



ACQUA & SAPONE®



Teresa Mannino



Giovanni Allevi



L'ARTE SFIDA I TABÙ

Arredamento
DAI PERSONALITÀ
ALLE TUE PARETI

Viaggi
UN PERCORSO
DETOX NEL CUORE
VERDE DELLA
SLOVENIA

In cima alla FELICITÀ

Moda
GLAMOUR
ANCHE IN ALTA
QUOTA

Benessere
IL FASCINO DEL
PATTINAGGIO SUL
GHIACCIO

Psiche
SCEGLI L'HOBBY
SU MISURA
PER TE



 **DEBORAH**
MILANO

OMBRETTO COTTO PRECIOUS COLOR

COLORE LUMINOSO
FIN DALLA PRIMA PASSATA

TEXTURE INNOVATIVA
CON PERLE INFUSE
LUNGA TENUTA
WET&DRY

VEGANO

DISPONIBILE IN 9 TONALITÀ



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Ellen Hidding
pag. 12 – Lo shampoo perfetto
pag. 14 – Il make up che ti ringiovanisce
pag. 16 – Hai un colloquio di lavoro? Truccati così!
pag. 18 – Soft goth make up, sul viso tutto il fascino dell'oscurità
pag. 20 – Così la tua chioma torna a brillare

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Hai un hobby? Scopri perché è importante coltivarne almeno uno

26 | STAR MESE

Teresa Mannino, l'ironia sbarca a "Sanremo"
pag. 28 – Il ritorno di Giovanni Allevi è un inno alla vita

32 | MODA INVERNO

Peach Fuzz, colore Pantone 2024
pag. 34 – Glamour sulle piste
pag. 38 – Matrimonio in inverno: cosa mi metto?

42 | BENESSERE

Il fascino del pattinaggio sul ghiaccio

46 | DESIGN & OUTDOOR

Come decorare le pareti di casa?
pag. 62 – Il freddo è un nemico del giardino: proteggilo così

50 | CUCINA

Dalla Slovenia... alla tua tavola

56 | VITA DA MAMMA

Depressione post-partum: parliamone

60 | AMICI A 4 ZAMPE

Intratteni Fido e Micio senza uscire!

64 | VIAGGI

Nel cuore verde della Slovenia

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

Le novità nelle sale
pag. 80 – Le ultime uscite in libreria
pag. 82 – I consigli delle stelle



26

Teresa Mannino



28

Giovanni Allevi



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
Tel 0258126061

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 spettanze.



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

Un sacco di soluzioni.

Conserva, congela, protegge, trasporta.



multiuso

il sacco per tutto! MADE IN ITALY

CONSERVA * / CONGELA *** / TRASPORTA / PROTEGGE



Il sacco **MULTIUSO MyGelo** va bene per tutto: per conservare e congelare i cibi in frigo o freezer, per proteggere e trasportare. Grazie alle pratiche maniglie shopper può essere usato sia come sacco gelo che come borsetta. Il comodo formato scorta in rotolo ti permette di mantenere ordinata la tua credenza e utilizzarlo per qualsiasi tipologia di oggetto, anche per quelli più voluminosi.

SACME

www.sacme.it



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

“Ginger e Fred” MONICA GUERRITORE PORTA FELLINI A TEATRO

Dopo il debutto lo scorso dicembre al Teatro Masini di Faenza, Monica Guerritore torna in scena con la sua versione teatrale di *Ginger & Fred*, il celebre capolavoro di Federico Fellini. L'adattamento e la regia sono curati dalla stessa Guerritore, che interpreta il ruolo principale insieme a Pietro Bontempo e una compagnia di dieci attori. Lo spettacolo, prodotto da Teatro della Toscana, Accademia Perduta/Romagna Teatri, Società per Attori, sarà in scena in diverse città italiane per cinquanta date. La tournée farà tappa dal 9 al 21 gennaio, escludendo il 15, al Teatro Quirino di Roma e dal 30 gennaio al 4 febbraio al Teatro della Pergola di Firenze. Per informazioni: https://linktr.ee/guerritore_gingerfred.

A Genova IN MOSTRA STEVE MCCURRY

Prosegue nel Sottoportico del Palazzo Ducale di Genova, l'ultima mostra di Steve McCurry, *Children*, a cura di Biba Giacchetti, Melissa Camilli con Peter Bottazzi Art Director. L'esposizione, promossa da Palazzo Ducale Fondazione per la Cultura Genova e Civita Mostre e Musei in collaborazione con SudEst57 e l'organizzazione internazionale Defence for Children Italia, sarà visitabile fino al 10 marzo. Orari: da martedì a domenica 10.00 – 19.00; lunedì chiuso. La biglietteria chiude un'ora prima.



“I MACCHIAIOLI E LA PITTURA EN PLEIN AIR TRA FRANCIA E ITALIA”

A Gubbio fino al 3 marzo 2024

È ancora possibile ammirare la mostra, in scena a Gubbio fino al 3 marzo. L'esposizione rilegge la storia dei Macchiaioli, movimento artistico rivoluzionario dell'Ottocento italiano e francese. Il percorso espositivo, ospitato alle Logge dei Tiratori, presenta oltre 80 opere di protagonisti come Signorini, Fattori, Abbati, Lega, Cabianca, Sernesi, in dialogo con rappresentanti della Scuola di Barbizon come Corot, Daubigny, Troyon, Rousseau. La mostra è divisa in cinque sezioni che esaminano i protagonisti e l'evoluzione del movimento, dalla nascita della pittura en plein air all'eredità artistica. Sono esposti capolavori anche di artisti come Giuseppe e Filippo Palizzi, che esplorano il tema del paesaggio.



A PALERMO, DAL 19 AL 21 GENNAIO Laboratorio teatrale

Dal 19 al 21 gennaio, in Via Rosario Riolo 26, a Palermo, presso B-LATERALE si terrà il laboratorio teatrale diretto da Massimo Di Michele *Mi perdo sempre*, basato sullo studio del testo *Il bello degli animali è che ti vogliono bene senza chiedere niente*, di Rodrigo Garcia. Il laboratorio sarà focalizzato sulla ricerca delle capacità di espressione e creazione fisica, gestuale e verbale. L'approccio inizia con l'improvvisazione e la liberazione dell'istinto e dell'immaginazione, esplorando lo spazio interiore dell'individuo, definito come “la casa che abita dentro di Te”. Il 21 gennaio alle ore 21:00 si chiuderà con una performance aperta al pubblico.



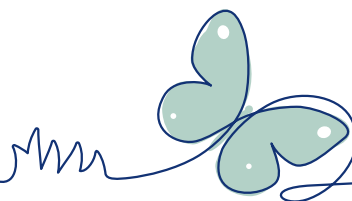
ALL'ISTITUTO FREUDIANO DI MILANO Convegno di psicologia aperto a tutti

Nell'ambito dell'iniziativa *I venerdì milanesi di psicoanalisi e politica*, si terrà il 19 gennaio a Milano presso Istituto Freudiano – Società Umanitaria (ingresso dal parcheggio di via Manfredo Fanti 19) il convegno sul tema: *Disagio nel legame sociale quando l'immagine deve passare attraverso il linguaggio e la parola*. A conferire sulla questione ci sarà René Raggembass; dialogano con lui Domenico Cosenza e Fabrizio Palombi con il coordinamento di Marco Focchi. L'evento è aperto a tutti gli interessati, fino a esaurimento posti, ma potrà essere seguito anche su Zoom. Info: infomilano@istitutofreudiano.it, www.istitutofreudiano.com.



Smart Paper

NUOVO LOOK
STESSA QUALITÀ



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

www.nicky.eu



A Rimini, il 12 gennaio "PAROLE IN LIBERTÀ"

Proseguono gli appuntamenti con il ciclo di eventi pubblici *Parole in libertà*. In questo ambito, l'Antenna del Campo freudiano di Rimini organizza una conferenza gratuita sul tema *Il potere, la parola, gli antagonisti e il resto*. L'appuntamento è il 12 gennaio presso il Museo della Città in Via Luigi Tonini. Conversano Emilia Cece (psicoanalista AME della SLP e AMP, docente IF) e Massimo Roccaforte (editore, curatore editoriale). Coordina l'incontro Pasquale Indulgenza (psicoanalista membro SLP e AMP, docente IF). L'evento è gratuito. Per info: antennarimini@istitutofreudiano.it; tel. 3493968569.

A Casale Marittimo (PI) TOUR PAESAGGISTICO

Appassionati di passeggiate, tenetevi pronti! Si terrà un'escursione di grande valore nel territorio del borgo di Casale Marittimo, situato nella Bassa Val di Cecina. La scarpinata prevede la visita al borgo, costruito sulla Via Aurelia come difesa contro i Vescovi Volterrani. Durante il tour, i partecipanti avranno l'opportunità di osservare i resti delle strutture difensive, il Palazzo della Canonica e la Torre dell'Orologio. Successivamente, il percorso si sposterà attraverso i sentieri della campagna toscana, offrendo vedute panoramiche sull'Arcipelago Toscano. Info: <https://landscapewalkingtours.com/>.



"MIRÓ – LA GIOIA DEL COLORE"

L'esposizione a Catania

La terza mostra dedicata a Joan Mirò, intitolata *Mirò – La gioia del colore*, si terrà a Catania dal 20 gennaio al 7 luglio presso il Palazzo della Cultura. L'esposizione presenterà circa un centinaio di opere di Joan Mirò, che coprono un periodo di sessant'anni, dal 1924 al 1981, includendo dipinti, tempere, acquerelli, disegni, sculture, ceramiche, opere grafiche, libri e documenti. La mostra offrirà una doppia lettura cronologica e tematica, arricchita da una sezione fotografica e video, che esplorerà aspetti della vita privata e pubblica dell'artista surrealista. Ci sarà anche un focus sui lavori grafici di Mirò e una sezione multimediale.



LA GARA ALTOATESINA DI SCI DI FONDO

Da San Candido alla Val Fonda

Il 13 e 14 gennaio si svolgerà la 3 Zinnen Ski-Marathon, giunta alla 48ª edizione. La competizione, una delle più difficili ma amate gare di sci di fondo altoatesine, offre uno spettacolo sportivo per gli appassionati. Sabato 13, i partecipanti possono scegliere tra due percorsi di 30 o 62 km, entrambi in tecnica classica. La partenza avverrà nella Val Fiscalina, considerata "la valle più bella del mondo" da Luis Trenker. Il percorso attraverserà San Candido, Dobbiaco, la Nordic Arena e la Val Fonda. Domenica 14 si terrà la Prato Piazza Mountain Challenge, una gara di 30 km in tecnica libera.



PASSEGGIATE INVERNALI

L'escursione ad Abetone per tutta la famiglia

L'escursione proposta ad Abetone (Pistoia) è un'esperienza invernale adatta sia a bambini che ad adulti, pensata per coinvolgere l'intera famiglia. L'itinerario prevede una salita al Lago Nero partendo dall'Orto Botanico Forestale dell'Abetone, attraversando la Valle del Sestaione con i suoi Abeti Rossi, torrenti ghiacciati e antiche vie di transumanza. Il percorso culmina al Bivacco Lago Nero, offrendo viste panoramiche sulla Riserva e l'Alpe Tre Potenze. La passeggiata, prevista per sabato 20 gennaio alle 08:00, si avvale della presenza di una guida esperta. Per info: 3480359096.



"A SINGLE MOMENT"

A Bologna, trenta fotografie inedite di Anna Caterina Masotti

La mostra *A Single Moment* di Anna Caterina Masotti, che si tiene in occasione di ARTE FIERA 2024 a Bologna, presenta una selezione di circa trenta fotografie inedite in bianco e nero e video che esplorano il tema dell'istante. L'esposizione si svolge nella Cripta di San Zama dal 30 gennaio al 4 febbraio. Le opere di Masotti catturano il momento presente attraverso paesaggi naturalistici, elementi architettonici e momenti quotidiani. Il legame tra estetica e poetica delle fotografie si riflette nell'allestimento della mostra, situato nell'ex monastero. Le opere, presentate su diverse superfici come chiffon e carta naturale con ricami a mano, si integrano armoniosamente con l'ambiente della Cripta risalente all'XI secolo. Info su: www.annacaterinamasotti.com.

Laurella ha a cuore la tua sensibilità

È un argomento intimo: lo affrontiamo senza essere irritanti



Bio-Cotton® è un marchio registrato per i cotone organici certificati da Fa-Ma Jersey SpA

La nuova linea di assorbenti e proteggislip
100% cotone biologico a contatto con la pelle



 **SILC**
S.p.A. www.laurella.com



Laurella 
BIO COTTON

Ellen Hidding

Madre Natura le ha donato la bellezza, e la conduttrice olandese ricambia prendendosi cura ogni giorno del nostro pianeta. In tv, ma non solo!



Ex modella, oggi conduttrice, Ellen Hidding (51) debutta in tv, in Italia, nel 1997 con il programma "Mai dire Gol".

Ellen Hidding non è solo un volto noto della tv, ma anche un'ambasciatrice dell'ambiente. La conduttrice di *Melaverde* ha infatti assunto un ruolo chiave come testimonial dell'iniziativa 2023 Acqua & Sapone for Charity, un progetto ambizioso nel quale Acqua & Sapone insieme a Treadom si impegna a piantare 15.000 alberi in Italia e nel resto del mondo. Del resto, la trasmissione che conduce su Mediaset si è sempre distinta per la sua attenzione all'ecologia. La scelta di Ellen come testimonial sembra quindi un passo che consolida il suo impegno verso la salvaguardia del pianeta.

Cosa pensi del fatto che una catena come Acqua & Sapone abbia lanciato questa iniziativa?

Credo che sia una cosa molto positiva. Acqua & Sapone si è sempre distinta per essere un'azienda molto sensibile, non solo per quanto riguarda l'ambiente e la sostenibilità. Negli anni passati ha sempre sposato cause importanti. Quest'anno ha scelto di piantare degli alberi e sappiamo bene che il verde è vita.

Cambiando discorso, quali sono, secondo te, gli elementi chiave per sentirsi belli dentro e fuori?

Il più importante è la nostra serenità interiore: stare bene con se stessi è un buon punto di partenza.

Puoi condividere qualche tuo personale rituale per il benessere quotidiano?

Non ho pratiche precise. Io amo molto cambiare, non ho delle vere e proprie routine. Ma negli anni ho capito che c'è una cosa importante da fare sempre: una buona detersione. Lavo sempre molto bene il corpo e soprattutto il viso. Inoltre, applico sempre una buona crema idratante specifica per il giorno e per la notte. Anche in inverno,

infine, utilizzo una protezione solare.

Come riesci a integrare una beauty routine efficace nei ritmi di vita frenetici di oggi?

Cerco sempre di ritagliarmi almeno cinque minuti al mattino e alla sera da dedicare a me stessa. In realtà, però, sono privilegiata perché è vero che sono sempre in giro per il programma, ma alloggioro in albergo dove posso ritagliarmi anche più di cinque minuti... Così ne approfitto per fare una maschera o uno scrub. Anche a casa, comunque, non manco mai di concedermi una coccola beauty perché è importante curarmi.



