINE, SEMPLIFICANDO E

- RICORDANDO DI NON ACCUDIRE SEMPRE LO STESSO GEMELLO PER PRIMO.
5. TROVA TEMPO PER TE STESSA: UNA MAMMA SERENA DIFFONDE SERENITÀ.

Adorn[®]

Caring



Nuova Linea Adorn



Penélope Cruz

Regina di carisma

Dotata di un talento innegabile e di grande fascino, l'attrice premio Oscar spagnola ha conquistato il mondo intero

C'è poco da dire: Penélope Cruz è un'attrice straordinaria! È sicuramente una delle artiste più carismatiche ed eclettiche della sua generazione e negli anni ha dimostrato di essere capace di affascinare il pubblico con la sua bellezza, il suo talento e quel fascino magnetico a cui è difficile resistere. Il suo contributo al cinema spagnolo e internazionale è innegabile: con una carriera in continua ascesa e le sue interpretazioni magistrali e indimenticabili, **Penélope ha scritto il suo nome nella storia della settima arte**, regalando al pubblico momenti di cinema puro. La sua carriera ha attraversato diverse epoche e l'attrice si è messa alla prova in molti generi, ma la costante è sempre stata una: la sua forza creativa, il suo essere brillante e imprevedibile, la sua abilità a trasformarsi sul set dando anima e corpo a personaggi sempre diversi: grazie a queste sue qualità ha conquistato sia Hollywood che il cinema europeo.

Attrice e modella, Penélope Cruz (49) è nata ad Alcobendas, in Spagna, nel 1974.

ESORDI E SUCCESSI

Cruz ha scoperto la passione per la recitazione in giovane età, sin da quando frequentava il Conservatorio Nazionale di Madrid. All'età di quindici anni ha iniziato a studiare danza classica e ha cominciato a lavorare come modella, catturando l'attenzione di agenti cinematografici che hanno fortemente voluto lanciarla nel mondo del cinema. **Il suo debutto sul grande schermo è datato 1992**, quando ha ottenuto un piccolo ruolo nel film *Prosciutto Prosciutto* di Bigas Luna: questa commedia drammatica è stata un punto di svolta nella sua carriera, sia perché le ha dato immediatamente un riconoscimento grazie alla sua interpretazione acclamata dalla critica, sia perché

le ha dato modo di lavorare al fianco di Javier Bardem, uno dei più grandi attori spagnoli e suo futuro compagno di vita. Dalla Spagna a Hollywood, per Penélope il passo è stato breve. Il successo internazionale, infatti, è arrivato qualche anno dopo, nel 1997, con il film *Carne tremula* di Paolo Almodóvar per il quale ha anche ricevuto una nomination ai premi Goya. Grazie alla sua interpretazione nel ruolo di Isabel Plaza Caballero, Penélope è riuscita a conquistare numerosi consensi da parte della critica e del pubblico e la sua carriera ha cominciato a decollare. Ha, infatti, preso parte a film di succes-

IL SUO DEBUTTO NEL CINEMA AVVENNE NEL 1992, A SOLI DICIASSETTE ANNI

so, sia in Spagna che all'estero, **collaborando con registi di fama mondiale**, come Woody Allen, per il film *Vicky Cristina Barcelona*, per il quale nel 2008 ha vinto l'Oscar come

Migliore Attrice Non Protagonista, e Cameron Crowe che l'ha voluta in *Vanilla Sky* accanto a Tom Cruise. La stessa collaborazione con il regista spagnolo Almodóvar è stata fondamentale per il suo percorso professionale e si è ripetuta con successo anche negli anni a seguire in film come *Tutto su mia madre* e *Volver*: per quest'ultima pellicola è stata anche nominata per l'Oscar come Migliore Attrice.

L'IMPATTO SULL'ITALIA

Molti dei suoi film hanno avuto un impatto notevole sugli spettatori italiani. In particolare, nel nostro Paese è esplosa grazie al film di Sergio Castellitto *Non ti muovere*, uscito nel 2004, la cui sceneggiatura era tratta dal romanzo omonimo di Margaret Mazzantini, autrice e moglie di Castellitto. Nella pellicola, Cruz interpreta il ruolo di Italia, una donna dal passato travagliato che rimane coinvolta in un tragico incidente. Il film esplora temi forti come l'amore, il desiderio, la colpa, ma anche la complessità delle relazioni umane, e la performance di Penélope è stata così intensa da essere non solo molto apprezzata dalla critica, ma da valere anche **diverse nomination ai premi, inclusa una nomination per il César Award** come migliore attrice. La popolarità dell'artista nel Belpaese è stata poi consolidata definitivamente nel 2012 con il film *Venuto al mondo*, adattamento anch'esso del romanzo omonimo di Mazzantini, nel quale Penélope interpreta il personaggio di Gemma, una donna che torna a Sarajevo con suo figlio dopo tanti anni, affrontando il suo passato e la dura realtà della guerra in Bosnia. Anche in questo caso la sua interpretazione è stata così accattivante e ricca di vibrazioni che il pubblico e la critica non hanno potuto fare altro che apprezzarne le doti.

Nel 2014 fu eletta dalla rivista "Esquire" come "La donna più sexy del mondo".



**CON IL MARITO
JAVIER BARDEM**



Sposati dal 2010, i due attori sono tra le coppie più amate dello star system.

GLI AMORI

Penélope Cruz è sposata con il collega attore spagnolo Javier Bardem. I due, insieme dal 2007, si sono giurati amore eterno il 14 luglio del 2010 su un'isola privata delle Bahamas di proprietà dell'amico Johnny Depp. La coppia ha avuto due figli: Leonardo, nato a Los Angeles il 22 gennaio 2011, e Luna, nata a Madrid il 22 luglio 2013.

Prima di incontrare il suo attuale marito, l'attrice ha avuto altre storie importanti: dal 2001 al 2004 è stata legata a Tom Cruise, successivamente, dal 2004 al 2006 ha avuto una storia con Matthew McConaughey.

VERSATILE E TRASFORMISTA

Il segreto di tanto successo? Eccellenza e versatilità: queste sono sicuramente due caratteristiche che descrivono al meglio Penélope Cruz e che hanno avuto una buona dose di peso nella costruzione di una carriera come la sua. Una delle sue migliori doti, infatti, è la **capacità di trasformarsi sul set**: ha dimo-

strato di essere in grado di interpretare ruoli drammatici e commedie romantiche con la stessa facilità, dimostrando un'ampia gamma di emozioni a cui fare riferimento quando si tratta di dare anima a un personaggio, sia esso un personaggio storico, come nel film *Elegy*, o di fantasia, come Angelica Teach nella serie di *Pirati dei Caraibi*. La sua capacità di immergersi nei ruoli che interpreta e di portare autenticità ai suoi alter ego **le ha fatto guadagnare molti elogi anche da parte dei colleghi**: sono tanti, infatti, i divi hollywoodiani che negli anni si sono complimentati pubblicamente con lei. Anche il suo passato nella danza, però, è alla base del suo successo come attrice: l'artista ha infatti raccontato che la concentrazione e il controllo che doveva avere come ballerina l'hanno aiutata nel mondo del cinema. "Se non avessi avuto la disciplina durante tutti quegli anni nel mondo della danza, sarebbe stato molto, molto più difficile", ha affermato.

**RAFFINATA
E SEMPRE IMPECCABILE**

IMPEGNO SOCIALE E UMANITARIO

Oltre a essere una grande attrice, Penélope è anche una grande donna. La quarantanovenne, infatti, è particolarmente nota per il suo impegno sociale e umanitario. Ha abbracciato diverse cause tra cui, ad esempio, il sostegno alle organizzazioni di beneficenza che lavorano per aiutare i bambini svantaggiati. Non solo, essendo un'attrice di fama internazionale, ha sfruttato la sua influenza e popolarità per sensibilizzare il pubblico su temi importanti e delicati come, ad esempio, la protezione dell'ambiente e la lotta contro i cambiamenti climatici, ma anche la battaglia contro l'AIDS, partecipando a progetti e campagne finalizzati a riflettere sulla necessità di combattere la diffusione della malattia. Tra le altre cose, **Penélope ha preso posizione contro la violenza di genere** e ha sostenuto campagne volte a sensibilizzare l'opinione pubblica su questo tema, ha partecipato a molte iniziative legate ai diritti umani e alla protezione dei rifugiati in tutto il mondo e si è spesa per raccogliere fondi per la ricerca sul cancro e per aiutare i pazienti affetti da questa malattia.

ICONA DI STILE

Oltre ai suoi successi cinematografici, Penélope si è distinta anche in campi diversi... tra cui la moda! L'attrice spagnola è, infatti, diventata un'icona di stile e di eleganza. Raffinata, sofisticata e sempre impeccabile sul tappeto rosso, in ogni evento calamita gli sguardi grazie ai suoi outfit glamour che, puntualmente, finiscono sulle più patinate riviste di settore. Sono molti gli stilisti che fanno a gara per vestirla ed è stata anche **testimonial di importanti marchi di moda** poiché riesce a portare con disinvoltura e charme sia i look classici che le tendenze più moderne. Ciò che davvero rende Penélope Cruz un'icona di stile, però,

è la sua capacità di esprimere se stessa attraverso l'abbigliamento, trasmettendo tutta la sua sicurezza di donna.

Curiosità

- È nata il 28 aprile 1974 a Alcobendas, nella Comunità di Madrid, in Spagna, sotto il segno del Toro.
- Nel 2014 Esquire l'ha nominata la donna più sexy del mondo.
- È alta 168 centimetri e pesa all'incirca 53.5 chili.
- Le sue misure sono: 89-69-89.
- Ha confessato che, appena arrivata a Los Angeles, raccoglieva per strada i gatti randagi per non sentirsi sola.



Schwarzkopf

Palette



Schwarzkopf

ROOT RETOUCH



LA QUALITÀ PROFESSIONALE PER LA BELLEZZA DEI TUOI CAPELLI



Brunori Sas

Quando la musica incontra la poesia

I suoi testi sanno toccare le corde più profonde dell'anima: l'artista calabrese è l'indiscusso cantautore delle emozioni autentiche

La musica italiana contemporanea pulula di una varietà di artisti talentuosi, ognuno dei quali ha contribuito in modo unico e significativo ad arricchirne il panorama. Sono tanti coloro che hanno la capacità di toccare le corde più profonde dell'anima, attraverso l'espressione di emozioni autentiche e storie di vita vissuta, ma ce n'è uno in particolare che spicca per la sua sensibilità. Parliamo di Brunori Sas, che **ha con-**

quistato il pubblico con una musica intima e profonda meritandosi di diritto l'appellativo di cantautore dalle emozioni autentiche.

ESORDI E SUCCESSO

Dietro l'alias "Brunori Sas" si celano la voce e il talento di Dario Brunori. Nato e cresciuto a Cosenza, una città del sud dell'Italia, ha vissuto un'infanzia semplice e serena, sempre circondato dall'amore della sua famiglia. La sua passione per la musica è iniziata ben presto: ha infatti cominciato a suonare

la chitarra e a scrivere canzoni in giovane età, sperimentando le sue capacità e mettendosi alla prova in una sfida creativa che lo ha portato a esplorare le diverse sfumature del mondo artistico. La sua formazione musicale, infatti, è stata caratterizzata dall'assorbimento di una varietà di generi e stili, che lo hanno influenzato rendendolo l'eclettico artista che è oggi. Il primo album, *Vol. 1*, arriva nel 2009 e già in questo primo capitolo discografico sono evidenti le qualità e lo stile inconfondibile di Brunori Sas: i testi sono ricchi di significato, le melodie avvolgenti, l'interpretazione profonda, particolarmente sentita e ricca di pathos. Dopo il primo disco, l'artista ha continuato a produrre musica di successo, con album come *Vol. 2 - Poveri Cristi* e *Vol. 3 - Il cammino di Santiago in taxi*. Questi dischi, l'ultimo in particolare di cui fanno parte brani come *Domenica* e *Una domenica notte*, hanno fatto breccia nel cuore degli ascoltatori grazie all'incredibile sensibilità e originalità che emanano e **hanno rafforzato la sua posizione nel panorama musicale italiano**, contribuendo a consolidare la sua reputazione di artista di



GIÀ NEL PRIMO ALBUM SI EVIDENZIA IL SUO STILE INCONFONDIBILE

Il 26 settembre il cantautore cosentino sarà sul palco dell'Arena di Verona con "Una Nessuna Centomila" a sostegno delle donne vittime di violenza.



