



ACQUA & SAPONE®



Benessere

**LO STRETCHING TI
MIGLIORA LA VITA**

Moda

**DIVENTA UNA GATTA...
CON GLI STIVALI**



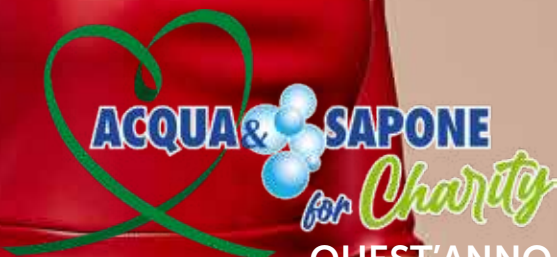
**Bianca
Guaccero**

**“Ecco cosa c’è
nel mio beauty
case”**



Paola Cortellesi e Morgan

ECCLETTICI E GENIALI



**QUEST'ANNO SI
TINGE DI VERDE**

Conciati per le FESTE!

Capelli

**PETTINATURE
TRENDY CON GLI
ACCESSORI PIÙ GLAM**

Design

**LA MAGIA SI FA IN
CASA, CON GLI
ADDOBBI GIUSTI**

Cucina

**RICETTE GUSTOSE
PER IL TUO PRANZO
DI NATALE**



 **DEBORAH**
MILANO

make up
BOOK

REGALA
LA BELLEZZA,
PROTEGGI
L'AMBIENTE



DEBORAH
PER L'AMBIENTE

DEBORAH MILANO HA SCELTO
DI RIDURRE LA PRESENZA DI
PLASTICA NELLA STRUTTURA DEI
SUOI MAKE UP KIT SOSTITUENDOLA
CON CARTA CERTIFICATA FSC



#EveryDayDiva



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Bianca Guaccero
pag. 12 – Il prodotto del mese: la crema notte

pag. 14 – Make up: una beauty pochette pronta per ogni evenienza

pag. 20 – Le acconciature "fai da te" con gli accessori glam

24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Sonno, psiche e benessere

28 | STAR MESE

Paola Cortellesi sa sempre emozionarci
pag. 32 – Morgan, la vita a cento all'ora di un artista geniale

36 | MODA AUTUNNO

Tanti outfit a cui ispirarti per i party di dicembre
pag. 40 – È il momento degli stivali!

44 | SPECIALE

25 novembre: la giornata contro ogni violenza sulle donne

54 | BENESSERE

Lo stretching, un toccasana per la mente e il corpo

58 | DESIGN & OUTDOOR

Porta in casa tutto l'incanto del Natale
pag. 76 – Ispirazioni naturali per il centrotavola delle Feste

62 | CUCINA

Il pranzo più atteso? È quello di Natale!

70 | VITA DA MAMMA

L'amore per l'ambiente si può insegnare anche ai più piccoli

74 | AMICI A 4 ZAMPE

Sulla neve con Fido, perché no?

80 | VIAGGI

Sei pronta per un "bianco Natale"?

88 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

92 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

Tutte le chicche migliori... direttamente dai nostri profili!

94 | RUBRICHE

pag. 94 – Le novità nelle sale

pag. 96 – Le ultime uscite in libreria

pag. 98 – I consigli delle stelle



Paola Cortellesi



Morgan



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.




Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

NOVITÀ



General

La tua scelta intelligente!



**General Liquido
Universale**
Un solo detersivo
per tutto il bucato.

**General Color
Basta Separare!**
Formula
anti-trasferimento
dei colori.

**General Liquido
Freschezza+Igiene**
Igienizzante e
con tecnologia
Odor-Stop.

5in1

NUOVA FORMULA

Semplifica il bucato, semplifica la vita!
La nuova formula General 5in1,
è efficace già **a basse temperature**
e l'**azione sciogli-macchia** identifica
e rimuove lo sporco.



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Charlotte M. IL TOUR

Charlotte M., all'anagrafe Charlotte Moccia, l'artista icona della GenZ e protagonista dei social da milioni di follower, debutta a teatro con una nuova produzione firmata Stefano Francioni Produzioni e Ventidieci. Questo il calendario con le prime date de IL TOUR: 1 novembre, Teatro Duse di Bologna; 12 novembre, Teatro Sperimentale di Ancona; 18 novembre, Teatro Orfeo di Taranto. La content creator più amata del momento ha già tre romanzi all'attivo, un fumetto, canzoni e video con cui fa sognare milioni di ragazzi e con questa tournée promette ai suoi fan una full immersion nel suo mondo colorato. Biglietti disponibili su www.ticketone.it.

A L'Aquila CARTOONS ON THE BAY Winter Edition

Ci sarà anche il fumettista Pera Toons al Cartoons on the Bay winter edition, il festival dell'animazione televisiva, della trasmedialità e della meta-arte, che si svolgerà a L'Aquila dal 29 novembre al 1° dicembre in collaborazione con la Regione Abruzzo e il Comune de L'Aquila. Il famoso autore di fumetti più venduto in Italia sarà ospite della manifestazione il 1° dicembre, quando sarà protagonista di un incontro-evento con il pubblico. Il programma, che coinvolgerà le scuole del territorio, prevede anche la retrospettiva dei film premiati a COBT23. Ingresso gratuito per tutte le attività. www.cartoonsbay.rai.it.



Irene Grandi - Io in blues (di Luca Brunetti)



Florian Arbenz (di Daniel Infanger)



Vanessa Tagliabue Yorke (di Roberto Cifarelli)

PADOVA JAZZ FESTIVAL

Dal 2 al 19 novembre

Dal 2 al 19 novembre si svolgerà il *Padova Jazz Festival 2023*, una manifestazione che racchiude tutte le espressioni della cultura jazzistica. Si intrecceranno così il jazz statunitense con artisti del calibro di Bill Frisell, Emmet Cohen e Joey Calderazzo, con quello italiano di Irene Grandi in versione blues e Fabrizio Bosso. E ancora, ci sarà il jazz europeo a fare da mediatore con Greg Osby con Arno Krijger e Florian Arbenz e l'organico internazionale del Trio Grande. Una sezione appositamente dedicata con Vanessa Tagliabue Yorke, Francesca Tandoi e Patrizia Conte darà particolare risalto al jazz al femminile, presente in cartellone anche con Olivia Trummer e Naomi Berrill, oltre che la già citata Irene Grandi.



CARAVAGGIO

In mostra ad Ariccia, Palazzo Chigi

L'evento espositivo *La Presa di Cristo di Caravaggio della Collezione Ruffo*, a cura di Francesco Petrucci, è in scena ad Ariccia (Palazzo Chigi). La mostra, che proseguirà fino al 7 gennaio, consentirà finalmente a chiunque sia interessato di ammirare dal vivo il dipinto raffigurante La Cattura di Cristo nell'Orto, esposto a Milano nella famosa mostra longhiana del 1951 come "copia da", poi acquisita da una collezione privata agli inizi del 2000 dall'antiquario Mario Bigetti, che vi aveva riconosciuto la mano di Michelangelo Merisi da Caravaggio.



FESTIVAL DEL CINEMA SPAGNOLO E LATINOAMERICANO

Tante tappe a partire da Roma

Il 16° *Festival del cinema spagnolo e latinoamericano Italia 2023* arriva a Roma dal 5 al 12 novembre, per poi continuare il suo tour in Italia con tappe a Genova, Padova, Campobasso, Matera, Cagliari e Bergamo. Nella Capitale l'appuntamento è al cinema Barberini con anteprime e cinema inedito in premiere italiane. La manifestazione, strutturata in sette sezioni, ha lo scopo di promuovere i legami culturali, artistici e storici tra Italia e Spagna, oltre che con l'America Latina, mostrando la bellezza e la ricchezza di questa connessione.

GENERA

UN SENSO DI BENESSERE



GENERA



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.

A Torino IL MONDO DI TIM BURTON

Il Museo Nazionale del Cinema di Torino ha voluto realizzare *Il mondo di Tim Burton*, la mostra dedicata al geniale regista e sceneggiatore. Per la prima volta in Italia, l'esposizione è visitabile alla Mole Antonelliana fino al 7 aprile 2024. Si tratta, stando alla nota informativa, di "un viaggio nell'universo visionario e nella creatività di Tim Burton e il nucleo principale dell'esposizione si concentra sull'archivio personale del regista, mostrando un'incredibile varietà della sua produzione creativa. Non solo quindi preziosi documenti, ma anche disegni e bozzetti con i temi e i suoi motivi visivi ricorrenti".

Appuntamento a Bari CREATIVITÀ & INNOVAZIONE IN PUGLIA

La Puglia apre le porte di ADE Apulia Digital Experience 2023, la prima conferenza internazionale made in Italy dedicata all'innovazione digitale nelle industrie creative. L'appuntamento è a Bari dal 10 al 12 novembre, dove fantasia e tecnologia si fonderanno negli universi del gaming, del cinema e audiovisivo, dell'arte e del branding, con un focus speciale dedicato a Israele. In programma panel, keynote e presentazioni, oltre a due concorsi: Raccontare la Puglia con l'IA è dedicato agli autori e ai creativi; i Digital Licensing Excellence Awards, invece, celebrano aziende, brand e creatori di contenuti che hanno innovato il mondo del licensing.



MILANO MUSIC WEEK

Settima edizione, curata da Francesca Michielin

Si svolgerà a Milano dal 20 al 26 novembre la settima edizione della Milano Music Week, una settimana di concerti, dj set, interviste con gli artisti, panel, workshop, incontri e appuntamenti speciali. Si tratta di un'edizione rinnovata curata da Francesca Michielin. Tanti gli artisti che si faranno conoscere a trecentosessanta gradi nel corso della manifestazione. Tra questi, Ariete, Paola e Chiara, Devendra Banhart, Neffa ed Elea incontreranno il pubblico in talk esclusivi. Tanti gli altri eventi in programma, come la presentazione del nuovo libro di Stefano Senardi con Manuel Agnelli e Mauro Pagani e una Immersive VR Experience dedicata al maestro Giuseppe Verdi. Info e programma sul sito milanomusicweek.it.

CARLA FRACCI AL CINEMA

Un omaggio all'étoile



Arriva nelle sale italiane, ma solo nei giorni 13, 14 e 15 novembre, l'evento cinematografico che rende omaggio alla più grande étoile di tutti i tempi: *Codice Carla*, film documentario diretto da Daniele Luchetti e dedicato

a Carla Fracci. La pellicola intende raccontare tutte le sfaccettature della ballerina diventata icona in vita e punto di riferimento per tutti coloro che verranno dopo, ripercorrendone l'arte e la carriera. Il film è un sapiente mix di interviste e immagini di repertorio, oltre che delle testimonianze di Roberto Bolle, Jeremy Irons, Marina Abramovic, Carolyn Carlson, Eleonora Abbagnato, Alessandra Ferri, Enrico Rava.



ROMA JAZZ FESTIVAL

23 i concerti nella Capitale

Giunto alla 47° edizione, torna il Roma Jazz Festival, che dal 2 al 26 novembre animerà la Capitale con 23 concerti fra l'Auditorium Parco della Musica "Ennio Morricone", la Casa del jazz e il Monk Roma. Diversi gli appuntamenti in programma. Segnaliamo il live di Carlsson Kotača Trio, giovanissima formazione composta da musicisti provenienti dalla Svezia, dalla Repubblica Ceca e dalla Slovacchia. L'11 novembre in Auditorium tocca agli Yellowjackets, una band leggendaria che vanta oltre 40 anni di carriera alle spalle. Sullo stesso palco, il 17 novembre, si esibirà poi l'istrionico sassofonista Francesco Bearzatti.



L'EREDITÀ DELLE DONNE

A Firenze il festival diretto da Serena Dandini

Dal 24 al 26 novembre dal vivo a Firenze presso Manifattura Tabacchi e online sul sito: www.ereditadelledonne.eu, torna il festival diretto da Serena Dandini *L'Eredità delle Donne 2023*. Sarà *Madri della Patria* il titolo della sesta edizione della manifestazione. Al centro, quest'anno, ci saranno le tappe principali del cammino dell'emancipazione femminile: l'immagine simbolo di questa edizione mostra infatti una giovane che indossa una gonna creata cucendo assieme le date delle più importanti leggi che hanno scandito l'ingresso delle donne nella vita pubblica del nostro Paese. È questo il modo della direttrice artistica per celebrare quelle donne cui dobbiamo battaglie, campagne sociali e disegni di legge che hanno contribuito a un Paese più equo e più inclusivo.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

ERA. ORA.



LA TUA PELLE HA SETE DI BELLEZZA.

Intense A Lifting Rughe di Clinians, con Acido ialuronico, giorno dopo giorno dona al tuo viso un aspetto più giovane, levigato e dai contorni ridefiniti, grazie alla sua azione volumizzante e ricompattante. Finalmente, nella tua Beauty Routine, un trattamento mirato che aiuta a combattere i segni del tempo.

Bianca Guaccero

Intensa e solare, l'attrice e conduttrice è tornata in Rai al timone di "Liberi tutti", dove incanta con la sua verve e con la sua bellezza. Ma qual è il segreto per mantenere intatto il fascino negli anni?



Bianca Guaccero è tornata in Rai per condurre il nuovo programma *Liberi Tutti*, accanto ai Gemelli di Guidonia e Peppe Iodice.

Al timone del comedy show irriverente in onda in prima serata su Rai 2, la conduttrice si diverte e diverte il pubblico guidando i tanti concorrenti vip pronti a mettersi alla prova con giochi e prove. Ma il ritorno di Bianca sul piccolo schermo è stato anche l'occasione di rivederla in tutto il suo splendore: come fa essere così bella? Glielo abbiamo chiesto!

Qual è la coccola di bellezza quotidiana a cui non rinunci mai?

Sicuramente l'applicazione della crema idratante per il corpo: mi piace, perché ammorbidisce la pelle e adoro le profumazioni vanigliate. Nella mia routine quotidiana, la crema corpo non manca mai!

Cosa significa per te essere bella, sentirsi bella?

Per noi donne è una questione umorale: ci sono alcuni giorni in cui ci piacciamo, altri in cui, pur essendo perfettamente a posto, non ci sentiamo al top. Noi donne siamo così: dolcemente complicate!

Tu che rapporto hai con lo specchio?

Altalenante! Appunto, in alcuni giorni mi piaccio e in altri no. Credo che il riflesso dello specchio sia sempre una proiezione di come ci sentiamo dentro: se stai bene con te stessa ti vedi bella, altrimenti ti vedi male!

Quanto tempo dedichi alla tua beauty routine?

Non dedico molto tempo alla mia beauty routine, ma faccio sempre ciò che va fatto: applico tutti i giorni la crema idratante per il viso e quella per il corpo, ogni tre settimane faccio manicure e pedicure, ogni tanto mi concedo qualche massaggio per sciogliere eventuali contratture muscolari, mi alleno.

Sono cambiate negli anni le esigenze della tua pelle?

No, sono rimaste più o meno sempre le stesse. Non amo le creme molto grasse, anche perché ho la pelle sensibile, perciò preferisco le texture leggere, iper idratanti.



I prodotti must-have di
BIANCA GUACCERO

1. ACQUA MICELLARE
2. CREMA IDRATANTE
3. CORRETTORE
4. CREMA PER IL CORPO
5. PROFUMO

L'esordio nel cinema di Bianca Guaccero (42) risale al 1999 con "Terra Bruciata". Nel 2008, con Andrea Osvárt affiancò Pippo Baudo e Piero Chiambretti nella conduzione del "Festival di Sanremo".

quelli della terra: il marrone e tutte le sue sfumature, l'oro, il nero e il verde. Mi piace applicare la matita verde perché schiarisce gli occhi. Anche il prugno mi sta bene.

In che modo coccoli i tuoi capelli?

I miei capelli sono sottoposti a tanto stress, perciò cerco di nutrirlti molto, di evitare le decolorazioni... Periodicamente faccio la tinta per coprire qualche capello bianco, ma scelgo prodotti molto naturali. Faccio inoltre trattamenti nutrienti come la cheratina e tutto ciò che va a dare sostanza al capello dall'interno.

Per la detersione del viso preferisci i prodotti schiumogeni o quelli oleosi?

Uso solo l'acqua micellare: trovo che mi aiuti a struccarmi meglio.

Utilizzi sempre il tonico e la crema idratante dopo la detersione?

No, non applico mai il tonico. Dopo aver utilizzato l'acqua micellare, passo direttamente alla crema.

Quando non sei impegnata con il lavoro ti trucchi o preferisci restare acqua e sapone?

Preferisco non truccarmi, al massimo metto un po' di correttore nella parte inferiore dell'occhio per nascondere eventuali occhiaie se ho dormito poco. Applico però il mascara.

Quali sono i must have del tuo make up?

Il correttore per le occhiaie, il mascara, la matita per le sopracciglia e il fard.

I prodotti che non mancano mai nella tua beauty shopping list?

Il profumo sicuramente: ne uso uno da venticinque anni, è la mia seconda pelle e senza mi sento nuda. E poi le creme corpo: ho una vera passione.

Ci sono colori che ti donano più rispetto ad altri? Quali sono?

Sì, mi donano particolarmente

PER IL CORPO UTILIZZI TRATTAMENTI PARTICOLARI?

NO, SOLO LE CREME IDRATANTI E AROMATICHE: MI PIACE AVERE LA PELLE PROFUMATA!

Ti piace concederti momenti di benessere?

Absolutamente sì, amo i massaggi perché mi rilassano, aiutano a sgonfiare le gambe, visto che passo molto tempo in piedi, e sono decontratturanti.

Se svuotassimo la tua borsetta, quali prodotti beauty ci troveremmo dentro?

Cinquecento lucidalabbra, perché dimentico di averli e poi li ritrovo tutti insieme, il profumo da borsa e le salviettine profumate.

Qual è la regola principale della tua routine di bellezza invernale?

Mettere sempre il burrocacao e la crema mani, perché altrimenti si seccano tantissimo. Con il freddo, le mie mani tendono a irritarsi molto.

C'è un segreto di bellezza che consiglieresti alle tue amiche?

Bere tanta acqua e fare molta attività fisica.



Per vederti luminosa al mattino, inizia dalla crema notte

È un prodotto indispensabile nella tua beauty routine perché, oltre a idratare e proteggere, aiuta la tua pelle nel suo naturale processo di rinnovamento cellulare

La cura della pelle non può limitarsi solo alla routine del mattino. La coccola notturna è altrettanto importante per garantire al viso bellezza e salute. Ecco perché utilizzare una crema appositamente formulata per la notte può fare la differenza.

GARANTISCE UN'AZIONE INTENSIVA

Durante il sonno, **la pelle ha il tempo di assorbire meglio gli ingredienti attivi** dei prodotti. Una crema notturna ricca di idratanti come l'acido ialuronico e il glicerolo può ripristinare l'umidità persa durante il giorno e garantire un'azione intensiva con un risultato ottimale. Durante la notte, inoltre, l'epidermide si rigenera naturalmente perciò un prodotto mirato non solo favorisce questo processo, ma lo supporta offrendo all'organismo ingredienti come il retinolo, che stimola la produzione di collagene e riduce le rughe. Come se non bastasse, le creme viso studiate per la beauty routine by night svolgono un ruolo importante anche nella **riduzione delle infiammazioni**: ingredienti come la camomilla o l'estratto di calendula possono calmare la pelle stressata e arrossata regalandoti un dolce risveglio al mattino, senza gonfiori né segni di stanchezza.



È UN POTENTE ALLEATO CONTRO LE RUGHE!

COME SCEGLIERE QUELLA GIUSTA?

Non è vero che una crema vale l'altra. Tanto per cominciare, prima del riposo notturno è necessario mettere un prodotto specifico per la notte poiché quelli per il giorno sono formulati in modo da agire su fronti diversi. Per trovare quello che fa al caso tuo, **tieni in considerazione il tipo di pelle**: se è secca, opta per una crema ricca di oli e idratanti; se è grassa, cerca una formula leggera e non comedogena. Anche l'età è un fattore determinante, poiché le esigenze della pelle cambiano con il passare del tempo. Le creme notte anti-invecchiamento spesso contengono retinoidi o peptidi per contrastare le rughe. Se hai la pelle sensibile, cerca un prodotto senza profumi o ingredienti irritanti: in questo senso, possono essere validi alleati componenti naturali come l'aloe vera o l'avena.