I prodotti must-have di

ELLEN HIDDING

1. DETERGENTE
2. CREMA IDRATANTE
3. PROTEZIONE SOLARE
4. MASCARA
5. LUCIDALABBRA

Segui le tendenze in fatto di make up o sei fedele al tuo stile?

No, non seguo le tendenze anche perché confesso di non essere molto brava a truccarmi. Di solito applico il mascara e passo un lucidalabbra e, ora che è inverno e quindi non sono abbronzata, mi dono un tocco di salute sulle guance applicando un velo di fard.

Preferisci una bellezza naturale, ma ci sono occasioni in cui realizzi un look più elaborato con un trucco più sofisticato?

Certo, soprattutto sul lavoro quando faccio prime serate o eventi speciali. Mi affido alla mia truccatrice: lei riesce a mantenere il mio stile naturale, ma esalta gli occhi. Una cosa che le chiedo è di utilizzare colori caldi come il marrone e l'oro. Inoltre, avendo le ciglia lunghe ma dritte, mi applica le ciglia finte per dare volume allo sguardo.

E PER LA BOCCA QUALI COLORI PREFERISCI?

ANCHE IN QUESTO CASO PREDILIGO LE TONALITÀ NATURALI, MA MI PIACE ANCHE METTERE UN TOCCO DI ROSSO, SU CUI POI PASSO UN LUCIDO.

Preferisci i trucchi liquidi o in polvere e perché?

Quelli liquidi, perché mi sono accorta che, se utilizzo quelli in polvere, la mia pelle li assorbe molto e appare piuttosto segnata.

C'è un prodotto beauty che ritieni sia sottovalutato, ma che dovrebbe essere un must have?

La crema per le mani, soprattutto in questo periodo. Io in ogni borsa ne ho una e la applico più volte al giorno, in particolar modo ogni volta dopo che lavo le mani.

Che consigli daresti alle lettrici per migliorare la bellezza della pelle?

Di non prendere troppo sole o, comunque, di prenderlo perché fa bene, ma mettendo sempre la protezione. Bisogna cominciare sin da giovanissime: mia figlia ha quasi vent'anni e la mette già. Io utilizzo una protezione 50 e prediligo le formulazioni molto liquide.

Come proteggi la tua pelle dal freddo?

Facendo maschere e impacchi. Ogni tanto applico una crema molto ricca e grassa e la spalmo bene sul viso lasciandola agire per una decina di minuti; quindi, rimuovo la crema in eccesso prima di andare a letto.

E in che modo ti prendi cura dei capelli?

Li lavo meno possibile, circa tre volte a settimana. Uso prodotti specifici per la mia chioma: ho tanti capelli, ma sono fini e tendono a seccarsi. Perciò prediligo uno shampoo grasso e denso e due volte al mese faccio un impacco. Applico con regolarità delle maschere e, dopo ogni lavaggio, metto delle gocce di olio di argan che sono molto nutrienti.

UN'ULTIMA DOMANDA: COSA CI DICI DELLA TUA MANICURE?

LA VERITÀ È CHE UTILIZZO POCO LO SMALTO PERCHÉ NON MI SENTO A MIO AGIO CON LE UNGHIE COLORATE. MI PIACE, PERÒ, APPLICARE UN LUCIDO TRASPARENTE.



Lo shampoo perfetto

Ne esistono infinite varietà, ma non tutti rispondono alle specifiche esigenze di ciascuna chioma. Dunque, come sceglierlo? Te lo spieghiamo noi!

La ricerca dello shampoo perfetto può essere un compito impegnativo, dato il vasto assortimento di prodotti disponibili sul mercato. Tuttavia, la chiave per ottenere capelli sani e luminosi risiede nella **scelta attenta del prodotto giusto**. Ecco perché vogliamo darti tutte le info necessarie per aiutarti a selezionare lo shampoo ideale.

CONOSCERE IL PROPRIO CAPELLO

Per evitare di fare acquisti sbagliati, è essenziale conoscere il proprio tipo di capelli. Se sono secchi, grassi, sottili, ricci o trattati chimicamente, la scelta dello shampoo adatto può fare la differenza. Identificare le specifiche esigenze della tua chioma ti aiuterà a restringere le opzioni e a trovare il prodotto perfetto. Il secondo step, ovviamente, è leggere le etichette che sono spesso piene di informazioni cruciali. Fai attenzione agli ingredienti principali e **assicurati che la formulazione sia nutriente** e che lavori in sinergia con la tua tipologia di capelli (Vedi box dell'esperto).

QUESTIONE DI... FORMA

Un ulteriore dilemma per la scelta dello shampoo riguarda la tipologia: **liquido o solido?** Entrambi hanno i loro vantaggi e caratteristiche uniche che meritano attenzione. Il formato liquido offre una gamma più ampia di ingredienti, adatti a diversi tipi di capelli e problemi specifici. La sua consistenza, inoltre, facilita l'applicazione e la distribuzione uniforme ed è più semplice dosare la quantità desiderata di prodotto rispetto a quello solido. Gli shampoo solidi, dal canto loro, sono spesso confezionati con materiali minimali, e favoriscono uno stile di vita più sostenibile. Grazie alla loro forma solida e alle dimensioni ridotte, sono inoltre ideali per i viaggi. Infine, ma non meno importante, solitamente hanno formulazioni che promuovono una cura delicata e biocompatibile per i capelli.



LA QUANTITÀ GIUSTA

Una volta scelto lo shampoo adatto, è essenziale utilizzarlo correttamente. Spesso, infatti, **siamo portati a esagerare con le dosi**, perché una maggiore quantità di schiuma ci dà l'impressione di una maggiore pulizia. In realtà non è così: una quantità di prodotto pari all'incavo di una noce è sufficiente per la maggior parte delle lunghezze. Se, invece, utilizzi lo shampoo solido, basta bagnare leggermente le mani e strofinarle sul prodotto per creare un po' di schiuma, ma senza esagerare. A questo punto, puoi massaggiare il cuoio capelluto con movimenti circolari delicati: aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e contribuisce a liberare i pori. Il risciacquo è altrettanto importante: usa acqua tiepida e assicurati di eliminare completamente il prodotto, poiché i residui possono rendere i capelli opachi e appesantirli.



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

Una mini-guida per l'acquisto

La scelta dello shampoo dipende da diversi fattori, tra cui il tipo di capelli e le esigenze specifiche.

Se sono secchi: Cerca un prodotto idratante che contenga ingredienti come l'olio d'oliva, l'olio di cocco o l'aloë vera: aiutano a idratare e nutrire le chiome.

Se li hai grassi: Opta per uno shampoo leggero e delicato che bilanci la produzione di sebo. Punta su ingredienti come il limone, il tea tree oil o l'argilla.

Per quelli sottili: Si a uno shampoo volumizzante che aggiunga corpo e spessore. Gli ingredienti come la biotina e il pantenolo possono contribuire a migliorare la consistenza del fusto.

Per i ricci: Opta per un prodotto idratante, che aiuti a mantenere l'umidità. Gli ingredienti come il burro di karité e l'olio di argan possono essere benefici per definire i ricci.

Trattati chimicamente: Scegli uno shampoo specifico, che aiuti a riparare e proteggere dai danni. Utili gli ingredienti come le proteine idrolizzate e la cheratina.





NUOVA FORMULA

1 MINUTE
Wow!



Ripara i danni visibili dopo 1 sola applicazione!

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



Se il trucco è luminoso, sembri (molto) più giovane!

“Lasciami tutte le rughe. Ci ho messo una vita a farmele!”. La celebre frase di Anna Magnani è rimasta negli annali delle citazioni ed è attuale più che mai, soprattutto in un mondo in cui si cerca in tutti i modi di fermare lo scorrere del tempo. Attenzione, però, perché l'attrice non voleva affatto intendere che bisogna trascurarsi. Il concetto di bellezza continuerà sempre a essere associato a una pelle luminosa!



Per un aspetto fresco e riposato, punta su un base perfetta e sui toni neutri. Senza mai dimenticare il primer



INCARNATO UNIFORME

Non ci stancheremo mai di dirlo: il segreto è tutto nella base! “Applica una crema idratante ricca per preparare il viso – ha suggerito Ada Chieffallo – Utilizza prodotti a base di retinolo e acido ialuronico che riducono l'aspetto delle rughe e forniscono una superficie liscia per il trucco”. A questo proposito, mai dimenticare il primer: “Ti aiuterà a riempire piccole linee e pori, fornendo una superficie omogenea per l'applicazione del fondotinta che deve essere **leggero e idratante affinché non si accumuli nelle rughe sottili**. Per un aspetto naturale, stendi il prodotto uniformemente aiutandoti con una spugnetta o un pennello”.



MAKE UP FURBO

La scelta del make up è fondamentale quando la propria missione è mascherare le rughe. “Gli ombretti scuri – ha infatti spiegato l'estetista e lookmaker – possono accentuarle, mentre quelli chiari creano un effetto lifting visivo. Scegli eyeliner sottili e applicali delicatamente per non evidenziare le zampe di gallina, avendo cura di **non disegnare codine lunghe e disegni grafici** che potrebbero mettere in risalto le linee d'espressione”. Anche giocare d'astuzia è una buona idea: “Sopracciglia ben definite possono distogliere l'attenzione dalle rughe. Riempile e modellale con un prodotto a effetto lifting”, ha suggerito Chieffallo.



LABBRA IN EVIDENZA

“Usa un primer labbra per evitare che il rossetto si accumuli nelle linee della bocca”, raccomanda l'esperta, che consiglia di scegliere colori neutri e prodotti idratanti. “I rossetti opachi e molto secchi – ha aggiunto – possono accentuare le rughe sottili intorno alla bocca. Scegli, invece, prodotti idratanti o satinati che forniscono un aspetto più morbido. Usa una matita per delineare il contorno delle labbra, evitando di andare al di fuori della linea naturale della bocca. Utilizzare **un pennello per applicare il rossetto**, ti consente, inoltre, di avere maggiore controllo sull'applicazione e distribuire il colore in modo uniforme”.

CONSIGLI FLASH

- Applica blush e contouring con moderazione per definire delicatamente i lineamenti. Un tocco di colore sulle guance e la giusta definizione possono dare un aspetto giovane e fresco. I colori naturali e le tonalità pesca spesso funzionano bene.

- Evita l'uso eccessivo di prodotti con riflessi, poiché possono attirare l'attenzione sulle rughe.
- Completa il tuo look con uno spray fissante per mantenere il trucco al suo posto durante tutto il giorno, conservando un aspetto fresco.
- Evita i rossetti molto accesi, come il rosso, che tendono a sbavare e a mettere in evidenza le rughe attorno alla bocca.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Idrata. Nutre. Rimpolpa.



CREMA RIMPOLPANTE ANTIETÀ

DAI NOSTRI LABORATORI, IL TRATTAMENTO VISO E COLLO A EFFETTO IDRATANTE RIEMPITIVO.
AZIONE ELASTICIZZANTE E ILLUMINANTE SPECIFICA PER PELLI OVER 40.



ACIDO IALURONICO
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



ULTRA FILLING SPHERES™
EFFETTO RIMPOLPANTE



DLAB ANTIOXIDANT COMPLEX
CON VITAMINE C+E

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



Sobria e professionale? Sì, con il make up giusto!

A un colloquio di lavoro devi mostrarti preparata... anche nella cura del tuo aspetto

Ci sono situazioni in cui, volenti o nolenti, l'abito fa il monaco. Un colloquio di lavoro è sicuramente tra queste: **L'immagine che dai di te può fare la differenza**. Certo, le competenze professionali sono la prima cosa che occorre mostrare, ma è anche vero che bisogna conquistare il proprio futuro datore di lavoro dando una buona impressione di sé, mostrandosi seria ed efficiente anche nella cura dell'aspetto. Il nostro lookmaker ci ha dato tutti i consigli giusti per proiettare un'immagine di professionalità ed eleganza.



UN VISO RADIOSO

“La prima cosa che salta agli occhi – ha detto l'esperto – è senz'altro il viso. **La pelle deve quindi avere un aspetto fresco e radioso**. Per ottenere questo risultato – ha suggerito – crea una base uniforme applicando una BB Cream leggera o un fondotinta dalla texture impalpabile, avendo cura di nascondere con un correttore eventuali imperfezioni”. La cornice perfetta è creata dalle sopracciglia: “Se sono ben definite, danno struttura al viso. Utilizza una matita o un gel per sopracciglia per riempire eventuali spazi vuoti e definire la forma. Sii attenta a non esagerare; un aspetto naturale è la chiave”, ha affermato Rizzello.

OCCHI CHE PARLANO

Un make up occhi leggero ed elegante è fondamentale per trasmettere a chi hai davanti l'immagine di una persona affidabile, sicura e determinata. “Opta per un trucco occhi sobrio – ha consigliato il lookmaker – Per un colloquio di lavoro, **è consigliabile puntare su ombretti neutri e naturali**. Prediligi nuance come beige, marrone chiaro o grigio. L'ombretto marrone chiaro o taupe, in particolare, è un'ottima scelta, perché aggiunge definizione senza essere troppo audace”. Rizzello ha poi concluso: “Evita ombretti troppo scintillanti o metallici. Opta, invece, per tonalità matte, che appaiono più naturali e sobrie”.

BOCCA IN PRIMO PIANO

Quando si sceglie il colore del rossetto per un colloquio di lavoro, è consigliabile sfoggiare **tonalità professionali e non distraenti**. “Per andare sul sicuro – ha suggerito Rizzello – puoi scegliere una nuance nude o beige: queste tinte sono discrete e si adattano bene a quasi tutti i contesti professionali. Il rosa chiaro e delicato può essere un'opzione adatta – ha aggiunto – così come il marrone chiaro, che può rivelarsi una scelta elegante e discreta. Se desideri indossare un rossetto rosso, opta per tonalità più scure come il rosso mattone o il rosso bruno. Questi colori sono più sobri rispetto ai rossi vivaci e sgargianti”.

MANI E UNGHIE: PICCOLI DETTAGLI DI GRANDE IMPATTO

Le unghie sono un dettaglio cruciale, un aspetto fondamentale che salta agli occhi del tuo futuro datore di lavoro sin dalla prima stretta di mano. “Assicurati che le tue unghie siano pulite e curate – ha affermato il nostro lookmaker – Via libera ai colori neutri e alle tonalità pastello. Puoi osare con il rosso, se hai grinta e vuoi dimostrarla”.



E I CAPELLI?