LA COLLEZIONE DI FRAGRANZE



Alfa Romeo is a trademark of and licensed by FCA Group Marketing S.p.A



Curiosità

- Il suo vero nome è Dario Brunori.
- È nato il 28 giugno 1977 a Cosenza, in Calabria, sotto il segno del Cancro.
- Ha ricevuto numerosi riconoscimenti per la sua musica. Ha vinto il Premio Tenco per il miglior album in assoluto nel 2017 per *A casa tutto bene* e nel 2020 per *Cip!*. Inoltre, è stato nominato per il Premio della Critica Musicale Mia Martini nel 2011 e nel 2017.
- Prima di sfondare nella musica lavorava tra le macchine come parcheggiatore.
- Dopo aver trascorso un periodo lontano dalla Calabria, è tornato a vivere nella sua terra natia: "Vivo a San Fili, tremila persone, il posto in cui credo resterò per sempre. Questo contesto mi dà la giusta serenità per concentrarmi", ha spiegato.

talento. La consacrazione arriva con *A casa tutto bene*, un album che ha segnato una tappa fondamentale nella carriera dell'artista calabrese che, proprio grazie a questo disco, ha vinto il prestigioso premio Targa Tenco come miglior album dell'anno.

STORIE DI VITA QUOTIDIANA

Dal punto di vista prettamente musicale, la produzione di Brunori Sas si distingue per la sua originalità e per la sua capacità di spaziare con nonchalance tra generi diversi, il che rende impossibile incasellarlo in una sola categoria: Brunori Sas è semplicemente musica, è semplicemente arte pura. **Spazia dal pop al rock, con influenze folk e cantautorali**, e spesso si avvale di arrangiamenti semplici e intensi. Ma ciò che rende davvero unica la musica dell'artista cosentino sono i testi, che sono vera e propria poesia moderna. I suoi brani piacciono perché hanno la capacità di raccontare storie di vita quotidiana con un linguaggio poetico e coinvolgente, ma c'è dell'altro. Brunori Sas è quello che potremmo definire a tutti gli effetti un artista impegnato. Le sue canzoni sono cariche di introspezione e riflessione sulla vita, l'amore, la società e la quotidianità. Il calabrese, inoltre, **è noto per il suo impegno sociale e politico** e nei suoi brani affronta spesso anche temi importanti come l'immigrazione, la disuguaglianza sociale e la crisi economica. Insomma, non solo non ha paura di mettersi a nudo riuscendo a cogliere l'essenza delle emozioni e a trasformarle in melodie che raggiungono il cuore di chi ascolta, ma non si tira indietro neppure quando c'è da mettere la sua arte al



servizio degli altri, per fare una vera e propria dichiarazione di intenti e sensibilizzare su questioni importanti. Ed è per questo che il prossimo 26 settembre sarà tra i protagonisti di *Una, nessuna, centomila* – in Arena: sullo speciale palco dell'anfiteatro veronese si terrà un concerto evento per dare un aiuto concreto ai centri e alle organizzazioni che sostengono e supportano le donne vittime di violenza. L'iniziativa è nata dalla volontà della Fondazione Una Nessuna Centomila, fortemente voluta dalle quattro fondatrici Fiorella Mannoia (Presidente Onoraria), Giulia Minoli (Presidente), Celeste Costantino e Lella Palladino (Vicepresidenti), per il contrasto alla violenza sulle donne.

SCHIVO E RISERVATO

Nonostante il successo, Brunori Sas è riuscito a mantenere la sua vita privata lontana dai riflettori. Alcune cose, però, è impossibile tenerle nascoste. Il musicista calabrese, infatti, **è papà di Fiammetta, la bambina nata nel 2021** dalla sua relazione di lunga data con la compagna Simona Marrazzo. E, facendo uno strappo alla regola, era stato proprio il cantautore a darne l'annuncio sui social. Postando una foto della piccola, e fingendosi lei, aveva scritto: "Mio padre è già irrimediabilmente rimbambito: mi ha scattato tremila foto in ventiquattro ore e scrive messaggi al mondo fingendosi me. Tutto come da copione insomma. Ora manca solo la classica canzone melenza e siamo a posto".



LA CERTEZZA DI PIACERE

DOVE C'È SPORT



Intesa
POUR HOMME

**GEL
DOCCIA
SHAMPOO**

RIVITALIZZANTE

IDRAZIONE
QUOTIDIANA

SHOWER
SHAMPOO GEL
REVITALIZING

GINSENG

Intesa
POUR HOMME

**DEODORANT
PARFUMÉ
YLANG - YLANG**

**AZIONE
DEODORANTE**

BODY SPRAY

follow us 



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



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO SMALTO
GEL EFFECT

**COLORE PIENO
ULTRA COPRENZA
BRILLANTEZZA ESTREMA**

ARRICCHITO CON POLVERE DI
RUBINO E AMETISTA

MAXI APPLICATORE

DISPONIBILE IN 24 TONALITÀ

#EveryDayDiva



deBBY
girls know why

100% long lasting
EYELINER **MAT**

TENUTA ESTREMA FINO 20H
ASCIUGATURA RAPIDA
WATER RESISTANT

PUNTA IN FELTRO
APPLICAZIONE FACILE E PRECISA

Just don't go away!



*TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 30 SOGGETTI

GOOD VIBES!

Preparati a vivere un autunno energetico e frizzantino puntando sui colori trendy di stagione

È

tempo di pensare al guardaroba della prossima stagione e la prima cosa da fare per preparare una wishlist di tutto rispetto è prendere nota di **quali saranno i colori di tendenza**. Già, perché puoi indossare anche il golfino più bello del mondo, ma se sbagli

la nuance, allora sei out! Certo, puoi andare sul sicuro e puntare sui grandi classici come il bianco e il nero... ma che piattume! Molto meglio andare a colpo sicuro e sfoggiare le sfumature del momento.



Pullover Seville in misto lana Jacquemus

Realizzato in maglia a coste di morbido misto lana, il pullover La Maille Seville presenta uno scollo con fiocco, un orlo asimmetrico e dei polsini allungati. Portalo con un pantalone nero a vita alta e a zampa d'elefante e con un paio di décolleté a punta per creare un outfit ricercato e raffinato.

Il rosso conquista la scena

La moda della stagione autunnale propone una visione sovversiva del classico rosso, con capi d'impatto che lasciano il segno. La nuance più intensa, infatti, dipinge modelli cropped in maglia a coste, definite da scolli particolari che calamitano gli sguardi. Il rosso conquista la scena anche nel tempo libero sposando felpe e abbigliamento streetwear, ma fa capolino anche sugli accessori e tra i capispalla. Perfetto in versione all over, può essere spezzato con il nero e con colori a contrasto. Si porta a tinta unita o esaltato da stampe, bottoni dorati e decori.



Giacca cropped in pelle. **Isabel Marant**

Felpa con cappuccio Medallion in jersey. **Patou**



Pantaloni flared a vita alta. **Balmain**

UN INNO AI SENTIMENTI

Pumps slingback Le Cœur in pelle e PVC. **ALAÏA**



FATTA... CON IL CUORE!

Borsa a spalla Heart Interlocking G. **Gucci**



A TUTTO ROMANTICISMO

Il rosso è il colore dell'amore e la stagione FW23/24 non rinuncia a un tocco di romanticismo, che spopola tra gli accessori: scegli la borsa heart e le pumps con la punta che è un inno al più bello dei sentimenti. Puoi sfoggiare uno stile glamour e versatile che... conquista il cuore!



SALVABITI

*Salva Spazio
e proteggi
i tuoi capi!*

Riduci fino al
75%
di spazio
Space Saver



Sistema Brevettato



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



ROSA ENZO e figli s.r.l.

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





Trench
in lana.
Max Mara

Il giallo senape è cool

Già da un po' il giallo occupa un posto di rilievo in passerella e mai come nella stagione autunnale è riuscito a diventarne protagonista, soprattutto nella sua versione senape. Il trend arriva prepotentemente: non potrai fare a meno di abbinare un maxi-pull di questa tonalità ai cruissard di cuoio, così come non resisterai al cappotto senape che ti fa sentire calda e al tempo stesso very glam. Che il color ocra sia, di fatto, quello che meglio si presta agli outfit per la stagione fredda è ormai assodato: si armonizza alla perfezione con i colori dell'autunno, è una nuance luminosa quanto basta per rinvigorire qualunque mise, ma non è mai troppo accesa né fuori luogo. Promosso con lode!



Converse
All Star 70
Vintage.
Converse



Borsa a mano in pelle. Max Mara



PUNTA ANCHE SU QUESTI!



Camicia in misto
seta metallizzata.
Dries Van Noten

Per un ritorno in ufficio sfavillante, scegli la camicia di Dries Van Noten declinata in un delizioso senape metallizzato: grazie alle maniche a sbuffo e all'orlo avvolgente che la rende un capo all'avanguardia rispetto alle classiche camicie, aggiunge un tocco di classe al tuo look più formale.

Grigio, panna e l'intramontabile nero

Se non ami osare troppo con i colori e preferisci affidarti ai grandi classici, punta sull'accoppiata grigio e panna oppure sull'intramontabile nero: si tratta di nuance che saranno in prima linea nella stagione autunnale e invernale, perché la loro essenza senza tempo e sempre chic si presta bene a essere portata in qualunque circostanza. Le tonalità neutre e basic del grigio e del panna sono ideali per essere accostate a qualunque altro colore e il total black, abbinato ai giusti accessori e al make up adatto, è sicuramente un passe-partout per farti essere una regina di stile in ogni momento della giornata.

Glitter mania

by Speedy care

TUTTI NE PARLANO,
TUTTI LE VOGLIONO!!

SALVIETTE
GLITTER
RINFRESCANTI



SCOPRI DI PIU'



opac_collection

CREATE E DISTRIBUITE SOLO DA

OPAC

CREATE TO INNOVATE

www.speedycare.it brand@opac.it

Autunno a tutto

È il jeans il protagonista indiscusso... in tutte le declinazioni possibili!

DENIM



Orecchini pendenti in strass silver.
www.bershka.com

Li jeans si sa... è ormai un passe-partout: di stagione in stagione, di epoca in epoca, non passa mai di moda. Dal lontano 1871, quando fu inventato come stoffa resistente adatta ai lavori più duri, oggi è diventato l'evergreen dei tessuti per eccellenza e perfetto in ogni occasione!

Body attillato, monospalla con drappeggio laterale. www.stradivarius.com



Sfilata Valentino F/W 2023-24

Le ultime passerelle lo vedono protagonista in diverse versioni, è un tessuto così versatile che associarlo a un paio di pantaloni casual sarebbe una limitazione: lo ritroviamo infatti persino su borse e scarpe. Grande ritorno della gonna longuette con spacco frontale, da indossare con top aderenti o total denim, abbinata a camicia di jeans oversize, l'importante è cercare di scegliere la stessa tonalità di colore o spezzare completamente. Per quanto riguarda i pantaloni, ogni tipologia di gamba è ammessa, non più solo skinny o cargo, vita alta, vita bassa... spazio alla fantasia e se ci sono strass e borchie è ancora più trendy. Diventa di tendenza indossare il giubbotto di jeans ben strutturato **anche sui look più eleganti** e raffinati rendendoli freschi e meno austeri. Insomma... è sempre attualissimo!



Maxi cardigan, adatto per i primi freddi, blu navy. www.vila.com



Jeans mom fit, con paillettes e strass sulle tasche. www.guess.com



Ballerine in denim, con grande fiocco gioiello centrale. www.ballerette.com

DETTAGLI ROMANTICI



Inspirazioni total look:

Qualche consiglio di shopping per iniziare la nuova stagione!



www.pinko.com



www.v73.it

V° 73



www.isabelmarant.com



www.pepejeans.com



www.guess.it

LISTERINE®

RIDUCE LA PLACCA

5X VOLTE DI PIÙ

rispetto al solo spazzolino
e filo interdentale*



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





È l'atto più naturale e allo stesso tempo più potente e imprescindibile per la vita, ecco perché la corretta respirazione svolge un ruolo fondamentale nel raggiungimento del benessere, poiché **influisce direttamente sul nostro sistema nervoso, sullo stato emotivo e sulla salute generale**. Proprio in virtù del fatto che si tratta di un'attività primordiale per qualsiasi essere umano, può apparire strano che lo si possa fare in modo scorretto, tuttavia ciò accade molto più frequentemente di quanto si creda. Alcuni degli errori più frequenti, per esempio, li compie chi utilizza solo la parte superiore del torace anziché coinvolgere pienamente il diaframma. La respirazione superficiale limita infatti l'apporto di ossigeno e può portare a una mancanza di energia, tensione muscolare e aumento dello stress. Ancora, c'è chi tende a respirare in modo irregolare o affannato durante i momenti di stress, ma la trattenuta del respiro può causare un accumulo di tensione muscolare, aumentare il senso di ansia e interferire con una corretta ossigenazione dell'organismo. Infine, c'è chi utilizza la bocca, anziché il naso: se ciò può essere comune nei momenti in cui si pratica un'intensa attività fisica, è tuttavia controproducente in tutte le altre circostanze poiché il naso filtra, riscalda e umidifica l'aria inspirata, contribuendo a una migliore funzione polmonare.