IL SONNO TI FA BELLA

Il segreto della bellezza? È anche nel riposo. Dormire le giuste ore di sonno ti garantisce un aspetto sano e fresco, contrasta il grigiore e allontana dal viso i segni di stress e stanchezza. Il risultato è un volto più luminoso. E anche in questa missione la giusta crema notte può fare la differenza. Alcuni componenti, infatti, possono rivelarsi ingredienti chiave per favorire il riposo notturno lavorando in sinergia con gli altri elementi per lasciarti al risveglio la meraviglia di vederti splendida nello specchio. L'olio essenziale di lavanda, ad esempio, è noto per le sue proprietà rilassanti e può favorire un sonno riposante. I ceramidi, dal canto loro, aiutano a rinforzare la barriera cutanea, mantenendo la pelle idratata e protetta durante il riposo. La vitamina B3 migliora l'elasticità cutanea, riduce l'infiammazione e le macchie scure e promuove un aspetto più giovane. La melatonina, infine, non solo favorisce il riposo, ma può aiutare a sincronizzare i ritmi circadiani della pelle, ovvero una sorta di orologio interno che ti aiuta a sapere quando è il momento giusto per fare le cose in modo che tu possa sentirti in forma. La melatonina, inoltre, migliora la capacità della pelle di rigenerarsi durante il sonno. Insomma, la crema notte è davvero un'aggiunta essenziale alla tua routine di bellezza!



SIERO LIFT 3-ZONE

AZIONE ANTI-ETÀ SU
1. VISO 2. COLLO 3. DÉCOLLETÉ

10x
BAKUCHIOL*
ALTAMENTE
CONCENTRATO



NOVITÀ

COMPLETA LA TUA ROUTINE ANTI-ETÀ

EXPERT LIFT
CELLULAR



1
SIERO



2
GIORNO



3
NOTTE

*Rispetto al Bakuchiol utilizzato negli altri prodotti della gamma NIVEA CELLULAR EXPERT LIFT.

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



Il segreto per affrontare con stile qualsiasi circostanza? Portare sempre con te i prodotti davvero indispensabili

NON DIMENTICARE ROSSETTO O GLOSS!

PER UN RITOCOCCO VELOCISSIMO

UN ACCESSORIO IMMANCABILE NELLA TUA BORSA



Una beauty pochette pronta per ogni evenienza!

La borsa di una donna, si sa, è un vero e proprio scrigno di segreti. C'è però qualcosa che segreto non è: la beauty pochette! Tutte ne abbiamo (almeno) una nella bag, anche se non sempre il suo contenuto si rivela efficace. Perché? Perché il beauty case da borsetta **va preparato con cura inserendo i prodotti più preziosi** in base all'occasione in cui ti

serviranno, in modo da affrontare ogni circostanza con fiducia e stile. "Una borsa ben fornita di prodotti beauty può fare la differenza in qualsiasi occasione - ha detto il lookmaker Luigi Rizzello - ecco perché è bene scegliere quelli che meglio si adattano al tuo stile di vita e alle tue esigenze personali". Ecco quali sono gli essenziali, caso per caso.

deBBY
girls know why

ON THE GO EYESHADOW PALETTE

LASCIATI TENTARE!
6 OMBRETTI AD ALTA SFUMABILITÀ
IN UN PRATICO FORMATO
DA PORTARE SEMPRE CON TE

*Be smart,
make-up on-the-go!*



LA ROUTINE QUOTIDIANA

"La routine quotidiana di cura della pelle è il punto di partenza per ogni occasione. Assicurati di avere in borsa tutto l'occorrente per far fronte alle esigenze del tuo viso e delle mani, soprattutto ora che le temperature sono più fredde e gli agenti atmosferici si fanno sentire", ha suggerito Rizzello.

Crema idratante per il viso e per le mani: "Mantieni la tua pelle idratata tutto il giorno applicandola più volte durante la giornata".

Balsamo labbra: "Labbra morbide e idratate sono un must. Per ottenerle, l'applicazione deve essere ripetuta più volte durante la giornata, ogni volta che ci si sente le labbra secche e asciutte".

Fazzoletti di carta o blotting paper: "Sono indispensabili per ritocchi veloci di trucco".

Mini profumo: "Aggiungi un tocco di freschezza ogni volta che vuoi, tenendo in borsetta un flaconcino da viaggio della tua essenza profumata preferita".



AL LAVORO

Chi ha detto che nella ventiquattre da ufficio devi tenere solo le scartoffie e i documenti che ti serviranno per essere operativa al cento per cento? "La tua borsa da lavoro deve contenere prodotti che ti aiutino a mantenere un aspetto professionale e impeccabile", ha spiegato il nostro lookmaker.

Occorrente per un trucco leggero: "Fondotinta, mascara e un tocco di blush sono indispensabili per dare una sistemata al trucco, man mano che passano le ore".

Matita per le sopracciglia: "È fondamentale per definire e rimettere in ordine lo sguardo".

Smalto trasparente e/o della nuance che indossi: "Lo smalto sbeccato fa perdere punti in fatto di immagine e professionalità, meglio giocare d'astuzia ed essere pronta a ritocchi veloci della tua manicure".

Deodorante in formato da viaggio: "Indispensabile per rimanere fresca tutto il giorno".



APPUNTAMENTO ROMANTICO

A una serata romantica non si arriva mai impreparate. E, se è vero che il make up vero e proprio è una questione preventiva, è anche vero che devi portare con te il necessario per essere al meglio della tua forma. Ma cosa deve contenere la tua borsa in questo caso?

Rossetto a lunga tenuta: "Per sorrisi assassini e baci indimenticabili, è preferibile scegliere un rossetto mat long lasting, da ritoccare all'occorrenza. Meglio evitare i gloss troppo fluidi".

Profumo sensuale: "Indispensabile per lasciare una scia memorabile".

Blotting paper: "L'ansia e l'emozione giocano brutti scherzi, ma così puoi sempre tenere sotto controllo la lucentezza del viso".

Salviette umidificate: "Sono validi alleati per rinfrescarti rapidamente".



la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

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

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.nuovasisma.it



UNA SERATA CON GLI AMICI



"Una serata con gli amici richiede un look fresco e divertente", ha detto Luigi Rizzello. Ecco perché in borsa dovrai tenere una beauty pochette adatta all'occasione più casual.

Matita per gli occhi: "Per un tocco di drammaticità è indispensabile: puoi tirarla fuori per rifarti il look in qualsiasi momento".

Lucidalabbra o gloss: "Per labbra irresistibili e giocose: ripassalo dopo l'aperitivo per dare nuova luce alla tua bocca".

Ombretto compatto: "Per sistemare il tocco di colore sugli occhi all'occorrenza".

Mini pettine o spazzola: "Per domare i capelli ribelli, soprattutto se vi date alla pazzia gioia nelle vostre serate tra amici!".



IN VIAGGIO



"Quando sei in viaggio, è importante essere preparata per qualsiasi evenienza", ha avvertito Luigi Rizzello. Per questo non basta una semplice pochette, ma è meglio portarsi dietro un beauty più consistente.

Mini set di trucchi: "Fondotinta, rossetto, mascara, blush ed eyeliner sono i must-have per realizzare qualsiasi tipo di trucco".

Crema idratante multiuso: "Per poterla utilizzare per viso e mani. Per una maggiore fruibilità puoi anche sostituire il fondotinta con la bb cream, così da idratare e colorare il viso con un colpo solo".

Kit per la cura delle unghie: "Lima, smalto e tronchesina sono i migliori amici della tua manicure, guai a lasciarli a casa!".



IN PALESTRA



Durante l'allenamento, sicuramente vuoi apparire fresca e in forma; perciò, nel borbone non può mancare la pochette con gli indispensabili per la palestra!

Cuffia o fascia per capelli: "Si tratta di un accessorio utilissimo per mantenere i capelli lontani dal viso durante l'allenamento. In questo modo la pelle non si ingrassa di sudore e resta più sana e pulita".

Dischetti di cotone imbevuti di detergente: "Sono utilissimi per pulire il viso rapidamente dopo l'allenamento e rimuovere così con un semplice gesto tutte le impurità".

Deodorante ad alta resistenza: "Per sentirsi sicure è fondamentale scegliere un prodotto a lunga durata".



RIMMEL

LONDON



NOVITÀ

**FONDOTINTA
LASTING
FINISH 35H**

**NUOVE
TONALITÀ**
TROVA LA TUA



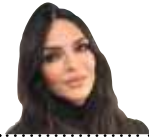
**2%
DI
NIACINAMIDE**

**ACIDO
IALURONICO**

VITAMINA E

IDRATAZIONE & TENUTA FINO A 35H

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



Un'acconciatura al giorno... fai da te!

Con i consigli della nostra esperta e gli accessori più trendy - come code finte e ciocche di extension - potrai realizzare in poche mosse tutti i look che preferisci

nutile negarlo, tanto lo sappiamo benissimo: anche tu sei una di quelle che vorrebbe... ma non può! Di cosa parliamo? Dell'andare dal parrucchiere con una frequenza decisamente maggiore di quella che la vita ti consente! Nella frenesia del quotidiano, capita a tutte di desiderare un look d'effetto o di regalare alla nostra chioma un piccolo cambiamento, ma non sempre abbiamo il tempo di andare dal nostro coiffeur di fiducia per farci (ac)conciare per le feste. E allora che si fa? Semplice: **si gioca d'astuzia con le acconciature fai da te** servendoci degli accessori moda che stanno conquistando la scena in fatto di hairstyle: le code finte e le ciocche di extension. "Grazie a questi piccoli segreti di bellezza è

possibile creare una varietà di pettinature alla moda a casa propria, risparmiando tempo e denaro. Ti consentono, inoltre, di **creare look diversi, anche più elaborati, in modo**

semplice, visto che gestire i tuoi capelli naturali potrebbe rivelarsi più complicato", ha detto Claudia Ferri, consulente d'immagine e acconciatrice. Insomma, i capelli posticci possono essere un'aggiunta preziosa al tuo arsenale di acconciature, permettendoti di sperimentare look diversi. "Per ottenere un risultato ottimale, però - ha chiarito l'esperta - assicurati di usare solo extension e code finte di alta qualità e di scegliere la tonalità più adatta a quella dei tuoi capelli naturali". Vediamo quali pettinature possiamo realizzare da sole!



PER UN HAIRLOOK DAVVERO CHIC

Non solo code finte ed extension, ma un vero e proprio trionfo di accessori sulle chiome: questo chiede la moda capelli invernale! Cerchietti, mollettine da applicare in coppia, fermagli, fiocchi: sulle teste ne vedremo delle belle e potremo sbizzarrirci per creare gli hairlook più originali, eleganti e chic. Il minimalismo sofisticato è, infatti, una delle tendenze più cool, e viene declinato in accessori dipinti di tonalità neutre o pastello che impreziosiscono in maniera discreta le lunghezze più fluente. Eleganza e femminilità anche con i fiori 3D da applicare sulle ciocche per aggiungere charme anche alle acconciature più semplici. E per dare carattere a una testa basic, soprattutto nelle occasioni speciali, i cerchietti con applicazioni tridimensionali sono l'ideale.



PONYTAIL

La coda di cavallo è un classico, ma se desideri un aspetto più voluminoso, **puoi utilizzare delle estensioni a clip** per ottenere l'effetto desiderato. "Pettina i capelli e raccogliline una piccola sezione sulla parte superiore della testa - suggerisce Ferri - Quindi usa

una fascia per fissare la coda di cavallo alta. Fissa i capelli posticci alla base della coda di cavallo esistente usando una forcina o un elastico. Avvolgi una piccola sezione di capelli intorno all'elastico per nascondere e ottenere un look più naturale. Attacca strategicamente altre extension a clip per aggiungere lunghezza e volume".



BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA

*Test di autovalutazione su 30 donne dopo singolo utilizzo del trattamento Siero Laminante e Cristallo del Sublimatore, associato a Cristallo del Sublimatore applicato dopo ogni lavaggio.
**Test strumentali effettuati su ciocche decolorate trattate con Siero Laminante e Cristallo del Sublimatore, rispetto all'utilizzo del solo Shampoo per lavaggi frequenti.



NUOVA LUCE AI TUOI CAPELLI

Biopoint Hair Lamination. In quattro step sigilla, idrata e dona ai capelli spenti e sfibrati una lucentezza 3D effetto specchio, che dura fino a 1 mese*.

x7 PIÙ LUCENTI x7 PIÙ RIPARATI x4 PIÙ IDRATATI**



INTRECCIO LATERALE

La treccia laterale è un'acconciatura elegante e semplice, ma di sicuro effetto. Non è difficile da realizzare, ma **l'ausilio delle ciocche in più può aiutarti a rendere la tua chioma ancora più intrigante**. La nostra esperta ha consigliato: "Pettina i capelli lateralmente e separane una sezione sulla spalla desiderata. Adesso hai diverse opzioni. Puoi, per esempio, realizzare una treccia laterale attaccando la coda finta alla fine della treccia per aggiungere lunghezza: in questo caso fissa l'accessorio con delle forcine in modo da essere sicura che resti al suo posto. Puoi, altrimenti, fissare i capelli posticci sulla parte che desideri intrecciare per aggiungere volume: in questo caso, inizia a intrecciare i capelli come faresti normalmente, assicurandoti di incorporare i capelli posticci nel processo. Fissa la treccia con un elastico e tiralo leggermente per renderlo più voluminoso e disordinato: l'effetto shaggy è sempre un successo!", ha sentenziato Ferri.

COSÌ LA CHIOMA BRILLA

L'inverno si accende con i più bei giochi di luce grazie alla tendenza strass che sta spopolando nell'ultimo periodo. Gli accessori per capelli glitterati sono un modo elegante per aggiungere un tocco di brillantezza e glamour alle tue acconciature. Potresti considerare spille e forcine decorate, da usare per fissare le ciocche laterali

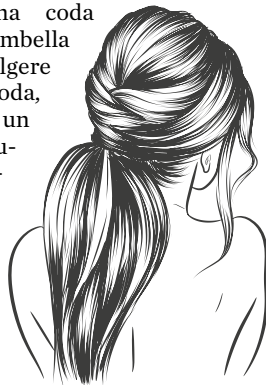
dei capelli o per creare pettinature più complesse, ma anche pettinini e mollettine che aggiungono un pizzico di scintillio ai tuoi raccolti. Fasce e cerchietti con strass danno luce in maniera semplice e discreta alla parte superiore della testa, mentre i fermagli gioiello sono ideali per fissare piccoli ciuffi di capelli o per aggiungere dettagli scintillanti a trecce o chignon. Gli strass si prestano bene anche a rendere più giocoso lo stile retrò o boho-chic tuffandosi su bandane e fasce elastiche.



MEZZA CODA

La mezza coda è un'acconciatura semplice e versatile. "Aggiungendo una coda finta a ciambella - ha detto l'acconciatrice - **puoi ottenere un look elegante in pochi minuti**. Pettina i capelli verso l'alto e raccogli una sezione nella parte superiore della testa per creare una mezza coda.

Utilizza una coda finta a ciambella per avvolgere la mezza coda, creando un aspetto voluminoso. Fissa il tutto con delle forcine e liscia i capelli rimanenti". Facile!



CHIGNON

Se cerchi un'acconciatura chic e sofisticata **per dare un tocco di classe alla tua testa**, allora lo chignon fa al caso tuo. "Raccogli i capelli in una coda di cavallo - ha spiegato Ferri - quindi avvolgi i capelli posticci intorno alla base della coda di cavallo, creando una sorta di ciambella. Fissa lo chignon con mollette o forcine e nascondi gli eventuali capelli posticci visibili sotto il ciuffo superiore. Per un effetto più morbido o romantico puoi invece optare per un semiraccolto, avendo cura di realizzare lo chignon nella parte superiore o laterale della testa, lasciando alcuni ciuffi liberi lungo il viso. In questo caso puoi fissare una coda finta alla base dello chignon così da avere delle ciocche libere, che puoi arricciare secondo il tuo gusto.

RICHIAMI VINTAGE



Il vintage è ultrachic, anche quando ci si pettina. Ispirazioni anni '20 si fondono con richiami Sixties e chicche che arrivano direttamente dagli stravaganti Ottanta. Il risultato? Accessori per capelli come fasce e foulard che lasciano scoperti solo i ciuffi frontali, velette da usare nelle occasioni più formali e perle da sfoggiare per uno stile a tratti bon ton: niente di più chic di una pinza per capelli all over di perle o di un elastico con perle bianche applicate con il quale decorare uno chignon.



UN TOTAL LOOK TUTTO NUOVO!

sunsilk




**ACQUISTA
2 PRODOTTI SUNSILK**


**INVIA UN SMS
AL NUMERO
339 995 8110**


**SCOPRI SUBITO SE
HAI VINTO UNA DELLE
GIFT CARD TEZENIS
DEL VALORE DI 50€
IN PALIO OGNI GIORNO**



Concorso a premi valido dal 16/09/2023 al 31/12/2023. Eventuale estrazione di recupero entro il 15/01/2024.
Per maggiori informazioni consultare il regolamento sul sito www.sunsilk.it oppure chiamando il numero verde 800.800.121.
Montepremi complessivo: € 5.350,00 iva esclusa.

Dove



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

Riscriviamo la Bellezza 



CLEAR™

**100% LIBERI DALLA FORFORA*
OGNI GIORNO**



*forfora visibile, uso regolare

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



SONNO, psiche e benessere dell'ORGANISMO

Il riposo notturno riveste un'importanza fondamentale per la sopravvivenza e per il corretto funzionamento dell'attività cerebrale

Da sempre, proverbi e aforismi sul sonno si sprecano: chi è in pace con la propria coscienza "dorme il sonno del giusto", chi è preoccupato ha i pensieri che "gli tolgono il sonno". Dormire sonni riposanti, in effetti, pare strettamente correlato a un buono stato psicofisico generale. Non si gode certo la morbidezza del cuscino chi soffre per qualche dolore, fisico o mentale, e tutti abbiamo conosciuto l'angoscia di una notte trascorsa in bianco a rigirarci nel letto, almeno una volta nella vita. Un legame davvero profondo quello tra sonno e psiche, che abbiamo voluto approfondire con l'aiuto di un'esperta: la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta. "È stato calcolato che si passa oltre un quarto del-

la propria vita dormendo - ci ha detto -. Ma sappiamo cosa è il sonno? **Si tratta di un'attività assolutamente fondamentale per la sopravvivenza**, perché solo durante il sonno possono svolgersi alcune attività indispensabili alla vita dell'organismo. Si tratta di processi biochimici, metabolici, bioelettrici e comportamentali, che regolano l'attività di ogni organismo umano e animale. Solo con 6-8 ore di sonno, mentre è sospesa ogni attività evidente, si attivano attività complesse di recupero, ripristino e rigenerazione cellulare. In particolare, è il cervello l'organo in cui si osservano, a livello corticale, variazioni dell'attività elettrica cerebrale: quella, cioè, attraverso la quale il cervello vive e funziona.

DALLE ONDE ALFA ALLE DELTA

Ed è l'elettroencefalogramma (EEG) ad avere consentito osservazioni e misurazioni sulla diversa ampiezza e frequenza delle onde elettriche cerebrali attraverso cui il cervello funziona, così da poter conoscere le quattro fasi del sonno. Mentre ci avviamo ad addormentarci e piano piano si riduce il livello di coscienza, aumenta l'ampiezza e sono predominanti le onde alfa, a più bassa frequenza; è il ritmo cerebrale che permette il rilassamento profondo.