Un taglio ben curato e in ordine è essenziale. Se hai i capelli lunghi, puoi optare per una coda di cavallo o uno chignon discreto per mantenere un aspetto pulito e professionale. Evita acconciature eccentriche che potrebbero distogliere l'attenzione. Se hai capelli ricci o tendenti al crespo, assicurati di controllare l'antiestetico effetto utilizzando prodotti appositi per mantenere la chioma sotto controllo.



deBBY
girls know why

makeMEperfect
FOUNDATION

FONDOTINTA
ENERGIZZANTE

UNIFORMA E DONA
UN EFFETTO NATURALE
ARRICCHITO CON ESTRATTO
DI ARANCIA, CAROTA E LIMONE

LUNGA TENUTA - SPF15
NON COMEDOGENICO

Your skin secret



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.



Soft goth make up, il fascino del mistero

La tendenza del momento asseconda il desiderio di osare con le nuance più scure e intense

Soft goth make up, ovvero l'arte dell'eleganza scura e seducente, è la tendenza del momento in fatto di trucco. Si tratta di uno stile che fonde l'intrigante fascino dell'oscuro e del misterioso con la grazia e la raffinatezza, creando **un look al tempo stesso audace e molto chic**. Ovviamente, come dice lo stesso nome di questo beauty trend, è un'interpretazione più morbida

dell'estetica gotica tradizionale. "Mentre il gotico classico può essere caratterizzato da tratti marcati e un'atmosfera più cupa - ha spiegato il lookmaker Luigi Rizzello - il soft goth mette l'accento su una bellezza più leggera e sofisticata, mantenendo però alcuni elementi distintivi del trucco gotico, come lo smokey eye e le labbra scure". Ma come si ottiene? Con i consigli del nostro esperto!



FASE 1: PELLE IMPECCABILE

"Un aspetto essenziale di questo stile è una pelle impeccabile, quindi - afferma il nostro lookmaker - è bene investire in una buona base per ottenere **una finitura vellutata e uniforme**. Un fondotinta o una BB cream dalla coprenza leggera o media sono ideali. Successivamente utilizza un correttore per nascondere le imperfezioni". Dopo aver fissato la base con una cipria trasparente, dedicati al contouring per scolpire il viso in modo delicato.



FASE 2: IL TRUCCO OCCHI

Gli occhi sono il fulcro del soft goth make up. "Per ottenere l'effetto 'affumicato' dell'ombretto, utilizza scure come **il nero, il grigio e il viola** - suggerisce Rizzello - Applica un ombretto più scuro sulle palpebre mobili e sfuma delicatamente verso l'alto per creare una transizione morbida. Usa quindi un eyeliner nero dando una forma affilata alla coda per un tocco più drammatico. Infine, applica abbondante mascara sulle ciglia".



FASE 3: LABBRA MAGNETICHE

Le labbra sono un altro elemento essenziale del soft goth make up. Le tonalità scure come il bordeaux, il viola scuro o il marrone sono perfette per questo stile. Per ottenere una bocca impeccabile, Rizzello consiglia di **iniziare dalla preparazione delle labbra**: "Applica un balsamo idratante, poi usa una matita per contornare la bocca e mantenerla ben definita. Adesso applica il rossetto scuro con cura, cercando di lasciarlo uniforme".



FASE 4: IL TOCCO FINALE

Per completare il look è **opportuno dare luce al volto**. "Basta aggiungere un tocco di illuminante leggero sulle aree chiave del viso, ad esempio sugli zigomi, nell'angolo interno degli occhi e sull'arco di Cupido, per creare un contrasto tra luci e ombre - ha detto Rizzello - Opta per una tonalità di blush neutra per un tocco di colore sulle guance: applicalo in modo delicato e sfumato. Infine, concludi con una spruzzata di spray fissante".

COSÌ SEI PERFETTA!

Vuoi essere una vera regina soft goth? Allora non dimenticare di prestare attenzione anche alla tua chioma.

I capelli scuri e lisci sono tipici dello stile gotico, ma puoi anche optare per acconciature ondulate o ricce per un tocco più romantico. Per quanto riguarda l'outfit, puoi indossare abiti neri o scuri, con dettagli come pizzi, tulle o pelle sintetica. Accessori come chokers, orecchini a cerchio o pendenti con simboli gotici possono aggiungere un tocco speciale al tuo look.



NIVEA

**TEMPO PER NOI
TEMPO DI SKINCARE**

TI RIMBORSIAMO

NOVITÀ

15€

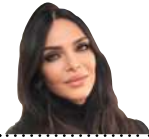


Acquista 20€ di NIVEA di cui una **crema viso anti età*,
conserva lo scontrino e chiedi il rimborso**

Iniziativa riservata agli iscritti alla community MyNIVEA, valida dal **21/12/2023 al 01/03/2024**. *Non in formato minitaglie: vedere nel regolamento l'elenco dei prodotti anti-età validi ai fini della partecipazione. L'importo complessivo speso e richiesto deve essere al netto di eventuali sconti e il pagamento dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa. Conserva lo scontrino e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni compreso il giorno di acquisto, collegandoti al sito www.NIVEA.it e seguendo le istruzioni. È possibile richiedere solo un rimborso che avverrà mediante bonifico bancario.

**REGOLAMENTO COMPLETO, LIMITAZIONI, PRODOTTI IN PROMOZIONE E MODALITÀ DI
PARTECIPAZIONE SU WWW.NIVEA.IT**

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



Se i tuoi capelli hanno perso lucentezza, puoi farli tornare a brillare!

Sono diversi i fattori che possono spegnere la naturale luminosità della chioma. Ma sei sempre in tempo a invertire la rotta... ecco come!

Una chioma lucente è il sogno di tutte, ma spesso i capelli possono perdere la loro lucentezza naturale a causa di vari fattori come l'esposizione ai raggi UV, l'uso eccessivo di strumenti termici, prodotti chimici aggressivi e anche uno stile di vita poco salutare. È per questo che abbiamo chiesto a Claudia Ferri, consulente d'immagine, look-maker e acconciatrice, di svelarci alcuni segreti e consigli per rendere i capelli luminosi e sani.



L'IDRATAZIONE È LA CHIAVE

“Uno dei fattori più critici per mantenere i capelli lucidi – ha detto l'esperta – è la difficoltà a mantenerli ben idratati”. L'acqua, infatti, è essenziale per la salute della chioma, quindi **assicurati di bere a sufficienza** e di utilizzare prodotti per capelli ad alto potere idratante. “Balsami ricchi e maschere nutrienti possono apportare un'idratazione profonda, donando alla capigliatura quella lucentezza desiderata”. È inoltre fondamentale utilizzare **shampoo e condizionatori di alta qualità**, adatti al tuo tipo di capelli. “Opta per prodotti specifici, formulati per donare luminosità ai capelli, meglio se poco aggressivi – ha suggerito Ferri –. Scegli, inoltre, formulazioni che contengano ingredienti nutrienti come, ad esempio, l'olio d'argan oppure l'olio di cocco”.



contribuendo a mantenerli sani e luminosi. “Puoi utilizzare oli essenziali come olio di jojoba oppure olio di cocco per massaggiare il cuoio capelluto e apportare ulteriore nutrimento”, ha consigliato Ferri.

CURA COSTANTE

I capelli danneggiati sulle punte possono apparire spenti. “Programma, quindi, tagli regolari per eliminare le doppie punte e mantenere la chioma in salute. Un taglio fresco contribuirà anche a far riflettere la luce, rendendo i capelli visivamente più luminosi”, ha detto l'acconciatrice. Ma anche **la dieta influisce direttamente sulla salute dei capelli**.

Ferri ha consigliato: “Assicurati di consumare cibi ricchi di vitamine e minerali, come frutta, verdura, proteine magre e acidi grassi Omega-3. Integratori di biotina possono contribuire a migliorare la forza e la lucentezza dei capelli”. Insomma, avere capelli lucidi richiede una combinazione di cure esterne e una particolare attenzione alla salute interna. Con una routine di cura adeguata e l'adozione di buone abitudini, è quindi possibile trasformare anche i capelli più opachi in una chioma brillante e sana.

ASCIUGATURA DELICATA

L'uso eccessivo di strumenti termici come phon e piastre può danneggiare la cuticola dei capelli, rendendoli opachi. “Quando possibile, quindi, **lascia asciugare i capelli all'aria o utilizza l'impostazione a bassa temperatura** dell'asciugacapelli. Inoltre, utilizza uno spray termoprotettivo prima di esporre la chioma al calore”, ha suggerito la nostra esperta. Un massaggio delicato al cuoio capelluto, ancora, stimola la circolazione sanguigna, favorendo la crescita dei capelli e



BIOPPOINT

DICHIARAZIONE DI BELLEZZA



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**

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

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



Trova **il** tempo per fare **CIÒ** **che** **AMI**

Hai mai sentito parlare di stress positivo? Si tratta di una reazione soggettiva che ci permette di portare a termine i compiti, trovare la giusta motivazione, aumentare la nostra produttività, superare un esame o vincere una gara. Lo sperimentiamo, quindi, quando ci dedichiamo a qualcosa che amiamo, che ci appassiona, che genera in noi qualsiasi tipo di entusiasmo. Ed è davvero importante trovare regolarmente il modo per staccare da ciò che invece costituisce stress negativo, per poter **canalizzare le nostre energie in attività diverse dal solito, che siano piacevoli, creative, rilassanti...** insomma, tutto ciò che si ami fare. In parole povere: per vivere meglio, tutti dovremmo avere (almeno) un hobby! Ce lo conferma anche la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, alla quale abbiamo chiesto un parere professionale riguardo a tutto ciò che ruota attorno al concetto di “tempo per sé”.

Avere un hobby cui dedicare i tuoi momenti liberi è il modo migliore per prenderti una pausa, staccare e immergerti nel tuo mondo interiore





Schwarzkopf

IN PALIO OGNI GIORNO 1 VOUCHER BELLEZZA DEL VALORE DI 250€

DA SPENDERE NEL TUO CENTRO DI BELLEZZA PREFERITO

acquistando una colorazione
a scelta tra **Palette**,
Palette Oleo Intense,
Natural & Easy
e **Brillance**

**IN PIÙ
IN ESTRAZIONE
POTRAI VINCERE**

1 VOUCHER DA

1.000€

PER CONSULENZA D'IMMAGINE

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su concorsi.donnad.it completando la procedura.

Concorso valido dal 27.12.2023 al 31.03.2024.

Regolamento completo su concorsi.donnad.it.

Sono esclusi dalla manifestazione i prodotti Palette tubi da 60 ml, Palette Intensive Creme Color e le maschere Natural&Easy Color & Care.

Montepremi 25.000€ IVA inclusa. Ogni consumatore potrà partecipare massimo 6 volte e potrà vincere massimo 1 premio instant-win per tutta la durata del concorso.



“La traduzione semplice della parola inglese hobby è passatempo, ovvero qualsiasi attività piacevole che ci occupi nel tempo libero dagli impegni lavorativi, una mansione che viene svolta per il solo piacere di farla - esordisce la dottoressa - Contrasta la noia, ci orienta in una direzione specifica, ci accompagna piacevolmente mentre il tempo, per l'appunto, passa. Il concetto di hobby è piuttosto recente: le sue origini risalgono alla seconda metà dell'800 e alla nascita furono concepiti come delle azioni piacevoli, proficue e virtuose, organizzate collettivamente per distogliere piccoli e adulti da eventuali cattive abitudini - molto temute nel periodo della rivoluzione industriale, che lasciava le persone con un maggiore tempo libero rispetto alle società precedenti basate su economie agricole - Gli hobby segnano dunque un certo progresso nella vita umana, **sono una ricchezza, rappresentano il lusso di avere del tempo da spendere a piacimento.** Di conseguenza, l'elenco dei passatempi è pressoché infinito: forse l'unica difficoltà può essere individuare quello giusto!

ASCOLTA LE TUE INCLINAZIONI

Dunque, come scegliere il proprio, quello che ci fa sentire bene? Si tratta di una scelta sicuramente legata alle caratteristiche individuali: si spazia da attività che rilassano ad altre che, al contrario, attivano l'adrenalina. Occorre quindi innanzitutto **ascoltare se stessi, i propri desideri reali, le proprie preferenze**, perché è molto importante coltivare uno o più interessi extralavorativi. Ciò per diverse ragioni: anzitutto, dare ascolto a un' inclinazione ci porta a viaggiare dentro il nostro mondo interno, la nostra

psiche, dove nascono i desideri che esprimono al meglio la nostra natura. Può essere voglia di gioco, che nutre il bambino interiore, o di creare qualcosa per esprimere simbolicamente alcune caratteristiche della propria personalità, o di collezionare oggetti, per coloro che ‘trattengono’, in senso lato. Anche la lettura, facilmente a portata di mano per tutti, è un hobby e permette di vivere tante storie, tante vite, tante avventure. I lavori manuali ci aiutano a esprimere le nostre facoltà di mettere insieme i pezzi, sia che si tratti di cucire, comporre musica, dipingere, fare scrapbooking. Abilità più tecniche o scientifiche deliziano gli animi più razionali, ma ci sono anche hobby sfidanti in cui si gareggia, non solo nello sport ma anche nel food, oppure scrivendo poesie, solo per fare qualcuno dei tanti esempi. Altri, invece, privilegiano il mondo della natura in tutte le sue declinazioni e sfaccettature.

TANTI GLI EFFETTI POSITIVI

Qualsiasi sia l'hobby che ci rispecchia, in ogni caso, dedicarsi richiede tempo libero, impegno, costanza e spesso anche denaro ed energie. Ma tutto ciò

ci ripaga generosamente: **le attività che amiamo ci riempiono di soddisfazione**, aumentano il nostro senso di autoefficacia e di autostima. In molti casi, un passatempo può anche diventare una fonte di guadagno! Coltivarne almeno uno è essenziale per la ‘manutenzione’ del nostro sistema psicologico, per la produzione di endorfine e serotonina che ci donano benessere e serenità. Per via molto indiretta, avere un piacevole passatempo cui dedicarsi rilassa la mente e il corpo, migliora la qualità del sonno e il rapporto con il cibo. Nelle relazioni interpersonali

saremo più sereni. Per quanto riguarda i bambini, poi, insegnare loro a coltivare un hobby è uno sforzo educativo da parte degli adulti che fornirà ai piccoli un senso di autodisciplina, di ordine mentale, di perseveranza, di fiducia in sé. E coloro che non hanno un hobby? Succede a chi non conosce bene se stesso, a chi non sa ancora quali siano le proprie corde da lasciar

vibrare. Data l'importanza è **doveroso, però, cercare quello che ancora non si è trovato**, sperimentando cose nuove, accettando proposte che possono sembrare distanti da noi, senza chiudere la mente”.



5 CONSIGLI PER CHI HA UN HOBBY... E PER CHI ANCORA LO STA CERCANDO

1. Se hai un'attività a cui ami dedicarti onorata, riservale la tua attenzione, falla vivere e non trascurarla.
2. Se non hai ancora trovato il tuo hobby, cerca qualcosa che ti incuriosisca, entro il mese di gennaio. Ecco un buon proposito per il 2024!
3. Se ti sembra di non essere brava, comincia e sappi che con l'allenamento costante migliorerai.
4. Ricordati dei tuoi hobby, nutrili come faresti con una piantina. A proposito... che ne dici del giardinaggio?
5. Riconoscerai la tua attività preferita dal grado di piacere che ti regalerà.