In che modo, dunque, possiamo "allenare" il respiro e abituarci a una pratica che migliori il benessere generale del corpo e della mente? Ecco **due semplici esercizi da eseguire subito!**

IL MUSCOLO, A FORMA DI CUPOLA, È SITUATO SOTTO I POLMONI



DIAFRAMMATICA

Nota anche come respirazione addominale o profonda, la respirazione diaframmatica coinvolge il diaframma, un muscolo a forma di cupola situato sotto i polmoni, coinvolgendolo attivamente e consentendo un respiro più ampio e profondo. Ma come si pratica?

1. Trova una posizione comoda. Puoi anche sdraiarti sulla schiena con un cuscino sotto la testa e le ginocchia piegate. Assicurati di sentirti ben rilassata.
2. Porta la tua consapevolezza sul tuo respiro. Prenditi un momento per notare come stai respirando in quel momento, senza giudizi.
3. Metti una mano sul petto e l'altra sul ventre, giusto sopra l'ombelico. Questo ti aiuterà a monitorare i movimenti del petto e del diaframma durante la respirazione.

CLINICAMENTE TESTATO

infasil



Quello di cui hai bisogno per la tua pelle



Scopri tutta la linea di detergenti intimi Infasil



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

- Inizia inspirando lentamente attraverso il naso. Concentrati sul far scendere l'aria verso il basso nel tuo addome. Mentre inspiri, il ventre dovrebbe gonfiarsi e la mano sopra l'ombelico dovrebbe sollevarsi, mentre la mano sul petto dovrebbe rimanere relativamente immobile.
- Espira lentamente attraverso la bocca, facendo uscire l'aria dal tuo corpo. Mentre espiri, il ventre dovrebbe sgonfiarsi gradualmente e la mano sopra l'ombelico dovrebbe abbassarsi.
- Continua a respirare in modo lento e profondo, concentrandoti sul movimento del tuo ventre. Assicurati che la respirazione sia regolare e senza sforzo.

Dedica alcuni minuti ogni giorno alla pratica della respirazione diaframmatica. Con il tempo, noterai che ti aiuterà a rilassarti, a ridurre lo stress, a migliorare l'ossigenazione e a ottenere una maggiore consapevolezza del respiro.

QUADRATA



Anche conosciuta come respirazione a quadrato o pranayama a quadrato, è una tecnica dal ritmo regolare e uniforme. Prende il nome dalla sua forma che assomiglia proprio a un quadrato ed è spesso utilizzata per calmare la mente, ridurre lo stress e promuovere la consapevolezza. Ecco come praticarla:

- Trova una posizione comoda, seduta o sdraiata, con la schiena dritta e rilassata. Puoi anche sederti su una sedia con i piedi ben appoggiati a terra.
- Porta la tua attenzione sul respiro osservandone il ritmo senza cercare di cambiarlo.
- Inizia a contare mentalmente durante ogni fase del respiro. Immagina che il respiro si muova lungo i quattro lati di un quadrato immaginario.

Inspirando, conta fino a 4 mentalmente. Immagina che il respiro si muova lungo il primo lato del quadrato. Alla fine dell'inspirazione, fai una breve pausa e conta fino a 4 mentalmente. Immagina che il respiro si muova lungo il secondo lato del quadrato. Espira lentamente, contando mentalmente fino a 4. Immagina che il respiro si muova lungo il terzo lato del quadrato. Alla fine dell'espirazione, fai un'altra breve pausa e conta fino a 4 mentalmente. Immagina che il respiro si muova lungo il quarto lato del quadrato, completando il ciclo.

Continua a respirare seguendo questo ritmo per il tempo che ritieni necessario.

La respirazione quadrata può calmare la mente, ridurre l'ansia e favorire la concentrazione. Puoi praticarla in momenti di stress, prima di meditare o semplicemente come forma di rilassamento.

Fallo in modo corretto!

Ossigeno alle cellule

In molti sport acquatici, come le immersioni, è necessario trattenere il respiro. Al contrario, per tutte le altre attività motorie è davvero importante non solo respirare, ma anche farlo in modo corretto. È questo il primo step per **trasformare un puro movimento del corpo in un attivatore di benessere** interiore e fisico. Attraverso la respirazione, infatti, ossigeniamo le cellule, portiamo l'attenzione dall'esterno verso l'interno del nostro corpo e sciogliamo le tensioni dei muscoli e delle articolazioni. Più si riuscirà a respirare correttamente, più si infonderà potenza al proprio allenamento.

No all'apnea

Fare un esercizio senza respirare nella maniera giusta è come farlo a metà. Ma come si fa a respirare correttamente? Innanzi tutto usando sia il naso sia la bocca: si inspira dal primo e si espira dalla seconda. Si inspira prima di iniziare a compiere un movimento e si espira nella fase di massimo sforzo. Eseguire un esercizio in apnea, come con una molletta da bucato sul naso, è forse il peggiore errore da commettere. Un'apnea prolungata nell'esecuzione di esercizi addominali produce delle pressioni intra-addominali pericolose e **una scarsa ossigenazione di muscoli e cervello**, con conseguente affaticamento, dolore e perdita della postura corretta.

Mai andare in affanno

Quando ci si allena consiglio di fare ricorso a quel che chiamo “Talk test”. Consiste nel misurare l'intensità dell'allenamento in base alla **capacità di continuare a parlare con un ipotetico interlocutore mentre si è sotto sforzo**. Se il cuore va in sovraccarico, in realtà bruciamo in prevalenza gli zuccheri, non i grassi, e andiamo a innescare geometrie ormonali non salutari che possono infiammare ulteriormente l'organismo. Come se non bastasse, terminato l'allenamento avremo voglia di dolci per effetto del cortisolo, il cosiddetto ormone dello stress, che viene prodotto quando ci si allena troppo o con un'intensità eccessiva. Tra le conseguenze, oltre all'infiammazione sistemica, anche la ritenzione idrica e la cellulite.

Libera la tua energia con **LINES SPECIALIST**

PARTECIPA E VINCI* FANTASTICI PREMI!



Acquista **Lines specialist**



Vai sul sito **lines-specialist.it**



Partecipa all'estrazione di **fantastici premi**



*Registrati al sito www.lines-specialist.it, segui le istruzioni e scopri i premi e tutti i dettagli sul regolamento e informativa privacy. Conserva sempre lo scontrino in originale e la prova d'acquisto del prodotto (solo se lo scontrino non è «parlante») fino al 31/07/2024. Ogni scontrino dà diritto ad una sola partecipazione. Puoi fare max 30 partecipazioni. Concorso valido dal 30/06/2023 al 31/01/2024. Estrazione finale entro il 25/02/2024. Premi in palio: 11. Montepremi € 5.240.

LINES SPECIALIST *Lady*



con la consulenza di **Valentina Vigato**,
 professional organizer e fondatrice dell'Accademia
 dell'Arte Domestica. www.langolodelfocolare.it;
 Instagram: @valentina_vigato, YouTube: @valentina_vigato



Ordine e Pulizia **SENZA** stress

“FATTO” È
 MEGLIO CHE
 “PERFETTO”!

Vorresti scoprire i segreti di un'abitazione a prova di... ospiti improvvisi? Te li sveliamo!

Se ti guardi intorno e ti sembra che in casa tua sia appena esplosa una bomba o se ti rendi conto che il tuo è un appartamento anti-ospiti a sorpresa, allora smetti di angosciarti e di buttarti sul divano in preda alla disperazione senza sapere da che parte iniziare. Ciò che conta, infatti, è cominciare. Da dove? Te lo dice Valentina Vigato, professional organizer che ha fatto della tua (e, fidati non solo tua) necessità una vera e propria missione.

PAROLA D'ORDINE: ORGANIZZAZIONE

Inutile negarlo: alla base di una casa pulita e ordinata c'è sempre una buona organizzazione. Ma non avere fretta: **è un processo che si impara per gradi, perciò datti il tempo di imparare.** Ma quali sono le regole di base per una buona organizzazione della casa? La prima, imprescindibile, è che “ogni cosa deve avere un posto - ha affermato Vigato - Questo

concetto ti consente di semplificarti la vita, perché sai esattamente dove riporre tutto ciò che hai in giro per casa”. Una delle principali cause di disordine, infatti, è proprio l'avere **tanti oggetti che non sappiamo dove mettere.** “Arriviamo così alla seconda regola: libera le superfici. Questo ti consente di avere spazio per la vista, un ordine visivo che ti concede spazio e relax mentale, senza contare che è materialmente più semplice e veloce pulire senza dover spostare prima tutti i ninnoli che occupano le mensole e gli elettrodomestici che utilizzi una volta al mese, ma che fanno bella vista in cucina”. Infine, ma non meno importante, secondo Vigato è fondamentale tenere solo le cose giuste per te: “Fare decluttering ed eliminare tutto ciò di cui non hai davvero bisogno, ti aiuta a liberare le superfici e a trovare un posto per ogni cosa!”. Quindi, chiediti: quel souvenir dell'estate 1997, è davvero necessario conservarlo?

2023 ATTACCO ALLA POLVERE

Emulsio®

MANGIA P • LVERE L'ANTISTATICO

NOVITÀ



La polvere è un nemico con due facce.

Bisogna innanzitutto rimuoverla. Poi bisogna evitare che si ridepositi.

Per questo nei laboratori **Emulsio** è stato messo a punto **MangiaPolvere** con

BARRIERA ANTISTATICA.

Non fa ridepositare la polvere per giorni. Più pulito più a lungo!

La gamma più completa per combattere la polvere rispettando l'ambiente!

IL N° 1 in ITALIA!

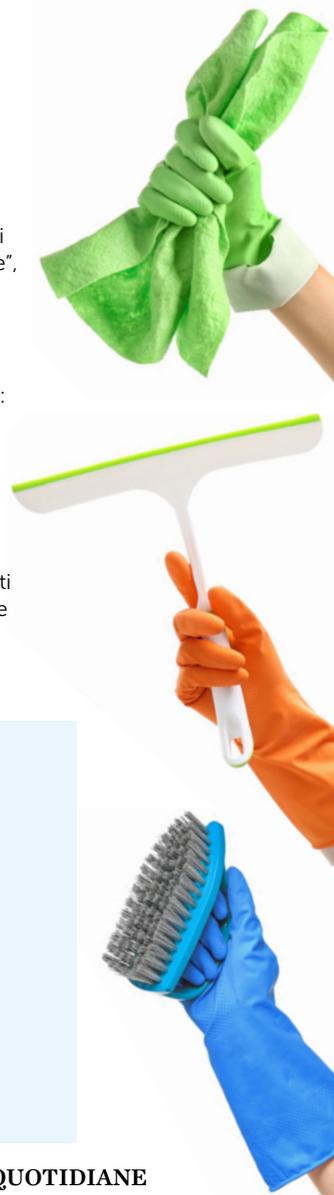
Emulsio è cura. E il pulito dura.

CREA UNA ROUTINE

Una casa sempre pulita e in ordine? Non è utopia: basta impostare delle routine che siano funzionali per te, per il tuo stile di vita. “Avere una routine è il primo elemento che ti aiuta a creare spazio nella quotidianità. Per costruire un’abitudine e imparare a mantenerla nel tempo occorrono circa trenta giorni”, ha affermato la personal organizer, ecco perché in questo periodo dovrai impegnarti un po’ di più ad attivare il comportamento da assimilare. **“Si parte sempre dalle routine della sera e della mattina:** ogni sera, prima di andare a letto, spazza la cucina, metti via i piatti della cena, tira fuori i documenti che ti serviranno per il lavoro, prepara lo zainetto dei bambini.... Questo ti consentirà, al mattino, di partire più velocemente: ti basterà mettere in lavastoviglie le tazze della colazione, far partire una lavatrice, rifare il letto e dare una veloce sistemata al divano”. Così facendo, al tuo rientro, troverai una casa ordinata ad accoglierti.