Da svegli sono invece le onde beta a caratterizzare il ritmo dell'attività cerebrale. Le onde theta ci conducono al primo stadio del sonno vero e proprio. Poi il sonno si approfondisce

PARISIENNE
ITALIA

TRADIZIONE COSMETICA DAL 1953

*Crema mani
idratante
all'essenza di
pappa reale*



*idratata e protegge
ogni giorno*

con rare onde delta e qui si consolida la memoria, mentre è inibito l'accesso di informazioni non utili così da non interrompere il sonno. Con il proseguire del riposo, aumentano le onde delta, di ampiezza maggiore e ridotta frequenza e raggiungiamo il quarto stadio del sonno, il più profondo, dal quale riparte il processo a ritroso concludendo il primo ciclo. Tornando al primo stadio entriamo nella fase REM, dei rapidi movimenti oculari, in cui avvengono i sogni, e in cui tutto il tono muscolare è assente: in questa fase passiamo più tempo a ogni ciclo, ne avvengono cinque per notte. Nel sonno profondo è difficile risvegliare la persona, è il momento in cui il cervello si è isolato e si occupa dei processi di reintegrazione delle strutture logorate dall'attività diurna. Si comprende così quanto **la privazione del sonno sia dannosa** per il buon funzionamento, l'efficienza e la funzionalità globale dell'organismo. Inoltre, la fase più profonda del sonno, quella caratterizzata dalle onde delta, è connessa alla funzionalità del sistema immunitario

ed è stato osservato che un interesse vivace verso il mondo esterno durante la veglia determina un aumento della fase di sonno profondo e quindi efficienza immunitaria. Per contro, negli stati depressivi, il minor interesse verso il mondo esterno determina più bassa risposta immunitaria e maggior predisposizione alle infezioni, per lo stesso meccanismo legato al sonno che riduce la fase profonda. In sintesi, tutti i processi ad alta complessità che avvengono durante il sonno, unica possibilità di riposo per il cervello, consentono di elaborare le informazioni, consolidare gli apprendimenti e la memoria, trovare soluzioni, riparare cellule, ripristinare livelli ottimali di efficienza. Succede però di dormire poco e male, perché? Perché la vita diurna può essere fonte di sovraccarico all'attività cerebrale quando reazioni normali, come essere preoccupati o tristi o affaccendati, diventano esagerate: è il tipo di vita che si conduce con input di ogni genere, contatti innumerevoli, stimoli infiniti che troppo spesso non sono davvero desiderati o importanti per noi. In assenza di malattie specifiche, se viviamo carichi di ansie di cui una parte non



PER RILASSARTI, SEGUI
UNA ROUTINE SERALE



5 CONSIGLI PER UN RIPOSO OTTIMALE

1. Come per addormentare i piccini, ripristiniamo una routine ripetitiva per ogni sera, come abbassare le luci, ridurre il rumore, regolare le finestre, sistemare il cuscino, porre accanto al letto ciò che occorre, sempre nello stesso ordine, per accompagnare la mente a "chiudere" la giornata.
2. No categorico ai dispositivi digitali prima di dormire: attivano lo stato di veglia. Lasciamoli fuori dalla camera da letto.
3. Si a una cena leggerissima, non troppo tardi e senza coricarsi subito dopo.
4. Dedichiamo qualche istante al nostro spirito, ognuno secondo la propria natura, staccando dalla concretezza quotidiana per rivolgere la mente a qualcosa di più alto e positivo come un sentimento, una musica, un fiore, qualcuno che conti per noi. Scivoleremo nel sonno con più facilità.
5. Auspichiamo il bene, fiduciosi verso il giorno seguente che ci attende...



giustificate, il sonno tarderà ad arrivare, **quasi la mente volesse restare sveglia di notte per "risolvere" le questioni** del giorno.

Invece può essere utile apprendere tecniche di rilassamento e praticarle, per adottare un sistema di vita più consono alla natura umana e beneficiare di un sonno davvero ristoratore".



VICTOR



STILE INIMITABILE, PASSIONE SPORTIVA

Paola Cortellesi

Il talento comico che sa commuovere

L'attrice romana, alla sua opera prima dietro la macchina da presa, negli anni ha dimostrato la sua innegabile versatilità

“Vengo da Massimina, tra Malagrotta e Boccea, una delle tante periferie romane lontane da tutto, estranee alla città. Conosco il sentirsi un po' isolati”: a parlare così è Paola Cortellesi, una delle più grandi attrici del panorama italiano. Quella solitudine, che ha spesso raccontato con la sottile ironia che la contraddistingue, è stata adesso lo spunto per realizzare qualcosa di nuovo, di lanciarsi in una sfida, l'ennesima. Talento innegabile nel ruolo di attrice, la quarantannenne è, infatti, alla sua opera prima dietro la macchina da presa.



Girato in bianco e nero, il primo film da regista di Cortellesi è ambientato negli anni '40, a Roma.

C'è ancora domani, questo è il titolo del suo film che la vede anche protagonista insieme a Valerio Mastrandrea. La pellicola, non solo era tra i dodici candidati a rappresentare l'Italia nella selezione per la categoria International Feature Film Award dell'edizione numero 96 degli *Academy Award*, ma ha anche aperto la diciottesima edizione della *Festa del Cinema di Roma*, che si è svolta nella Capitale



“VENGO DA UNA DELLE TANTE PERIFERIE LONTANE DA TUTTO, ESTRANEE ALLA CITTÀ”

L'amicizia con Pausini

La sorellanza, per Paola Cortellesi, non è solo un'utopia: lei la vive giorno per giorno lottando per le donne e vivendo in prima persona una bellissima e profonda amicizia con un'altra donna di spettacolo, Laura Pausini. Le due si sono conosciute per uno strano scherzo del destino, grazie alle loro figlie. “Non ci conoscevamo e abbiamo partorito a pochi giorni di distanza chiamandole, casualmente, l'una con il nome dell'altra: la mia Laura, la sua Paola - ha raccontato l'attrice - Non avevo i social al tempo e non lo sapevo neanche, quando mi chiama Giorgia, la cantante, che è amica di entrambe. “Ti cerca la Pausini”, mi dice. “Posso darle il tuo numero?”. Penso, ma sì, mica è una stalker. E invece... Non mi ha mollata più!”, ha detto. Da quel momento le due sono diventate inseparabili: condividono quotidianità, ricette, consigli e hanno diviso persino il palcoscenico nello show *Laura & Paola*.

Compirà 50 anni il 24 novembre l'attrice, sceneggiatrice e regista romana, che ha vinto il David di Donatello come migliore attrice protagonista per “Nessuno mi può giudicare” e il Nastro D'Argento per “Come un gatto in tangenziale”.

dal 18 al 29 ottobre. Un film che lascia il segno, quello diretto da Cortellesi, che racconta di Delia, una donna sottomessa, succube del marito, che però trova la forza di ribellarsi e alzare la testa. Un messaggio di rilievo, il suo e, del resto, non è la prima volta che Paola dà voce, attraverso la sua arte, a **ruoli femminili che si fanno portavoce di appelli e pensieri importanti**. Basti pensare alla sua Luciana, protagonista de *Gli ultimi saranno ultimi*, pellicola nella quale l'attrice, nel 2015, è stata diretta da Massimiliano Bruno. Oppure a Sara, il suo alter ego nel film *Figli* del 2020, dove ha recitato sempre accanto a Valerio Mastrandrea per la regia di Giuseppe Bonito. E che dire di *Scusate se esisto*, primo film di cui ha firmato la sceneggiatura? Nella pellicola, che racconta le discriminazioni femminili, lei interpreta un architetto di talento con grande esperienza all'estero ma, tornata in Italia, per avere un lavoro deve fingersi segretaria di un fantomatico capo maschio. "Basta osservare la realtà della realtà - ha affermato Cortellesi - per accorgersi che in Italia, a parità di merito, una donna è considerata meno dell'uomo. È capitato anche a me - ha confidato -. Per anni ho fatto l'autrice tv e spesso, trovandomi al tavolo con colleghi uomini, ho avuto l'impressione di essere trasparente. La parola definitiva si aspetta sempre dai maschi". Una dinamica che, secondo Paola, spesso sono le donne stesse ad alimentare: "Siamo portate a fare le chioce e le eterne assistenti. Spesso rinunciamo spontaneamente al ruolo che ci spetterebbe per competenza e talento. Gli uomini sono più bravi di noi a rivendicarlo. Dobbiamo fare autocritica e cambiare la cultura che ci porta a essere subalterne", ha ammesso in un lucido esame di coscienza. Ed è per questo che ha deciso di portare sullo schermo la sua Delia, una donna stanca di abbassare la testa e decisa più che mai ad avere il suo riscatto. Lo stesso che ha avuto lei in prima persona. Anni di carriera hanno permesso all'artista romana di mostrare il suo carisma e il suo peso nell'industria cinematografica.

"IN ITALIA,
UNA DONNA È
CONSIDERATA
MENO DI UN
UOMO"



QUALCUNO LA PRESE SOTTOGAMBA

E pensare che, mentre oggi è una delle attrici italiane maggiormente riconosciute, c'è stato un tempo in cui **veniva considerata dalla critica solo un'umorista capace di strappare qualche risata**. Ha debuttato in TV a soli quattordici anni con *Cacao Meraviglioso*, spin-off della storica trasmissione *Indietro tutta* condotta da Renzo Arbore, ma il grande pubblico ha iniziato a notarla grazie alla sua partecipazione al popolare programma televisivo *Mai dire Gol*. Probabilmente qualcuno l'aveva presa sottogamba, ma



Sposati dal 2011
dopo 9 anni di fidanzamento, Paola e Riccardo hanno una figlia, Laura, nata nel 2013.

Il matrimonio con il regista Riccardo Milani

Dal 2011 Paola Cortellesi è sposata con il regista Riccardo Milani. I due si sono conosciuti sul set del film *Il posto dell'anima*: "Volevo una protagonista forte - ha detto Milani -. Era un film più drammatico di altri e mi serviva uno sguardo anche malinconico. L'avevo vista fare cose divertenti in tv, ma sentivo in lei qualcosa di amaro. La vidi a casa di Gianni Morandi, faceva le prove di uno spettacolo in giardino. Aveva i sandali, arrivò sudata, coi piedi sporchi di terra. Finge di arrabbiarsi se lo racconto". Affiatatissimi nella vita, sul lavoro sono come cane e gatto: "Quando scriviamo una sceneggiatura, siamo a un passo dal divorzio, perché litighiamo pure sulle virgole", ha ammesso Cortellesi, che dal marito ha avuto la figlia Laura, nata nel 2013.



Curiosità

- Paola Cortellesi è nata il 24 novembre del 1973 a Roma, sotto il segno del Sagittario.
- È alta 172 centimetri.
- Nel 2004 ha presentato il *Festival di Sanremo* insieme a Simona Ventura, Gene Gnocchi e Maurizio Crozza.
- Il suo sogno è fare un musical.
- Non è una patita di moda: ha rivelato che nella vita reale vive sempre in jeans, scarpe basse e maglie scure.

è proprio grazie a questa trasmissione che ha messo in risalto la sua versatilità, una dote che ha contribuito a renderla ciò che è oggi. Nello show comico di Mediaset, Cortellesi **ha dimostrato il suo talento dando vita a una vasta gamma di personaggi** e questa esperienza ha contribuito a lanciare la sua carriera, portandola a lavorare, poi, in trasmissioni come *Zelig* e *Victor Victoria*: da lì a diventare uno dei volti più riconoscibili della commedia italiana, il passo è stato breve. Nella sua vasta filmografia appaiono titoli come *Tu la conosci Claudia?* con Aldo, Giovanni e Giacomo, *Come un gatto in tangenziale*, *La Befana vien di notte*, *Ma cosa ci dice il cervello* e *Sotto una buona stella*. Paola ha anche una carriera teatrale molto ricca e ha partecipato a numerose produzioni di cabaret. Cortellesi, però, ha dato prova di essere non solo una grande comica, ma una bravissima attrice a trecentosessanta gradi: nel 2007, infatti, ha interpretato per la prima volta un ruolo drammatico nella miniserie televisiva *Maria Montessori - Una vita per i bambini*, che le ha fatto vincere il Maximo Award al *Roma Fiction Fest*. Nel corso della sua carriera, la romana ha ricevuto anche altri numerosi premi, tra cui David di Donatello, Nastri d'Argento e Globo d'Oro.



REGALA INTRATTENIMENTO

E RIFLESSIONE

UN MONOLOGO INDIMENTICABILE

Tuttavia, il suo vero successo risiede nella capacità di connettersi con il pubblico attraverso la sua autenticità e **la sua straordinaria capacità di far ridere e piangere allo stesso tempo**: con il suo senso dell'umorismo unico e quell'innata capacità di toccare temi profondi attraverso la commedia, Paola è diventata un punto di riferimento per l'umorismo intelligente e socialmente consapevole, regalando al pubblico italiano e internazionale momenti di puro intrattenimento e riflessione. Basti pensare al suo toccante e indimenticabile monologo intitolato *Sono solo parole*, dedicato alla violenza sulle donne, un discorso emozionante recitato ai David di Donatello nel 2018 nel quale ha affrontato il tema del linguaggio, ancora troppo influenzato dal sessismo. Un discorso, il suo, che ha mostrato come la stessa parola cambi significato, a sfavore delle donne, se declinata al maschile o

"DOVREMMO INSEGNARE L'EDUCAZIONE AL RISPETTO DI GENERE"

al femminile. Tra gli esempi: un cortigiano è un uomo che vive a corte, ma una cortigiana è una poco di buono; un passeggiatore è un uomo che ama camminare, mentre una passeggiatrice è una prostituta; e così via con binomi come massaggiatore/massaggiatrice, zoccolo/zoccola, squillo/squillo, gatto morto/gatta morta. Un fatto culturale ancora troppo diffuso che, secondo Cortellesi, andrebbe sradicato all'origine. Ecco perché ha dichiarato: "Mi auguro che al più presto, tra le materie di insegnamento scolastico, venga inserita l'educazione al rispetto di genere. Dovrebbe essere obbligatoria fin dalle scuole d'infanzia per scardinare un retaggio culturale che è duro a morire. Mi è capitato di sentirmi invisibile rispetto agli uomini e il fatto stesso che esistano delle leggi create ad hoc per tutelare i diritti delle donne la dice lunga sul fatto che è ancora radicata una cultura delle differenze. Questo è quello contro cui dobbiamo combattere".

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NUOVO MASCARA 2000 CALORIE PRO STYLIST

Porta il volume delle ciglia ad un livello più alto con ciglia sollevate fino a 25° per tutto il giorno. È il momento di elevare il tuo stile!



Morgan

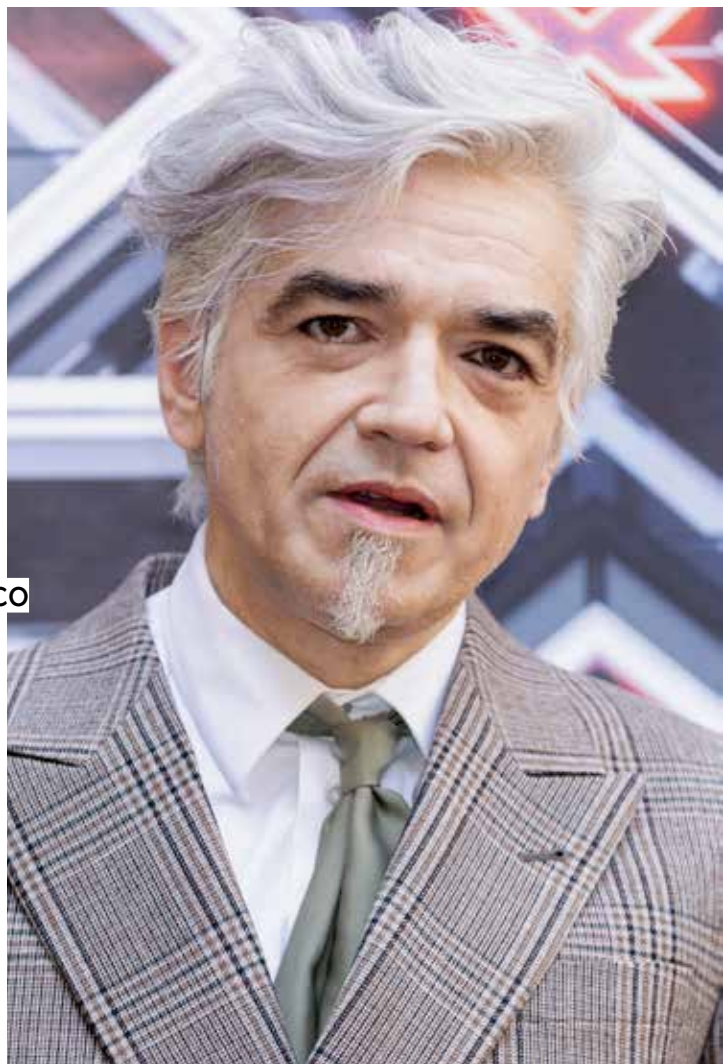
Geniale, eclettico e divisivo

Sempre sopra le righe, il cantante e musicista è riuscito a conquistarsi un posto importante nel cuore del pubblico

Si chiama Marco Castoldi, ma tutti lo conoscono semplicemente come Morgan. Musicista, cantante, compositore e produttore, ha alle spalle una carriera lunghissima e trasversale che lo ha portato a calcare i palchi più prestigiosi, ma anche a mettersi alla prova in ruoli inediti come quello di coach e giudice di talent. Morgan non si è distinto solo per la sua arte eclettica, bensì anche per la sua **personalità sfaccettata e assolutamente unica nel panorama musicale** italiano. Noto per la sua capacità di spaziare tra generi musicali diversi e per la sua profonda dedizione alla musica, il leader dei Bluvertigo è una figura

iconica che sicuramente ha lasciato e continua a lasciare un'impronta indelebile nella storia della musica. Ma è anche molto di più. Perché, diciamo, negli anni si è fatto notare per la sua arte, certo, ma anche per una vita vissuta a trecento all'ora...

La passione per la musica è una delle vere costanti della vita di Morgan (50).



GLI ESORDI E IL SUCCESSO

Classe 1972, Marco ha mostrato una certa propensione per la musica sin da giovanissimo, alimentando la sua passione iniziando a suonare la chitarra a sei anni per poi passare al piano qualche anno dopo. A dieci anni ha cominciato a comporre le prime melodie e ha iniziato una carriera in questo campo già dai primi anni Novanta. Il suo esordio è avvenuto come tastierista di una band chiamata Sui Generis... un nome che descrive perfettamente lo stile e la particolare attitudine alla vita di Morgan. Questa esperienza gli ha consentito di guadagnare l'attenzione del pubblico e della critica: del resto la voce riconoscibile e le sue abilità strumentali non potevano certo passare inosservate. È solo con la formazione dei Bluvertigo, però, che arriva il successo a livello nazionale. **È il 1992 quando la band nasce e Morgan ne diviene frontman e leader** indiscusso. Ha contribuito notevolmente, infatti, a dare al gruppo un'identità musicale ben definita, grazie anche a brani intensi, composizioni uniche e





I quattro giudici di "X Factor" 2023. Da sinistra: Ambra Angiolini, Fedez, Morgan e Dargen D'Amico.

**CONFERMATO NONOSTANTE
LE POLEMICHE**

testi significativi. Tra i brani iconici dei Mitici Ninety e dei primi anni Duemila non si possono non citare canzoni come *La crisi*, *Sono=Sono* e *L'assenzio*. Ma Morgan non si è mai accontentato di sedersi sugli allori, né ha mai voluto cavalcare a lungo la stessa onda: spinto dal costante desiderio di sperimentare nuove direzioni, negli anni ha continuato a collaborare con una vasta gamma di artisti e a **esplorare diversi generi, tra cui il pop, il rock, l'elettronica e il jazz**. Questa versatilità ha reso Castoldi uno degli artisti più stimati e influenti dell'Italia, sempre pronto a sorprendere il pubblico.

LA STRADA SOLISTA E I TALENT

Una grande sorpresa per i fan, ad esempio, è stato l'approdo di Morgan sul piccolo schermo, dove è diventato un volto

apprezzato (seppur discusso) grazie alla sua partecipazione come giudice in programmi televisivi come *X Factor* e *Amici di Maria De Filippi*. La sua presenza televisiva ha contribuito a far conoscere ancora di più la sua personalità eccentrica al pubblico così come la sua decisione di intraprendere una strada solista gli ha permesso di venire fuori in tutta la sua essenza. Dopo aver lasciato i Bluvertigo, ha pubblicato diversi album che l'hanno consacrato: *Canzoni dell'appartamento* e *Non al denaro non all'amore né al cielo* sono stati acclamati dalla critica. Il motivo è presto detto: le sue canzoni spesso riflettono una profonda introspezione e una sensibilità emotiva unica.

Curiosità

- È nato il 23 dicembre 1972 a Milano sotto il segno del Capricorno.
- È mancino.
- Ama osare con i suoi look, indossa smalto sulle unghie e trucco attorno agli occhi e ha dipinto i capelli di vari colori: rossi, biondi, blu, rosa e, infine, grigi.
- Ama la musica classica e la musica rock.
- I suoi idoli sono David Bowie e Lou Reed.
- Ha la fobia degli insetti.



È entrato nel "Guinness dei Primati" per essere stato il giudice di talent che ha vinto il maggior numero di talent nel mondo (ha vinto 5 edizioni su 7).

Dalla sua relazione con Asia Argento (con lui a destra) è nata la figlia Anna Lou.