GARNIER

Ultra DOLCE

NUOVO

CARBONE MAGNETICO



PURIFICA LA CUTE E IDRATA LE LUNGHEZZE.

EFFICACE SENZA COMPROMESSI

VEGAN 99% dei nostri
ingredienti
e vegano
*nessun ingrediente o derivato di origine animale

 **PIÙ FORMULE
ECOSOSTENIBILI**

 **VERIFICA IL PUNTEGGIO
DI IMPATTO AMBIENTALE
SU GARNIER.IT**

Teresa Mannino

«È una vita che mi preparo!»

Per il palco del *Festival di Sanremo*, naturalmente. Dove l'attrice comica siciliana approderà, nelle vesti di co-conduttrice, giovedì 8 febbraio

Il palco dell'Ariston si prepara a ospitare una presenza irresistibile nella prossima edizione di *Sanremo*: Teresa Mannino, l'ecclettica comica siciliana, **sarà la co-conduttrice nella serata di giovedì 8 febbraio**. Il suo arrivo nella città dei fiori promette di portare un tocco di freschezza, spontaneità e, soprattutto, di umorismo nella celebre kermesse musicale. Dopo Angela Finocchiaro, Paola Cortellesi, Virigina Raffaele e Sabrina Impacciatore, stavolta tocca a lei tenere alta la bandiera della comicità femminile ed è determinata a dare il massimo: "È una vita che mi preparo per questo palco!", ha ammesso.

IL PERCORSO ARTISTICO

Teresa Mannino è una figura poliedrica nel mondo dello spettacolo italiano. Nata a Palermo, la comica ha conquistato il pubblico con il suo umorismo intelligente, la sua capacità di analizzare la realtà attraverso la sana risata e la sua personalità vulcanica. Con una carriera che spazia dalla stand-up comedy alla recitazione, la cinquantatreenne si è affermata come una delle artiste più versatili del panorama italiano. La sua comicità, spesso basata sulla quotidianità, sulle dinamiche familiari e sulle differenze culturali, ha reso Mannino una voce riconoscibile nel settore. La sua partecipazione a *Sanremo* rappresenta sicuramente un'opportunità straordinaria per far emergere il suo talento anche in un contesto diverso da quello a cui siamo abituati, ma anche un'opportunità per i telespettatori per ascoltare il suo punto di vista, che poi, in fondo, è il punto di vista di tanti di noi. Perché **Teresa sul palco porta la realtà**: quel suo essere



Nel corso della sua carriera, Teresa Mannino (53) ha scritto e condotto programmi radiofonici e televisivi, tra cui "Se stasera sono qui" su LA7, che le valse la candidatura al "Premio TV - Premio regia televisiva 2012" come rivelazione dell'anno. Come attrice ha recitato in film diretti da Luca Lucini, Carlo Vanzina e Paolo Costella.

Quando guardò il destino negli occhi

Teresa Mannino ha alle spalle un matrimonio finito. Dopo l'addio al suo ex, si è legata ad Andrea, l'attuale compagno, dal quale ha avuto la figlia Giuditta, nel 2009. "Ci siamo conosciuti all'inizio della mia carriera su un palco, e ci siamo innamorati di nascosto, perché io ero impegnata. Anni dopo io e mio marito ci siamo lasciati. Ma, al mio tredicesimo giorno da single, ho incontrato Andrea per caso in un Autogrill di Verona. Tutto è cominciato dal punto in cui l'amore era rimasto in sospenso. Io non credo a niente, solo a quello che vedo. E quella volta lì, il destino l'ho guardato negli occhi".

orgogliosamente palermitana; il suo essere sfacciatamente donna con contenuti spesso tabù come la menopausa; il suo essere emigrata con tutti i suoi pro e i suoi contro; il suo essere una mamma imperfetta con annessi e connessi, come le chat delle mamme e

le feste di compleanno dolceamare. E poi, ancora: la natura, il pianeta, l'attualità più stretta. E, tra una risata e l'altra, si permette il lusso di dire quello che probabilmente un po' tutti vorremmo dire, ma non osiamo. "Quando ho iniziato questo percorso facevo satira politica - ha spiegato - ma non ero veloce a scrivere e non mi era facile stare al passo. Adesso è come se avessi raggiunto una maturità che mi permette di

affrontare argomenti delicati come questo. Anche se, lì per lì, può essere difficile capire cosa ci sia da ridere mentre parli della fine del mondo. La risata è l'unico strumento che ci permette di parlare di cose di cui non parleremmo mai perché sarebbe troppo difficile". Il suo stile comico potrebbe rappresentare il perfetto contrappunto a un conduttore come Amadeus:

l'inedita coppia creerà senz'altro un equilibrio capace di intrattenere e divertire il pubblico. L'abilità di Mannino di improvvisare e interagire con la platea potrebbe inoltre rendere il *Festival di Sanremo 2024* un'esperienza unica e indimenticabile, oltre che un modo per rendere ancora più nazionalpopolare la sua comicità. Non che non ne abbia avuto le occasioni finora: *Zelig*, i teatri pieni, i video sulla Rete diventati virali... Insomma, Teresa c'è e, dopo *Sanremo*, ci sarà ancora di più. Del resto, **che quello fosse il suo destino, era stato chiaro sin dall'infanzia**: "Ho un ricordo di me piccolissima, avrò avuto 4 o 5 anni, con il cappello di paglia di mio nonno a tesa larga mentre facevo la Pantera Rosa e i miei zii, sotto al fico, ridevano. Ero una di quelle che faceva tanto ridere a casa e a scuola", ha detto. Poi ha aggiunto: "A scuola facevo la buffona, ero una delinquente. Per tanti anni andavo in classe per intrattenere, poi ho capito che era il caso di iniziare a studiare. Ero tremenda: mi interrogavano e, se non sapevo nulla, alla prima domanda fingevo di svenire e saltavo l'interrogazione. Altre volte, se avevo studiato, rispondevo con la parlata di una delle mie compagne e gli altri ridevano". Ma è negli anni '90 che ha iniziato a emergere come comica e attrice. I suoi esordi

avvennero nei teatri locali, dove il suo talento comico non passò inosservato. Il suo stile unico, che combinava umorismo tagliente con uno sguardo ironico sulla vita quotidiana, la distinse rapidamente dagli altri comici emergenti. Il vero trampolino di lancio verso la

“

LA RISATA CI
PERMETTE DI
PARLARE DI CIÒ
CHE SAREBBE
TROPPO DIFFICILE
AFFRONTARE

”

Curiosità

- Maria Teresa Mannino, questo il suo nome completo, è nata a Palermo il 23 novembre 1970 sotto il segno del Sagittario.
- È figlia di un medico, ha un fratello e una sorella più grandi di lei.
- È laureata in Filosofia.
- Quando si è trasferita a Milano dalla Sicilia per inseguire il sogno della recitazione, ha lavorato come apprendista elettricista.
- In quinta elementare chiese (e ottenne) una scimmia come regalo per la promozione.
- Il suo mantra è: "Non problematizzare", un consiglio che le diede l'amico Andrea Camilleri.



fama nazionale è avvenuto poi con la partecipazione a programmi televisivi di successo, come *Zelig*, appunto. Negli anni successivi, Teresa Mannino ha consolidato la sua posizione come **una figura di rilievo dello spettacolo italiano**.

IL PALCO, CASA SUA

Il segreto del suo successo? Non solo la sua capacità di unire l'umorismo all'analisi sociale, ma anche il fatto che **sul palco è la prima a divertirsi**: in scena, infatti, appare sempre perfettamente a suo agio. "A teatro - ha

spiegato - sono a casa mia: sono una psicopatica cui piace stare davanti a duemila persone. Lì non ho mai ansia, forse alle prime repliche ho giusto un problema di memoria perché sono una str...a e non studio tanto. Stare davanti al pubblico per me è curativo, è il posto giusto", ha ammesso.

Giovanni Allevi All'Ariston il suo inno alla vita

Il Festival di Sanremo segna l'atteso ritorno sulle scene del celebre e talentuoso pianista

Dopo un lungo silenzio artistico, il talentuoso e apprezzato pianista Giovanni Allevi sta per fare il suo ritorno trionfale sulla scena musicale italiana. La sua riapparizione è stata annunciata con grande entusiasmo, poiché Allevi sarà il super ospite di uno degli eventi musicali più prestigiosi del Paese: il *Festival di Sanremo*. Una notizia, questa, che ha fatto felici i fan che aspettavano con trepidazione il ritorno dell'artista che è **assente dalla scena da due anni, ovvero da quando si è fermato a causa di un mieloma**. Il pianista si esibirà nel corso della seconda serata, quella di mercoledì 7 febbraio. E a

questo riguardo ha detto: "Sono grato e davvero onorato per questo invito a *Sanremo*. Chissà che emozione sarà suonare di nuovo il pianoforte davanti al pubblico. Avrò anche la grande responsabilità di lasciarvi una riflessione nel mezzo di una battaglia

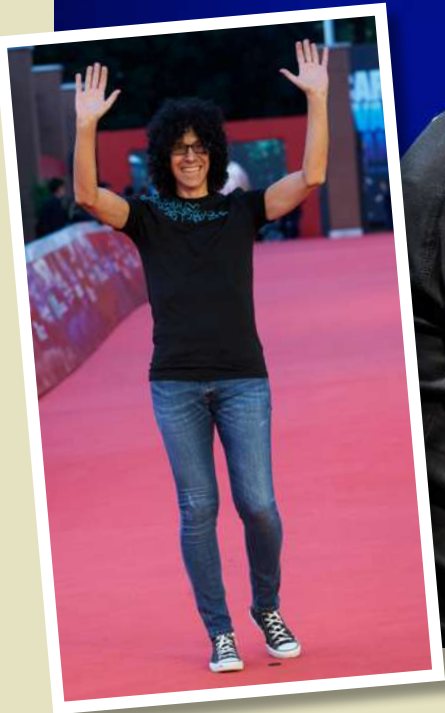
Si intitola
"Tomorrow"
l'ultimo singolo
dell'artista marchigiano.



contro la malattia, non ancora del tutto vinta. Sarò la voce dei tanti guerrieri che affrontano la sofferenza portando in fondo al cuore un forte attaccamento alla vita". Rivederlo sul palco dell'Ariston significa che sta meglio, che combatte e che è determinato a vincere: "Adesso sono come un reduce, tormentato dalle ferite e dagli incubi, ma un passo alla volta, eroicamente, sto uscendo dall'inferno", ha confermato di recente. E che Giovanni pensi al futuro è evidente visto che ha sancito il suo ritorno alla musica con il brano *Tomorrow*, una ballad per pianoforte solo: "Non dobbiamo aver paura della nostra fragilità. Una condizione dell'animo umano in cui ci si riconosce nei momenti di sconforto, ma che a partire dalle note di *Tomorrow*, si apre alla speranza di una soluzione, alla vittoria sui nostri draghi interiori", ha spiegato l'artista, che ha composto e registrato il brano proprio durante la malattia e che ha voluto presentarlo per la prima volta in maniera simbolica a Dubai nella giornata che COP28 ha dedicato all'Educazione e ai Giovani. "Nel videoclip - ha detto - si intuisce la mia sofferenza: sotto il cappotto un busto molto stretto protegge la mia schiena, tra una ripresa e l'altra ho dovuto fermarmi e riposare, le dita, ancora, ogni tanto cedono. Ma altrettanto si intuisce il mio forte amore per la vita e per la musica, ed è questo ciò che conta. Che *Tomorrow* vi sia di ispirazione!". E di sicuro lo sarà, visto che Allevi **ha conquistato il cuore del pubblico con la sua straordinaria abilità e la sua produzione artistica** che è una perfetta fusione di stili musicali.



APPREZZATO DA UN
PUBBLICO TRASVERSALE



Tra i più importanti e prolifici compositori italiani, Giovanni Allevi (54) ha iniziato la carriera nel 1997, con l'album "13 dita", grazie al quale ha riscosso grande successo nel corso degli anni. È anche l'autore dell'inno della Serie A, "O generosa".

UNO STILE UNICO

Nato ad Ascoli Piceno nel 1969, l'artista ha dimostrato un interesse precoce per la musica e il pianoforte. La sua formazione musicale ha avuto inizio al Conservatorio di Musica Santa Cecilia a Roma, dove ha studiato composizione e pianoforte. La sua dedizione e il suo talento eccezionale lo hanno portato a guadagnarsi ben presto una reputazione nella comunità musicale, sin dai suoi primi anni trascorsi davanti alla tastiera. Dopo aver completato gli studi accademici, Allevi ha continuato a perfezionare le sue abilità e a esplorare nuove direzioni musicali. Nel corso degli anni, ha sviluppato uno stile distintivo che **fonde elementi della musica classica con influenze contemporanee e pop**. Questa combinazione unica ha reso la sua musica accessibile a un pubblico ampio e ha attirato l'attenzione anche al di fuori dei confini italiani. Il suo stile è particolare: la sua produzione artistica si distingue per la sua capacità di catturare emozioni complesse e trasmetterle attraverso la ta-

I SUCCESSI E LE INNOVAZIONI

"Tomorrow" è soltanto l'ultimo dei tanti lavori che il pianista ha lanciato. Negli anni ha, infatti, registrato numerosi album che hanno ottenuto un notevole successo di critica e commerciale.

Tra i suoi capitoli discografici più celebri ci sono album come *13 dita*, *No Concept*, *Estasi* e *Equilibrium*, che hanno contribuito a definire il suo stile distintivo. Le sue esibizioni dal vivo sono altrettanto ammirate, con concerti che affasciano il pubblico di tutto il mondo che, adesso, attende impaziente il suo ritorno sul palco: il primo concerto è in programma a Parma il 12 febbraio al Teatro Regio. Oltre al successo commerciale, però, il pianista ha ricevuto diversi riconoscimenti per il suo contributo alla musica. La sua capacità di portare la musica classica a un pubblico più ampio, infatti, gli è valsa elogi da parte di critici musicali e colleghi artisti. Del resto, è riuscito a dimostrare che questo genere così particolare e "antico" può, in realtà, essere moderno e attuale senza perdere le sue profondità e complessità intrinseche.