ALLEATI MAGICI

“È importante scegliere i prodotti e gli strumenti giusti per facilitare le pulizie”, ha affermato Valentina Vigato. Ecco perché occorre scegliere con cura gli straccetti e i detergenti da utilizzare per le varie superfici da trattare. Anche giocare d’astuzia è importante: “Suggerisco di tenere un cestino in cui raccogliere tutto l’occorrente per pulire, così da non dover fare avanti e indietro da una stanza all’altra per prendere ciò di cui hai bisogno di volta in volta. Molto utile è anche il panno con bastone telescopico, che ti consente di arrivare con facilità anche nei punti più alti e in quelli più bassi della casa”.



UN LAVORO DI SQUADRA

Il vero segreto per avere una casa sempre pulita e in ordine, però, è uno solo: “Farsi dare una mano da tutta la famiglia: la casa è di tutti e prendersene cura deve essere un lavoro di squadra”, ha affermato la professional organizer.

Vieni da sé che, soprattutto quando si coinvolgono i più piccoli, bisogna evitare di aspirare alla perfezione: “Fatto è meglio che perfetto”, è, infatti, il motto di Vigato. Ma come si fa a coinvolgere tutti? “Con i piccoli, basta dare loro l’esempio: sono naturalmente portati a imitarci; quindi, occorre solo darli uno straccetto in mano e ci seguiranno. Coi più grandi occorre lavorare un po’ di più, insegnando loro a fare le pulizie senza caricarli di troppi giudizi, ma spiegando loro i metodi migliori. Nel coinvolgimento della famiglia, contano molto la condivisione degli obiettivi e la negoziazione di una ricompensa: se riusciamo a pulire tutta la casa, avremo il fine settimana libero e potremo concederci una bella gita tutti insieme!”.

GESTIRE LE FACCENDE QUOTIDIANE

Ammettiamolo, a nessuno piace pulire e tutti avremmo qualcosa di meglio da fare, piuttosto che stare a strofinare superfici con lo straccetto e passare l’aspirapolvere. Eppure, non possiamo non farle. Vedila così: **pulire è un po’ come fare la beauty routine alla tua casa**, una coccola quotidiana che bisogna solo imparare a gestire. “Come impostare le pulizie e quanto tempo dedicare, dipende molto dallo stile di vita di ognuno – ha spiegato Vigato - Chi lavora su turni, potrebbe dedicare un po’ di tempo quotidianamente, mentre chi è fuori tutto il giorno, troverà più comodo ottimizzare le pulizie nel fine settimana”. La professional organizer ha suggerito di suddividere le pulizie in macrocategorie: “Quotidiane, ovvero quelle attività imprescindibili che danno subito l’idea di ordine e pulito come occuparsi sempre della cucina, fare una passata veloce al bagno, dedicare ogni giorno qualche minuto al riordino e rifare sempre il letto; settimanali, come pulire il pavimento, spolverare, la deragnatura e la pulizia profonda dei sanitari; mensili, come pulire porte e finestre, dedicarsi alle piastrelle, trattare i tappeti”.

IN FAMIGLIA CI
SI DIVIDONO I
COMPITI!



Svelto



Grasso ostinato?
Svelto fatto!



Ricerca su 12.000 consumatori svolta da Circana, su selezione di prodotti venduti in Italia. prodottodellanno.it cat. Pulizia Stoviglie



SVELTO CONCENTRATO
OGNI GOCCIA SGRASSA IL TRIPLO*

*Rispetto a Svelto diluito formato 980ml

Questione di classe (energetica)

LE CASE GREEN SONO IL FUTURO DELL'EDILIZIA

La direzione in cui si procede è sempre più improntata alla sostenibilità ambientale, a cominciare dai luoghi in cui viviamo

Forse alcuni già lo sanno, ma in tanti ancora ignorano che lo scorso marzo il Parlamento europeo ha approvato la direttiva sull'efficienza energetica in edilizia (Energy Performance of Buildings Directive - EPBD - o Direttiva Case Green) finalizzata ad aumentare il tasso di ristrutturazioni e a ridurre consumo energetico ed emissioni nel settore edilizio. Secondo il testo approvato, gli edifici residenziali dovranno raggiungere, come minimo, **la classe di prestazione energetica E entro il 2030, e D entro il 2033**. È bene dunque iniziare fin da ora a pensare al modo per rendere più "green" le case in cui viviamo, ad esempio attraverso l'installazione di pannelli solari fotovoltaici e altre misure di efficientamento. Noi ti forniamo una breve panoramica sugli interventi da tenere in considerazione per aumentare la classe energetica della tua abitazione.



AUTONOMA E A ZERO EMISSIONI



Tra i materiali più utilizzati per l'isolamento, ci sono lana di vetro, lana di roccia e le schiume.

ISOLAMENTO TERMICO

Per assicurarti che l'isolamento termico della tua casa sia adeguato, dovresti innanzitutto **intervenire su pareti, tetti e pavimenti** per far sì che si riducano al massimo le perdite di calore in inverno e di fresco in estate (sempre utilizzando materiali di buona qualità con un alto valore di resistenza termica per risultati ottimali). Sul tetto, potresti installare pannelli o materiali isolanti (tra i più comuni troviamo la lana di vetro, la lana di roccia e le schiume), sul soffitto del piano superiore o nella soffitta. I pannelli posso-

no essere posizionati anche sulle pareti di casa, interne ed esterne e in tal caso puoi scegliere tra diverse opzioni, come il polistirene espanso (EPS), poliisocianurato (PIR) o la fibra di legno. Passando infine al pavimento, se è posto su un'area non riscaldata, come un seminterrato o un sottotetto, puoi aggiungere al di sotto alcuni strati di materiale isolante. È importante notare che questo tipo di interventi possono variare molto a seconda della regione. Considera quindi di consultare un professionista specializzato per valutare le esigenze specifiche della tua casa e ottenere consigli personalizzati.



Più è pulito, Più lo vivi



I prodotti della linea WC NET, grazie alle proprie formule eccellenti, ti offrono soluzioni per ogni bisogno, problema o desiderio relativo al proprio WC, permettendoti di vivere con la massima serenità ogni esperienza legata al WC.



ENERGIA RINNOVABILE

Qualora fosse possibile, l'ideale sarebbe installare un sistema di produzione di energia rinnovabile, come i pannelli solari fotovoltaici o un impianto di geotermia. Il fotovoltaico può consentire alla tua casa di generare energia pulita e ridurre la dipendenza dalle fonti tradizionali. Ciò influisce molto positivamente sulla classe energetica, specialmente se l'energia generata dal tuo impianto copre una parte significativa del consumo della casa. Le pompe di calore geotermiche invece estraggono energia rinnovabile dal calore nel terreno: il risultato è una soluzione che riduce significativamente le emissioni di anidride carbonica e taglia drasticamente i costi.

FINESTRE E INFISSI

Ancora a proposito di isolamento termico, le finestre e le porte possono essere fonti significative di dispersione di calore: prendi quindi in considera-

zione l'idea di **sostituire gli infissi nel caso fossero obsoleti**. Opta per finestre a doppi vetri ad alte prestazioni e assicurati che anche le porte siano sigillate correttamente, per evitare infiltrazioni d'aria indesiderate.

LAMPADINE? MEGLIO SE A LED A BASSO CONSUMO



RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Se i tuoi sistemi di riscaldamento e raffreddamento sono vecchi, è arrivato il momento di valutarne la sostituzione con apparecchiature più efficienti. Ad esempio, una caldaia a condensazione, una pompa di calore ad alta efficienza o un sistema di raffreddamento evaporativo possono contribuire a migliorare la classe energetica complessiva della casa.

MONITORAGGIO DEI CONSUMI

Utilizza dispositivi di monitoraggio energetico per tenere traccia dei consumi di energia nella tua casa. Questo ti permetterà di individuare eventuali sprechi e adottare misure correttive.

ILLUMINAZIONE

Cerca di passare gradualmente alle lampadine a LED a basso consumo, che sono **molto più efficienti di quelle tradizionali**. Assicurati anche di spegnere sempre le luci quando non sono necessarie.



vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



NUOVO

1•2• SPRAYmax

SEMPRE PRONTO PER UNA PULIZIA EFFICACE

L'innovativo sistema lavapavimenti 1-2 SprayMax non richiede l'uso del secchio. La piastra ribaltabile dotata di panno in microfibra, ti permette di pulire il doppio della superficie, senza interruzioni, ed è in grado rimuovere oltre il 99% di batteri e virus solo con acqua*. Inoltre, è lavabile in lavatrice fino a 200 volte, così puoi ridurre gli sprechi di panni usa&getta.



1. RIEMPI
IL SERBATOIO



2. PREMI
IL GRILLETTO



3. PASSA
IL PANNO

*Rimuove E. coli, S. aureus e Bovine Coronavirus da pavimenti in legno sigillati e piastrelle in ceramica, come testato in un laboratorio indipendente www.vileda.com



RICETTE DELLA TRADIZIONE

LA TOSCANA NEL PIATTO

I sapori sono quelli genuini di una volta e non ci si stanca mai di (ri)scoprirli



La Toscana è rinomata per la sua produzione di olio d'oliva, formaggi pecorini, carni pregiate e prelibati vini, come il Chianti e il Brunello di Montalcino. I tipici piatti regionali esaltano i sapori genuini degli ingredienti e spesso sono preparati con pochi, ma essenziali condimenti.

La ribollita è una classica zuppa di verdure e pane raffermo, per la pasta sono protagoniste nella cucina toscana le pappardelle al cinghiale e le tagliatelle, abbinata a un saporito ragù di carne. La tradizionale zuppa di fagioli bianchi, la trippa in bianco e lo stracotto alla fiorentina sono altre gustose opzioni.

Nel panorama dei dolci, spiccano i cantucci, biscotti secchi ricchi di mandorle, perfetti da inzuppare nel vin santo, un dolce vino toscano. La tradizione culinaria toscana è un tesoro da scoprire e gustare, sia per gli amanti della cucina raffinata che per coloro che cercano semplicità e autenticità nei piatti.



Ribollita

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_110 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

800 gr di fagioli toscanelli secchi, 100 gr di pancetta, 12 fette di pane raffermo toscano, 6 foglie di cavolo nero, 2 pomodori ramati, 2 carote, 2 foglie di alloro, 2 foglie di salvia, 1 cipolla, 1 porro, 1 spicchio di aglio, 1 costa di sedano, 1 rametto di timo, 1/2 verza, sale e pepe q.b., olio evo q.b.

LA PIÙ GUSTOSA DELLE ZUPPE,
CON VERDURE E PANE RAFFERMO

PROCEDIMENTO

- Metti i fagioli in ammollo in una ciotola la sera prima di preparare il piatto.
- Il giorno dopo, cuoci i fagioli in una pentola con abbondante acqua, le foglie di salvia e lo spicchio d'aglio intero.
- In una casseruola capiente, versa 4 cucchiaini di olio, la pancetta tagliata a dadini, il sedano con mezza cipolla e il porro tritati; falli soffriggere per qualche minuto, poi aggiungi il cavolo nero a pezzi, le carote a pezzettini, la verza a listarelle e le foglie di alloro intere.
- Passa in un mixer la metà dei fagioli e uniscili alla zuppa insieme al liquido di cottura e ai pomodori spellati a pezzetti.
- Trascorsi 30 minuti, aggiungi il resto dei fagioli interi, le foglioline del rametto di timo e lascia cuocere per altri 35-40 minuti a fuoco medio-basso, controllando che la zuppa non si asciughi troppo.
- Versa in una pentola capiente 6 cucchiaini di olio, metti sopra uno strato di fette di pane e copri con parte della zuppa, poi aggiungi altre fette di pane e altra zuppa fino a terminare con la zuppa.
- Metti sul fuoco e fai cuocere fino a che ribolle.
- Servi la ribollita ben calda con qualche fettina di cipolla tagliata a rondelle, un pizzico di pepe e un filo d'olio a crudo.



DETERGENTI PIATTI
IN FORMULE CONCENTRATE:
VELOCITÀ ED EFFICACIA OGNI GIORNO A CASA TUA.

GLI IRRESISTIBILI

Tagliatelle al ragù bianco

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_50 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di carne di manzo macinata, 400 gr di tagliatelle all'uovo, 2 carote, 1 costina di sedano, 1 rametto di rosmarino, 1/2 cipolla ramata, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, parmigiano q.b. (facoltativo), olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le carote, la costa di sedano e la cipolla, sbuccia la carota e la cipolla e tagliale a pezzi grossolani, insieme alla costina di sedano.
- In un tegame versa 5 cucchiaini di olio, fallo scaldare, poi aggiungi le verdure tritate.
- Lascia rosolare a fiamma media per 5 minuti mescolando con un cucchiaino di legno, poi aggiungi la carne macinata e il rosmarino tritato, regola di sale e pepe.
- Mescola e lascia rosolare per 5 minuti, poi sfuma con il vino, alza la fiamma e lascia evaporare, abbassa la fiamma e aggiungi un po' di acqua calda se occorre.
- Quando il sugo inizia ad asciugarsi, cuoci le tagliatelle in



~ PROFUMATISSIME ~

abbondante acqua salata bollente, scolale leggermente al dente, e mettile nella pentola con la maggior parte del ragù.