LE SFIDE AFFRONTATE CON ONESTÀ

Un'intensità e una passione che rispecchiano la sua vita... fuori dal comune. L'esistenza di Marco Castoldi è stata, infatti, segnata da momenti tragici che, inevitabilmente lo hanno toccato nel profondo. Come il suicidio del padre di fronte a lui e alla sorella, avvenuto quando l'artista aveva appena sedici anni: "Tu non immagini che tuo padre si può uccidere: si è affacciato alla finestra, non l'ha mai fatto, ha salutato me e mia sorella e si è ucciso", ha ricordato con dolore, **ammettendo di aver sofferto di depressione in seguito a quel gesto.** La vita di Morgan è stata spesso oggetto di attenzione mediatica a causa delle sue vicissitudini

personali. La sua lotta contro la dipendenza da droghe e alcol è stata ben documentata così come i suoi guai e gli affaire amorosi più complicati, come il flirt con Maddalena Corvaglia, o gli amori più importanti come quelli con Asia Argento, dalla quale ha avuto la figlia Anna Lou, e Jessica Mazzoli, madre della secondogenita Lara. Nel marzo del 2020 ha poi avuto la terza figlia, Maria Eco, dall'ex compagna Alessandra Cataldo. Morgan, dicevamo, ha vissuto una vita complicata, sopra le righe. Bisogna però dare atto all'artista di non essersi mai nascosto dietro un dito e di avere pubblicamente **affrontato le sue sfide personali in modo onesto e coraggioso.** Forse anche per questo, nonostante sia stato tanto chiacchierato e discusso per un atteggiamento spesso ritenuto eccessivo, smisurato, provocatorio, c'è anche una schiera di pubblico che lo difende e lo apprezza per il suo essere vero nonostante tutto. Basti pensare alla recente polemica che lo ha visto protagonista: dopo aver apostrofato in maniera omofoba uno spettatore durante un concerto a Selinunte, persino il suo ruolo di giudice a *X Factor* era stato messo in discussione. A difenderlo era scesa in campo la sua primogenita, dichiaratamente omosessuale, sostenendo che suo padre non fosse assolutamente omofobo.

Ma lo stesso Morgan ci ha messo, come al solito, la faccia: non solo ha chiesto scusa pubblicamente, ma ha reso concrete le sue scuse donando la metà del cachet come giudice del talent canoro a un'associazione che lotta contro la discriminazione. "Le parole sono molto importanti - ha spiegato il cantante - io credo nelle parole, ed è per questo che ho voluto fare un gesto concreto perché

le parole possono offendere e ferire, essere armi pesanti, e siccome me ne rendo conto, ho voluto dare concretezza alle mie scuse". C'è poi anche chi lo considera, per la sua esperienza di recupero, come fonte di ispirazione che ha contribuito a destigmatizzare i problemi legati alla dipendenza. La sua carriera, contrassegnata da alti e bassi, inoltre, ha dimostrato la sua resilienza e il suo talento ineguagliabili. Morgan, insomma, probabilmente continua a dividere il pubblico, ma di certo non passa inosservato seguendo a essere una figura pressoché iconica dei nostri anni.





STYLE LIKE A
- King -



Regina delle Feste

A Natale, le occasioni per incontrarsi e brindare non mancano... ma se vuoi davvero brillare, ricorda che ogni tipologia di party richiede un outfit ad hoc!

Il Natale è una delle festività più amate in tutto il mondo: è il periodo dell'anno in cui le occasioni per ritrovarsi non mancano e i party e le feste a tema sono davvero all'ordine del giorno. Quale occasione migliore per vestirsi bene e sfoggiare il meglio del

tuo guardaroba? Occhio, però, perché **la scelta del look non dovrebbe mai essere casuale**: è importante che rispecchi il tipo di festa a cui partecipi. Se stai già organizzando le mise in vista delle festività dicembrine, quindi, prendi spunto da qui!



Cappotto slim in panno con collo in eco pelliccia. **Francomina**



Décolleté. **MIU MIU**



Pantaloni larghi Zarelia in tela di lino. **Max Mara**



Anello. **Ti Sento Milano**

Busta in pelle con monogramma. **Saint Laurent**



Pullover in jersey con logo ripetuto. **RLX Ralph Lauren**

TRADIZIONALE CON FAMIGLIA E AMICI

Le tradizioni sono dure a morire, soprattutto a Natale. E se anche quest'anno trascorrerai le festività natalizie insieme a parenti e amici, tutti radunati sotto lo stesso tetto per fare baldoria tra cenoni e tombolate, allora devi puntare su un look comodo e pratico, non troppo appariscente, che ti permetta di sentirti carina, ma di essere a tuo agio. Punta su un outfit basico, che richiami i colori di stagione come il rosso e il verde, e che abbia solo pochi pezzi d'effetto, come un paio di scarpe luccicanti e paillettate o un accessorio gioiello.

PUNTA SUI COLORI DI STAGIONE



IN CROCIERA ULTRA GLAMOUR

L'effetto metallico è particolarmente amato sotto le Feste, ancora di più se ti si prospetta una festa elegante, all'insegna del glamour. Un abito lungo dorato o argentato farà al caso tuo, ma occhio perché la scelta non può essere casuale: i toni dell'oro, infatti, valorizzano maggiormente gli incarnati caldi mentre quelli silver si prestano a esaltare di più un sottotono freddo. Attenzione a non esagerare; un total look di paillettes risulterebbe troppo ingombrante persino nelle serate più mondane, meglio spezzarlo con pezzi neutri, come una borsa in pelle, o preferire abiti che abbiano solo i giusti punti luce e cut-out strategici per evidenziare i tuoi punti di forza. Non solo oro e argento, però: via libera anche alle varie sfumature di verde, di rosso, di nero e di azzurro per brillare al meglio. E se il lungo non ti fa sentire a tuo agio, non preoccuparti: puoi sfoggiare l'effetto shining anche su mini-dress sexy e iper femminili.

Abito da sera con paillettes. *Elisabetta Franchi*



Clutch Superamini in pelle. *Amina Muaddi*



Sandali. *Saint Laurent*



Abito corto con paillettes Retrofete

Lo scollo e il tessuto morbido che accarezza le curve rendono questo mini abito un capo sexy e sensuale, perfetto per affrontare la festa più glamour con un'impennata di femminilità e sentendosi una vera regina di stile.



Vestito nero in pizzo. *Liu Jo*

IN LOVE INTIMO E ROMANTICO

Anche il pizzo si fa strada tra i tessuti più apprezzati del mood festivo, soprattutto se si tratta di trascorrere il Natale in un'atmosfera romantica con la persona che ami. Gli abiti in pizzo, infatti, non sono solo eleganti, ma hanno un alto tasso di sensualità giocando con le trasparenze: è, quindi, un tessuto delicato e romantico, perfetto per l'occasione. Il pizzo può essere utilizzato in diversi modi, da dettagli sottili a look all over. Per un tocco natalizio, considera l'idea di scegliere un abito di pizzo in un colore festivo come il rosso, il verde scuro o il bordeaux, ma se vuoi colpire dritto al cuore il tuo lui, vai sul nero, nuance seducente per eccellenza. Completa la tua mise con alcuni accessori eleganti come orecchini a chandelier o una collana delicata, un braccialetto sottile e un paio di scarpe con tacco alto. Per proteggerti dal freddo potresti sfoggiare un mantello elegante, una cappa o uno scialle.



Cappa. *Prada*



Orecchini pendenti. *Liu Jo*



Braccialetto "Grandma Lips". *Delfina Delettrez*



Pumps. *Gianvito Rossi*



Borsa. *Elisa Burlamacchi*



Jeans slim fit.
Conbipel



Pullover natalizio
Alcott

Il pullover natalizio di Alcott dedicato all'omino di pan di zenzero e a Babbo Natale è l'ideale per

rendere giocoso e divertente il tuo look. Il maglioncino, con girocollo e dettagli in rilievo, è perfetto da indossare con un jeans skinny e un paio di scarponcini o stivaletti casual.

www.alcott.eu



Anfibi.
NeroGiardini



Maglione natalizio.
Vero Moda



Giacca con effetto 3D.
CMP

IN MONTAGNA
CALORE E STILE

Festeggiare il Natale in montagna richiede una mise che sia una perfetta combinazione di comfort, calore e stile per godersi appieno l'atmosfera festiva senza temere le basse temperature. Un cappotto o una giacca invernale pesante è fondamentale per tenersi al caldo. Qui puoi permetterti un grande classico del 25 dicembre: il maglione natalizio! Caldo quanto basta per mantenere il calore corporeo, casual e quindi adatto all'occasione, e soprattutto divertente e originale. Se per praticare attività all'aperto è necessario indossare un pantalone tecnico impermeabile, per il cenone al rifugio puoi optare invece per un paio di leggings in pile o in tessuto tecnico, che garantisce una protezione ottimale contro il freddo. Un paio di stivali alti al ginocchio completeranno il look.



Leggings Thermal Ultra
Plush. Calzedonia



Stivali con plateau color rosso.
Stradivarius



Stivali in pelle color rosso. Staud

OPAC

CREATE TO INNOVATE

Glitter mania

by *Speedy care*



**SALVIETTE
GLITTER
RINFRESCANTI**

PARTY EDITION

100% NO MICROPLASTICHE

ILLUMINA I TUOI MOMENTI SPECIALI

CREATE E DISTRIBUITE SOLO DA

OPAC

CREATE TO INNOVATE



speedycare.it



opac.it



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



[opacworld](https://www.facebook.com/opacworld)

SCOPRI DI PIU'

Tutte pazze per gli stivali

Confortevoli o sensuali? Casual o elegantissimi? Puoi sbizzarrirti a piacimento, la stagione è iniziata!

Stivali, che passione! Ebbene sì, la tanto attesa stagione delle calzature più amate è arrivata, ma come destreggiarsi tra le tante tipologie, colori e

trame che sono in voga negli ultimi anni? Lasciamoci ispirare dalle passerelle e scateniamo la fantasia per creare tantissimi nuovi outfit con i modelli di maggiore tendenza.



Tronchetto a calzino avana.
www.balmain.com

Cuissard

Di grande impatto gli stivali che arrivano sopra il ginocchio, fino a coprire la coscia, neri o iper colorati, di pelle o camoscio, per il giorno e per la sera. Da abbinare a minigonne o pantaloncini, con calze velate per creare look casual chic che non passano inosservati.



Stivale alto, trama cocodrillo e tacco a spillo.
www.guess.com



Cuissard in pelle nera.
www.patriziapepe.com



Sfilata Elie Saab F/W 2023-24

Elegante, verde smeraldo con logo centrale.
www.elisabettafranchi.com

Aderenti a calza con tacco in plexiglass particolare.
www.karl.com



Sock boots (a calzino)

Particolari e comodi ma anche molto versatili, gli stivali aderenti come calzini con tacco, sono ideali per l'ufficio o per una serata glamour, soprattutto quando da calzino passano a essere calza e diventano dei cuissard aderenti.

Con plateau e diversi tessuti.
www.calvinklein.com



ALTI E FASCIANTI



Stivaletti a punta con zeppa in vernice. www.stevemadden.com

**Goditi
il bucato!**



Soft

Con **Soft** scegli ottimi detersivi e la fantasia dei profumi più avvolgenti:
un mix perfetto che fa del tuo bucato un momento di vero piacere.



Bicolor, di carattere.
www.almaenpena.com



Metal color bronzo e ricami.
www.mtng.com



Unici e stravaganti, da vera star.
www.liujo.com



A tronchetto, con rose viola ricamate. www.lolacasademunt.com

Texani

Gli intramontabili stivali dallo stile country non ci abbandonano mai! Quest'anno li ritroviamo coloratissimi e con effetto metal. Dal tacco comodo, la punta pronunciata e all'altezza del polpaccio. Perfetti con minigonna jeans ma non solo, sono bellissimi anche sotto vestitini dallo stile romantico.



In pelle nera ricamati e super glamour.
www.givenchy.com

Stivali a ghetta, con punta beige.
www.zara.com

A ghetta

Grande novità di questa stagione sono le ghetta, tipico accessorio in stoffa da indossare come protezione agli stivali, negli sport come l'equitazione. Oggi vengono incorporati alla calzatura e diventano super fashion! Da indossare con pantaloni skinny o abiti aderenti.

Effetto metal, con gambale alto, per occasioni speciali.
www.stevemadden.com



Sfilata Roberto Cavalli F/W 2023-24

Anfibi

Nati come calzatura militare, diventati da decenni un must dello street style, comodi, con lacci, gambale basso alla caviglia o alto al polpaccio, riescono a equilibrare e rendere meno austero ogni look. Anche la più delicata gonna plissettata può assumere uno stile rock con un paio di anfibi.



Gli anfibi per eccellenza, i Dr. Martens, nella versione con rose ricamate.
www.drmartens.com

A gambale alto adatti a ogni outfit.
www.versace.com



In versione floreale, chiari.
www.drmartens.com



FELCE
AZZURRA

Profuma la tua vita

Più un profumo è buono, più vorresti che non finisse mai. Per questo Felce Azzurra ha creato i **nuovi ammorbidenti concentrati**. Con un profumo che dura a **lungo** e con fragranze inedite e sorprendenti. Goditi il piacere di **capi morbidi e sempre più profumati** con i **nuovi ammorbidenti concentrati Felce Azzurra**.

Classico

Argan &
Vaniglia

Pura
Freschezza

Magnolia e
Sandalò



con la consulenza di **Elisa Caponetti**,
psicologa e psicoterapeuta



Il 25 novembre è dedicato a sensibilizzare e informare su un'orribile piaga sociale

Giornata contro ogni

VIOLENZA sulle DONNE

Ogni anno, il 25 novembre, il mondo si unisce per celebrare la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne, un richiamo universale all'urgenza di porre fine a **una piaga che continua a colpire milioni di donne in tutto il mondo**. La violenza contro le donne è un problema che non conosce confini geografici, culturali o economici. È una ferita profonda che deve essere affrontata con determinazione e impegno da parte di tutti. Da qui l'esigenza di istituire una ricorrenza specifica, ma non basta. "Questa giornata - ha affermato la psi-

cologa Elisa Caponetti - è sicuramente utile nella misura in cui diviene un'occasione per sensibilizzare la popolazione sul problema e aumentarne la consapevolezza, ma non è sufficiente. Occorre mantenere un livello costante di attenzione al problema, con iniziative stabili".

TANTE FORME DIVERSE

Si fa presto a dire violenza: non si tratta solo di schiaffi, calci, pugni che spesso, come ci racconta la cronaca, sfociano nelle tragedie più immani. "La violenza ha tante e variegate sfu-

LE ORIGINI

La Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne ha le sue radici in un tragico evento avvenuto nel 1960 nella Repubblica Dominicana. Le tre sorelle Mirabal, note come le "Butterfly Sisters" per il loro coinvolgimento in attività di resistenza contro il dittatore Rafael Trujillo, furono assassinate per ordine del governo. Questo brutale omicidio divenne un simbolo della lotta contro la violenza sulle donne e ha ispirato la creazione di questa giornata di sensibilizzazione.

scopri i nostri impegni su
iprovenzali.it

METRIXCOMM.IT

I PROVENZALI
BIO

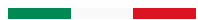
NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

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

La **Linea Biologica alla Lavanda Ligure** rispetta te e la tua pelle, senza compromessi grazie a **formule 100% vegan** con altissime percentuali di naturalità degli ingredienti ed estratti ottenuti da **piante del territorio ligure**.

Inoltre I Provenzali ti danno una garanzia in più con **Cosmetico Sostenibile™** come sinonimo di materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO
SOSTENIBILE™



UN NASTRO VIOLA PER
LA CONSAPEVOLEZZA



ALZA LA CORNETTA!

Il 1522 è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità: si tratta di un numero gratuito e attivo 24 h su 24 per accogliere, con operatrici specializzate, le richieste di aiuto e di sostegno delle vittime di violenza e stalking.

mature – ha confermato l'esperta -. Generalmente **l'uomo non agisce fin da subito fisicamente**. Vi è sempre una gradualità fatta di tanti importanti preludi psicologici. È bene precisare anche che gli uomini che sono violenti con la propria donna non sono tutti uguali e non lo sono tutti allo stesso modo. Esistono chiaramente diverse configurazioni: la violenza sessuale, quella psicologica, i maltrattamenti, le minacce di aggressione, le intimidazioni, gli atti persecutori, la violenza economica, il costringere la donna a utilizzare materiale pornografico, fino ad arrivare all'omicidio volontario”.

Quella fisica è la forma di violenza più riconoscibile in quanto genera una serie di lesioni visibili: “Viene messa in atto – ha spiegato Caponetti - per intimidire la donna attuando **una strategia della paura con la finalità di mantenere il controllo sulla vittima**, generando in lei il terrore che atti violenti possano manifestarsi in qualsiasi momento. Tutto ciò determina uno stato di sottomissione e assoggettamento tale da indurre la donna a compiacere l'aggressore. La fase in cui può esserci un picco massimo di violenza è nel momento in cui la donna decide di interrompere la relazione”.

La violenza psicologica è meno visibile, ma genera allo stesso modo danni e conseguenze altrettanto profonde, le cosiddette ferite dell'anima. “Si manifesta attraverso critiche, sottomissioni, denigrazioni, offese, accuse, assenza di rispetto, gelosie estreme, bugie e ricatti, umiliazioni, disprezzo, intimidazioni, limitazioni della propria libertà, controllo, comportamenti persecutori e stalking, isolamento dai propri cari e dalle proprie amicizie. È – ha chiarito la psicologa - una forma più subdola di violenza che ha la finalità di indebolire la donna, minando la sua autostima e fiducia in se stessa e andando a danneggiare la sua dignità. Anche questo tipo di violenza genera tensione e paura ed è **finalizzata a svalutare l'altro per rinforzare se stessi** e impedire che il partner se ne vada”. Esiste poi una forma di violenza diversa, quella economica, messa in atto soprattutto quando la donna non ha una propria autonomia o anche attuando strategie sul luogo di lavoro volte a determinare il licenziamento della donna e persino impedendole



Un gesto può salvarti la vita

Se non si può parlare, anche la comunicazione non verbale può essere d'aiuto. Si può segnalare la propria situazione di pericolo tenendo il palmo della mano aperto e compiendo il gesto di piegare il pollice e poi di richiudervi sopra le altre dita. Si tratta di un segnale di pericolo molto diffuso e diventato virale grazie alla piattaforma social TikTok.

LIU·JO

SILKWAY



The silkness along your way
The new Eau de Toilette

PREVENZIONE A TUTTI I LIVELLI

Gli stupri, che hanno sempre un profondo impatto sulla salute fisica e mentale della vittima, stanno diventando all'ordine del giorno. Come si fa a rieducare una società in cui questo dramma sembra essere diffuso? Tra le giustificazioni più aberranti degli ultimi casi di cronaca, infatti, ci sono affermazioni del tipo "la carne è carne" e "lo facevano tutti quindi l'ho fatto anche io". "I giovani - ha spiegato Elisa Caponetti - spesso vivono centrati sul loro quotidiano in assenza totale di una qualche forma di progettualità e percorso di crescita sano, concentrati su se stessi e sulla necessità impellente di dare soddisfazione ai propri bisogni estemporanei e con essi la perdita di speranze e di una visione sana e positiva del futuro. Sono immersi completamente in un mondo adulto inadeguato, dove non vi è spazio alcuno per mostrare la propria fragilità e sofferenza. Tutto deve sempre essere perfetto. Compete al mondo degli adulti trovare una chiave di lettura della mente e dell'anima che sia d'aiuto a dare loro risposte adeguate e contenimento. È necessario - ha continuato - agire anche a livello di prevenzione, riuscendo a mettere il benessere dei giovani veramente al centro.

Occorre diffondere i veri valori esistenziali e insegnare loro a non inseguire cose puramente effimere. Bisogna fare prevenzione a tutti i livelli: famiglia, scuola, istituzioni, personale sanitario... È necessario - ha concluso - tornare a fare i genitori, saper dire dei non insegnando ai propri figli a tollerare le frustrazioni.

Perché ciò sia possibile è importante offrire sia a scuola che in famiglia un sano spazio di vero ascolto".



MESSAGGI IN CODICE

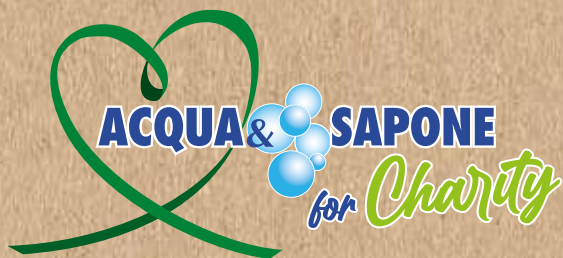
Spesso chi è vittima di violenza ha paura a chiedere aiuto per non rischiare di alimentare la rabbia del proprio aguzzino, che la controlla. Per questo sono stati istituiti dei messaggi in codice da utilizzare per segnalare la propria situazione di disagio.

- In farmacia, chi ha necessità di una mano potrà chiedere "un rossetto numero 21" e, nel pieno rispetto della privacy, verrà attivata immediatamente la procedura di assistenza con uno dei presidi anti violenza.
- Nei negozi o nei locali pubblici basta chiedere al bancone "C'è Angela?". Si tratta di una frase in codice da usare quando non ci si sente al sicuro e si ha bisogno di aiuto. In questo modo, i gestori degli esercizi commerciali potrebbero attivare subito la segnalazione al 1522 oppure al 118.
- Si può poi chiedere aiuto direttamente alla polizia, telefonando al 113 e dicendo "di voler prenotare una pizza". Una frase particolare che viene immediatamente decifrata come richiesta di aiuto, tale da mandare subito una volante sul posto.

di fare colloqui per essere assunta. "Tutto ciò genera uno stato di sottomissione e disparità, determinando dei ricatti economici costanti e una situazione di dipendenza", ha concluso Caponetti.