**"UN PASSO
ALLA VOLTA,
EROICAMENTE,
STO USCENDO
DALL'INFERNO"**

stiera del pianoforte. "Comporre musica – ha spiegato – significa attendere che nuove emozioni emergano dalle note. Per questo scrivo musica soprattutto quando sono in preda all'ansia e all'inquietudine, per lasciare che il buio venga spazzato via da una luce improvvisa". A questo proposito, ha anche aggiunto: "Una volta tenni

una masterclass di Composizione al Conservatorio di Tbilisi, in Georgia. I giovani studenti mi chiesero



IL SUO RIFUGIO

Giovanni Allevi è sposato con la pianista Nada Bernardo, che è anche la sua manager. La coppia ha avuto due figli, Giorgio e Leonardo. Qualche tempo fa l'artista ha affermato: "La mia famiglia è il mio rifugio, è la mia Itaca. Spesso sono lontano per lavoro e mi accompagna durante la tournée un sottile senso di colpa che tutti i papà condividono. Il minimo che possa fare è dedicare loro alcune mie composizioni e, soprattutto, cercare di vivere più intensamente possibile il momento in cui sono insieme ai bimbi e magari cogliere in quel momento l'ispirazione per un brano musicale". In questi due anni di fermo forzato, la famiglia è stata ancora di più il sostegno, la roccia a cui Allevi si è aggrappato per lottare contro la malattia.



proprio come fare per alimentare la loro ispirazione. Risposi: 'Avete mai passato una notte a guardare la Luna? Siete mai stati rifiutati in amore? Avete mai vissuto il buio e il tormento? Solo così sarete assetati di luce, e implorerete la musica di condurvi verso l'estasi!'. La sua abilità tecnica, dunque, è impressionante, ma è proprio **la sua capacità di connettersi emotivamente con il pubblico** che lo rende straordinario.

"PROCEDO PER
LA MIA STRADA,
INCURANTE
DELLA CRITICA
ACCADEMICA"

Eppure, quando compone, non pensa affatto al pubblico: "Non avrei composto un concerto per pianoforte e orchestra, una forma musicale troppo complessa e dilata per le veloci modalità di ascolto di oggi. Procedo per la mia strada in solitudine, incurante della critica accademica e dello stesso consenso di pubblico. Perché la musica che arriva nella mia testa è così, e non posso cambiarla di una nota", ha affermato.

La missione di toccare i cuori, comunque, gli riesce alla perfezione: le sue composizioni sono intense, appassionate e, talvolta, malinconiche. Un elemento distintivo del suo stile è poi, come dicevamo, la fusione di generi. Allevi non ha paura di mescolare elementi di musica classica con influenze pop, rock e contemporanee. Questa miscela audace gli ha permesso di avere una variegata schiera di fan, attratti dalla freschezza e dall'innovazione che porta alla scena musicale classica.





AIUTA CHI SI RADE

PRORASO

FIRENZE

GAMMA PERFETTA

Proraso offre il prodotto ideale
per ogni fase della rasatura.



Pantone 2024

La nuance scelta per simboleggiare il nuovo anno è un'ode alla tenerezza, alla condivisione e al senso di cura e comunità. Valori da coltivare

Il 2024 ci spinge a esplorare nuovi orizzonti cromatici e ad abbracciare sfumature uniche. Come il Peach Fuzz 13-1023, eletto colore Pantone dell'anno: questa nuance è un'ode alla dolcezza e all'eleganza e porta con sé una luce avvolgente che incanta gli occhi e riscalda il cuore. Peach Fuzz 13-1023 è,

infatti, una tonalità di rosa pesca che **incarna la grazia e la femminilità**, donando a chi lo indossa un'aura di raffinatezza senza sforzo. Dal punto di vista psicologico, il suo tocco delicato e il suo calore sottolineano il desiderio di armonia e gioia, rompendo gli schemi con una freschezza moderna.

VISTO IN PASSERELLA



Abito svolazzante SS2024. *Balmain*



Abito corto Heidi con paillettes. *Stine Goya*



Abito lungo. *Jil Sander*



Stivali 105 in pelle stampata. *Paris Texas*



Borsa GG Marmont in moiré. *Gucci*

UN COLORE VERSATILE

Il colore Pantone del 2024 è un jolly in fatto di look. È perfetto per abiti fluidi che danzano con la luce, ma anche per completi impeccabili che comunicano sicurezza. I tessuti leggeri come la seta e lo chiffon abbracciano questa tonalità con grazia, mentre gli abiti in maglia e i completi sartoriali rendono omaggio alla sua ecletticità. I dettagli, come ruches e volant, aggiungono un tocco giocoso, mentre i tagli puliti mantengono la raffinatezza che caratterizza questa nuance. Anche la moda di strada si è appropriata di Peach Fuzz 13-1023 con audacia e creatività. Combinazioni di capi oversize, streetwear e dettagli vivaci creano look unici che si distinguono nella folla. Gli appassionati di moda, quindi, possono abbracciare in toto la tonalità pesca, sfoggiandola con entusiasmo e interpretandola in modi innovativi e inaspettati.

COPIA IL LOOK



Gilet e pantalone. *Mango*

Accessori che illuminano

Gli accessori sono fondamentali per completare un look, e Peach Fuzz 13-1023 offre molteplici possibilità per esprimere il proprio stile. Borse strutturate, scarpe con tacco e gioielli minimalisti si tingono di questa tonalità, conferendo un tocco di eleganza a qualsiasi outfit. Un foulard in Peach Fuzz legato con nonchalance intorno al collo o al polso può trasformare un look quotidiano in qualcosa di straordinario.

Lenor
Un
STOPPABLES™

Un **WOW**
di freschezza
non-stop*
per il bucato



*fino a 12 settimane nell'armadio



Sulle piste con stile

Quale occasione migliore della settimana bianca per sfoderare tutto lo charme dei tuoi outfit da neve? Distinguiti con classe, cattura gli sguardi e brilla come una vera regina!

L'

inverno porta con sé non solo il freddo e il gelo, ma anche l'opportunità di regalarsi un po' di relax tra le montagne e approfittare della settimana bianca per sfoggiare outfit accattivanti sulla neve. Che tu sia una sciatrice appas-

sionata o semplicemente una fashionista in cerca di stile in alta quota, è possibile essere **regine di eleganza anche quando le temperature scendono**. Ecco come essere stilose in pista e distinguersi con classe sotto la neve.



Moncler Grenoble. Pensato per prestazioni di alto livello sulle piste, questo completo da sci vanta tessuti d'avanguardia e dettagli high-tech.



Stivali. Chanel

CALDISSIMI E FASHION



Giacca con cappuccio con dettagli effetto montone. **Armani**

TONI NEUTRI E VERSATILI

Colori neutri come il nero, il grigio o il bianco sono ideali per creare una base versatile. La palette cromatica che ha trionfato sulle passerelle più cool, infatti, vira proprio dal nero al bianco. Piccole variazioni sono però concesse con tocchi di oro e di rosa. I colori pastello o le stampe trendy sono ottimi per distinguersi sulla pista senza rinunciare alla praticità di un look che non attiri troppi sguardi; scegli, invece, colori vivaci o stampe audaci per aggiungere un tocco di personalità al tuo outfit.



Leggings da sci Elaine con staffe. **BOGNER**



Leggings tecnici. **Louis Vuitton**



Maglione in cashmere. **Ralph Lauren**



Stivaletti After Ski in tessuto tecnico. **Armani**

COMPLETA IL LOOK CON...



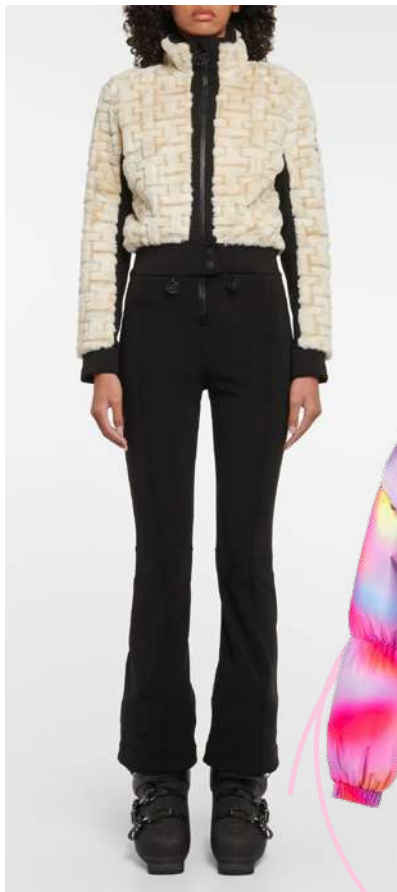
Machera da sci. **Louis Vuitton**



Pantaloni da sci svasati. **Rossignol**

Tuta da neve **Louis Vuitton**

Louis Vuitton reinterpreta il tradizionale outfit da sci grazie alla stampa geometrica con firma Fiocco di neve della Capsule Collection LV Ski. Ideale per gli sport invernali, la tuta è realizzata in twill di nylon leggero, resistente e impermeabile, ed è caratterizzata dalla coulisse in vita e dal cappuccio foderato in pile con motivo Monogram.



Tuta Frida
TONI SAILER

Tutto sembra, fuorché una tuta da sci il modello Frida di Toni Sailer. Caratterizzata da un motivo con le iniziali del brand, questo capo regalerà un tocco di charme in più al tuo look in pista. Glamour ed elegantissima, non rinuncia, però, a tenerti al caldo: presenta, infatti, proprietà antivento e una protezione antineve integrata sui gambali.



Stivali da neve.
Moon Boot



Giacca da sci Lumina.
Goldbergh

Pantaloni da sci Supernova con righe laterali.
Goldbergh

DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Gli accessori sono il tocco finale per un outfit da neve perfetto. Un cappello invernale alla moda, una sciarpa avvolgente e un paio di guanti tecnici completano il look. Scegli accessori coordinati per un aspetto armonioso o **sperimenta con colori accesi per aggiungere un tocco di vivacità**. Non dimenticare, inoltre, di proteggere i tuoi occhi dalla luce intensa e dai riflessi della neve. Gli occhiali da sole con lenti polarizzate e una maschera da sci elegante non solo aggiungono stile al tuo outfit, ma forniscono anche una visione chiara e protetta durante le discese in pista. Infine, investi anche in un paio di stivali da neve, sportivi oppure chic, che mantengano i piedi caldi e asciutti.



Berretto sci adulto.
WEDZE



Fascia Bounce da sci. *Off-White*



Maschera sci con monogramma.
Gucci Eyewear

Guanti imbottiti.
Moncler Grenoble





È naturale volersi bene



LAVATRICE LIQUIDO Nuove formule per un pulito più attento all'ambiente

Scopri i nuovi detersivi liquidi per la lavatrice di Spuma di Sciampagna: all'efficacia **igienizzante** e alla delicatezza delle **formule dermatologicamente testate**, si aggiunge una maggiore attenzione all'ambiente.

Le formule sono studiate per garantire **efficacia anche a basse temperature**, hanno una % di **ingredienti biodegradabili*** che arriva, a seconda delle varianti, fino al 93% e sono prive di opacizzanti, per **ridurre l'impatto delle microplastiche** sull'ambiente. Infine, il flacone è prodotto con almeno il **30% di plastica riciclata** ed è **completamente riciclabile**.

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto

Matrimonio d'inverno: come mi vesto?

Nella scelta dell'outfit il freddo può essere un alleato che ti permette di spaziare tra gli accessori più glam!

Ll matrimonio è l'evento che, per eccellenza, viene associato alla bella stagione.

Vestiti leggeri e tinte pastello rendono tutto più allegro, ma c'è da dire che non è così inusuale decidere di sposarsi durante la stagione fredda. La ricerca dell'outfit adatto per l'evento diventa leggermente più "complicata", o meglio "articolata" per l'invitata, ma con qualche piccolo accorgimento **il risultato potrebbe dare soddisfazioni inaspettate.** Oltre al vestito da scegliere, ci sono calze, soprabito, eventuale cambio per la pioggia a cui pensare e il freddo a cui resistere. Vediamo qualche proposta dalle passerelle per creare il look perfetto, sia per il giorno che per la sera!

CERIMONIA DI GIORNO



Giacca doppiopetto con trama particolare. www.liujo.com



Camiscia-body, leggera con volant color buganville. www.pinko.com

Pantaloni abbinati al blazer, dalla linea svasata e a vita alta. www.liujo.com

Il ritorno dei completi giacca e pantalone si rivela perfetto per l'occasione. Le tonalità di magenta e rosa sono di grande tendenza e con il ton-sur-ton non sbagli mai.



Vestito in maglina aderente e maniche fantasia. www.twinsset.com



Collana color bronzo con pietre e perle in tono. www.aldo.com

Décolleté color bronzo metallizzato. www.guess.com



Sfilata F/W 2023/24. Isabel Sanchis

L'importanza del soprabito in questo caso è innegabile... Lungo e avitato non può che dare al tuo look l'eleganza adatta all'evento.



Cappotto doppiopetto, nero con dettagli dorati. www.rinascimento.com

Puoi anche optare per un vestito sinuoso, accollato e arricchito da gioielli preziosi abbinati alle calzature.



i Concentrati



AMMORBIDENTI



PROFUMA BIANCHERIA

Prenditi cura dei tuoi capi con **i Concentrati** Chanteclair, la linea di Ammorbidenti e Profuma Biancheria creati con formule esclusive e raffinate fragranze. Esalta il profumo intenso e persistente dell'Ammorbidente abbinando ad ogni lavaggio il Profuma Biancheria così da regalare al tuo bucato una profumata morbidezza tutta da indossare!

Tra pro e contro, il fascino del clima austero e dei colori totalmente differenti da quelli estivi è un punto a favore per molti futuri sposi... quindi: "Fiori d'arancio anche d'inverno!".

CERIMONIA DI SERA

IL DETTAGLIO LUXURY



Mantellina in ecopelliccia nera, soffice. www.zara.com



Sfilata F/W 2023/24 Bally

Vestito monospalla, con ricami preziosi e linea sinuosa. www.rinascimento.com



Vestito lungo in velluto verdone, con scollo all'americana. www.ralphlauren.com



Pochette con strass e paillette applicate, color argento. www.mascara.com



Décolleté con cinturino alla caviglia e pietre in rilievo. www.simmi.com



Orecchini pendenti, in acciaio. www.breil.com

Quest'anno si celebra il grande ritorno del velluto, da sempre simbolo di raffinatezza.

I colori che più lo valorizzano sono scuri, illuminati da dettagli scintillanti come orecchini importanti o bracciali.

Le forme sinuose, il monospalla e la scollatura non ti faranno temere il freddo grazie a calde pellicce (rigorosamente sintetiche) nere o dai colori neutri che contribuiscono a rendere l'outfit austero e fanno sì che sia impossibile passare inosservata!



Bracciale gold con foglie decorate. www.aureliebidermann.com

POLICE

CONTEMPORARY



SILVER ALLURE

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

PATTINAGGIO ghiaccio

SUL



la fusione perfetta
tra ARTE e SPORT

È una disciplina antichissima eppure, oggi più che mai, continua a far sognare gli spettatori di ogni età

Il pattinaggio è uno sport che con la sua grazia e, insieme, la sua potenza, incanta e affascina l'uomo addirittura da migliaia di anni. La storia di questa disciplina, infatti, è antichissima e nacque dalla necessità, avvertita specialmente nei Paesi nordici, di spostarsi su superfici ghiacciate per scopi prettamente pratici. Fu allora che furono concepite le prime lame appuntite, attaccate alle scarpe o semplicemente legate con un laccio in cuoio, che agevolavano molto il movimento su superfici tanto scivolose. Gli olandesi, ad esempio, iniziarono a utilizzare lame in ferro finemente affilate già intorno al XIII secolo. Nel corso del tempo, tuttavia, il pattinaggio si sviluppò anche come forma di intrattenimento e sport e, oggi più che mai, sia nella forma competitiva che in quella artistica, **continua a catturare l'immaginazione degli spettatori di ogni età**. Il pattinaggio, infatti, non è solo uno spettacolo sportivo, ma anche un'espressione artistica che mescola tecnica, forza e creatività.