- Manteca bene e servi, aggiungendo su ogni piatto il ragù tenuto da parte e del parmigiano grattugiato, se piace.

Trippa in bianco

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_75 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr di trippa sbiancata e precotta, 500 ml di brodo di carne, 4 carote, 2 coste di sedano, 1 spicchio di aglio, sale e pepe q.b., prezzemolo q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le coste di sedano e le carote, sbuccia le carote e tagliale insieme alle coste di sedano a rondelle o a cubetti.
- In una pentola metti a rosolare con un giro d'olio l'aglio tritato con il sedano e le carote.
- Aggiungi la trippa precotta tagliata a listarelle e lascia insaporire con gli odori per qualche minuto, poi aggiungi il brodo caldo e cuoci per 1 ora a fiamma dolce, a fine cottura il fondo deve risultare ben ristretto.
- Regola di sale e pepe, mescola bene.
- Lascia raffreddare, poi mettila in una ciotola, coprila con della pellicola da cucina e mettila in frigo a insaporire per almeno 1 ora.
- Servi la trippa fredda con del prezzemolo tritato.



~ FREDDA È IDEALE DA GUSTARE A FINE ESTATE ~

Spontex



MICROFIBRE
**MACRO
 ESPERTI**
 ALTA EFFICACIA



rimuove il
99%
 di batteri e virus*

EFFICACE ANCHE
 SOLO CON ACQUA

x500

www.spontex.it



* Rimuove il 99% dei batteri di E.Coli dalle superfici in vetro e di Coronavirus Umano dalle piastrelle solo con acqua. Testato da un laboratorio indipendente. Alta efficacia assorbente, potere sgrassante e rimozione dello sporco.

SEMPLICITÀ CHE CONQUISTA



~ SUCCESSO ASSICURATO! ~

Panzanella

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_15 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di pane senza sale, 4 pomodori ramati da insalata, 2 cetrioli, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, 1 cipolla rossa di Certaldo, olio evo q.b., basilico q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia il pane a pezzi e mettilo in una ciotola capiente con poca acqua per farlo ammolare.
- Lava i pomodori e tagliali a fettine, aggiungili nella ciotola con il pane, aggiungi anche la cipolla a fettine, i cetrioli a rondelle e il basilico.
- Condisci il tutto con abbondante olio evo, sale e aceto, mescola bene.
- Copri la ciotola con della pellicola da cucina, mettila in frigo a raffreddare per almeno 30 minuti, poi servila ben fresca.



~ GUSTALI CON UN VIN SANTO O UN PASSITO ~

Cantucci

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_50 MIN

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

500 gr di farina 00, 250 gr di zucchero semolato, 200 gr di mandorle, 4 uova, 1 bustina di lievito per dolci, 1 limone biologico, sale q.b.

PROCEDIMENTO

- In una ciotola capiente mescola con la frusta elettrica le uova con lo zucchero.
- Aggiungi la farina e il lievito setacciati, un pizzico di sale e la buccia del limone grattugiato, amalgama sempre con la frusta; una volta ottenuto un composto omogeneo, aggiungi le mandorle leggermente tostate e mescola energicamente con un cucchiaino di legno.
- Prendi una teglia, coprila con della carta forno e con l'impasto forma dei filoncini di 8 cm di larghezza e mettili sulla teglia, distanziati tra loro.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.
- Togli i filoncini dal forno, mettili su un piano di lavoro e tagliali, prima che si raffreddino, in tanti cantucci, poi rimettili in forno alla stessa temperatura per altri 5-8 minuti a seconda della grandezza del cantuccio, girali a metà cottura.
- Sforнали, lasciali raffreddare e gustali.

Last

al Limone



**IL PROTAGONISTA
DELLA DETERGENZA
STOVIGLIE**



Innoviamo e ricicliamo per fare bene all'ambiente



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

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

SACME[®]
www.sacme.it



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

Profuma e fa bene, cosa chiederle di più?

Una piantina di timo è tanto semplice da coltivare e far prosperare, quanto ricca di proprietà: sia in cucina, che per la nostra salute

Se ami le piante utili oltre che belle, allora nel tuo angolino verde non può mancare il timo, una pianta aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e particolarmente amata sia in cucina che nel wellness per le sue **proprietà aromatiche e medicinali**. Ecco tutto quello che devi sapere per prendertene cura al meglio.



L'AROMA INCONFONDIBILE

Il timo si presenta come un piccolo arbusto perenne con piccoli rami legnosi, foglie piccole, opposte e lanceolate, di colore verde scuro. Le foglie sono spesso coperte da una peluria sottile. La fioritura va da giugno a settembre, quando questa pianta produce piccoli fiori a corolla bilabiata, generalmente di colore bianco o rosa. Una delle sue caratteristiche più distintive è sicuramente **il suo forte aroma**: le foglie, infatti, contengono oli essenziali ricchi di composti come il timolo e il carvacrolo, che conferiscono alla pianta il suo profumo unico.

IN GIARDINO E IN VASO

Il timo, che può raggiungere un'altezza di circa 15-30 cm, è una pianta piuttosto facile da coltivare, sia in giardino che in vaso. In linea di massima richiede solo un **terreno ben drenato e leggermente sabbioso**, pieno sole (quindi as-

sicurati che la pianta sia collocata in un'area che riceve almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno) e una moderata quantità di acqua: è, infatti, una pianta piuttosto resistente e **tollerante anche a periodi brevi di siccità**; anzi, l'eccessivo ristagno idrico potrebbe danneggiare le radici. Innaffia, quindi, solo quando il terreno è asciutto. Per mantenere la pianta compatta e stimolarne una crescita rigogliosa, pota il timo regolarmente: puoi anche potare le punte dei

rami dopo la fioritura per incoraggiare la crescita di nuovi germogli. Essendo una pianta rustica non ha bisogno di una fertilizzazione eccessiva: **basta un po' di concime organico o un fertilizzante bilanciato** applicato una volta all'anno, meglio se in primavera. Ogni pochi anni, inoltre, il timo può essere diviso per mantenere la pianta giovane e vigorosa: basta scavare con attenzione la pianta e separare i ciuffi di radici, quindi trapiantarli in nuove zone o vasi.

CURIOSITÀ

- I fiori del timo attirano le api e altri insetti impollinatori, rendendolo una pianta benefica per l'ecosistema.
- Nel linguaggio dei fiori, il timo è spesso associato a concetti come coraggio, forza e purificazione.
- Ne esistono diverse varietà, ognuna con lievi differenze di aroma, sapore e aspetto. Tra queste ci sono il timo comune, il timo limone e il timo arancio.

I VANTAGGI A TUTTO TONDO

Il timo è una pianta benefica da tutti i punti di vista. Tanto per cominciare è **una grande alleata in cucina**: le sue foglie, infatti, sono molto apprezzate per il loro sapore aromatico. Vengono utilizzate fresche o essiccate per aromatizzare una varietà di piatti, come zuppe, stufati, carni, salse e marinature. Le foglie possono essere raccolte in qualsiasi momento durante la stagione di crescita. Tuttavia, la massima concentrazione di oli essenziali si trova di solito prima della fioritura: se raccolte ed essiccate in questa fase, garantiscono quindi un sapore e un aroma più intensi. Ma il timo ha anche tanti benefici per la salute: diversi studi hanno dimostrato **i vantaggi che apporta al sistema immunitario, alla salute respiratoria e alla digestione**. Ciò accade perché contiene composti con azione antibatterica, antinfiammatoria e antiossidante.

QUASAR®

Il pulito stellare TI RIPAGA



PER TE IN OMAGGIO

UN BUONO CARBURANTE da 5€



Acquista almeno 3 prodotti Quasar



Conserva lo scontrino



Entro 5 giorni dall'acquisto partecipa su
www.premiaticonilmondodelpulito.it



Oppure invia un whatsapp*
al 347.1116221

Operazione a premi "IL PULITO STELLARE TI RIPAGA" valida dal 01/06/2023 al 26/10/2023 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il premio entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per messaggio WhatsApp ed info leggi il Regolamento su www.premiaticonilmondodelpulito.it.



Ph. Guglielmo Giambartolomei

Pisa, Piazza dei Miracoli, panoramica.

Pisa

Scrigno di arte, storia, cultura e architettura, la gemma della Toscana vanta anche un territorio dalla natura incontaminata

Piccola gemma della Toscana, Pisa è senza dubbio una meta ideale da esplorare nel mese di settembre. Celebre in tutto il mondo grazie soprattutto (ma non solo!) alla sua incantevole Piazza dei Miracoli, la Torre Pendente, il Battistero e il Camposanto sono solamente l'inizio di un viaggio meraviglioso in un contesto ricco di storia, cultura e architettura. Ma anche di natura rigogliosa, nella quale potrai avventurarti per vivere incontri ravvicinati con la flora e la fauna locali, all'insegna del

relax e della tranquillità. È proprio alla scoperta del volto meno conosciuto di Pisa e dei suoi dintorni che vogliamo accompagnarti, per farti conoscere tesori nascosti e luoghi incantevoli che ti faranno realmente innamorare di questo angolo di Toscana che offre davvero tanti spunti di svago: dall'arte alla natura, dal mare all'enogastronomia. Esperienze significative, da inserire nel tuo personalissimo diario di viaggio scandito dalle emozioni. Per studiare il tuo percorso nelle Terre di Pisa: www.terredipisa.it.



Il cuore pulsante della città è stato dichiarato Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 1987.

QUATTRO PASSI IN CITTÀ

Palazzi rinascimentali, case torri medievali, chiese in stile romanico e gotico, tracce del passaggio di etruschi e romani, vicoli e piazze che formano un labirinto che si spinge fino al fiume Arno, lungo il quale ammirare il tramonto con in mano un calice di vino locale: non potrai perdere questi scorci, così come non potrai trascurare alcune bellezze iconiche di Pisa.

- **Piazza dei Miracoli** (Piazza Duomo): è il cuore pulsante della città, dichiarato Patrimonio dell'Umanità UNESCO dal 1987. Il suo nome non è solo evocativo: questo posto è davvero una visione miracolosa! Qui gli imponenti monumenti – la Torre Pendente, il Duomo di Santa Maria Assunta, il Battistero di San Giovanni e il Camposanto Monumentale – si

Dove

Riscriviamo la **Bellezza**

...per dare più libertà alle tue giornate!



Dal 1 luglio al 30 settembre 2023

Vinci ogni settimana

la bicicletta elettrica personalizzata Dove

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



Inquadra il QR Code
per partecipare.

in più

se partecipi a tutte le fasi del concorso

PUOI VINCERE 3.000€

per esprimere il tuo lato autentico



Le Mura Medievali,
quasi completamente
conservate.



Duomo di Santa Maria Assunta,
esempio di romanico pisano.



Battistero di San Giovanni,
il più grande al mondo.



Le Mura e il Camposanto,
tesori da non perdere.

ergono in tutta la loro magnificenza catturando il cuore dei visitatori (www.opapisa.it). La vista di questi capolavori architettonici è un'esperienza indimenticabile e noi ti suggeriamo una chicca in più che renderà indelebile la tua visita: sperimentare la passeggiata in notturna sulle Mura Medievali (con salita dalla Torre di Santa Maria), dalle quali ammirare dall'alto la piazza illuminata.

- **Mura Medievali:** quelle di Pisa sono il più antico esempio in Italia di mura quasi completamente conservate e rappresentano la cinta muraria medievale più lunga della Penisola. Sono accertate almeno tre cerchie murarie: la prima romana, la seconda del periodo alto-medievale e l'ultima (quella che si vede oggi) di epoca repubblicana. Da un'altezza

di 11 metri potrai scoprire così una città meno nota e decisamente meritevole di essere ammirata nei suoi scorci inediti. I punti di salita sono quattro, di cui tre accessibili anche per disabili. Per info: www.muradipisa.it.