Ma quali sono i meccanismi psicologici che impediscono a una donna di ribellarsi? "La donna - ha ribadito l'esperta - vede minata la propria forza e autostima. Ha paura per sé e per i figli, laddove si abbiano. Teme di non farcela. Può avere dei sensi di colpa o sperare in un cambiamento. **Sono tanti i motivi per cui non riesce a ribellarsi.** Per quanto possa sembrare difficile da comprendere, la donna vittima di violenza, può comunque restare legata a una fase di relazione precedente in cui l'uomo era protettivo e amorevo-

le. Può provare emozioni e sentimenti contrastanti, può anche minimizzare ciò che accade o ritenersi responsabile di aver generato la violenza del proprio partner, può avere paura, perché sente di essere isolata e di non potercela fare senza di lui, può vivere nel terrore che lui scateni una violenza peggiore". Allora che si fa? "Non bisogna sminuire o sottovalutare anche i primi segnali di violenza psicologica e si deve interrompere la relazione - ha suggerito la psicologa -. Non devono essere mai trascurati i segnali predittivi. Contestualmente, bisogna chiedere aiuto e denunciare. Se gli atti di violenza non vengono denunciati, generano un aumento di intensità e di ripetizione degli agiti violenti in quanto l'uomo si convince di avere pieno controllo sulla donna".




SI TINGE DI VERDE

A SOSTEGNO DELL'AMBIENTE

PIANTEREMO INSIEME
AI NOSTRI PARTNER

15.000 ALBERI
PER CREARE

LA FORESTA
ACQUA & SAPONE

in collaborazione con  **treeedom**
let's green the planet



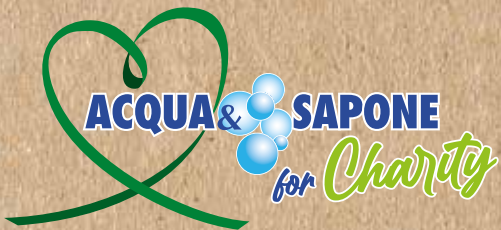
dall'**11 Novembre**
al **9 Dicembre**
2023

ACQUISTA
2 PRODOTTI
CHARITY

RICEVI
IN OMAGGIO
uno dei personaggi
della foresta di Natale
ACQUA & SAPONE

DECORA LE TUE FESTE
COLLEZIONANDO
I 12 PERSONAGGI
DELLA FORESTA DI NATALE
ACQUA & SAPONE
E SOSTERRAI L'INIZIATIVA
#acquaesaponeforcharity

www.acquaesaponeforcharity.it



ACQUISTA
2 PRODOTTI CHARITY
E RICEVERAI IN OMAGGIO
UNO DEI 12 PERSONAGGI
COLLEZIONABILI
DELLA FORESTA DI NATALE
ACQUA & SAPONE

COLLEZIONA I 12 PERSONAGGI
DELLA FORESTA DI NATALE ACQUA & SAPONE
www.acquaesaponeforcharity.it

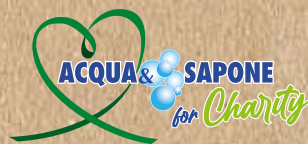


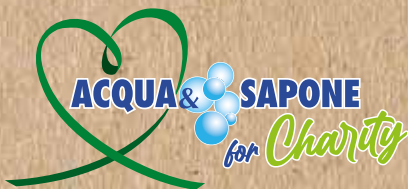
ACQUA & SAPONE
for Charity
SI TINGE DI VERDE
A SOSTEGNO DELL'AMBIENTE

Partner Sostenitori: _____



dall'11 Novembre al 9 Dicembre 2023
 Cerca nei punti vendita **Acqua & Sapone**
 i tantissimi prodotti **Charity**
 delle aziende che ci affiancano in questa iniziativa!





Acqua & Sapone for Charity in collaborazione con Treadom planterà 15.000 alberi.

Da sempre vicini al Cliente e attenti alle necessità dell'Altro con questo nuovo progetto ci impegniamo a portare benefici all'ambiente e alle persone che lo abitano.

Stiamo facendo crescere alberi che contribuiranno ad assorbire CO₂ e portare frutti preziosi per il sostentamento delle comunità locali. Ogni singolo albero viene fotografato e geolocalizzato, con aggiornamenti periodici sul progetto, pubblicati in un Diario dell'Albero online.



LA FORESTA ACQUA & SAPONE

IMPATTO AMBIENTALE

La scelta degli alberi da piantare nei diversi contesti agricoli viene accuratamente seguita da Treadom per garantire i migliori benefici per l'ecosistema in cui si sviluppano. Gli alberi vengono piantati secondo una metodologia ben precisa raccomandata dal Global Landscapes Forum con l'obiettivo di:

- Trasferire competenze alle comunità e garantire una lunga vita ai nostri alberi
- Piantare gli alberi giusti nel posto giusto e per lo scopo giusto
- Monitorare, accompagnare e sostenere la cura degli alberi nei primi anni di vita

Questo tipo di gestione degli alberi conferisce loro una lunga vita, ottimizzando la loro capacità di assorbire il carbonio dall'atmosfera e di immagazzinarlo.



15.000
Alberi
piantati



Assorbiranno
4.139,65
t* di CO₂



Oltre
700
contadini



10 PAESI NEL MONDO

Camerun
(2000 alberi)

Ecuador
(750 alberi)

Guatemala
(500 alberi)

Kenya
(2750 alberi)

Nepal
(500 alberi)

Colombia
(2250 alberi)

Ghana
(1500 alberi)

Italia
(2500 alberi)

Madagascar
(1250 alberi)

Tanzania
(1000 alberi)

IMPATTO SOCIALE

Altrettanto importante è che il nostro progetto possa dare concreti benefici sociali per le comunità locali.

I progetti sono gestiti in collaborazione con organizzazioni a finalità sociale, come associazioni, ONG o cooperative di contadini, spesso locali o che operano da lungo tempo sul territorio e hanno acquisito una reale comprensione delle esigenze delle comunità.

in collaborazione con  **treadom**
Let's green the planet

SCOPRI DI PIÙ SUL PROGETTO
www.acquaesaponeforcharity.it

SWEET HOME®
Collection

*Il Profumo
del Pulito*



Cura Lavatrice Profumato, Profuma Biancheria 50 lavaggi
Profuma Tessuti e Ambiente, Ammorbidente Concentrato
Detersivo Bucato 40 lavaggi

*Disponibili in varie fragranze

SWEET HOME®
Collection

★ Stretching ★

un pilastro
fondamentale del
benessere **fisico**
e **mentale**

PUÒ FARE LA
DIFFERENZA. A LUNGO
E A BREVE TERMINE!

Praticare gli esercizi di allungamento garantisce flessibilità e scioltezza ai tuoi movimenti. Ma non solo!

Un corpo tonico e in forma è l'ambizione di molti - sportivi e non - ma spesso si tende a dimenticare che un fisico sano è anche **elastico, flessibile, libero da tensioni e dolori muscolari**. Ed è proprio per evitare di incorrere in questo tipo di fastidiose problematiche che ci viene incontro lo stretching: un'attività cruciale nel promuovere un benessere fisico (ma anche mentale) davvero ottimale.



Gli atleti, così come tutti coloro che frequentano abitualmente le palestre, già sanno bene che saltare l'allungamento muscolare al termine di un qualsiasi allenamento è fortemente sconsigliato se non si vuole aumentare la possibilità di incorrere in infortuni; ma anche i profani e coloro che non praticano regolarmente alcuna attività fisica trarrebbero davvero grande giovamento a praticare esercizi di allungamento ogni giorno, anche solo per pochi minuti. Una ricerca del 2019 i cui risultati sono stati pubblicati su *SAGE Journals* ha rilevato infatti che lo stretching può avere **effetti positivi sull'umore e addirittura sulle**

abilità cognitive; mentre da uno studio del 2015, pubblicato sul *Journal of Physical Therapy Science*, è emerso che con una routine di stretching di 20 minuti al giorno, chi soffriva di dolori alla schiena ha segnalato notevoli miglioramenti già dopo una sola settimana. Insomma, non sembrano esserci dubbi: essendo un'attività mirata a migliorare la flessibilità e la mobilità articolare, includere lo stretching nella propria routine quotidiana porta numerosi benefici per la salute. E integrarne la pratica nella propria giornata può fare la differenza nella salute a lungo termine. Ecco, in breve, tutti i vantaggi che può apportarti.

IL DOLORE TI COLPISCE?



NIENTE SPRECHI
Polvere riutilizzabile
ECO FRIENDLY

■ FASCE LAVABILI E RIUTILIZZABILI

METTILO AL TAPPETO

SENZA MEDICINALI

THERMO
THERAPY
DISPOSITIVI AUTORISCALDANTI



CON RICARICHE



**QUALITÀ e
INNOVAZIONE**



MIGLIORA LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ

Il principale vantaggio dello stretching è l'**aumento della flessibilità muscolare e dell'ampiezza del movimento articolare**. Questo permette una maggiore agilità e una migliore capacità di esercitare tutti i movimenti - anche quelli più semplici che esegui quotidianamente - senza sforzo e con minore rischio di infortuni. Muscoli e articolazioni più flessibili favoriscono la libertà di movimento e contribuiscono anche a una postura migliore, donandoti - tra le altre cose - un'irresistibile eleganza naturale!

RIDUCE IL RISCHIO DI INFORTUNI

Allungare i muscoli prepara al meglio il corpo a svolgere l'attività fisica, riducendo al minimo il rischio di incorrere in infortuni muscolari e articolari. Riscaldare il corpo e tendere le articolazioni prima dell'esercizio ti aiuta ad aumentare la circolazione sanguigna, **migliorando l'elasticità dei tessuti**. In questo modo, si riduce la tensione e la pressione sui muscoli durante l'attività fisica, prevenendo gli strappi e gli strappi.

PROMUOVE IL RILASSAMENTO E IL BENESSERE MENTALE

Lo stretching non è solo benefico per il corpo, ma anche per la mente. Durante le sessioni di stretching, ci si concentra sul respiro e sul rilassamento. Questa pratica favorisce la liberazione di endorfine, i famosi "ormoni del benessere" che **riducono lo stress, l'ansia e migliorano l'umore**



complessivo. Inoltre, puoi vivere lo stretching come un momento di calma e riflessione: ciò inevitabilmente contribuisce a farti sentire più rilassata e anche a migliorare la qualità del tuo sonno, se lo esegui prima di andare a letto.

RIMUOVE SCORIE E TOSSINE

Ogni tipo di allungamento muscolare stimola la circolazione sanguigna, consentendo un migliore apporto di ossigeno e nutrienti ai muscoli. Ciò si traduce anche nella **rimozione di tutte le tossine e le scorie metaboliche** accumulate nei tessuti: un tassello indispensabile per mantenere il corpo in salute.

FAVORISCE IL RECUPERO MUSCOLARE

Dopo l'allenamento, lo stretching può aiutare i muscoli a recuperare più rapidamente. Allungare i muscoli affaticati **aiuta a ridurre la rigidità** e il dolore post-esercizio, permettendoti un recupero più veloce e maggiore prontezza per l'allenamento successivo.

DALLA TEORIA... ALLA PRATICA

Vuoi qualche spunto per iniziare a inserire questa pratica dolce, eppure efficace nella tua giornata? Ecco due semplicissimi esercizi!

Comincia dal letto!

Quando la mattina suona la sveglia, la maggior parte di noi si trascina barcollando fino al bagno, cercando di riprendere faticosamente contatto con la realtà. E se invece potessi cominciare la giornata con un po' di vigore ed energia? Un esercizio molto semplice da eseguire quando ancora si è sotto le lenzuola, ad esempio, consiste nel portare le braccia sopra alla testa, ben distese, e intrecciare le dita di entrambe le mani tra loro. Allunga poi le gambe distendendo i piedi. Conta lentamente fino a cinque, respirando, prima di rilassarti.

Allungamento a terra

Siedi a terra con le gambe divaricate e tese e solleva le braccia ai lati della testa. Inspira e fletti il busto lateralmente, avvicinandolo a una gamba, mentre espiri. Mantieni la posizione respirando lentamente e conta fino a 5, poi risali e ripeti dall'altra parte.

Per sciogliere le spalle

In piedi, porta il braccio sinistro verso l'alto. Inspira e, aiutandoti con l'altro braccio, porta l'avambraccio dietro la nuca, spingendo in maniera dolce con la mano destra sul gomito sinistro mentre espiri. Mantieni la posizione respirando lentamente e conta fino a 5, poi ripeti con l'altro braccio.



LINES SETA[®] ultra

ALI A INCASTRO PERFETTO
non si incollano fra loro e via in un gesto!



Il tuo alleato in ogni momento della giornata



PROTEZIONE PER LA NOTTE
disegnato per seguire i tuoi movimenti!

Porta in casa tutto l'incanto del Natale

NON È MAI TROPPO PRESTO PER INIZIARE A SOGNARE

E il momento di immergersi in un mondo fiabesco, fatto di atmosfere suggestive, colori caldi e decorazioni accoglienti

A Natale manca ancora un po', è vero, ma come resistere alla tentazione di aprire in anticipo lo scatolone degli addobbi per godersi il più possibile quella magica atmosfera da fiaba? Iniziare a pianificare il tutto qualche settimana prima, inoltre, ti consente di procedere gradualmente e senza stress, gustandoti con calma uno dei momenti più speciali, quello delle decorazioni. Allora, che ne dici di iniziare fin da ora? Fai appello a tutta la tua creatività: con l'uso dei colori e degli elementi giusti, puoi trasformare gli ambienti della tua casa in un'oasi di calore e di festa. Segui i nostri consigli e lascia che la magia natalizia ti avvolga, proprio come quando eri bambina!

SOFFUSE E AVVOLGENTI, SONO LE VERE
PROTAGONISTE

UN MONDO DI LUCI

L'illuminazione è uno degli elementi chiave per far sì che in casa si respiri la giusta atmosfera natalizia. Il consiglio è di variare, creando un insieme di luci a LED, candele profumate (rigorosamente rosse) e lanterne, per **diffondere negli ambienti una luce soffusa e calda**. Oltre che attorno all'albero di Natale, puoi posizionare le tue luci sul tavolo da pranzo, sulle mensole e tutto intorno al camino, se ne hai uno, per un effetto davvero speciale. Hai una scala interna? Puoi sfruttarla per decorare la ringhiera con tante luci disposte in orizzontale, o magari a

zig zag. Se desideri un effetto ancora più sorprendente, puoi aggiungervi anche alcuni nastri e palline colorate. E che dire delle finestre? Niente di più magico che vedere, dall'esterno, una casa riscaldata dalle decorazioni! Una soluzione furba, perché consente di abbellire al contempo sia l'interno che l'esterno. **Puoi decorare il telaio di ogni finestra, contornandolo con i fili** o le cascate luminose e, sui davanzali interni, sistemare candele e lanterne da accendere quando scende il buio. Et voilà, la magia è servita!



Luci led bianco caldo, by Maisons du Monde

Renna luminosa, by Leroy Merlin



Puntale angelo, by Magiedinatale



Puntale in vetro, by Eminza



Set di palline natalizie, by Maury's

L'ABETE, IL RE DELLE FESTE

L'albero di Natale è ovviamente il punto focale delle decorazioni natalizie e anche qui le luci lo fanno da padrone. Ricorda di posizionarle prima di ogni altra decorazione, avvolgendole tutto intorno alla chioma, partendo dal tronco per arrivare fino alla punta. Poi, potrai procedere ad arricchire il tuo abete di palline e decori. Ricorda che **l'effetto finale non deve essere troppo strutturato, ma allegro e festoso!** Non avere paura di sbagliare: gli alberi più belli sono quelli sui quali si

vede la mano dei bambini, con le palline posizionate forse un po' a casaccio, ma con gioia e amore. Se possibile, cerca di variare con gli ornamenti, alternando addobbi scintillanti e colorati, fiocchi di neve, campanelle e piccoli pacchi regalo avvolti in carta lucida. Concludi poi il tuo albero con il puntale: i più classici presentano una forma allungata, ma puoi sceglierne uno a forma di stella o di angelo. Quest'ultimo, in particolare, ha un forte significato simbolico poiché allude agli angeli presenti nel cielo sopra Betlemme al momento della nascita di Gesù.



Plaid natalizi, by Carrillohome

TAPPETI E CUSCINI

Perché limitarsi ai classici ad-dobbi? I veri amanti del Natale sanno bene che **ogni ambiente di casa deve parlare di festa e di magia**. Allora approfittane per aggiungere alcuni elementi ad hoc! Qualche cuscino arricchito da disegni a tema, un tappeto rosso, coperte e plaid in tessuti caldi e avvolgenti come la lana o il velluto per riscaldarsi sul divano durante le fredde serate invernali, renderanno la tua casa un luogo ancora più fiabesco.



Cuscini a tema, by Beliani



GLI ELEMENTI A TEMA
ARRICCHISCONO GLI
AMBIENTI



Ghirlanda natalizia, by La figurina Shop



Calendario dell'Avvento, by Ludilabel

LE GHIRLANDE E IL CALENDARIO DELL'AVVENTO

Non dimenticare di appendere una ghirlanda natalizia fuori dalla tua porta per dare ai tuoi ospiti il benvenuto più allegro e festoso. Volendo, **puoi anche personalizzarla** aggiungendovi del nastro rosso, bacche, rami e le tue decorazioni preferite, magari ricoperte da glitter dorati.

Il tocco finale è l'immane calendario dell'Avvento, con le sue caselle che ogni giorno ti ricordano l'avvicinarsi della Vigilia. Scegli il tuo preferito tra le numerose varianti disponibili in commercio, da quelli tradizionali a quelli più creativi e fai-da-te e poi coinvolgi tutta la famiglia in questo conto alla rovescia verso il Natale!

UN CENTROTAVOLA FESTOSO

Non solo la casa, anche la tavola si presta a essere abbellita dalle più eleganti e festose decorazioni per vivere una quotidiana magia durante tutto il periodo festivo. Che ne dici, quindi, di realizzare da te uno splendido e scenografico centrotavola? Puoi utilizzare materiali di riciclo, così come rami di abete, pigne, candele profumate e decorazioni di ogni tipo. Vuoi un'idea veloce? Procurati una o più sezioni rotonde di tronco (facilmente reperibili nei negozi di casalinghi) e posizionavi sopra una candela circondata da qualche piccola pigna e qualche ramo di agrifoglio. Semplice, ma sempre d'effetto!

Pavimenti Super Lucidi e Senza Aloni - GARANTITI 3 ANNI

5
SuperFive

WhiteMop



Risciacqua



**Cattura & Cancella
LO SPORCO**



WhiteSpray

ADDIO SECCHIO!



in OMA GGIO
5 MESI DI PULITO
DISKETT STRIPES
DETERGENTE PAVIMENTI





IL PRANZO PIÙ ATTESO

È quello di Natale, naturalmente, preparato con cura e con amore. Per soddisfare non solo il palato dei tuoi cari, ma anche e soprattutto la loro anima



LA MISE EN PLACE?
SEMPLICE, MA
ELEGANTE

Il pranzo che ti proponiamo è stato preparato con tanto amore e rappresenta la nostra gratitudine per tutti i momenti meravigliosi che abbiamo vissuto insieme durante l'anno. Per completare il pasto, potresti servire un Barolo per accompagnare il rollè di tacchino e il risotto e un vino fresco per l'antipasto di cracker di salmone e formaggio. Buon appetito!

Eva CUCINA



la tua
amica
in cucina

ricette consigli salute bellezza

**PER RISCOPRIRE IL PIACERE
DI CUCINARE**



**IL
NUOVO
NUMERO DI
EVA CUCINA
TI ASPETTA IN
EDICOLA DAL
9 NOVEMBRE**

**Tante golose
novità da
preparare,
ricette sfiziose e invitanti
facili da realizzare con
gli step by step, trucchi
per organizzare al meglio
la vostra cucina e consigli di
salute, bellezza e benessere**

oltre 100 ricette a solo 1,70 €



INIZIA CON DUE RAFFINATI ANTIPASTI



Cracker al formaggio e salmone

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_20 MIN

INGREDIENTI PER 20 CROSTINI

180 gr di formaggio tipo Philadelphia, 150 gr di salmone affumicato, 40 capperi sott'aceto, 20 cracker, 2 barbabietole rosse precotte, 1/2 cipolla rossa di Tropea, prezzemolo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le barbabietole sotto l'acqua corrente, scolale e tagliale a julienne, mettile in una ciotola.
- Mescola bene in un'altra ciotola il formaggio, condisci con un pizzico di sale e pepe, poi metti la crema in una sac à poche con il beccuccio a stella.
- Disponi i cracker su dei vassoi da portata, aggiungi con la sac à poche dei ciuffetti con la crema al formaggio, aggiungi la barbabietola, poi sopra le fettine di salmone, una fettina di cipolla e un paio di capperi con una fogliolina di prezzemolo.
- Servi.