UN PO' DI STORIA

Il pattinaggio sul ghiaccio organizzato iniziò a prendere forma nel XVIII secolo. La prima competizione documentata risale al 1763 a Londra, dove i partecipanti gareggiavano su un canale ghiacciato. Nel corso del XIX secolo, la disciplina **si trasformò da passatempo ricreativo a sport competitivo**, infatti è nel 1849 che fu fondata, a Edimburgo, la prima federazione di pattinaggio, la "Figure Skating Club", che promosse le competizioni e stabilì regole per gli eventi. Il debutto olimpico dello sport risale invece al 1924, quando il pattinaggio sul ghiaccio fece la sua prima apparizione ai Giochi Invernali di Chamonix, in Francia.

EMOZIONI IN MOVIMENTO

Tra i tanti aspetti affascinanti del pattinaggio, c'è la sua perfetta fusione tra sport e arte: gli atleti, infatti, non solo devono padroneggiare le abilità tecniche, ma a ciò devono aggiungere **la capacità di saper esprimere emozioni e storie attraverso il loro movimento** sul ghiaccio. I programmi possono variare molto, passando dalle esibizioni romantiche a quelle più dinamiche e potenti, offrendo in tal modo ai pattinatori la possibilità di esplorare diverse sfaccettature della loro personalità e abilità.

COME UN PALCOSCENICO

Le competizioni di pattinaggio artistico portano ogni volta il livello di eccellenza a nuove vette. I professionisti si esibiscono in spettacoli che includono elementi tecnici come salti, piroette e passi di danza, sempre eseguiti con grazia impeccabile. Nel corso delle gare, i giudici valutano non solo la tecnica, ma anche l'interpretazione musicale, la coreografia e la presentazione generale. Ogni competizione è un'opportunità per gli atleti di dimostrare la propria abilità e il proprio stile.

LA MAGIA DELLE OLIMPIADI INVERNALI

Il pattinaggio sul ghiaccio è una delle discipline più antiche presenti alle Olimpiadi Invernali, avendo fatto parte del programma sin dalle prime edizioni e la sua storia è ricca di momenti indimenticabili e di at-

È UN MIX DI TECNICA,
FORZA E CREATIVITÀ



leti leggendari. Le prime competizioni includevano il pattinaggio artistico e quello di velocità. Nel corso degli anni, la disciplina è stata arricchita da nuove categorie e stili e le Olimpiadi Invernali hanno visto emergere numerosi campioni e momenti iconici: figure come Peggy Fleming, Dorothy Hamill, Brian Boitano, Yuna Kim, Sonja Henie, Dick Button e Katarina Witt hanno scritto **pagine indelebili nella storia di questo sport**, conquistando medaglie, trofei e appassionando il pubblico con le loro esibizioni memorabili e le prestazioni di altissimo livello. Oggi, il pattinaggio sul ghiaccio continua a essere uno degli eventi più seguiti e apprezzati alle Olimpiadi Invernali.

NON SOLO PER I PROFESSIONISTI

Non solo per gli atleti professionisti: questa sport è anche **un passatempo accessibile a persone di tutte le età**. Approcciarsi ai pattini può spaventare i neofiti e gli inesperti, ma in realtà la maggior parte delle persone riesce a padroneggiare la tecnica in tempi relativamente brevi. Affidati, almeno per le prime volte, alla guida di un insegnante esperto che sappia mostrarti come mantenerti in equilibrio e darti le giuste indicazioni per evitare gli infortuni. Qualche caduta sarà inevitabile all'inizio, ma in cambio il divertimento sarà assicurato!

Le piste più celebri

In Italia

Pista di Courmayeur, Aosta. Situata nelle pittoresche Alpi italiane, questa pista offre una spettacolare vista sul Monte Bianco.

Palaghiaccio di Asiago, Veneto. Asiago è conosciuta per la sua pista coperta, utilizzata per diverse competizioni nazionali e internazionali.

Pista di Sesto San Giovanni, Milano. È stata utilizzata per eventi di pattinaggio di figura e offre un'esperienza unica, sotto le luci della città.

Nel mondo

Rockefeller Center, New York City, USA. Non ha bisogno di presentazioni, è una vera icona durante la stagione natalizia e ha ospitato innumerevoli scene cinematografiche.

The Ice Rink at the Cosmopolitan, Las Vegas, USA. Particolare e inusuale, poiché collocata in un ambiente desertico, è situata sulla Strip di Las Vegas.

Red Square, Mosca, Russia. Nella magnificenza della Piazza Rossa, offre un'esperienza unica circondata da monumenti storici come il Cremlino e la Cattedrale di San Basilio.

Somerset House, Londra, Regno Unito. Situata nel cortile di Somerset House, è una delle piste più affascinanti e tra le più frequentate dagli inglesi durante il periodo natalizio.

Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



Ogni giorno, un prezioso viaggio dei sensi.

Quando desideri un momento di evasione, lasciati avvolgere dai profumi Tesori d'Oriente. Ogni fragranza è un'esperienza di puro benessere in terre affascinanti ed esotiche, dove vivere istanti di totale piacere e armonia. Un prezioso viaggio dei sensi che ricomincia ogni volta che vuoi.



Pareti preziose

DA TRASFORMARE IN OPERE D'ARTE

Hai voglia di un cambiamento radicale in casa o preferisci aggiungere solo un tocco in più? L'importante è che ogni tua scelta rifletta il tuo estro e la tua creatività!

La casa è il tuo spazio intimo e, in quanto tale, riflette la tua personalità e il tuo stile. Le pareti, in particolare, ti offrono un'enorme tela bianca pronta a essere trasformata in una sorta di capolavoro personale. Abbellire i

tuoi muri e ogni spazio della tua abitazione non solo aggiunge carattere e calore, ma offre anche **un modo divertente per esprimere la tua creatività**. Ecco alcune idee per trasformare le pareti della tua casa in opere d'arte uniche!



TONI VIBRANTI E MURALES ARTISTICI



Niente può trasformare uno spazio come un tocco di colore. Ma su quale nuance puntare? Considera innanzitutto la tua personalità e lo stile della stanza che vuoi decorare. Se desideri un'atmosfera tranquilla e rilassante, per esempio, opta per le sfumature del blu o del verde. Se, al contrario, vuoi che l'ambiente sia più energico e vibrante, puoi osare con il rosso e il giallo. Non dimenticare di tener conto anche della luce naturale della stanza e della dimensione della parete: i colori chiari tendono a far sembrare gli spazi più ampi, mentre i toni più scuri possono aggiungere intimità. Se la scelta di un solo colore non ti convince, puoi anche **giocare con diverse tonalità della stessa palette** per aggiungere profondità e interesse visivo alla stanza. Un esempio? Puoi utilizzare una nuance più chiara per la maggior parte della parete e una più scura per un'area specifica o per creare un effetto sfumato. Per un'aggiunta ancora più spettacolare, potresti creare un murale artistico: puoi farlo personalmente o assumere un artista locale per realizzarlo.



GALLERIA FOTOGRAFICA

Creare una galleria fotografica in casa può essere un modo fantastico per personalizzare lo spazio e mostrare i ricordi più preziosi. Procedi innanzitutto determinandone la posizione: potrebbe essere una parete vuota in salotto, lungo una scala o all'ingresso. Scegli poi con attenzione le foto che desideri esporre; potresti optare per una serie di **scatti legati a un tema specifico, come i viaggi e le vacanze**, oppure gli eventi familiari o, ancora, i ritratti. Misura poi lo spazio disponibile per avere un'idea di quante foto potrai collocare, quindi scegli le cornici selezionandole in modo che si adattino allo stile della tua abitazione e che si coordinino con l'estetica della galleria. Puoi sceglierle tutte uguali per un look elegante e coerente o mescolare stili diversi per un aspetto più eclettico. Prima di sistemarle, pianifica come le organizzerai sulla parete. Preferisci una disposizione ordinata e simmetrica o una più casuale e creativa? Utilizza il pavimento per provare le diverse combinazioni prima di appenderle definitivamente.



Vaso decorativo by Seletti

Opere d'arte personali

Chi ha la passione per l'arte, potrebbe creare un'intera parete decorata con le proprie creazioni. Se incornicerai dipinti, disegni o qualsiasi opera d'arte, anche realizzata con tecniche diverse, potrai creare il tuo personale spazio espositivo, permettendoti di ammirare e condividere il tuo talento artistico con i gli ospiti!



Sticker by Arredi Murali



Wall sticker by Bilderwerten

WALL STICKERS E DECALCOMANIE

Ecco un modo semplice ed economico per decorare le pareti senza doverle dipingere! I wall stickers **possono essere facilmente rimossi e sostituiti**, consentendoti una flessibilità totale nel cambiare l'aspetto delle pareti. Cosa scegliere? Hai a disposizione una vastissima gamma di disegni e stili, dalle silhouette degli alberi o delle città, alle citazioni, ai motivi astratti, e molto altro. Il consiglio, tuttavia, è di scegliere un unico tema o stile e di tener conto anche del colore dominante della stanza per non creare contrasti poco riusciti. Come nel caso delle cornici, fai una prova disponendo i tuoi adesivi sul pavimento per visualizzare il risultato finale che vedrai sulle pareti. Sei pronta a incollarli? Prima, però, assicurati, che la superficie della parete sia pulita, liscia e asciutta: ciò consentirà una migliore adesione e anche risultati più duraturi.



MENSOLE DECORATIVE E OGGETTI D'ARTE

Puoi sfruttare lo spazio verticale di ogni ambiente utilizzando mensole decorative dove **esporre oggetti d'arte, souvenir di viaggio, libri e piante** per creare una composizione originale e accattivante. Le mensole, inoltre, ti forniscono anche uno spazio aggiuntivo per organizzare gli oggetti e mantenere in ordine la tua casa. Sceglile in modo che si adattino allo stile dell'abitazione: possono essere sospese a parete o appoggiate su mobili. Cosa posizionarvi? Decidi tu: puoi seguire un tema o uno stile specifico, come ad esempio una collezione di oggetti vintage, opere d'arte contemporanea o una combinazione di entrambi. L'importante è che tu scelga tutto ciò che ha un significato personale per te! Per un effetto esteticamente gradevole e per evitare un aspetto monotono, varia la dimensione degli oggetti e gioca con le diverse altezze per creare un effetto visivo più dinamico. Ricorda che la chiave per una decorazione d'effetto è l'espressione della tua personalità. Sperimenta, divertiti con le disposizioni e goditi il processo!



Mensola design by Viadurini

Mensola Flap by Meme Design

CARTA DA PARATI PER UN TOCCO ELEGANTE

La carta da parati è un modo davvero versatile per aggiungere personalità a qualsiasi ambiente. Potresti scegliere un motivo accent per decorare una singola parete e lasciare che diventi il punto focale della stanza. Le opzioni decorative sono davvero infinite e spaziano dalle stampe geometriche alle texture più raffinate. Se cerchi un effetto dinamico, ad esempio, puoi scegliere **un motivo geometrico o diagonale**. Un disegno a strisce verticali può far sembrare il soffitto più alto, mentre uno a strisce orizzontali può allargare visivamente la stanza.



Set di specchi e cornici by Maisons du Monde



Specchi decorativi by L'Oca Nera

SPECCHI ORNAMENTALI PER AMPLIARE LO SPAZIO

Gli specchi sono un trucco decorativo ben noto per dare **l'illusione di uno spazio più grande e luminoso**. Sceglili con cornici decorative, che ben si abbinino al tuo stile, e posizionali strategicamente per riflettere la luce naturale o per creare interessanti giochi di prospettiva.

SWEET HOME[®]

Collection



"Dolci"



Profuma Tessuti e Ambiente 250 ml*



"Classic"



Profumatore Ambiente 100 ml*

Profumo di Casa

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

*disponibili in varie fragranze



DOBER TEK!

Ovvero, "buon appetito!" in lingua slovena, una nazione ricca di bellezze naturali, ma anche di ricette gustose e sorprendenti



~ SPEZIATO E SAPORITO ~

Zuppa di crauti e salsicce

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_80 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 gr di crauti, 250 gr di lonza di maiale, 200 ml di panna acida, 100 gr di fagioli rossi precotti, 50 gr di porcini secchi, 2 salsicce affumicate, 2 chiodi di garofano, 2 foglie di alloro, 1 patata grande, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mela, 1 cucchiaino di semi di cumino, 1 grattugiata di noce moscata, 1 cucchiaio di farina 00, prezzemolo q.b., pepe q.b., paprika dolce q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a reidratare i funghi in una ciotola con acqua calda in ammollo per 30 minuti.
- Metti i crauti in una pentola capiente, coprili d'acqua e porta a ebollizione.
- Quando bolle, aggiungi la cipolla tritata, l'aglio intero schiacciato, un pizzico di pepe, chiodi di garofano, foglie di alloro, semi di cumino, noce moscata e, trascorso il tempo di ammollo, i funghi ben scolati e strizzati.
- Una volta raggiunta di nuovo l'ebollizione, aggiungi le mele, le patate e la carne a cubetti con i fagioli e fai cuocere per 30 minuti.
- Trascorso il tempo, aggiungi anche le salsicce tagliate a rondelle e paprika a piacere.
- Mescola e cuoci per altri 30 minuti.
- Nel frattempo, amalgama in una ciotola la panna acida con la farina.
- Trascorsi gli ultimi 30 minuti, versa la crema nella pentola, mescola bene e cuoci per altri 4-5 minuti.
- Servi il tutto ben caldo con una spolverata di prezzemolo tritato.

Gulasch al pomodoro

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_150 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 lt di brodo vegetale, 800 gr di spezzatino di vitello, 800 gr di pomodori pelati, 80 gr di farina 00, 50 ml di vino bianco secco, 3 cipolle ramate, 2 patate medie, 1 cucchiaio di paprika dolce, 1 rametto di timo, 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino fresco, sale e pepe q.b., olio evo q.b., prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a scaldare il brodo vegetale.
- Versa in una padella capiente due cucchiai di olio con lo spicchio di aglio, le cipolle affettate e il peperoncino intero.
- Lascia rosolare leggermente, poi aggiungi lo spezzatino di carne, lascia insaporire a fiamma medio-alta per 5 minuti poi aggiungi le foglioline del rametto di timo, la paprika dolce e sfuma con il vino.
- Aggiungi i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, la farina sciolta in un bicchiere di brodo caldo e quattro mestoli di brodo bollente.
- Copri con il coperchio e lascia cuocere a fuoco dolce per un paio d'ore.
- Trascorsa la prima ora e mezza, aggiungi le patate tagliate a cubetti, regola di sale e pepe, porta a cottura aggiungendo altro brodo caldo se necessario.
- Trascorso il tempo di cottura, controlla la consistenza della carne e servi con del prezzemolo tritato.