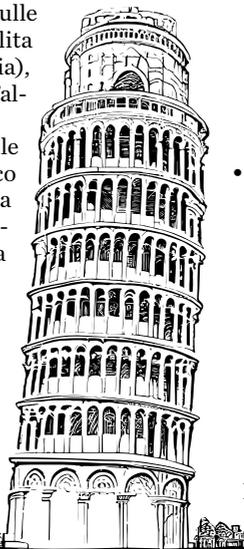
- **Torre Pendente:** nessun viaggio a Pisa sarebbe completo senza averla visitata. Costruita con una leggera inclinazione a causa di problemi di fondazione, questa torre campanaria è diventata un simbolo universale dell'Italia nel mondo. Non c'è niente di paragonabile a vederla dal vivo: salire sulla sua cima inclinata regala un'emozione unica e offre una vista panoramica mozzafiato sulla città e sui suoi dintorni.

- **Duomo di Santa Maria Assunta:** esempio eccellente dell'architettura romanica italiana, con un pregevole soffitto in oro. Le sue facciate in marmo bianco sono ornate con sculture elaborate e l'interno ospita preziose opere d'arte e mosaici affascinanti. Il romanico pisano, di cui la Cattedrale è un pregevole esempio, mette in relazione le novità che all'epoca provenivano da tutto il bacino mediterraneo, risultando armo-

nico e complesso insieme.

- **Battistero di San Giovanni:** è il Battistero più grande al mondo, oltre che una meraviglia gotica con una cupola straordinaria e un fonte battesimale magistralmente scolpito. L'acustica all'interno è celebre, potrai apprezzare la bellezza dell'architettura con l'accompagnamento della musica o persino solo con il suono delle tue mani, battendole.

- **Camposanto Monumentale:** questo cimitero monumentale circondato da mura medievali è un luogo di pace e storia. Gli affreschi e le sculture che adornano le pareti interne lo rendono un tesoro da non perdere.



La magia di Pisa va ben oltre la sua celeberrima e simbolica piazza.

Lasciati affascinare dal centro storico, un labirinto di stradine acciottolate e piazze pittoresche. Qui potrai passeggiare in tranquillità, scoprendo le antiche chiese, come la graziosa **Chiesa di Santa Maria della Spina**, con la sua facciata gotica a spina di pesce e il maestoso **Palazzo dei Cavalieri**, un'elegante residenza rinascimentale. Da vedere anche il **murale Tuttomondo**, ultima opera realizzata dall'artista americano Keith Haring, il bellissimo **Orto e Museo Botanico** (www.ortomuseobot.sma.unipi.it) e la **Basilica di San Pietro a Grado**. Quest'ultima, costruita nell'XI secolo sui resti di un tempio paleocristiano, sorge dove la tradizione vuole sia sbarcato San Pietro. Prima di proseguire per Roma, il futuro Papa avrebbe qui celebrato la messa, utilizzando come altare una colonna con un piano di marmo, oggi nell'abside. Pregevoli, poi, le opere conservate nei diversi musei pisani: il **Museo Nazionale di San Matteo**, scrigno di arte medievale, il **Museo dell'Opera del Duomo**, che raccoglie capolavori e memorie provenienti dai monumenti della Piazza, il **Museo Nazionale di Palazzo Reale** con collezioni d'arte appartenute alle famiglie Medici, Lorena, Savoia, **Palazzo Blu**



Pasta del Capitano[®]

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI 



**PROTEGGE
IL TUO
SORRISO**

(www.palazzoblu.it) che ogni anno ospita importanti mostre di arte contemporanea, il **Museo delle Navi Antiche di Pisa** (www.navidipisa.it), con il racconto della millenaria dimensione mediterranea della città e il sistema museale di Ateneo (www.sma.unipi.it). Insomma, Pisa è una città dove storia e modernità si incontrano in armonia, grazie anche al fermento portato dai numerosi studenti universitari: nelle vie del centro troverai caffè accoglienti, botteghe artigiane, teatri storici e d'avanguardia, mercati cittadini e uno stile di vita tipicamente toscano.



Museo di San Matteo, Sala delle Croci.



San Matteo - Simone Martini, politico di Pisa, Santa Caterina d'Alessandria.



Museo delle Navi Antiche di Pisa.

Museo delle Navi, Arsenale Mediceo.



UNO SGUARDO RIVOLTO AL FUTURO... SOSTENIBILE

Non solo storia e arte: Pisa è meta ideale anche per gli amanti dell'ambiente e del turismo slow, che potranno visitarla a piedi, ma anche in bicicletta. Alta è l'attenzione nei confronti del territorio, tanto che proprio qui, all'interno del Parco Naturale di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli, (che include la riserva Biosfera UNESCO "Selve Costiere di Toscana", www.avanzi.unipi.it), si trova il Centro Ricerche Agro Ambientali Enrico Avanzi, uno dei più grandi centri di ricerca d'Europa e **un vero paradiso per gli appassionati di agricoltura sostenibile e biodiversità**. In questo posto scienza e natura si fondono per creare soluzioni innovative e sostenibili per la nostra agricoltura. Visitarlo (potrai optare per una passeggiata o una pedalata lungo il percorso giallo dell'agroecosistema, di circa 15 km) ti farà sentire parte di un progetto di salvaguardia del nostro pianeta: è un'oasi di serenità, dove la natura è al centro di tutto. Potrai vedere agricoltori, ricercatori e studenti universitari che lavorano fianco a fianco, condividendo idee e conoscenze per migliorare la terra e il nostro cibo.



Qui il turismo è slow.

Qui la biodiversità gioca un ruolo fondamentale: questo centro di ricerca è un vero e proprio tesoro per la conservazione delle specie autoctone vegetali ma anche animali (grande attenzione è dedicata alla tutela del "Mucco", la mucca pisana, razza bovina autoctona). Sono al vaglio, inoltre, progetti per valorizzare le varietà locali di piante, contribuendo a mantenere vive le tradizioni agricole della regione.

GENERA

UN SENSO DI BENESSERE



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

Da 40 anni... un senso di benessere.



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



Villa del Gombo.



Pulizia della spiaggia con i dromedari.



San Rossore, cavalli al pascolo brado.

L'INGRESSO NELLA FIABA: LA TENUTA DI SAN ROSSORE

A pochi chilometri dal centro di Pisa si trova una delle più grandi pinete d'Europa e fulcro storico della più grande area naturale protetta della Toscana, **il Parco di Migliarino, San Rossore, Massaciuccoli**. Fu proprietà privata dei Medici che lo sottoposero a imponenti lavori di bonifica, dei Lorena, dei Savoia e della Presidenza della Repubblica (fu tenuta di caccia del Presidente Giovanni Gronchi), dal 1999 appartiene alla Regione Toscana. La tenuta, racchiusa tra due fiumi (Serchio e Arno), il mare e la città, è ormai parte integrante del tessuto urbano, grazie anche al suo Ippodromo, sede di importanti eventi ippici, che da anni ospita il Campiona-

to del mondo di Endurance equestre. Un'oasi naturalistica di grande pregio, nella quale vivono numerose specie arboree e animali, tra cui i suoi singolari dromedari (il primo esemplare giunse nel 1622 come omaggio a Ferdinando II de' Medici), e che può essere esplorata a piedi, in bicicletta e a cavallo, seguendo i tanti itinerari che, attraverso i boschi, arrivano fino alla spiaggia. Percorrerai Viale dei Legami, dove sono piantati alberi in ricordo di persone care. Potrai anche decidere di fare **un giro in carrozza o sul trenino elettrico**, per poi imbarcarti in un viaggio in battello fino al centro di Pisa. Se poi volessi vivere un'esperienza immersiva nel parco, potresti soggiornare in una delle 22 stanze del Casale La Sterpaia, antica struttura appartenuta alla famiglia de' Medici.

Dormire nella tenuta è molto suggestivo: quando infatti i visitatori se ne vanno, gli animali (per lo più daini, cinghiali, volpi, rapaci) si riappropriano del territorio ed è molto facile incontrarli. Una menzione particolare merita la **Villa del Gombo**, pregevole esempio di architettura razionalista che ha assunto l'aspetto che vediamo oggi grazie alla volontà del Presidente della Repubblica Giovanni Gronchi: una struttura a pianta quadrata, sollevata da terra, che si estendeva attorno a un pino domestico che oggi non c'è più. Da allora la Villa è stata utilizzata prima come abitazione del Presidente e poi per il soggiorno di Capi di Stato stranieri e per scopi di rappresentanza. Oggi è utilizzata per eventi e sarà presto inserita nei percorsi ordinari di visita.

DOVE DORMIRE E DOVE MANGIARE:

- **The Rif Boutique Hotel**, a pochissimi passi dalla Piazza dei Miracoli, è in una villa di inizio '900 contornata dal suo magnifico giardino. Offre un ambiente intimo e lussuoso per un soggiorno votato all'eleganza e al relax.
- **Ristorante da Poldino nella Tenuta di San Rossore**. Vi consigliamo di prenotare un tavolo nella parte esterna, dove potrete avere incontri molto ravvicinati con gli animali che abitano il parco. Ottimo sia il cibo che la selezione dei vini.
- **Imperdibile un pasto presso Retone 136**, dove potrete assaggiare una buonissima cucina di mare in un'atmosfera unica e rilassata.



Tirrenia.
Ph. Guglielmo Giambartolomei.

IL MARE INCONTAMINATO

Attraverso lo scorrere dell'Arno, la città si collega alla sua costa. Il percorso di questa antica via d'acqua verso il mare è accompagnato da un ampio viale alberato che conduce alla foce, Bocca d'Arno, cantata da D'Annunzio. Qui il tramonto tinge di rosso le vecchie palafitte dei pescatori, i retoni, che con colori sgargianti si innalzano sugli scogli. **La costa pisana è fatta di lunghe spiagge di sabbia o di ghiaia**, estese dune con alle spalle ampie pinete. Nella zona sorgono due Oasi del WWF, garanzia di luoghi selvaggi e incontaminati. Buon bagno!

**DAVVERO
DISCRETI
PROGETTATI
PER GLI UOMINI**



PRODOTTI PER INCONTINENZA URINARIA



MEN
MANTIENI IL CONTROLLO

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Approvazione Ministeriale del 07/03/2023

NUOVO

HALEON

SENSODYNE

**RIPRISTINA
ATTIVAMENTE
LA FORZA
DELLO SMALTO**



Protegge dalla sensibilità dentale



**Cibo e bevande
possono indebolire
lo smalto**



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



Scopri una nuova serenità con i Pants Serenity

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

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

SERENITY[®]

io ci conto.

Pulizia del viso: rendi questa buona abitudine più piacevole con l'Acqua Micellare

Non hai più scuse per rimandare la detersione: basta un semplice gesto per restituirti una pelle pulita, luminosa e pronta ad affrontare il riposo notturno



Un batuffolo e via

Cosa sono le micelle? Si tratta di molecole di tensioattivi in sospensione, idrofile e oleofile, ovvero che attraggono acqua, olio e lo sporco che ne deriva. Quando combinate con un batuffolo di cotone, rimuovono il trucco ostinato.

Diciamocelo, struccarsi alla sera è sempre una gran noia. Arriviamo stanche e assonate e il più delle volte dedichiamo a questa routine poca attenzione. Ammetto che mi capita, quando rientro tardi da una cena o un evento, di inflarmi a letto rimandando al mattino la pulizia del viso.

Ciò che rende questa "acqua" così efficace ma allo stesso tempo delicata è la presenza delle **Micelle**, agenti detergenti invisibili, che catturano trucco, impurità e particelle di inquinamento come se fossero dei piccoli magneti. Alcune formule sono inoltre arricchite con **glicerina vegetale** che idrata e

lenisce la pelle ed è perfettamente tollerata anche da quelle più sensibili. Ma vogliamo parlare della **facilità e velocità di utilizzo**? Praticamente devi solo versare l'acqua su un dischetto di cotone e passarlo sul viso, voilà il gioco è fatto. Senza risciacquo, senza ripassare più volte, uno solo gesto e hai eliminato ogni traccia di trucco.

Insomma, non ci sono più scuse per saltare la nostra beauty routine.

E non è finita qui: di Acqua Micellare ce ne sono di diversi tipi, perché le pelli non sono tutte uguali e ognuna ha esigenze diverse. Quella che ho scelto io è per le **pelli sensibili**.

Aggiungo una nota personale: ho scoperto per caso che se, dopo aver imbevuto il dischetto di cotone, ci

soffi sopra si forma una morbida schiuma che rende ancora più piacevole la detersione. Provare per credere! Fatemi sapere qual è la vostra Acqua Micellare preferita e se l'avete già provata.