VELOCE NELL'ESECUZIONE,
MA DI SICURO EFFETTO



Asparagi impanati e fritti

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_25 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

16 asparagi grandi, 2 uova, pangrattato q.b., sale q.b., olio di arachidi q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci gli asparagi, toglila parte del gambo più dura, lavali.
- Metti a bollire in una asparagiera l'acqua e, una volta a bollore, sistema gli asparagi con le punte rivolte verso l'alto; cuoci per 10 minuti dalla ripresa del bollore, poi scola e lascia raffreddare.
- Mentre gli asparagi si raffreddano, sbatti in una ciotola le uova con un pizzico di sale.
- Metti il pangrattato in un piatto.
- Una volta freddi gli asparagi, passali prima nell'uovo e poi nel pangrattato.
- Versa in una padella con i bordi alti dell'abbondante olio di semi.
- Quando l'olio è caldo, friggi gli asparagi, pochi alla volta, girali spesso, sino a che non siano ben rosolati, poi scolali e mettili sopra della carta assorbente da cucina.
- Servi ben caldi.

CROCCANTI FUORI E MORBIDI
DENTRO: ECCO UNA RICETTA PERFETTA
ANCHE PER I VEGETARIANI





DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it



RICETTE DELLA TRADIZIONE

Risotto al barolo

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 ml di brodo di carne, 350 gr di riso, 150 ml di Barolo, 80 gr di burro, 50 gr di porro, parmigiano q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Sbuccia il porro e toglie le foglie esterne più dure, tritalo finemente e mettilo ad appassire a fuoco dolce in una casseruola con metà del burro.
- Unisci il riso, fallo tostare a fuoco vivace per 4-5 minuti, poi versa il Barolo, fallo assorbire bene a fuoco lento e mescola di continuo.
- Aggiungi due mestoli di brodo caldo, mescolando fino a completo assorbimento, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 15 minuti. Aggiungi altro brodo caldo all'occorrenza.
- Manteca a fine cottura con il burro e una manciata di parmigiano grattugiato.
- Servilo ben caldo.



~ RICERCATO E DELIZIOSO ~

Rollè di tacchino con salsa di ribes

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_80 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg di petto di tacchino intero, 2 rametti di rosmarino, 1 spicchio di aglio, 1/2 bicchiere di vino bianco secco, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

Per la salsa: 4 cucchiaini di aceto di mele, 4 cucchiaini di zucchero di canna, 2 vaschette di ribes freschi.

PROCEDIMENTO

- Prepara in una ciotolina un trito con l'aglio, il rosmarino, sale, pepe e un filo d'olio.
- Taglia il petto di tacchino, aprilo a libretto e condisci al centro con il trito preparato, arrotolalo e legalo stretto con uno spago da cucina in modo da non farlo aprire.
- Mettilo in una teglia con carta forno, condisci con olio, sale e pepe.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora, a metà cottura bagnalo con il vino e giralo, bagnalo di tanto in tanto prelevando con un cucchiaino un po' di liquido di cottura.
- Nel frattempo, lava bene il ribes, metti i chicchi in una piccola casseruola e falli cuocere per qualche minuto, poi aggiungi lo zucchero di canna, lascialo sciogliere mescolando, sfuma con l'aceto e trita il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema della



consistenza desiderata, conservala in una ciotolina.

- Una volta ben rosolata la carne, sfornala, falla riposare per 8-10 minuti, poi tagliala a fette.
- Servi, accompagnando con la salsa al ribes preparata precedentemente.

Tutto
Pannocarta



Grazia

È un **vulcano**,
infatti il sugo del suo ragù
invece di cuocere lentamente, **erutta!**

Graziella

È una **sveglia**,
infatti quando vede lo sporco
non solo scatta, si **allarma!**



Grazie al panno

Entrambe sono **zen**,
perché sanno che qualunque
cosa accada, con **Tutto Pannocarta**
possono tirare un sospiro di sollievo.



PERCHÉ UN SOSPIRO DI SOLLIEVO?

Perché Tutto Pannocarta è l'unico
rotolo da cucina che possono lavare
e riutilizzare come **Carta, Panno
e Spugna**.

Tutto
Pannocarta



Scopri di più su
tuttox tutto.it



PER CONCLUDERE IN BELLEZZA



IL CONTORNO PERFETTO

Funghi ripieni

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

16 funghi champignon, 1 salsiccia, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 spicchio di aglio, parmigiano q.b., pangrattato q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci bene i funghi, togliti il gambo terroso, poi elimina i gambi e tritali grossolanamente.
- Versa in una padella un filo d'olio e scotta i gambi tritati con la salsiccia sbriciolata, regola di sale e pepe, poi lascia raffreddare.
- Una volta freddi, mettili in una ciotola, aggiungi il parmigiano grattugiato, un po' di pangrattato, il prezzemolo, l'aglio tritati finemente e un filo d'olio; amalgama bene il tutto.
- Metti i funghi in una teglia con carta forno e riempi le teste dei funghi con il composto, spolvera sopra con del pangrattato e una spruzzata di olio.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti, controlla la cottura.
- Servili caldi con un'altra spolverata di parmigiano grattugiato.



UN DESSERT IRRESISTIBILE

Rotolo mascarpone e lamponi

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

300 gr di mascarpone, 100 gr di lamponi surgelati, 100 gr di farina 00, 150 gr di zucchero, 20 gr di cacao amaro in polvere, 4 uova, 2 cucchiaini di zucchero a velo, 1 cucchiaino di miele, 1 pizzico di sale, zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

- In una planetaria monta gli albumi a neve ferma con metà dello zucchero e il miele.
- Una volta montati, togli dalla planetaria e metti in una ciotola.
- Nella planetaria monta i tuorli per 10 minuti con il resto dello zucchero.
- Una volta ottenuto un composto spumoso e gonfio unisci la farina e il cacao.
- Amalgama bene il tutto, togli il cestello e aggiungi gli albumi mescolando con una spatola, dal basso verso l'alto, cerca di non smontare il composto.
- Versa il composto in una teglia grande foderata con carta da forno e inforna in forno preriscaldato a 190°C per circa 10 minuti.
- Trascorso il tempo di cottura, trasferisci la pasta biscotto su un piano di lavoro mantenendo la carta forno sottostante e copri con uno strofinaccio inumidito per mantenere l'umidità.
- Monta la panna a neve ferma con lo zucchero a velo e una volta montata aggiungi i lamponi.
- Gira la pasta biscotto, togli la carta forno e farcisci con la panna ai lamponi, quindi aiutati con lo strofinaccio arrotolandola.
- Sigilla con della pellicola e lascia riposare in frigo per almeno 2 ore.
- Servi con una spolverata di zucchero a velo vanigliato.



Molto più che pulito

NEW



La nuova crema Cif *Pink Bloom* la trovi

in esclusiva da



con la consulenza di **Graziella Gottardo**,
capo gruppo AGESCI Lamezia Terme 7.

Non si è mai troppo piccoli per imparare a rispettare la natura

Il regalo più bello che puoi fare ai tuoi figli? L'amore per la natura! Il rispetto per l'ambiente è un valore che dovremmo instillare nei più piccoli sin dalla più tenera età. E, se è vero che il tuo esempio è la cosa più importante per far nascere in loro la consapevolezza ambientale, è altrettanto vero che esistono alcune strategie che possono **aiutare i bambini ad amare la natura** e, quindi, a mettere in atto un comportamento responsabile verso il pianeta e il creato. Basta seguire i consigli di Graziella Gottardo, capo brevettato AGESCI (Associazione Guide e Scout Cattolici Italiani).

VIA LIBERA
A PASSEGGIATE
ED ESCURSIONI!

ESPLORARE PARCHI E GIARDINI

Sembra banale, ma oggi è sempre più raro vedere bambini che giocano all'aperto: troppi impegni nell'agenda, troppi stimoli digitali che arrivano da smartphone, console e tv. "Ecco perché è fondamentale portare i piccoli a esplorare la natura: solo in questo modo potranno conoscerla e amarla", ha detto Gottardo. "Il gioco all'aperto è una delle migliori esperienze per i bimbi. **Consenti ai tuoi figli di giocare liberamente, anche a costo di sporcarsi**, costruendo castelli di sabbia, arrampicandosi sugli alberi o facendo incursione nei boschi: tutto ciò promuove la creatività, l'immaginazione

La consapevolezza nasce dai semplici gesti quotidiani, ma puoi fare ancora di più: aiutare i tuoi figli a sviluppare una connessione reale e profonda con l'ambiente

e una connessione più profonda con l'ambiente. Anche le passeggiate nei parchi, le escursioni in montagna, un picnic nel prato o le visite a giardini botanici possono aiutare. Durante queste esperienze, potrai insegnare loro a rispettare la flora e la fauna, anche attraverso piccoli gesti come raccogliere i rifiuti che avete prodotto lasciando il luogo così com'era quando siete arrivati".

COINVOLGIMENTO ATTIVO

Con i ragazzi più grandicelli, una connessione più attiva con la natura è utile per insegnare loro che preservare il nostro pianeta è indispensabile non solo per noi, ma anche per le generazioni future. "Incoraggiali a partecipare attivamente a iniziative per la conservazione dell'ambiente, come la pulizia dei parchi o il volontariato presso associazioni ambientaliste locali. In questo modo **si sentiranno parte integrante del movimento per la salvaguardia del pianeta** e il loro senso di responsabilità si rafforzerà", ha spiegato il capo scout. Anche i più piccoli possono essere coinvolti attivamente organizzando vere e proprie spedizioni in famiglia con l'intento di pulire la spiaggia o la pineta. "Iscriverli a gruppi e associazioni che vivono il rapporto con la natura - ha aggiunto Gottardo - può essere una buona idea per trasmettere loro l'amore per il creato attraverso il gioco e le esperienze".





LA VITA È QUALCOSA CHE PUOI TOCCARE.

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

PER IGIENIZZARE MANI, SUPERFICI E TESSUTI.





LA RACCOLTA DIFFERENZIATA FA LA DIFFERENZA!

Insegna ai tuoi figli una corretta differenziazione della spazzatura rendendoli partecipi in prima persona della divisione dei rifiuti. Se sono molto piccoli, aiutati con il codice colori: la plastica nel bidone giallo, il vetro in quello verde e così via.

STORIE E LIBRI

“Leggere storie e libri incentrati sulla natura e sull’ecologia – ha suggerito il capo AGESCI – può essere un modo efficace per insegnare ai bambini a rispettare la natura sin dalla

prima infanzia. I racconti di fantasia, infatti, possono trasmettere importanti messaggi sulla conservazione delle risorse ambientali, sull’importanza della biodiversità e su quanto sia necessario e doveroso rispettare tutti gli esseri viventi, piante e ani-

mali che siano. Dopo aver letto delle storie – ha concluso – potrete intavolare **vere e proprie discussioni a misura di bambino per capire insieme come applicare gli insegnamenti** emersi dal racconto nella vita di tutti i giorni”.

ATTIVITÀ PRATICHE

L'AMORE PER IL NOSTRO PIANETA È UN VALORE CHE DOVREMMO TRASMETTERE AI NOSTRI FIGLI ANCHE ATTRAVERSO LE DECISIONI DI OGNI GIORNO: PREFERIRE LA DOCCIA AL BAGNO, SPEGNERE TUTTI I DISPOSITIVI SENZA LASCIARLI IN STAND-BY, NON LASCIAR SCORRERE L'ACQUA INVANO MENTRE CI SI LAVI I DENTI...

“È bene coinvolgere i bambini in attività pratiche che promuovano l’attenzione per la natura – ha consigliato Gottardo -. Incoraggiare i piccoli a coltivare un piccolo orticello, laddove possibile, o a prendersi cura di una pianta fiorita o di una semplice piantina di basilico è un modo eccezionale per insegnare loro l’amore per il creato. Se ti fai aiutare in tutto, dalla scelta alla semina fino alla manutenzione del verde, si sentiranno responsabili del mondo che li circonda”.

Fondamentale per trasmettere loro l’importanza di un minore impatto ambientale possibile è anche **dimostrare un forte impegno nella protezione del pianeta attraverso azioni quotidiane**, come il riciclo, il risparmio energetico e la riduzione dei rifiuti: “Tutto può avere una seconda vita e puoi insegnarglielo nel modo più divertente e creativo. I fondi di bottiglia colorata, ad esempio, possono diventare fiori con cui abbellire casa e, perché no, decorare il vostro albero di Natale; il barattolo della crema di nocciole, opportunamente adornato, può diventare un bel portapenne. Date spazio alla fantasia e alla manualità!”, ha esortato Gottardo.





Acquista 3 prodotti a scelta tra Chanteclair, Vert e Quasar di cui almeno un Ammorbidente o un Profuma Biancheria della gamma i Concentrati Chanteclair*

TI RIMBORSIAMO L'IMPORTO SPESO**

e in più ci aiuti a sostenere



**SPESA
SOSPESA**

Scopri come farlo anche tu sul sito spesasospesa.org***



Iniziativa "CASHBACK" valida dal 31/08/2023 al 20/12/2023 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita. Conserva documento d'acquisto (unico) e codice EAN e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura su www.premiaticonilmondodelpulito.it, alla sezione dedicata, o tramite messaggio WhatsApp al 344.0859619. *Per prodotti coinvolti, info in messaggio WhatsApp leggi il Termini e Condizioni su www.premiaticonilmondodelpulito.it. **Importo max rimborsabile: 5€. Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo. ***La società promotrice donerà 15.000€ a SpesaSospesa.org per la distribuzione di 30.000 pasti equivalenti. Sostieni anche tu SpesaSospesa.org



Alcune razze sopportano meglio il freddo, ma ciò non significa che tutte le altre siano escluse dai divertimenti invernali... anzi!

A spasso sulla neve con Fido? Certo che sì!

I cani sanno essere fedeli compagni... anche nelle avventure artiche. Basta conoscere il modo ideale per affrontare il freddo. L'inverno, infatti, porta con sé numerose sfide per i proprietari dei quattro zampe e una di queste è proprio la neve. Ma non c'è niente da temere: leggi queste pagine per vivere al meglio anche la stagione più gelida.

ANIMALI STRAORDINARI

Se vivi in luoghi particolarmente freddi, dove le temperature scendono spesso sotto lo zero e gli inverni innevati sono all'ordine del giorno, allora dovresti valutare l'idea di adottare quelli che vengono comunemente chiamati cani da neve o cani da slitta. Dal punto di vista storico sono animali straordinari che hanno giocato un ruolo fondamentale nella sopravvivenza e nell'esplorazione delle regioni artiche e subartiche per secoli grazie alla loro incredibile resistenza: **sono infatti forti e in grado di sopravvivere in condizioni di freddo intenso**, persino con scarsità di cibo... cosa che, però, di certo a casa tua non rischieranno!

DALL'HUSKY AL SAN BERNARDO

Sono tante le razze canine biologicamente portate alla vita... nell'Artico. Si riconoscono perché hanno un pelo fitto e spesso, con **uno strato sottocutaneo di grasso che li protegge dalle temperature estremamente basse**; sono robusti e instancabili; hanno un temperamento amichevole e rispondono generalmente bene ai comandi del loro umano. Tra le razze più note, ci sono l'Husky Siberiano, l'Alaskan Malamute, il Samoiedo, il Canadian Eskimo Dog, il San Bernardo, il Bovaro



LE REGOLE GENERALI

L'inverno può portare problemi di salute come la secchezza della pelle o il classico raffreddore. Assicurati, quindi, di fare regolari visite dal veterinario per controllare lo stato generale del tuo cane e discutere di eventuali integratori. Se ti sposti per la settimana bianca, porta con te un kit di pronto soccorso canino, che includa bende, salviette igieniche e... il numero del veterinario più vicino!

Bernese, il Greenland Dog e il Chino-ok. Anche alcuni incroci sono particolarmente adatti alle avventure sulla neve, come l'Eurohound, una combinazione di Husky Siberiano e Pointer europeo, e gli incroci tra il Siberian Husky e l'Alaskan Malamute.

LA MONTAGNA È PER TUTTI

Questo, però, non significa che i meticci e tutte le altre razze debbano rinunciare a godersi i prati innevati e tutto il divertimento che l'inverno porta con sé. Puoi infatti gestire tranquillamente il tuo cane sulla neve in modo sicuro per entrambi prestando attenzione ad alcune piccole accortezze.

- **Abbigliamento adeguato:** a meno che il tuo cane non appartenga a una razza resistente al freddo, considera l'acquisto di abbigliamento invernale per lui. Cappotti e scarpe antiscivolo possono mantenere il tuo amico a quattro zampe caldo e proteggerlo dalle temperature gelide e dal ghiaccio.
- **Addestramento preliminare:** prima di portare il cane sulla neve, assicurati che risponda bene ai comandi di base come "seduto", "fermo" e "vieni". Questo è particolarmente utile in un posto che potrebbe rivelarsi pieno di stimoli e, soprattutto, di rischi per lui.
- **Protezione:** la neve, oltre a essere fredda, potrebbe contenere sostanze per il disgelo che rischiano di irritare le zampette di Fido. Ecco perché è fondamentale proteggerle, anche usando balsami protettivi e asciugandole dopo le passeggiate.
- **Idratazione:** mantieni il cane idratato, offrendogli acqua fresca. La neve può sembrare invitante, ma evita che ne mangi troppa!

Conserva

Trasporta

Conviene

Ricicla

Un sacco
di soluzioni
nel rispetto
della natura.

Protegge

my
Gelo

Congela

my
SAC

SACME

Sacme S.p.A. | Via del Lavoro, 2 | 36034 Malo (VI) Italy | ph +39 0445/696611 | fax +39 0445/696650

www.sacme.it

Il centrotavola perfetto? È fai da te!

Con qualche elemento naturale e un pizzico di creatività, puoi rendere davvero speciale e accogliente la tua mise en place per la Vigilia e il Pranzo di Natale

L'atmosfera natalizia che si fonde con le ispirazioni naturali: cosa c'è di meglio per decorare la propria casa di questo straordinario binomio? Del resto, il Natale è intrinsecamente legato alla natura, **con il suo caratteristico profumo di pino, agrifoglio e cannella.**

E per rendere la tua tavola natalizia ancora più speciale, che ne pensi di realizzare un cen-

trotavola ad hoc utilizzando piante vere? Aggiungerai così non solo un tocco di freschezza e di bellezza al tuo cenone del 24 dicembre e al pranzo con i parenti, ma creerai un'atmosfera accogliente e affascinante per te e per i tuoi ospiti per tutte le festività dicembrine. Non sai da dove partire? Tranquilla, ti diamo noi qualche idea sfiziosa a cui ispirarti per realizzare in modo creativo il tuo addobbo.



L'ABETE IN MINIATURA

Niente batte la bellezza e l'autenticità di un albero di Natale, soprattutto se è particolare come può esserlo posto sulla tua tavola, in cucina o in salone. Scegli un piccolo abete in miniatura in vaso e posizionalo al centro della tavolata. Quindi decoralo esattamente come se fosse in formato maxi: lucine colorate a batteria, minipalline, ghirlande di agrifoglio... Per dare un tocco di estro alla tua opera, incarta letteralmente delle scatoline (vanno bene anche quelle delle medicine) come se fossero dei pacchi regalo e posizionali accanto al centrotavola. Assicurati di annaffiare il tuo alberello regolarmente per mantenerlo fresco e vibrante durante le festività.

CANDELE E PIANTE IN VASO

Natale fa rima con luci e atmosfere calde e profumate. Ecco perché un centrotavola che combina alla perfezione piantine e candele per creare un'atmosfera davvero incantevole e romantica è un'ottima idea. Munisciti di un vassoio ampio, tondo o rettangolare secondo il tuo gusto. Posiziona al centro alcune candele natalizie profumate, meglio se di forma e dimensione diversa, quindi circondale di vasetti contenenti piante come le rose di Natale (Helleborus), il vischio o piccoli cespugli di pino. In questo modo darai un tocco di colore (e di calore) alla tua tavola natalizia.





FRAGRANZE UNICHE PER EMOZIONARTI

Glade® Automatic Spray:

Realizzato con la funzione di rilascio automatico di fragranza e spruzzo supplementare, questo prodotto è pensato per offrirti un rilascio controllato di fresca fragranza ogni volta che vuoi.



Glade® Liquido Elettrico:

Con fragranze infuse con oli essenziali è progettato per creare l'ambiente ideale con una fragranza di lunga durata. Collega il prodotto e scegli l'impostazione di rilascio di fragranza preferita.