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
10 GENNAIO**

**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 €

Kremsnita

difficoltà **ALTA** | costo **MEDIO** | tempo **60 MIN** + frigo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

2 confezioni di pasta sfoglia rettangolare.

Per la crema: 1 lt di latte intero, 100 ml di rum, 100 gr di zucchero semolato, 60 gr di farina 00, 8 uova piccole.

Per la panna: 500 ml di panna fresca, 1 cucchiaino di zucchero, zucchero a velo vanigliato q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a cuocere la pasta sfoglia su due teglie con carta forno, bucherellando la pasta con i rebbi di una forchetta.
- Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-15 minuti, finché la pasta non assumerà un colore dorato, poi sforna e lascia raffreddare.
- Dividi gli albumi dai tuorli e mettili in due ciotole capienti.
- Aggiungi ai tuorli metà dello zucchero, la farina, lo zucchero vanigliato, 200 ml di latte freddo, il rum e mescola il composto con una frusta a mano.
- Nel frattempo, metti il resto del latte a scaldare in un pentolino.
- Monta gli albumi a neve ferma aggiungendo man mano lo zucchero semolato restante.
- Una volta che il latte è bollente, aggiungi il composto con i tuorli e mescola con una frusta elettrica per circa 5 minuti, senza far bruciare la crema.
- Quando è pronta, mescola con gli albumi montati a



- neve.
- Versa lentamente la crema ancora calda sugli albumi e, nel frattempo, mescola velocemente per incorporare i due composti, senza che gli albumi si smontino.
- Una volta che il composto è pronto, versalo immediatamente sulla pasta sfoglia cotta, livellalo e lascialo riposare in frigo per 3 ore.
- Trascorso il tempo di frigo, monta la panna con lo zucchero a neve ferma.
- Quando il composto di crema è abbastanza freddo, aggiungi sopra la panna montata e stendila uniformemente.
- Taglia la seconda sfoglia in 16 quadrati, e sistema sopra la panna, spolvera con abbondante zucchero a velo.
- Rimuovi i bordi dalla teglia, taglia la torta formando 16 piccole Kremsnita e servi.

LO SAPEVI CHE?

Kremsnita è una parola che deriva dal croato e si riferisce a un dolce noto anche come "kremna rezina" in sloveno. In italiano, questo dolce è comunemente chiamato "strudel di crema". Si tratta di un dessert composto da strati di pasta sfoglia alternati a strati di crema pasticcera e panna montata.

Potica

difficoltà **MEDIA** | costo **MEDIO** | tempo **210 MIN**

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

Per la pasta: 1 kg di farina 00, 300 ml di latte tiepido, 120 gr di burro, 30 gr di lievito, 4 tuorli d'uovo, 2 cucchiai di zucchero semolato, 1 cucchiaino di sale.

Per il ripieno: 650 gr di gherigli di noci, 200 ml di miele millefiori, 200 ml di latte, 50 gr di zucchero semolato, 1 uovo, 1 cucchiaino di cannella in polvere, rum q.b.

Per decorare: 1 uovo, zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

- Sciogli il lievito in una ciotolina nel latte tiepido con un paio di cucchiai di farina e lascialo riposare fin quando non inizierà a fare delle bollicine.
- Una volta pronto, metti tutti gli altri ingredienti in un'impastatrice facendo attenzione che la pasta sia legata ed elastica.
- Lascia lievitare per circa 1 ora in un luogo caldo.
- Nel frattempo, prepara il ripieno, scaldi il latte con le noci sminuzzate.
- Scaldi in un altro pentolino il miele e unisci i due composti, aggiungi anche lo zucchero e la cannella, l'uovo e un goccio di rum, mescola velocemente con un cucchiaio di legno.



È IL DOLCE DELLE FESTE

- Prendi la pasta e stendila a uno spessore di 1/2 cm.
- Cospargi con il ripieno e arrotolala per bene.
- Mettila in uno stampo da 32-35 cm. di diametro, imburato, e lascia lievitare per almeno 1 ora.
- Spennella la Potica con l'uovo sbattuto.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 1 ora.
- Sforna, lascia raffreddare, sforna, cospargi con lo zucchero a velo e servi.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it

DUE RICETTE LEGGERE E DEPURATIVE

UN VERO COMFORT FOOD



Vellutata detox

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_45 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 lt di brodo vegetale, 500 gr di broccoli, 200 ml di panna vegetale, 8 foglie di spinacini, 1 patata media, 1/2 cipolla ramata, olio evo q.b., sale e pepe q.b., semi di zucca tostati q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava bene i broccoli, prendi le cime più tenere e tagliale a pezzi.
- Metti in una casseruola un paio di cucchiai d'olio, aggiungi la cipolla tagliata sottile e fai appassire a fiamma bassa.
- Non appena la cipolla sarà appassita, aggiungi i broccoli e la patata tagliata a cubetti piccoli e mescola.
- Aggiungi il brodo fino a coprire i broccoli, regola di sale e pepe, copri con il coperchio e lascia cuocere per circa 20 minuti dal bollore.
- Non appena i broccoli saranno pronti, (lasciane da parte un po' per guarnire i piatti), frulla il resto con il mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. (se occorre, aggiungi altro brodo caldo).
- La vellutata di broccoli è pronta, non resta che guarnire i piatti con la panna, i semi di zucca tostati, i broccoli tenuti da parte tritati al coltello e due foglie di spinacini.
- Servi con del pane tostato.

LO SAPEVI CHE?

Questa vellutata è ricca di antiossidanti, vitamine e sostanze nutritive che supportano il processo di disintossicazione dell'organismo. È un'opzione leggera e deliziosa per mantenere un'alimentazione sana e bilanciata.

RIMETTIAMOCI IN RIGA... CON GUSTO!

Indulgere a tavola, durante le festività, è inevitabile. Hai messo su qualche chilo? Puoi rimediare con i piatti detox!



RICCHISSIMA DI VITAMINE

Macedonia con frutta esotica

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

2 fette di ananas, 2 mango, 2 kiwi, 1 pompelmo rosa, 1 dragon fruit, 1 limone, 1/2 papaya, menta q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia il dragon fruit a metà per la lunghezza, toglie la maggior parte dell'interno con un coltello affilato, taglialo a dadini e mettilo in una ciotola capiente.
- Sbuccia i mango, i kiwi, la papaya, fai tutto a cubetti e pezzetti, taglia anche le fette di ananas a cubetti, spella il pompelmo a vivo e taglialo a pezzi, metti tutto nella ciotola e condisci con il succo di limone.
- Metti la ciotola in frigo, copri con della pellicola trasparente da cucina e lascia raffreddare.
- Togli dal frigo, mettila nelle ciotole e servi con qualche fogliolina di menta.

LYSO + FORM

Il profumo di casa

NUOVO



ACQUISTA 2 PRODOTTI* LYSOFORM
CONSERVA LO SCONTRINO
VAI SUL SITO WINSMART.IT/CONCORSOLYSOFORM

PUOI VINCERE

10.000€

per rinnovare la tua casa

fracile
ristrutturare



*sono esclusi dalla seguente iniziativa promozionale i prodotti Lysoform per la cura della persona
Concorso valido dal 01/01/24 al 07/05/24. L'acquisto deve essere contestuale (unico scontrino).
Estrazione finale del premio in palio entro il 20/05/24.
I servizi di ristrutturazione dovranno essere definiti entro il 30/09/24. Montepremi € 10.000.
Regolamento su winsmart.it/concorsolysoform

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



Non sei debole né inadeguata, ma semplicemente umana

La depressione post-partum è ancora un argomento tabù. Ma riconoscerne tempestivamente i sintomi e chiedere aiuto è davvero importante

Sei appena diventata mamma e ti senti sbagliata. Già, perché, se da un lato sei al settimo cielo per questa nuova avventura e sei innamorata pazza del frugoletto che stringi tra le braccia, dall'altra provi una sensazione strana, un sentimento diverso che quasi non riesci a spiegarti. E per questo ti senti in difetto, perché se ti guardi attorno **il segnale che ti arriva è che sei in torto**: sei diventata mamma, quindi dovresti provare solo gioia. E se non fosse così? Se non fossi sbagliata e se quello che stai vivendo non solo fosse normale, ma lo condividessero molte neomamme? Ne abbiamo parlato con la psicologa e psicoterapeuta Elisa Caponetti.

NON SEI LA SOLA

“La nascita di un figlio, per la donna, può rappresentare un evento ricco di emozioni forti e contrastanti tra loro, che vanno dalla gioia più intensa e assoluta al manifestarsi di tristezza, rabbia e ansia, fino ad arrivare a sviluppare una vera e propria depressione post partum – ha spiegato l'esperta - Si tratta di uno stato di profondo malessere che **riguarda circa il 13 per cento delle neomamme** e



SI SPERIMENTANO TANTE
EMOZIONI DIVERSE

che può manifestarsi con diversi livelli di gravità entro 12 mesi dal parto”. Va differenziata dal cosiddetto ‘baby blue’, che emerge invece nei primi giorni successivi alla nascita del bambino e colpisce una percentuale anche molto elevata delle donne. “In quest’ultimo caso – ha precisato - la sintomatologia, che va dal pianto agli sbalzi d’umore, dall’irritabilità a un umore depresso di lieve intensità, è più leggera e rientra più velocemente.”

I SEGNALI D'ALLARME

La depressione post partum è **più diffusa di quanto si pensi, ma spesso non se ne parla**, sia perché ci si sente, appunto, sbagliate, sia perché spesso non si comprendono i sintomi di questo disturbo. Ma quali sono i segnali che devono farti drizzare le antenne? “I segnali sono diversi ma facilmente riconoscibili – ha detto Caponetti - Umore depresso, diminuzione dell’interesse e del piacere di fare le attività che si facevano in precedenza, ansia, irascibilità e agitazione psicomotoria, facilità al pianto e agitazione immotivata verso il neonato o verso il proprio compagno/marito, sono alcuni dei sintomi. Ma anche: alterazione del ritmo sonno/veglia con difficoltà ad addormentarsi, una facilità a stancarsi, astenia, alterazione nell’alimentazione, messa in dubbio delle proprie capacità di accudimento. Altri campanelli di allarme possono essere: la perdita di interesse e di trasporto verso il sesso e verso il proprio partner, la mancanza di entusiasmo per la vita, sentimenti di vergogna e di inadeguatezza, difficoltà a stabilire un legame con il pro-



vileda®



Sentirsi a casa è straordinario

Scopri la gamma di prodotti Vileda,
i perfetti alleati per le pulizie quotidiane e la cura del tuo bucato.



prio bambino, chiusura emozionale e isolamento dalla famiglia e dagli amici, disagio nel gestire i rapporti interpersonali fino ad arrivare a pensieri intrusivi e forti legati al desiderio di farsi male o farne al bambino. I segnali di allarme – ha chiarito la psicologa – possono essere davvero tanti, arrivando al manifestarsi di un profondo senso di colpa e soprattutto di inadeguatezza al ruolo materno, con una eccessiva ansia nei confronti della salute del bambino”. Tutto ciò, inevitabilmente, va a determinare una compromissione importante del normale funzionamento di vita della donna: coniugale, lavorativo, sociale, relazionale.

Ha chiaramente delle conseguenze dirette sulla relazione con il proprio partner, ma soprattutto bisogna fare attenzione alla relazione madre-figlio. “Se la mamma non dimostra subito un’attenzione ai bisogni primari del bambino, questo tenderà a dimostrare un attaccamento meno sicuro. Meno la mamma risponderà ai bisogni del bambino, tanto più il comportamento di quest’ultimo diventerà irritabile”. E allora che si fa? Si interviene tempestivamente, ovviamente! “Se non opportunamente trattata, la depressione post partum può sfociare in una condizione ancora più allarmante”, ha infatti avvertito la nostra esperta. Che ha

titasking e supereroina che riesce a fare tutto e bene, ci ha messo del suo: **ha creato in tutte le neomamme la convinzione che chiedere aiuto sia sbagliato**, che non ci si possa sentire esauste e che, se scegli di diventare mamma, te ne devi fare carico senza mai lamentarti. Ebbene, ti sveliamo un segreto: non è affatto così! “Non bisogna sopravvalutarsi pensando che si possa affrontare tutto da sola – ha esortato Caponetti - Alla comparsa dei primi sintomi bisogna chiedere aiuto e rivolgersi a un professionista. È altresì necessario richiedere il supporto di partner e familiari. Occorre quindi identificare precocemente i sintomi

per fornire alla donna una risposta che comprenda una presa in carico individualizzata e flessibile, così da potere quanto prima riparare ai possibili danni che possono emergere più a lungo termine sul bambino e sul suo sviluppo emotivo, cognitivo e sociale, favorendo un legame di attaccamento sano e funzionale”. Caponetti ha poi lanciato un appello al famoso “villaggio” che, secondo un antico proverbio africano, è necessario per crescere un bambino: “Non lasciamo le mamme da sole in balia del loro stato di stanchezza e delle loro emozioni contrastanti. Ricordiamoci che la donna deve riuscire a integrare i diversi ruoli di madre, moglie e donna e tutto ciò implica a volte non poche difficoltà”.

Diventare genitori, infatti, è un gioco di squadra e, in questo senso, coinvolge molti attori che ogni giorno devono cooperare. “È quindi consigliabile che, nell’accudimento del neonato, si coinvolga sin da subito il papà per il cambio di pannolino, il bagnetto, eccetera. È altresì importante farsi aiutare nella gestione quotidiana della casa e delle faccende domestiche”. E le nonne e le zie, in fondo, sono lì anche per questo, no? Caponetti ha poi concluso: “È bene che la neomamma approfitti dei momenti in cui il bambino dorme per riposare anche lei, così da recuperare forze ed energie. Ricorda che per potersi prendere cura di un figlio, **occorre innanzitutto concedersi tempo per prendersi cura di se stesse**”.



“DIVENTARE GENITORI È UN GIOCO DI SQUADRA CHE DEVE COINVOLGERE TUTTI I MEMBRI DELLA FAMIGLIA”

sottolineato come “nonostante la presenza di tanti possibili sintomi, **spesso si tende a sottovalutare tutto ciò**, determinando un possibile rischio di compromissione ulteriore del proprio stato di salute. È necessario intervenire quanto più tempestivamente possibile per potere non soltanto contenere il proprio malessere, ma anche per riuscire a viverli serenamente e con gioia la propria maternità”, ha affermato Caponetti.

PER CRESCERE UN BAMBINO CI VUOLE UN INTERO VILLAGGIO

Le aspettative altrui e il concetto idealistico della supermamma mul-



PULITO DAL 1870

*...e pulire
diventa
un gioco
da bambini!*



ROSA ENZO e figli s.r.l.