Grosso errore, enorme. Non solo perché le lenzuola si macchiano di make-up, ma soprattutto perché **di notte la pelle non respira e non si rigenera se ostruita da trucco e impurità**. Ci vorrebbe qualcosa di piacevole che ci invogli a non saltare la nostra beauty routine, vero? Ebbene, amiche mie, questo qualcosa io l'ho trovato e si chiama **Acqua Micellare**, un prodotto fantastico che ha reso il momento della mia pulizia del viso quotidiana un appuntamento imperdibile. L'**Acqua Micellare** deterge la pelle in profondità, eliminando impurità ed eccesso di sebo e allo stesso tempo è un **ottimo struccante per occhi, viso e labbra**.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Acqua Micellare Garnier

Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



AYURVEDA
Il rituale dell'armonia

CON OLIO DI AMLA E PATCHOULI

Fragranza eterea e radiosa, texture avvolgenti e rigeneranti,
per una sensazione di armonioso benessere.

Quella naturale sensazione di freschezza sulla pelle che solo un buon deodorante ti può dare

Scegliere una formula 100% vegan, significa avere la certezza non solo dell'efficacia, ma anche della sostenibilità ambientale

L'estate è una stagione un po' magica, non trovate? L'aria profuma di promesse e tutto può succedere.

Certo, il caldo a volte mi butta giù e sudare, come a tutti, non mi piace. A volte docce e deodoranti sembrano non bastare mai, ma per fortuna ho trovato la formula giusta per essere sempre fresca come una rosa e sentirmi sicura. Tranquille, non terrò il segreto tutto per me, anzi non vedo l'ora di condividerlo con voi.

Da sempre sono molto attenta al rispetto dell'ambiente, per questo scelgo solo prodotti naturali e prediligo le essenze di frutti, fiori ed erbe, evitando accuratamente certe formule troppo aggressive che alla fine fanno traspirare di più. Se siete alla ricerca di un prodotto che vi dia la **certezza di efficacia ma anche di sostenibilità**, leggete



sempre la composizione. Per fortuna, adesso si trovano più facilmente **formule 100% vegan senza sali di alluminio** che rispettano la pelle e non lasciano antiestetiche macchie sui nostri capi. Ma anche la confezione che contiene il prodotto può raccontarvi molto della sua identità "green": prediligete quelle con plastica e alluminio riciclati, se volete ridurre gli sprechi. Un prodotto naturale, tra le altre cose,

assicura una profumazione più delicata e gradevole. **Cetriolo, tè verde, zenzero e agrumi** sono alcune delle fragranze che più prediligo e che mi piace indossare a seconda del momento della giornata e, perché no, anche dell'umore.

Le note agrumate e lo zenzero, per esempio, sono più frizzanti, e per me sono perfette al mattino per cominciare la giornata con una sferzata di energia e allegria. Le fragranze più erbacee, come cetriolo e tè verde, invece, hanno un potere calmante, il loro profumo avvolgente e fresco mi lascia una sensazione di libertà. Per me è ideale al pomeriggio, quando mi preparo per uscire dopo una giornata frenetica e calda.

Anche il formato del deodorante può fare la differenza. Tra roll on, spray e vaporizzatore io preferisco l'ultimo, perché mi dà quella sensazione di rugiada fresca del mattino sulla pelle. Ma qualunque formato o profumazione scegliate, vi posso assicurare che vi sentirete fresche e profumate per tutta la giornata, perché le **formule 100% vegan sono davvero efficaci** e si prendono cura della vostra pelle così come dell'ambiente.

Quando l'estate arriva, accogliamo la braccia aperte. Prima però, scegliamo il deodorante giusto.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Deodoranti LYCIA della linea Nature



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

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

LYCIA

Amica del tuo benessere



AL MARE O IN CITTÀ, GARNIER INVISIBLE SERUM SPF50+

Lo dicono le influencer e lo confermano i dermatologi, applicare la crema solare non è più una pratica solo da tintarella ma una vera e propria routine da svolgere tutto l'anno.

Le formulazioni sono sempre più performanti, adatte per resistere a sabbia e sudore ma anche per creare un effetto seconda pelle, capaci di garantire un'ampia protezione dai raggi dannosi e ricche di antiossidanti come dei veri e propri trattamenti di skincare.

Dai laboratori **Garnier** è nato il nuovo **Siero Viso Protettivo SPF 50+**, dalla texture altamente leggera e fluida che si assorbe istantaneamente. La formula è arricchita con Ceramide Protect che rafforza la barriera cutanea

mentre **assicura una protezione immediata** da raggi UVB, UVA, UVA lunghi e inquinamento, quindi ideale anche in città. Inoltre, la texture in siero, permette di gestire l'applicazione combinandola alla crema viso abituale, come base make-up o semplicemente come **prodotto unico 2in1 idratante e protettivo**.

L'elevato fattore di protezione SPF50+ crea una barriera eccezionale a lunga tenuta e può essere riapplicato facilmente nell'arco della giornata senza effetto pelle lucida. Ideale anche per pelli sensibili e per il contorno occhi in quanto è testato sotto controllo dermatologico e ipoallergenico.

Dal mare alla città, non dimentichiamo di difenderci dai raggi solari tutto l'anno.



SOS CAPELLI POST VACANZA

Dopo le vacanze estive i capelli sono quelli che risentono maggiormente dei lavaggi ripetuti, delle lunghe esposizioni al sole e dello stress della stagione. Se sei del team che ha trattato i capelli per tutta l'estate con prodotti idratanti e ristrutturanti, probabilmente avrai meno problemi per rimettere in sesto la chioma in breve tempo. In alternativa, se hai preso sotto gamba la gestione delle lunghezze, sicuramente stai riscontrando un effetto sfiato e opaco, difficile da gestire.

Prima di richiedere un trattamento professionale al parrucchiere, ecco tre soluzioni facili da attuare a casa e potentissime nel risultato:

Shampoo mirato: se il capello è sfiato si può scegliere una **formula volumizzante rinforzante**, se invece è sbiadito è più indicato uno a **base di cheratina** con un cocktail di vitamine che donano **luminosità al colore**, infine, se al tatto sono secchi è meglio ricorrere a delle **formulazioni delicate e nutrienti**.

Oli rigeneranti: per **rinforzare i capelli dopo il mare** è perfetto un impacco con **olio di mandorle e burro di karité** per donare idratazione, mentre quello con olio di ricino può ridare nutrimento alle lunghezze e alle punte.

Sieri nutritivi: hanno la funzione di rigenerare la chioma, **donare lucentezza e combattere le doppie punte**. Agiscono formando una guaina protettiva e idratando in profondità. Applicarli è semplice, si può fare **sia sui capelli bagnati che asciutti**, anche più volte al giorno.

Se nonostante tutto la situazione si presenta difficile da recuperare, armiamoci di coraggio e fissiamo un appuntamento dal parrucchiere per dire addio alle doppie punte e ridare nuova energia al capello in previsione della nuova stagione.

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

CREMA VISO ANTI-AGING

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



95% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE

SENZA:

PARABENI • SILICONI
OLI MINERALI • PARAFFINA
COLORANTI
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO

I RISULTATI DI CHI HA PROVATO IL PRODOTTO:

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



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





Nelle sale a *settembre*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



ASSASSINIO A VENEZIA

Regia: Kenneth Branagh

Con: Kenneth Branagh, Kyle Allen, Camille Cottin, Jamie Dornan, Tina Fey, Jude Hill, Ali Khan, Emma Laird, Kelly Reilly, Riccardo Scamarcio, Michelle Yeoh, Amir El-Masry

Genere: Drammatico

Nazionalità: USA

Ambientato nell'inquietante Venezia del secondo dopoguerra, alla vigilia di Ognissanti, *Assassino a Venezia* è un terrificante mistero che vede il ritorno del celebre investigatore Hercule Poirot. Ormai in pensione e in esilio volontario nella città più affascinante del mondo, Poirot partecipa con riluttanza a una seduta spiritica in un palazzo decadente e spettrale. Quando uno degli ospiti viene misteriosamente assassinato, il detective si ritrova catapultato in un mondo sinistro di ombre e segreti. E spetterà a lui, ancora una volta, scoprire chi è l'assassino. Il nuovo film è il sequel di *Assassino sull'Orient Express* del 2017 e *Assassino sul Nilo* del 2022, già diretti e interpretati dal premio Oscar Kenneth Branagh.

Il terzo capitolo della serie sul leggendario investigatore Hercule Poirot tiene col fiato sospeso!



GRAN TURISMO: LA STORIA DI UN SOGNO IMPOSSIBILE
Azione, Avventura, Drammatico | USA

Ispirato da una storia vera, il film racconta il coronamento del sogno di Jann Mardenborough, un giocatore adolescente del celebre videogame di auto Gran Turismo della Sony PlayStation che, grazie alla sua abilità di gioco di simulativi di guida, vince una serie di competizioni alla Nissan PlayStation GF Academy per diventare un pilota professionista. Il protagonista cresce in una famiglia umile che non crede nelle passioni del figlio. Jann poi decide di partecipare alla competizione online GT Academy, che gli consente di essere notato dal manager Danny Moore che lo affida all'allenatore Jack Salter.



Valerio Lundini



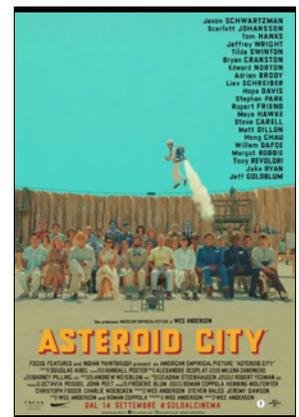
IL PIÙ BEL SECOLO DELLA MIA VITA
Commedia | Italia

Un'assurda legge impedisce a Giovanni, figlio non riconosciuto alla nascita, di sapere l'identità dei suoi genitori biologici prima del compimento del suo centesimo anno di età. Per riuscire a sensibilizzare l'opinione pubblica, la sua unica speranza è ottenere la complicità di Gustavo, unico centenariano non riconosciuto alla nascita in vita. Il solo che avrebbe il diritto di avvalersi di questa normativa ma che sembra non aver alcun interesse a farlo. Il film racconta l'incontro tra un centenariano proiettato nel futuro e un giovane ancorato al passato e della loro inaspettata amicizia.



THE EQUALIZER 3: SENZA TREGUA
Azione, Thriller | USA

Il film diretto da Antoine Fuqua, vede Denzel Washington riprendere il ruolo di Robert McCall, l'ex agente della CIA in pensione, ma sempre pronto a entrare in azione quando è necessario. L'uomo ha deciso di trascorrere il suo pensionamento in un paesino nel Sud Italia, dove cerca una sorta di redenzione dai crimini commessi come assassino governativo. Ora McCall si consola perseguendo la giustizia in favore degli oppressi. Nel paese dove vive, però, i cittadini, tra cui molti suoi nuovi amici, sono sotto il controllo del boss mafioso locale. Quando la situazione precipita, McCall si ritroverà a fare l'unica cosa che è in grado di fare, ovvero difendere gli amici e sfidare il potere della mafia.



ASTEROID CITY
Commedia, Sentimentale | USA

Il film, diretto da Wes Anderson, è ambientato nel 1955 in un'immaginaria e remota cittadina americana deserta, dove si svolge un convegno di astronomia, noto come Junior Stargazer. La convention attira moltissimi studenti con i rispettivi genitori, che giungono da ogni parte del Paese per prendere parte alla competizione accademica che si tiene durante lo Junior Stargazer. È qui che diverse vite si incontrano e si sovrappongono in modi del tutto inaspettati. I visitatori assistono a un incredibile incontro ravvicinato a seguito del quale l'esercito americano costringe tutti i testimoni a una quarantena in città. Alcuni cercheranno di fuggire, altri di passare il tempo tentando di tornare alla realtà dopo l'apparente visita aliena.

Tenderly®



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

Seguici su [tenderly.it](https://www.tenderly.it)





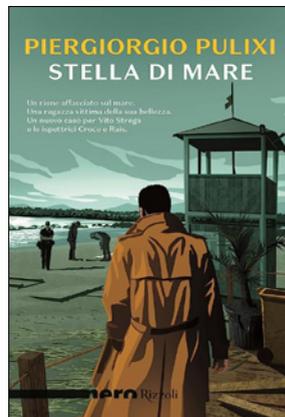
Letture per *settembre*



LA RIVOLUZIONE DEI PICCOLI GESTI

di Adele Chiabodo
| Ed. Garzanti

La copertina del taccuino è piena di polvere. È stata una donna straniera, Ella, a regalarlo al burbero proprietario del locale, Durante. In quelle pagine ci sono consigli per ritrovare la felicità attraverso piccoli gesti, in apparenza insignificanti, di cui Ella conosce il potere salvifico. Perché c'è una gioia irresistibile nel riscoprire la bellezza del quotidiano. Durante l'ha accolta con diffidenza, ma sembra proprio aver bisogno di uno spunto per riscoprire sotto una nuova luce le vecchie abitudini, ormai date per scontate. Per questo, Ella lo accompagna, con gentilezza, nelle sue avventure di tutti i giorni: preparare una confettura di albicocche, organizzare brunch, guardare insieme le stelle cadenti.