Glade® Sense & Spray:

Spray automatico con sensore di movimento intelligente per più fragranza e meno spreco. Glade® Sense & Spray™ è l'unico dispositivo che si attiva con il tuo movimento.





GIARDINO D'INVERNO

L'idea è quella di creare un vero e proprio giardino invernale in miniatura da porre al centro del tavolo in modo da produrre atmosfera e dare all'ambiente un tocco di estro e originalità. Utilizza come base una pianta in vaso grande quanto basta, come una poinsettia: sarà il punto focale del centrotavola. Adesso aggiungi piccole piante in vaso con fiori bianchi o rossi, pigne, muschio e ramoscelli di pino intorno alla composizione per decorarla. Il risultato finale sarà magico e incantato. Se preferisci dare al tuo giardino un aspetto più country e colorato, invece di posizionare le piantine nei vasi, trova alcune tazze o tazzine da caffè vintage e riempile con piantine fiorite. Questo tocco retrò aggiungerà un'atmosfera ancora più affascinante alla tua tavola di Natale.



GHIRLANDE DI AGRIFOGLIO

Se ami le tradizioni, non puoi restare indifferente a un grande classico: il centrotavola di agrifoglio, tradizionale ma sempre affascinante e di grande effetto. Realizza una ghirlanda di agrifoglio fresco e avvolgila attorno a candele natalizie o a una base di vetro. Completa il centrotavola aggiungendo qualche pigna e alcuni ramoscelli di pino, che danno un tocco extra di festosità. In alternativa all'agrifoglio, puoi intrecciare una coroncina di rose di Natale da posizionare sopra una candela: otterrai un risultato più delicato. Si tratta di un lavoretto semplice, ma sicuramente bello da vedere ed elegante nella sua essenzialità.



TERRARI NATALIZI

I terrari natalizi sono una delle tendenze più moderne degli ultimi tempi. Basta riempire un vaso di vetro con strati di ciottoli, carbone, terriccio e muschio; quindi, si può procedere aggiungendo alla composizione piccole piante come le succulente natalizie o, in alternativa, piccoli alberi di Natale in miniatura. Per dare un tocco più divertente e originale al terrario, puoi personalizzarlo decorandolo con mini renne, stelle, palline o altri addobbi natalizi di tuo gradimento.



**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.



4 Destinazioni montane in Italia per una Fuga Magica!

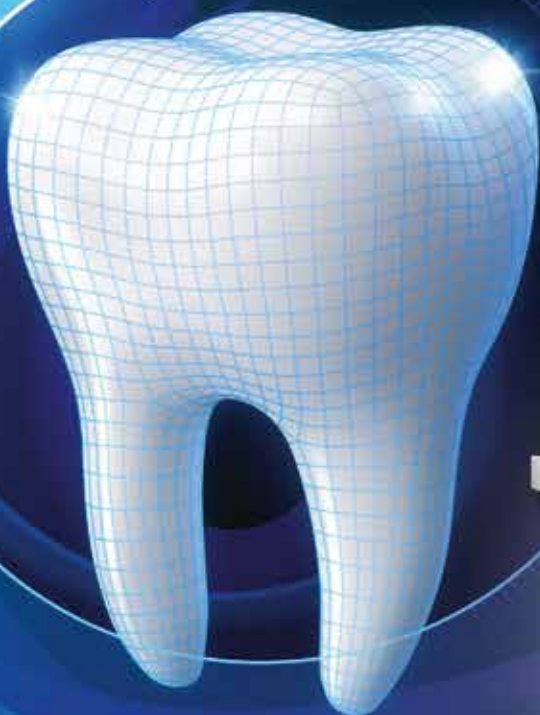
Il nostro Paese offre l'opportunità straordinaria di godere dei paesaggi montani più affascinanti: da nord a sud, non avrai che l'imbarazzo della scelta per una vacanza da sogno.

Alzi la mano chi non ha mai desiderato trascorrere un "bianco Natale" tra mercatini incantati e atmosfere fiabesche... un sogno che si può realizzare

Se hai sempre sognato di trascorrere dei giorni da favola, l'Italia è la tua destinazione ideale, soprattutto in vista del prossimo Natale! Le montagne nostrane si trasformano in veri e propri paradisi invernali durante le festività, offrendo **atmosfere accoglienti, paesaggi mozzafiato e una miriade di attività divertenti** sulla neve. Ecco quindi quattro destinazioni di montagna spettacolari in Italia che dovresti assolutamente considerare:

Nuovo

Oral-B



24 ORE
PREVENZIONE*

Blocca
sul nascere
i problemi



*Aiuta a prevenire gli effetti della placca per 24 ore spazzolando i denti 2 volte al giorno

1. TRENTO, TRENINO-ALTO ADIGE: UN MERCATINO DI NATALE FATATO

Iniziamo la nostra avventura a Trento, nel cuore delle Dolomiti. Qui, il Natale si manifesta, a partire dal 18 novembre, con il famoso **Mercatino di Natale di Trento e Bolzano**, un'esperienza che ti farà sentire come in una cartolina. Questo mercatino è famoso per la sua atmosfera unica: lungo le strade del centro storico, migliaia di luci scintillanti creano una suggestione magica e avvolgente. Puoi passeggiare tra le bancarelle, dove gli artigiani locali vendono decorazioni natalizie fatte a mano, giocattoli tradizionali e prelibatezze regionali. Una curiosità è che il mercatino offre spettacoli teatrali e concerti natalizi, portando vita e animazione alle strade medievali della città. Ma non è tutto! Durante la tua visita, non perdere l'occasione di assaggiare i deliziosi **strudel di mele**, un dessert tipico dell'Alto Adige, o i **cannerli**, gnocchi di pane conditi con varie deliziose salse. Per immergerti nella storia della città, poi, visita il

Castello del Buonconsiglio, un capolavoro architettonico che risale al XIII secolo. Questo castello è un tripudio di storia e cultura, con un complesso di edifici che spaziano da epoche medievali a rinascimentali. Le sue torri e gli affreschi sono stupefacenti, una visita al suo interno ti farà sentire come se stessi viaggiando indietro nel tempo. Inoltre, per gli amanti dell'arte, il **Museo Diocesano Tridentino** custodisce una collezione di opere d'arte religiosa che risalgono a secoli fa, offrendo uno sguardo affascinante sulla storia dell'arte sacra. Se desideri esplorare la bellezza naturale della zona, infine, puoi partecipare a un'**escursione con le ciaspole** nelle Dolomiti, che ti porterà alla scoperta di scenari incontaminati e ti consentirà di apprezzare la tranquillità della montagna.



Piazza del Duomo di Trento, sviluppatesi in epoca medievale.



I **cannerli**, composti da un impasto a base di pane raffermo.



Il Battistero di San Giovanni in corte a Pistoia, considerato tra le massime espressioni del gotico toscano.

2. ABETONE, TOSCANA: SCI E SAPORI TIPICI

Se desideri un mix di montagne e cultura, Abetone, in provincia di Pistoia, è la scelta perfetta. Questo pittoresco villaggio alpino offre una rete di piste ben curate, ideali per gli amanti dello sci. Ciò che però lo rende speciale durante il periodo natalizio sono i suoi mercatini di Natale e le deliziose prelibatezze toscane. Non puoi ripartire senza degustare una **ribollita**, zuppa tradizionale toscana fatta con pane raffermo, verdure e fagioli. Un altro

piatto da non perdere sono i **cenci**, dolci tipici del periodo fatti di pasta fritta e ricoperti di zucchero a velo. Durante la tua visita, assicurati di esplorare la **Pieve di San Bartolomeo a Pomino**, una chiesa romanica del X secolo, con affreschi medievali e un'atmosfera spirituale unica. Questo edificio sacro è un gioiello architettonico che ti incanterà. Inoltre, se hai voglia di esplorare, fai una visita alla città di Pistoia, nelle vicinanze, che è nota, tra l'altro, per il suo straordinario **Battistero di San Giovanni in corte**, una meraviglia di architettura romanica dove non potrai perdere il pulpito di Giovanni Pisano, uno dei capolavori dell'arte gotica italiana. Per un'avventura sulla neve, invece, prenota un'**escursione con le slitte trainate dai cani**, un'irripetibile esperienza tra i boschi invernali. Sarà un'occasione unica per interagire con cani entusiasti e affettuosi mentre ti godi la bellezza delle montagne coperte di neve. Guidata da esperti istruttori di slitta, vivrai una giornata indimenticabile all'aria aperta.



I **Cenci** di pasta fritta, ricoperti di zucchero a velo, sono tipici dolci natalizi.

Silver[®]Care Plus

ANTIBATTERICO DA SEMPRE
ECOLOGICO PIÙ CHE MAI



**CLICK &
CHANGE**
system



TESTINA
IN ARGENTO
ANTIBATTERICO

CLICK & CHANGE
SYSTEM

REDUCE
REUSE
RECYCLE



silvercare.it


MADE IN ITALY

3. MADONNA DI CAMPIGLIO, TRENTINO-ALTO ADIGE: ELEGANZA E AVVENTURA

Se ami l'eleganza e l'atmosfera raffinata, Madonna di Campiglio, nelle Dolomiti, è la meta perfetta per te. Durante il periodo delle feste, le strade si illuminano con decorazioni scintillanti e un mercatino natalizio che sembra uscito da una fiaba. Quest'ultimo, allestito da fine novembre, è noto per le sue bancarelle di artigianato locale, dove puoi trovare gioielli, candele profumate, giocattoli tradizionali e oggetti unici. Non perdere l'occasione di gustare una **polenta concia**, pietanza tipica di montagna fatta con polenta, formaggio fuso e burro. Oppure assaggia gli **strangolapreti**, gnocchi di pane conditi con burro e salvia, un piatto perfetto per le giornate invernali. Puoi anche visitare la **Chiesa di Santa Maria Antica**, pregevole per i suoi dipinti e le sculture preziose. Questa chiesa è particolarmente famosa per il suo altare barocco e l'atmosfera spirituale che la pervade. Inoltre, puoi fare una



Le strade del centro, a Madonna di Campiglio, illuminate dalle decorazioni.



Paesaggi innevati di montagna.



La polenta concia, con il formaggio fuso e il burro.

passaggiata alla scoperta del **Parco Naturale Adamello Brenta**, una riserva naturale dalla bellezza mozzafiato. Quest'area protetta è ideale per escursioni e passeggiate nella neve. Se sei appassionata di architettura alpina, inoltre, prenditi del tempo per ammirare le eleganti ville e gli edifici storici sparsi per Madonna di Campiglio. Molti di questi risalgono all'epoca in cui la località era la destinazione preferita dell'aristocrazia europea in cerca di pace e bellezza alpina. Un'**escursione con le racchette da neve**, poi, ti permetterà di esplorare i silenziosi boschi innevati.



Arancina e Cannolo, siciliano.



Etna

4. ETNA, SICILIA: NATALE SUL VULCANO

Perché non trascorrere il Natale sulla cima di un vulcano attivo? L'Etna, in Sicilia, offre questa opportunità straordinaria. Le piste da sci ti regaleranno un'esperienza invernale insolita con la vista mozzafiato del Mediterraneo sullo sfondo. Durante la tua visita a Catania, non perdere l'occasione di assaporare le **arancine** e il **cannolo siciliano**: sulla Via Etnea troverai l'indirizzo che fa al caso tuo (uno di questi è la pasticceria Savia). La città è famosa per la sua **Cattedrale di Sant'Agata**, un capolavoro di architettura barocca

che ospita anche i resti di Sant'Agata, la patrona della città. Questo Duomo è un luogo sacro che riflette la ricca storia religiosa e culturale della Sicilia. Approfittane poi per ammirare la meravigliosa **Taormina**, famosa per il suo **Teatro Antico**, uno dei siti di spettacolo più scenografici del mondo antico, affacciato sul mare. Il teatro offre uno sfondo straordinario per eventi e spettacoli, e una visita è un viaggio nella storia e nell'arte dell'antica Grecia. Se poi vuoi regalarti un'avventura unica, prenota un'**escursione guidata sulla cima dell'Etna**, per ammirare il cratere attivo e goderti una vista indimenticabile.



La Cattedrale di Sant'Agata, a Catania, capolavoro di architettura barocca.



La soluzione più grande ai problemi delle labbra.

Blistex è la linea di prodotti specifici per prevenire e risolvere tutti i problemi delle labbra.

Labbra sane e belle in ogni condizione di stress: vento, gelo e sole.

Con Blistex le tue labbra staranno sempre alla grande.

Anche con protezione solare da 10 a 30.

Come Blistex c'è solo Blistex. Provalo!



Blistex In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.



REGINA SOSTIENE
IL PROGETTO

MI
CURO
DI TE



Concorso "MI CURO DI TE" valido dal 18/09/2023 al 29/02/2024 con eventuale estrazione a recupero entro il 31/03/2024. Montepremi complessivo € 2.475,00 iva inclusa. Conserva lo scontrino originale, partecipazione riservata ai maggiorenni. La T-shirt WWF in palio ogni giorno è disponibile nelle taglie SMALL o LARGE. Regolamento completo su micurodite.regina.eu (le immagini relative al premio sono a scopo illustrativo). **In palio 165 T-shirt.**

IL PROGETTO «MI CURO DI TE» PER GLI STUDENTI

«Mi Curo di Te» è il percorso educativo promosso da Regina e WWF per gli alunni delle scuole primarie italiane per scoprire, conoscere e rispettare il nostro Pianeta, a partire dall'Agenda ONU 2030. Con questo percorso, Regina invita ad "Agire secondo natura", educando ad azioni concrete che prendono esempio proprio dalla natura e dal comportamento di piante e animali, per l'interesse nostro e del Pianeta.

VINCI

la T-shirt WWF

Acquista almeno una confezione
di carta igienica Regina Cartacamomilla.

Vai sul sito micurodite.regina.eu
registrati, inserisci i dati dello scontrino
o della ricevuta di acquisto online e

SCOPRI SUBITO SE HAI VINTO!

Inquadra il QR code
per accedere direttamente
al concorso



Scopri di più su www.micurodite.it



Insieme
per educare
al futuro



Paper for people

Per una pelle giovane e levigata l'idratazione è tutto

I sieri di ultima generazione sfruttano il potere dell'acido ialuronico per ridurre i primi segni dell'età. E l'effetto è potenziato dalle creme viso della stessa gamma

Questa ve la devo raccontare. Dopo due anni ho rivisto una mia cara amica che vive all'estero e che è tornata qui per fare un po' di vacanze. Appena ci siamo incontrate, nemmeno il tempo di salutarci che mi apostrofa con: "Ti trovo benissimo, hai fatto qualcosa al viso?"

"Come ti è venuto in mente?", le ho risposto stupita. "Hai una pelle così distesa e luminosa...". Ora, dal momento che non ho nulla in contrario alla medicina estetica non vedo perché mentire se avessi fatto realmente qualcosa alla mia faccia.

"Ma non ti ho mai visto con una pelle così...". Per tutta la durata del pranzo non mi ha dato pace. Ammetto che mi ha fatto molto piacere ricevere così tanti complimenti e alla fine le ho spiegato che ho solo cambiato crema idratante e che adesso uso una crema anti-età.

Una luce nei suoi occhi! "Racconta, racconta", mi ha incalzata. E così ho iniziato a raccontarle che ho scoperto delle **creme anti-età** davvero portentose.

Quella che sto usando, in particolare sfrutta il potere dell'acido ialuronico per ridurre i primi segni dell'età. La routine comprende: un **siero viso anti-rughe** formulato con **due tipi di acido ialuronico** (uno, per reidratare intensamente e levigare la pelle in superficie e l'altro, per penetrare negli strati più profondi dell'epidermide e aiutare a riempire le rughe) e un **trattamento anti-rughe rivolumizzante giorno** che, grazie alla sua formula, ridona volume alla pelle e riduce le rughe.

"Interessante", commenta. "Ma per chi come me ha qualche ruga in più?". Le pelli un po' più mature hanno bisogno di un'idratazione ancora più in-

Perché funziona?

L'acido ialuronico può trattenere oltre 1000 volte il suo peso in acqua, garantendo un'idratazione ottimale all'epidermide, che si mantiene morbida ed elastica.



tensa e profonda. Una **crema da giorno con ingredienti** dermoattivi come **pro-retinolo, vitamina C e acido ialuronico** è perfetta per ridurre le rughe, ridensificare e illuminare la pelle. Alla sera, prima di andare a dormire consiglio di applicare una crema dalla texture morbida con **centella asiatica e pro-xylane** che ridefinisce, rimo-

della e ridensifica la pelle durante la notte. Al risveglio il risultato è visibile ed è davvero sorprendente.

La mia amica è ancora incredula e tuttora quando ci sentiamo mi chiede: "Ma davvero è solo merito della **crema** quella pelle liscia che ti ritrovi?". Che vi devo dire, basta provare per crederci!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Revitalift Filler X3 di L'Oréal Paris



PROTEZIONE STUDIATA PER LA PELLE SENSIBILE

PROVA L'ASSORBENTE PIÙ CONFORTEVOLE
TRA I PRODOTTI TENA



NUOVO

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Approvazione Ministeriale del 27/03/2023

C'era una volta lo strofinaccio, adesso ci sono gli asciugamani di carta



Al bando i germi

In un ambiente come la cucina, l'igiene è fondamentale: lava sempre le mani prima e dopo aver maneggiato i cibi.

Pratici, igienici e, soprattutto, realizzati con materie prime provenienti da foreste gestite in modo responsabile. E anche l'ambiente ringrazia!

Poche settimane fa, visto il clima eccezionalmente mite, io e un gruppetto di amici abbiamo affittato una casetta per concederci ancora qualche giorno di mare.

La cosa che mi piace tantissimo fare appena arrivo in un luogo di vacanza, è esplorare ogni angolo della casa in cui alloggio. È un modo per familiarizzare con il posto e per scoprire oggetti nuovi e spesso curiosi.

Anche questa volta, subito dopo il check-in ho iniziato la mia perlustrazione. La cucina è la stanza che prefe-

risco: guardo dove sono conservati piatti, stoviglie, bicchieri, pentole e cerco di capire il funzionamento degli elettrodomestici. Ma qui una cosa ha colpito particolarmente la mia attenzione: l'assenza di strofinacci e asciugamani. Che strano! Ho subito pensato, una casa così equipaggiata, completa di tutto non ha gli strofinacci?

Stavo per mandare un messaggio ai padroni di casa, quando il mio occhio è caduto su un oggetto rosa accanto al lavandino. E lì mi si è aperto un mondo. L'oggetto in questione non era altro che la confezione di asciugamani di carta.

Mai avrei immaginato di trovare in una casa gli asciugamani di carta, che di solito si trovano nei luoghi pubblici e devo dire che nella sua semplicità questa è un'idea davvero geniale. Intanto, grazie al fatto che sono di carta e si buttano via dopo

l'utilizzo, **riducono la diffusione di germi e batteri**, cosa non da poco visti i recenti trascorsi. E poi, volete mettere la comodità? Gli asciugamani di carta non li lavi e non li stiri e grazie alla pratica confezione ce li hai sempre a portata di mano, non come i miei strofinacci che ogni volta lascio in un posto diverso e non li trovo mai quando mi servono.

La confezione in questione è dotata anche di un adesivo che permette di attaccarla sia a un piano orizzontale che verticale, così da averli sempre a disposizione. In questa casa li ho trovati in cucina, ma ovviamente sono utilissimi da tenere anche in bagno, soprattutto quando ricevete ospiti.

In più, hanno la **certificazione forestale FSC**, che vuol dire che è un prodotto realizzato con **materie prime provenienti da foreste gestite in modo responsabile e da fonti controllate**, e l'involucro in cui sono racchiusi è realizzato con il **30% di plastica riciclata**.

E poi sono davvero utili, asciugano le mani perfettamente! Ne sono rimasta così entusiasta che appena tornata sono andata subito a comprarli, anche perché vederli lì, accanto al lavandino, mi fa sentire ancora un po' in vacanza.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Asciugamani Regina

BIU

WATER



ROBERTO CAPUCCI



IDRATAZIONE DALLA RADICE ALLE PUNTE: ELVIVE HYDRA HYALURONIC

È ufficialmente arrivato il momento di prepararsi all'arrivo dell'inverno, delle temperature rigide, dell'umidità e inevitabilmente dello stress per i nostri capelli che si erano appena ripresi dalla salsedine estiva. In questa fase di indecisione tra chiamare il parrucchiere per un taglio netto o acquistare un trattamento virale nei social per stravolge la chioma, arriva in nostro soccorso la linea **Elvive Hydra Hyaluronic di L'Oréal Paris**. L'acido ialuronico è il protagonista assoluto di questi prodotti studiati appositamente per i capelli che richiedono un boost di idratazione profonda; da quelli disidratati a quelli fini, passando per i ricci difficili da gestire. Prima che la chioma diventi secca e danneggiata, l'acido ialuronico interviene avvolgendo il capello e agendo

come un trattamento che va in profondità. Ecco i cinque i prodotti che non possiamo farci scappare:

- **Shampoo Idratazione profonda**, con una consistenza cremosa dona fino a 72 ore di idratazione.
- **Balsamo Idratazione profonda**, formulato per rivestire il capello facilitando lo scorrimento del pettine.
- **Maschera 72h Booster di idratazione**, la sua consistenza è ideale per lavorare in profondità senza appesantire la chioma.
- **Siero Spray idratante**, dona morbidezza ai capelli in ogni momento della giornata grazie alla texture senza risciaquo. La formula è studiata per aumentare il diametro della fibra.
- **Balsamo Lamellare Wonder Water**, con la sua consistenza liquida va ad avvolgere facilmente il capello riparando le aree danneggiate. Agisce in soli 8 secondi e rivitalizza con un'azione immediata.