STELLA DI MARE

di Piergiorgio Pulixi | Ed. Rizzoli

Certi luoghi sono maledetti. E le persone che ci abitano condannate a un destino che non meritano. Lo sa bene Stella, diciassette anni, l'estate negli occhi e addosso l'esuberanza di chi è giovane. Tutti a Sant'Elia, un quartiere popolare di Cagliari affacciato sul mare, la conoscono, la desiderano e la invidiano: perché lei è splendida, impunita. Speciale. Ma un giorno in cui il maestrale infuria rabbioso, viene trovata morta su una spiaggia, il volto sfregiato come a cancellare la sua bellezza. Stella era pronta a lasciarsi alle spalle Sant'Elia, ma il destino, o meglio, un assassino, ha scritto diversamente il suo futuro. È un'indagine difficile, questa: il vicequestore Vito Strega, insieme alla sua squadra di ispettrici, dovrà districarsi nei segreti di un quartiere impenetrabile.



LA VERITÀ E LA BIRO

di Tiziano Scarpa | Ed. Einaudi

Provate a pensare a chi, nella vita, vi ha detto davvero come stavano le cose. Tiziano Scarpa, per esempio, non potrà mai dimenticare la Studentessa di Filosofia: quella compagna di università così sincera da raccontargli ogni suo tormento d'amore a letto – nel senso che glieli raccontava proprio mentre era a letto con lui. A lei si affiancano vari personaggi e diversi modi di vivere la schiettezza: fra i tanti, la Ragazza dagli Occhi Spiritati, il Vecchio Amico di Famiglia, la Storica dell'Arte. Sono momenti rivelatori dei rapporti con gli altri, che, guardando indietro, fanno ridere e a volte disperare. L'occasione per ricordare questi episodi è una vacanza in Grecia: giorni luminosi costellati di piccoli incidenti, imbarazzi e intimità impreviste.



COME LI PACCÌ

Un racconto a più voci di dieci anni di Sponz Fest
di Vinicio Capossela
| Ed. Baldini + Castoldi

Da dieci anni, sotto la direzione creativa di Vinicio Capossela, nell'alta Irpinia si ripete un singolare rito collettivo chiamato Sponz Fest: alla fine di agosto, quando le giornate si accorciano e la malinconia prende il posto dell'estate, da tutta Italia migliaia di persone si mettono in cammino per raggiungere una zona fuori mano e poco conosciuta della Campania interna, al confine con la Puglia e la Basilicata. E lì, a Calitri e dintorni, li accoglie lo Sponz Fest, progetto pensato per riconferire a queste terre spopolate la dignità di luoghi culturalmente abitabili, sostituendo il vuoto lasciato dal consumismo con il senso di un locus vissuto da una comunità.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



RANCORE

di Gianrico Carofiglio | Ed. Einaudi

Come è morto, davvero, Vittorio Leonardi? Perché Penelope Spada ha dovuto lasciare la magistratura? Un'investigazione su un delitto e nei meandri della coscienza. Un folgorante romanzo sulla colpa e sulla redenzione. Un barone universitario ricco e potente muore all'improvviso; cause naturali, certifica il medico. La figlia però non ci crede e si rivolge a Penelope Spada, ex Pm con un mistero alle spalle e un presente di quieta disperazione. L'indagine, che sulle prime appare senza prospettive, diventa una drammatica resa dei conti con il passato, un appuntamento col destino e con l'inattesa possibilità di cambiarlo. Nelle pieghe di una narrazione tesa fino all'ultima pagina, Gianrico Carofiglio ci consegna un'avventura umana che va ben oltre gli stilemi del genere; e un personaggio epico, dolente, magnifico.

Carofiglio si conferma un maestro nel dipingere personaggi in grado di catturare l'anima del lettore.



**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.



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: Single. Marte ti rende altalenante: un giorno fai scintille e il giorno dopo sei malinconica. Hai tanti dubbi, forse sogni un ritorno di fiamma? Potrebbe accadere...

In coppia. Vivrai con il partner una serenità ritrovata. Goditela.

BELLEZZA: Voglia di rosa, forse ispirata dalla tendenza Barbie Core: il make up è scintillante e i capelli sono lunghi, acconciati con code portate mosse o lisce.

BENESSERE: I colpi d'aria interessano la gola e disturbano la voce, specialmente se vivi quotidianamente in ambienti dove il condizionatore è acceso alla massima potenza.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: Single. Venere incalza e ti spinge ad avventure rocambolesche, ma accertati sempre di chi hai davanti!

In coppia. C'è da smussare qualche angolo con il partner per non turbare la quotidianità.

BELLEZZA: Ti dona molto un look total white con pantaloni a palazzo e gilet, un cappello per renderti seducente, un'abbronzatura ben curata e un trucco glitter.

BENESSERE: La salute è buona, però fai attenzione ai peccati di gola: non solo infatti si potrebbe alzare l'ago della bilancia, ma potresti incorrere in piccole intossicazioni.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: Single. Ci saranno tante occasioni di incontro grazie a una Luna galeotta: ti sembrerà un sogno, ma ti ritroverai con un pugno di mosche.

In coppia. Riscoprirai con il partner passione e complicità.

BELLEZZA: Dedicati alla protezione e alla ristrutturazione dei tuoi capelli che sono stati messi alla prova dal sole cocente. Adotta un look ispirato allo stile indiano, che evidenzia il tuo carisma e la tua personalità.

BENESSERE: C'è la possibilità di incorrere in fastidiose talloniti e anche le caviglie sono sensibili: indossa delle calzature comode ed evita i tacchi per un po'.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: Single. È un periodo di fiacca. Non sei disponibile a conoscere nessuno, vivi solo avventure di poco conto.

In coppia. Tu e il partner avete ritrovato la pace dopo una tempesta: le vacanze cancellano lo stress e i pensieri negativi.

BELLEZZA: Hai un grande desiderio di seduzione e lo esprimi col make up e un abbigliamento raffinato. Ami portare la schiena scoperta e profumarti con fragranze leggere.

BENESSERE: Piccoli mali di stagione, ma niente di grave. Potresti avere qualche noia a orecchie e gola. Non esporti troppo al sole nelle ore calde.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: Single. Movida e ancora movida! Si è rivelata un'estate calda per te, in tutti i sensi, adesso abbi più fiducia nelle tue scelte affettive.

In coppia. Tu e il partner siete ben affiatati e la complicità magnetizza l'eros.

BELLEZZA: Punta su un make up dai toni dorati e indossa tanta bigiotteria color oro per lasciare brillare tutto il tuo charme. Scegli il look che preferisci, ma scopri le gambe: sono il tuo punto forte.

BENESSERE: Potresti soffrire per il mal di schiena e avvertire fastidi alle ginocchia: il consiglio è di prenotare una visita ortopedica per sciogliere ogni dubbio.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: Single. Sei molto seducente... farai incongrui elettrizzanti che risveglieranno le tue fantasie erotiche.

In coppia. La tua capacità di comprensione e la tua pazienza mantengono intatto un perfetto equilibrio con il partner.

BELLEZZA: Hai voglia di un make up acqua e sapone nei toni neutri e ti piace indossare abiti comodi, larghi e lunghi: spesso la semplicità è una carta vincente.

BENESSERE: Il tuo stomaco è particolarmente sensibile durante questo mese, fai attenzione a tutto ciò che bevi e mangi e non esagerare con i farmaci. Yoga e meditazione possono aiutarti.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: Single. Venere risveglia il cuore e accende anche i rimpianti: forse avevi trovato la persona giusta, è ora di farti perdonare.

In coppia. Potresti aver ingoiato qualche rospo per non litigare, ma a volte bisogna tirarlo fuori e saper affrontare le discussioni.

BELLEZZA: Indossa gli short di giorno e le tuniche di sera, opta per un make up nei toni del rosa e del marrone e porta i capelli raccolti in una coda o in uno chignon.

BENESSERE: Le energie non ti mancano, la forma fisica è buona, approfittane per sottoposti a qualche cura di bellezza.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: Single. Sei più armonica e amorevole e ciò ti rende irresistibile: non complicarti la vita, vivi pienamente la passione.

In coppia. Vivrai con il partner alcuni momenti sereni dopo un periodo complicato, le vacanze sono andate a vostro vantaggio.

BELLEZZA: Punta sulle piume e sugli strass sui sandali o sugli abiti. Concediti anche un make up da vera diva per far risaltare gli occhi e le labbra.

BENESSERE: Qualche stato febbrile è possibile, ma sarà passeggero. Tieni a bada l'ansia eccessiva praticando un po' di yoga o dedicandoti a lunghe nuotate.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: Single. Una Venere mondana ti stuzzica spingendoti verso amori liberi da vivere senza tensioni. Amanti va bene, ma è importante essere sinceri.

In coppia. Qualcosa non va, cerca di essere più sicura di te e vedrai migliorare la vita affettiva.

BELLEZZA: Make up sobrio, ma look rivoluzionario per i capelli con un nuovo taglio super trendy. L'outfit giusto? Scarpe da tennis, top e jeans.

BENESSERE: Evita l'abbronzatura, la tua pelle è delicata: se proprio vuoi esporti, utilizza sempre creme ad alta protezione. Non appesantire il fegato con i cocktail e i cibi grassi.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: Single. Sarai fortunata in amore in questo periodo: gli incontri sono belli e interessanti, non commettere errori.

In coppia. Alcune coppie sono arrivate al capolinea; altre si impegnano per consolidare il rapporto.

BELLEZZA: Porta i capelli lisci, ma cambiane il colore scegliendone uno più morbido, magari una nuance cioccolato con ciocche biondo cenere. Punta su abiti che lascino ammirare il tuo fondoschiena.

BENESSERE: Fai esercizio fisico, ma senza esagerare: potresti incorrere in stiramenti o distorsioni.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: Single. Cerca di non commettere errori di valutazione: è possibile incorrere in complicazioni riguardanti i nuovi incontri.

In coppia. Organizza qualche gita fuori porta per ritrovare la sintonia con il partner.

BELLEZZA: Per l'outfit scegli frange, pizzi e abiti dai colori cangianti; con le ciglia allungate, un eye liner e un gloss, sarai meravigliosa come sempre.

BENESSERE: Potresti avere un po' di stress nervoso e soffrire per delle allergie, non eccedere con il cibo. Dedicati ogni giorno un'ora di completo relax isolandoti da tutto e da tutti.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: Single. Sotto questo cielo le stelle cadenti realizzano i tuoi desideri: la libertà espressiva, l'autenticità e la capacità di conquistare con il cuore.

In coppia. La Luna può essere complice di una relazione clandestina, mentre Venere ti porta a stare con i piedi per terra. Nettuno ti fa sognare emozioni a non finire, ma rifletti bene.

BELLEZZA: Beauty strategico con un make up fluo e accessori per capelli. Scegli miniabiti blu elettrico e scarpe sexy, rigorosamente con tacco 12.

BENESSERE: Attenzione a bibite o cocktail ghiacciati, il caldo può causare congestioni.

Scopri il tuo lato più Chilly®

Acquista **3 prodotti**,

di cui almeno 1 detergente della nuova linea,

2 te li rimborsiamo*

per scoprire il Chilly che fa per te



Partecipa alla Instagram challenge **#iltuolatorpiuChilly**

Prova a vincere un esclusivo servizio fotografico per te e una tua amica presso**

FREEDA

(*)Conserva documento d'acquisto (unico), codice EAN e chiedi il rimborso entro 5gg di calendario dall'acquisto, completando la procedura. Puoi chiedere 1 rimborso dei due prodotti più cari. Fino ad un max di 9,98€. Cashback e Concorso "SCOPRI IL TUO LATO PIÙ CHILLY" dal 09/08/23 al 17/10/23 nei punti vendita Acqua&Sapone che espongono il materiale pubblicitario/volantino. Estr. finale entro il 31/12/23. Montepremi concorso 9.450€. Per prodotti coinvolti e modalità di partecipazione leggi Regolamento e Termini&Condizioni su labellezatipremia.it/iltuolatorpiuChilly **Il premio comprende 1 notte in Hotel e trasferimenti

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NUOVO CORRETTORE MULTI-PERFECTOR FACEFINITY NUOVO UNIVERSAL PRIMER FACEFINITY

Il nuovo correttore multiuso corregge, illumina, perfeziona, scolpisce: geniale!
Il nuovo primer matte leviga e minimizza i pori, con antiossidanti e vitamina E