Sfruttiamo tutti i prodigi dell'acido ialuronico per un hair care routine super idratante, perfetta per questa stagione.



SOS PELLE DISIDRATATA

Dopo aver rispettato tutti i buoni propositi di settembre per rimetterci in forma, tornando ad allenarci con costanza, abbiamo notato che la nostra pelle appare molto più secca e spenta. Colpa dei vestiti pesanti e del poco tempo per applicare costantemente creme nutrienti, la nostra pelle sta iniziando a diventare più esigente e difficile da gestire.

Per le amanti della beauty routine magari il problema è limitato al corpo, per tutti gli altri questi sentori sono presenti anche per la pelle del viso. Siamo andati a scovare le chicche più innovative per nutrire la nostra pelle, ottimizzando i tempi di applicazione.

Ecco 3 must have da recuperare al volo:

- **Detergente a base oleosa**, va a sostituire il classico doccia schiuma ottenendo idratazione e elasticità in un colpo solo. La formulazione arricchita con un mix di oli si trasforma in schiuma a contatto con l'acqua, rispettando il film idrolipidico di tutto il corpo.
- **L'acqua termale**, ottima per idratare la pelle con dolcezza è la soluzione ideale da portare in borsetta. Durante l'arco della giornata può essere vaporizzata sul viso ottenendo sollievo immediato.
- **Scrub nutriente**, può essere applicato 1 volta a settimana e permette di eliminare le cellule morte, che sono causa del grigiore, mentre idrata grazie all'alta presenza di burri e oli nutrienti

Con queste soluzioni rapide non ci saranno più scuse per saltare l'idratazione...o la palestra!

Quality Brand **Sensitive**

Il segreto per la tua pelle sensibile...



*Scelta
di qualità*

CARTA IGIENICA PROFUMATA realizzata in pura cellulosa di alta qualità, è arricchita con l'essenza naturale di Argan, donando non solo freschezza, ma anche cura per la tua pelle.

Ogni tocco con Fresh Argan è un abbraccio di pura dolcezza, perché crediamo che il benessere quotidiano inizi con la cura della tua pelle.

SCOPRI LA LINEA SENSITIVE.

www.rotocart.com - Seguici su:



Nelle sale a *novembre*

LA REDAZIONE CONSIGLIA


NAPOLÉON

Regia: Ridley Scott

Con: Joaquin Phoenix, Vanessa Kirby, Tahar Rahim, Ben Miles, Ludivine Sagnier, Ian McNeice, John Hollingworth, Paul Rhys, Matthew Needham, Benjamin Chivers, Jonathan Barnwell, Youssef Kerkour, Scott Handy, Phil Cornwell, Gavin Spokes, David Verrey, Sam Crane, Edouard Philippot, Harry Taurasi, Thom Ashley, Mammie Barry, Tim Faulkner, John Hodgkinson

Genere: Biografico, Storico, Azione, Drammatico **Nazionalità:** USA, Gran Bretagna

Il film, diretto da Ridley Scott, è incentrato sulla vita di Napoleone Bonaparte, interpretato da Joaquin Phoenix, dalle sue origini alla carriera nell'esercito, fino all'ascesa come Imperatore. La storia è raccontata attraverso la relazione tanto instabile quanto avvincente con la sua prima moglie, Giuseppina (Vanessa Kirby). Nel lungometraggio ritroviamo le celebri battaglie combattute dal leader militare e l'insaziabile ambizione, mossa dalla mente strategica dell'Imperatore visionario della guerra.

Il nuovo kolossal del grande regista è un'altra magistrale prova del talentuoso Joaquin Phoenix.



COMANDANTE

Drammatico, Storico, Guerra
| Italia

All'inizio della Seconda Guerra Mondiale Salvatore Todaro comanda il sommergibile Cappellini della Regia Marina. Nell'ottobre del 1940, mentre naviga in Atlantico, nel buio della notte si profila la sagoma di un mercantile che viaggia a luci spente, il Kabalo, che in seguito si scoprirà di nazionalità belga e carico di materiale bellico inglese, che apre improvvisamente il fuoco contro il sommergibile e l'equipaggio italiano. Scoppia una breve ma violenta battaglia nella quale Todaro affonda il mercantile a colpi di cannone. Ed è a questo punto che il Comandante prende una decisione destinata a fare la storia: salvare i 26 naufraghi belgi condannati ad affogare in mezzo all'Oceano per sbarcarli in un porto sicuro.


DREAM SCENARIO – HAI MAI SOGNATO QUEST'UOMO?
Commedia, Horror – USA

E se all'improvviso un terzo della popolazione mondiale sognasse proprio te? Paul Matthews (Nicolas Cage), anonimo professore universitario e padre di famiglia, trova la sua vita stravolta quando inizia ad apparire in sogno a milioni di perfetti sconosciuti. Da un giorno all'altro, è famoso, uno status che potrebbe permettergli forse di realizzare ogni suo desiderio. Ma la fama, si sa, è una cosa effimera, passeggera. E dopo l'inaspettata, travolgente celebrità, Paul scoprirà presto che basta un attimo per trasformare ogni sogno nel suo opposto. Presentato in anteprima al Toronto International Film Festival, il film è scritto, diretto e montato dal norvegese Kristoffer Borgli, al suo esordio in un film in lingua inglese.


CENTO DOMENICHE
Commedia | Italia

Antonio, ex operaio di un cantiere nautico, conduce una vita mite e tranquilla: gioca a bocce con gli amici, si prende cura della madre anziana, ha una ex moglie con cui è in ottimi rapporti ed Emilia, la sua unica amatissima figlia. Quando Emilia un giorno gli annuncia che ha deciso di sposarsi, Antonio è colmo di gioia, può finalmente coronare il suo sogno regalando il ricevimento che insieme hanno sempre sognato potendo contare sui risparmi di una vita. La banca di cui è da sempre cliente sembra però nascondere qualcosa e il direttore cambia inspiegabilmente di continuo. L'impresa di pagare il matrimonio si rivelerà sempre più ardua e Antonio scoprirà che chi custodisce i nostri tesori non sempre custodisce anche i nostri sogni.


IMPROVVISAMENTE A NATALE MI SPOSO
Commedia | Italia

Mancano pochi giorni a Natale e, come ogni anno, la famiglia di Lorenzo (Diego Abatantuono) converge verso il suo albergo per le vacanze natalizie. Lorenzo li ha avvisati che non possono mancare per niente al mondo, visto che ha un annuncio importante da fare: si sposerà! La notizia lascia tutti senza parole ma la più sconvolta è Alberta (Violante Placido), che non vuole proprio accettare la novità. Anzi, si convince che Serena (Carol Alt), la promessa sposa dal passato misterioso, sia una sorta di cacciatrice di dote. Da qui ha inizio una girandola di situazioni esilaranti, tra scoperte e inattese rivelazioni, che porteranno a piccoli e grandi colpi di scena.

MIODENT®

LUNGA TENUTA

PULIZIA PROFONDA



IL TUO SORRISO SICURO E PIENO DI VITA

MIODENT® una linea dedicata alla cura e all'igiene delle protesi dentali mobili, che offre **sicurezza quotidiana** e **comfort prolungato**.

I rimedi che **MIODENT®** offre per la cura della protesi dentale comprendono:

- Una linea di **Creme Adesive**, per una tenuta quotidiana ottimale
- Una linea di **Comprese Effervescenti**, per una profonda pulizia di protesi dentali e apparecchi
 - Una linea di **Accessori**, per un'igiene a 360°.



PRODOTTO
IN ITALIA

Letture per *novembre*



LA VITA È BELLA, NONOSTANTE

di Sveva Casati Modigliani
| Ed. Sperling&Kupfer

Andreina, Carlotta, Gloria e Maria Sole sono amiche inseparabili. Si sono sempre sostenute a vicenda, e ora che sono diventate donne mature hanno acquisito nuove consapevolezze e sono pronte a prendere decisioni che cambieranno le loro vite. Quando Carlotta si trova ad affrontare il dolore per un lutto, nessuna può capirla meglio di Maria Sole che, dopo aver realizzato il sogno di aprire un asilo nido, sta costruendo un nuovo equilibrio familiare. E se Andreina non smette di chiedersi se sia giusto allevare la piccola Viviana senza un padre al suo fianco, Gloria sta rivalutando il suo amore per Sergio. Tra dolori e gioie, per ognuna di loro c'è in serbo un finale sorprendente.



SONO ESAURITA

di Sophie Kinsella
| Ed. Mondadori

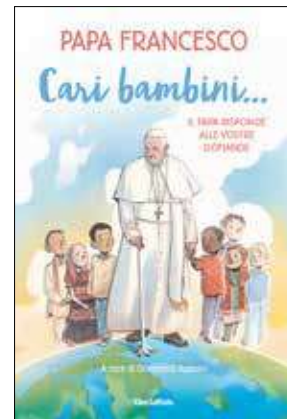
Cosa sta succedendo a Sasha? A trentatré anni ha un ottimo lavoro, che però le toglie tutte le energie. Si sente terribilmente stanca, non frequenta più gli amici, di amore e sesso non vuole neanche sentir parlare, ha attacchi di panico e prova un senso di vuoto e di profondo disorientamento. In poche parole, non ce la fa più. Così un giorno, di punto in bianco, scappa dal suo ufficio e decide di partire per cercare di riprendersi. Sceglie un villaggio sulle coste del Devon dove ha passato i momenti più felici della sua infanzia. È febbraio, fa un freddo tremendo e l'hotel dei suoi ricordi non è più quello di un tempo. Ma soprattutto Sasha deve condividere la spiaggia con Finn, l'unico altro ospite dell'albergo...



CUCINA NATURALE. LA MAGIA DELL'INVERNO

di Stella Bellomo
| Ed. Mondadori Electa

Le giornate si accorciano, il freddo non ci invoglia a passare troppo tempo fuori casa. E se rendessimo l'inverno una stagione godibile tanto quanto le altre? Come? Imparando a goderci la casa rendendola uno spazio accogliente per coccolarci durante i mesi più freddi dell'anno e tornando all'essenziale, anche a Natale, senza rinunciare alla sua magica atmosfera e, anzi, ritrovandone la vera essenza. Più momenti per noi, regali scelti o realizzati con consapevolezza e molta cura. Semplicità anche a tavola, con qualche piatto speciale, senza strafare. Natale non è solo una lista di cose da spuntare, ma anche, e soprattutto, il momento per godersi un po' di sana lentezza.

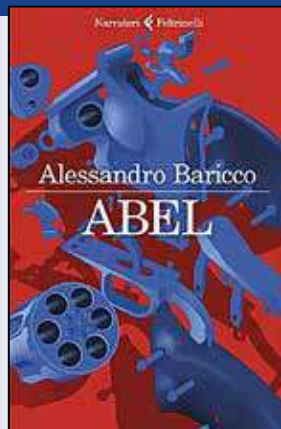


CARI BAMBINI... - IL PAPA RISPONDE ALLE VOSTRE DOMANDE

di papa Francesco, a cura di Domenico Agasso
| Ed. ElectaKids

Osservando i propri figli a colloquio con il Santo Padre, il vaticanista Domenico Agasso ha avuto l'idea di raccogliere dai bambini e dalle bambine di tutto il mondo una serie di domande, a cui Bergoglio si è sottoposto con piacere. Come un nonno, ha raccontato loro i ricordi e le piccole esperienze della sua infanzia, ha risposto ai quesiti fondamentali che ogni essere umano si pone (il senso della vita, il non senso della guerra, il valore del sogno), ha spiegato quanto la vita di un pontefice sia speciale e normale allo stesso tempo. Il tutto con un linguaggio semplice, universale, comprensibile dai più piccoli.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



ABEL

di Alessandro Baricco | Ed. Feltrinelli

Ha 27 anni, Abel, quando diventa leggenda. Ha messo fine a una rapina sparando simultaneamente con due pistole contro obiettivi diversi. Un colpo detto il Mistico, che pochi sono in grado di mettere a segno con la sua precisione. È lo sceriffo della cittadina di un Ovest immaginario ed è innamorato di Hallelujah Wood, una donna che ha addosso una specie di mistero, mani piccole e labbra orientali. Anche lei lo ama, ma ogni tanto parte senza che lui sappia dove va, passa nella sua vita senza fermarsi, "passiamo senza fermarci, è inteso così". Anche sua madre anni prima se n'è andata, ma senza tornare più: ha preso i quattro cavalli migliori e ha lasciato lui, i fratelli e la sorella al loro destino. Alessandro Baricco dà vita a uno straordinario romanzo che è una storia spirituale, sapienziale, al tempo stesso un western dove la scrittura è geometrica e il racconto visionario.

L'attesissimo libro di Baricco, che esce a otto anni da "La sposa giovane", è un gioiello prezioso.

*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.



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Pian piano, stai ritrovando la complicità e una dolce collaborazione con il tuo partner.

Single. Conquiste in vista. Avanza senza timori, sei più affascinante che mai e piena di energia.

BELLEZZA: Forse stai pensando di fare qualche ritocchino o di acquistare nuove creme per nutrire la pelle: puoi concederti ciò che vuoi! Ti sentirai più a tuo agio con un look da donna in carriera: scegli completi pantalone molto glamour.

BENESSERE: Potresti essere soggetta a qualche infezione, bruciore o irritazione, specie nelle zone intime.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Tu e il partner sembrate tornati adolescenti, siete strepitosi sotto le lenzuola e vi aiutate a vicenda nella quotidianità.

Single. L'energia è tanta, così come la voglia di rimettersi in gioco in una relazione nuova che ha riaperto i sensi.

BELLEZZA: Scegli un taglio diverso per i capelli, indossa jeans e body con strass, senza tralasciare i tuoi amati stivaletti. Completa il look con un make up glitterato e labbra lucide color cioccolato.

BENESSERE: Dedicati cure e attenzioni e non esagerare con gli aperitivi.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Venere è ombrosa: tieni alla larga dalla gelosia, per evitare scontri immotivati.

Single. La situazione è complessa: mantieni l'equilibrio, specie se stai frequentando da poco tempo una persona che appare ambigua e poco chiara.

BELLEZZA: È il momento di un cambio look completo: comincia dai capelli, che vorrai portare più lunghi, mossi e voluminosi, e termina con un outfit black&white.

BENESSERE: Tieni sotto controllo i nervi, potrai avvertire un po' di tensione. Regalati dei massaggi per ventre e cosce.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Sei insoddisfatta perché dai tanto e pretendi tanto dal partner. Lui, però, pensa solo al lavoro. Cerca di essere paziente.

Single. Una Venere sensuale facilita la comunicazione e gli approcci e ti rende più disinvolta.

BELLEZZA: Senti l'esigenza di un cambio di look totale. Sbizzarisciti con un colore insolito per i capelli, magari il rosa. Punta su una pelle liscia, levigata e ben curata. Prediligi un abbigliamento casual e molto comodo.

BENESSERE: Sei scarica, non esagerare con lo sport, rilassati e riposa di più.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Passionalità e allegria portano in primo piano la voglia di giocare e di ritrovare il romanticismo.

Single. Avrai fascino e intraprendenza a sufficienza per dare vita a situazioni parecchio intriganti...

BELLEZZA: Sentirai il desiderio di ricorrere a un ritocchino di medicina estetica per ridurre le rughe o correggere un difetto. Nel look cura dettagli e accessori: se abbinati a un semplice abito, ti renderanno top.

BENESSERE: Potresti avvertire qualche problema di stomaco. Per non appesantire la linea, evita gli zuccheri.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Sei indecisa sul da farsi se ti trovi in una relazione stagnante, ma i sensi di colpa sono inutili, meglio parlare chiaro.

Single. Avventure e divertimenti non mancano e ti tira e molla, in questo periodo, non ti dispiace.

BELLEZZA: Applicare crema e siero la mattina e la sera ha dato i suoi frutti, ora è tempo di osare con un taglio sbarazzino ai capelli. Adotta un outfit a base di camicie ricamate, che sottolineano la tua dolcezza.

BENESSERE: Fai i controlli di routine e, soprattutto, misura spesso la pressione. Sei sotto stress, il nuoto può aiutarti.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Rilassati, non farti prendere dal vortice delle scadenze e cerca di non essere sempre in disaccordo con il tuo partner.

Single. Venere ti rende polemica, rimanda gli incontri a quando ti sentirai più serena.

BELLEZZA: Accorcia i capelli e colorali di un tono cioccolato. Per rendere più profondo il tuo sguardo, punta su un trucco marrone e bronzo. Per un outfit serale, scegli un tubino con décolleté scintillanti color oro.

BENESSERE: Attenzione alle orecchie, alla gola e alle vie respiratorie. Dormi di più, hai bisogno di riposare.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Un piccolo e insignificante incontro con un tuo ex potrebbe dare vita a un tornado di discussioni con il tuo partner. Cerca di mantenere la calma.

Single. Hai voglia di nuovi incontri, teneri e romantici... per tua fortuna, c'è solo da scegliere tra i tuoi numerosi pretendenti!

BELLEZZA: Il tuo potere è nello sguardo: usa prodotti naturali e un make up che sappia sottolinearlo. Per mantenere l'aria da bambina, adotta un look marinairesco.

BENESSERE: Sei sensibile ai mali di stagione: riguardati e cerca di non affaticare il fegato.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Marte porta stanchezza alle coppie di vecchia data, è il momento ideale per dare una rispolverata al rapporto sfoderando la tua sensualità.

Single. Gli incontri non mancano, ma dovrai aspettare prima di incontrare chi ti attrae davvero.

BELLEZZA: Sei indecisa: i filler non ti piacciono, ma non negarti una rinfrescata per stemperare l'effetto stanchezza. Per una serata al top, scegli una bella gonna a balze abbinata a un corpetto in un colore cangiante.

BENESSERE: La forma fisica è ottima in questo periodo e ti senti piena di energia, ma non strafare in palestra.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Queste meravigliose stelle ti faranno vivere una seconda luna di miele.

Single. Ti piace una persona, ma non solo non riesci a dirglielo, ma neppure a farglielo capire: è tempo di osare.

BELLEZZA: Stupisci sempre con i tuoi cambi di look! Opta per un make up con ciglia ben scolpite da un mascara ultra volumizzante e con un lipgloss rimpolpante sulle labbra. L'outfit perfetto per te è un pantalone gessato abbinato a un gilet.

BENESSERE: Dolori reumatici, sinusite, cervicale? Dopo un controllo dal medico e una terapia, tornerai come nuova.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Una serie di circostanze astrali fa sì che continui a polemizzare su tutto con il partner, visibilmente stufo. Rifletti!

Single. Ti diverti a destra e a manca, ma per ora dell'amore non c'è traccia.

BELLEZZA: Il tuo fascino ti accompagna ovunque, ma hai bisogno di un cambiamento: allunga i capelli con delle extension, punta su un lipgloss rosa volumizzante e indossa leggings, stivali e giacca, che esaltano la tua dinamicità.

BENESSERE: Regalati una giornata alle terme per un meritato momento di relax.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. La fase è delicata: litigi spesso con il partner, sei malinconica e hai l'umore a terra. Rilassati, è solo un breve periodo: la Luna tornerà a sorrirti.

Single. Vorresti maggiore coinvolgimento, ma se la persona che hai incontrato fugge, non rincorrerla.

BELLEZZA: Abbandonati alle coccole di una beauty farm: massaggi, scrub, pulizia del viso. Basterà poi un velo di trucco e un bel completo con pantaloni a vita alta e giacca bolero per esaltare la tua romantica eleganza.

BENESSERE: Sei nervosa, cerca di riposare di più.

GARNIER

SCOPRI IL SIERO PIÙ ADATTO A TE

VITAMINA C
[IDRATANTE E UNIFORMANTE]



PURE ACTIVE AHA + BHA
[ANTI-IMPERFEZIONI]



HYALURONIC ALOE
[IDRATANTE E RIMPOLPANTE]



Questo Natale
regala una
Rosa Rossa!



PERLIER