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

Oggi ci divertiamo... dentro casa!

Le giornate fredde e piovose non invogliano certo a trascorrere ore al parco con il tuo amico peloso. Ma puoi sfruttare le tue mura domestiche per intrattenerlo e dare vita a tante attività creative

Con l'arrivo dei mesi più freddi, mantenere i nostri amici a quattro zampe attivi e felici può diventare una sfida. Se il cattivo tempo impedisce loro di godere delle attività all'aperto, **è fondamentale trovare modi creativi per tenerli in movimento** all'interno delle mura domestiche. No, non è impossibile: esistono, infatti, diversi esercizi, giochi e attività per cani e gatti che possano garantire loro una vita sana e appagante anche durante i giorni invernali.



STIMOLA IL LORO ISTINTO

I gatti amano la caccia, e anche se non possono cacciare veri topi in salotto, puoi comunque stimolare il loro istinto con giochi interattivi. Utilizza **giocattoli che si muovono in modo irregolare** o nascondi piccoli premi in giro per la casa. Questo non solo li intrattiene, ma li fa muovere e raggiungere ogni angolo della tua abitazione, anche i più impervi. Puoi sfruttare lo spazio disponibile in casa anche per organizzare **brevi sessioni di gioco attivo per Fido**: puoi lasciare che il tuo cane insegua un giocattolo morbido o una palla rimbalzante, oppure puoi giocare con lui a "prendi e porta", che è sempre un ottimo modo per coinvolgerlo fisicamente e fargli fare un po' di esercizio senza dover uscire.



YOGA... BESTIALE

Oltre all'esercizio fisico, i cani e i gatti hanno bisogno anche di stimoli mentali. Utilizza giochi di intelligenza o puzzle feeder che li costringono a pensare per ottenere il cibo. Questi giochi non solo li terranno occupati, ma rafforzeranno anche il loro legame con voi. Anche la caccia al tesoro può essere invitante per il tuo cane: **nascondi piccoli premi in giro per la casa e istruiscilo a trovarli**. Si tratta di un gioco che lo diverte, lo mantiene attivo e lo coinvolge anche mentalmente. E perché non pensare a delle vere e proprie sessioni di yoga?

GIOCHIAMO
A NASCONDINO?

Sì, hai letto bene. Alcuni cani e gatti partecipano attivamente alle sessioni di yoga dei loro umani, quindi perché non coinvolgerli? Creare **una routine di stretching e movimenti delicati** può essere benefico per mantenere la loro agilità.

TRA SCATOLE E CORSIE

Potresti essere sorpresa dalle possibilità che ti offre la tua casa... Scommettiamo che non avevi mai immaginato di poter creare un percorso di agility in salone? Eppure, si può! Utilizza sedie, coperte o qualsiasi oggetto sicuro e resistente per **creare un percorso a ostacoli e invita Fido a percorrerlo**, proprio come se fosse in un dog park.

Questa attività fisica stimolante aiuterà a mantenere il tuo cane in forma e attivo. Gli oggetti più semplici spesso sono i più amati... anche dai gatti! Micio potrebbe, infatti, divertirsi esplorando scatole di cartone sparse qua e là in salotto: aggiungici dei buchi o nascondi qualche giocattolo al loro interno per renderle ancora più interessanti. Questo non solo lo intratterrà, ma gli fornirà uno spazio sicuro per giocare e muoversi.

SESSIONI DI COCCOLE

Impossibile non approfittare del freddo e delle giornate uggiose per concedersi una full immersion di coccole caldissime con i tuoi amici a quattro zampe. Che fanno bene a te, ma anche a loro! Le sessioni di coccole e carezze sono, infatti, cruciali per il benessere emozionale dei tuoi amici pelosi. Allora, tra un esercizio e l'altro, ritagliati del tempo di qualità con loro, magari durante la visione di un film comodamente accucciati sul divano!

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL



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

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

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

Gelate invernali, nemiche del giardino

Quando le temperature si abbassano, alcune piante soffrono. Ecco come preservarle dai danni del freddo intenso



L'arrivo dell'inverno, con il drastico calo delle temperature, può rappresentare una minaccia per il nostro giardino. Il gelo, infatti, può danneggiare le piante in vari modi, compromettendo la loro salute e il loro vigore. Inutile dire che il primo passo per uno spazio verde sempre in salute è quello di **scegliere esemplari che siano adat-**

ti al clima locale: circondarsi di piante resistenti al freddo può ridurre notevolmente il rischio di danni all'outdoor causati dalle gelate invernali. Fortunatamente, però, esistono diverse tecniche e strategie che possono essere adottate per proteggere il verde dalle basse temperature e garantire la sopravvivenza del tuo spazio esterno durante la stagione più rigida.

PACCIAMATURA PROTETTIVA

Uno dei primi passi da compiere, quando l'inverno bussa alla porta, è prendersi cura delle piante... dal basso! **Le radici sono particolarmente sensibili alle temperature rigide**, per questo occorre ripararle con attenzione. Applicare uno strato spesso di pacciamatura intorno a esse può agire come un isolante naturale e, quindi, può aiutare a mantenere il calore del suolo e proteggerle dal gelo. Materiali come paglia, foglie secche o corteccia sono ottimi per questo scopo. Assicurati di realizzare uno strato uniforme di pacciamatura ed evita di coprire troppo da vicino i fusti delle piante al fine di non soffocarle e lasciarle respirare.



COPERTURE AD HOC

Durante le notti più fredde, è possibile utilizzare

coperture leggere per proteggere le piante sensibili al freddo. **Coperture di tessuto non tessuto o teli di plastica trasparente** possono essere stesi sopra i vari esemplari, avvolgendoli. Questo aiuta a trattenere il calore emesso dalla terra e fornisce un riparo dagli agenti atmosferici. Per le piante più delicate puoi optare per l'utilizzo di vere e proprie strutture protettive come tunnel o telai ricoperti di plastica trasparente che offrono un riparo efficace dalle gelate. Ad esempio, bastoni di bambù possono essere piantati intorno alla pianta e successivamente avvolti con tessuti protettivi per creare una barriera contro il vento e il freddo. Assicurati, però, che la copertura non tocchi direttamente le piante e abbi cura di rimuoverla durante il giorno per consentire alla luce solare di raggiungerle. **Le piante**

in vaso sono particolarmente vulnerabili al gelo, poiché le radici non sono protette dal suolo. Durante i periodi di freddo intenso, è consigliabile quindi spostarle in un luogo riparato, come una serra o un portico.

IRRIGAZIONE ADEGUATA

Un errore comune durante i periodi freddi è quello di smettere di irrigare le piante. Molti sono convinti che, non essendoci il caldo eccessivo della stagione estiva e potendo godere delle piogge, non sia necessario occuparsi dell'irrigazione. Tuttavia, le piante hanno ancora bisogno di acqua, anche in inverno. **Mantenere un adeguato livello di idratazione** è dunque essenziale: l'acqua intrappolata nel terreno può agire come isolante termico, aiutando a mantenere una temperatura più stabile intorno alle radici. Emette, inoltre, calore durante la notte, aiutando a prevenire il congelamento delle radici stesse.

FATTI FURBA

Lo sapevi che l'installazione di luci a LED a basso consumo energetico può essere un aiuto importante per la salvaguardia del tuo giardino in inverno? Può, infatti, contribuire a mantenere una temperatura più mite intorno alle piante. Questa soluzione, ovviamente, è particolarmente utile per proteggere le piante coltivate in vaso o in serra. Infine, è essenziale monitorare costantemente le condizioni meteorologiche e adottare misure preventive in anticipo. Prestare attenzione alle previsioni del tempo, ti aiuterà a prepararti per i periodi più freddi e a proteggere le piante in modo tempestivo: coprirle in anticipo o irrigare abbondantemente prima di una prevista gelata può fare la differenza!

Pavimenti Super Lucidi e Senza Aloni - GARANTITI 3 ANNI

5
SuperFive

WhiteMop



Risciacqua



**Cattura & Cancella
LO SPORCO**



WhiteSpray

ADDIO SECCHIO!



in OMAGGIO
5 MESI DI PULITO
DISKETT STRIPES
DETERGENTE PAVIMENTI





Nel cuore verde della Slovenia

In Bassa Stiria esiste un'oasi di pace dove il benessere fisico e mentale sono accessibili a tutti. Basta bere un bicchiere d'acqua!

Nel cuore verde della Slovenia esiste un'oasi di pace in cui recuperare il benessere è facile come bere un bicchier d'acqua. Ci troviamo in una zona collinare della Bassa Stiria, terra di bellezza, di storia e, soprattutto, di natura rigogliosa. Qui sorge Rogaška Slatina, vero e proprio angolo di paradiso e sede termale fin dall'inizio del XIX secolo. Grazie infatti alle acque "magiche" che vi sgorgano e che hanno effetti benefici per la salute, questa località è diventata una meta turistica estremamente rinomata per la sua capacità di unire insieme relax,

wellness, cure di bellezza, accoglienza di lusso, ottima gastronomia e la possibilità di svolgere attività all'aria aperta. Ti vogliamo portare in questo rifugio green a 200 km dal confine con l'Italia, per accompagnarti in **un percorso di rigenerazione profonda e recupero della tua salute psicofisica**, che passa anche da ritmi lenti, attenzione per te e coccole... idriche. Stando a contatto con la natura, potrai fare anche un percorso di disintossicazione per lasciarti alle spalle gli eccessi delle Feste. È questo il nostro augurio per un inizio d'anno all'insegna dell'amore per te.



Rogaška Slatina, con il parco della stazione termale. Qui si può passeggiare tra viali, prati e aiuole ben curati e ricchi di fiori.



Tante le attrazioni presenti nel parco, tra cui una rarità naturale come l'albero di ginkgo (*Ginkgo biloba*).

IL PERCORSO IDEALE
PER UNA RIGENERAZIONE
PROFONDA

META PREDILETTA DI NOBILI E ARTISTI

La leggenda narra che Apollo, dio del sole, della guarigione e della bellezza (che è oggi il segno distintivo dell'acqua curativa Donat Mg), ordinò al cavallo alato Pegaso di dare un potente colpo di zoccolo nel luogo tra Rogatec e Sv. Križ. Si aprì così Roitschocrene, sorgente di acqua minerale, il cui potere curativo e la cui reputazione sono giunte fino ai nostri giorni. Sebbene non ci siano evidenze concrete dell'intervento di Apollo (!), esistono tuttavia testimonianze scritte sull'acqua di Rogaška che **risalgono già al 1572, anche se il centro era noto da prima** e molti pellegrini arrivavano da lontano per beneficiare del magico potere dell'acqua. Ma la fama del luogo subì un'impennata quando il conte Peter Zrinjski, potente feudatario, nel 1665 curò il suo fegato malato bevendo l'acqua di Rogaška. La voce giunse fino alla corte degli Asburgo che ne fecero meta, per tutto l'800, di vacanze e cure; da quel momento la località fu centro di una intensa vita sociale animata da nobili, artisti e personalità di spicco (tra questi anche Sissi e Franz).

Ma quali sono le proprietà "miracolose" della Donat Mg? Questa acqua minerale naturale vanta **la più alta quantità di magnesio per litro al mondo**, la sua composizione la rende unica nel suo genere per i poteri curativi e di prevenzione di malattie metaboliche, utile per le malattie dell'apparato gastrointestinale, per la riabilitazione dopo un intervento, ma anche per dimagrire, purificare e combattere lo stress. Insomma, un vero elisir di lunga vita e di bellezza a portata di bicchiere. La Donat è inoltre una delle rare acque curative che si possono bere a volontà. Non solo cure idropiniche, però: l'acqua termominerale che si trova nelle piscine termali (sia all'interno delle strutture ricettive del parco che nel vicino complesso di Rogaška Riviera, aperto da aprile a ottobre) **garantisce numerosi benefici per la salute e il benessere**. Essa infatti contiene sostanze come sodio, potassio, calcio e magnesio, che danno al corpo una sensazione di relax e stimolano la rigenerazione. L'acqua termale ha dunque effetti benefici sulle infiammazioni e sulle malattie degenerative delle articolazioni e dei tessuti molli.



Veduta delle campagne slovene.



L'avanguardistico centro medico.



Sala dei Cristalli.

NATURA, STORIA E MODERNITÀ

Arrivare a Rogaška fa parte dell'incanto del tuo viaggio (la località dista poco più di un'ora di macchina sia da Lubiana che da Zagabria). Attraverserai infatti imponenti faggeti, ma anche boschi di abeti e querce e il tuo sguardo si perderà nelle tante sfumature di verde che si susseguono. Ad accoglierti, una volta giunta a destinazione, troverai un curatissimo **parco termale** composto da una "promenade", con diversi viali alberati, aiuole fiorite e siepi ben potate; qui si affacciano edifici che parlano della storia del posto, come la statua al conte Ferdinand Attems, fondatore delle terme, il monumento a San Janez Napomuk e una casetta metereologica, ma anche strutture moderne come il bellissimo Centro medico, assolutamente all'avanguardia. Colpisce lo sguardo l'imponente ex Casa della Stazione termale classicista (oggi Grand Hotel Rogaška), che custodisce al proprio interno una famosa **Sala dei Cristalli** con pomposi lampadari di cristallo fatti a mano, dipinti di pregio e imponenti colonne di marmo. Molti sono stati gli ospiti illustri di questa sala, tra cui il pianista di fama mondiale Franz Liszt (1846) e tanti film, video musicali e serie di fama mondiale vi sono stati girati. Qui si svolge anche il **Ballo di Ana**, che vanta quasi 200 anni di tradizione. Il sabato, dalle 16:00 alle 17:00, è possibile partecipare a una visita guidata del parco termale per esplorarlo e scoprirne le meraviglie, previa prenotazione (e-mail: info@turizem-rogaska.si).

Tutto[®]
Pannocarta

**SCOPRI
LE RICETTE
DI**



Grazia e Graziella!

**IL NUOVO RICETTARIO DIGITALE
PER CHI AMA
SPORCARSİ LE MANI IN CUCINA
E PER CHI INVECE,
VUOLE SPORCARSİ POCO.**

**SCARICA GRATUITAMENTE
IL RICETTARIO SU
tuttoxtutto.it**





Monumento a San Janez Napomuk.



Statua di Pegaso.

LA PORTENTOSA ACQUA CURATIVA

Il vero fulcro della tua esperienza in questo angolo di Slovenia sarà **l'acqua, minerale e termale**. Potrai bere la portentosa Donat Mg direttamente dalla sorgente nella suggestiva Sala delle acque (Pivnica), un ambiente bellissimo, quasi un tempio del benessere costruito con tutte le pareti a vetro, che si trova nel Centro medico di Rogaska. In combinazione con terapie selezionate, questa acqua aiuta a eliminare stitichezza, obesità, eccessiva secrezione di acido gastrico e problemi di bruciore di stomaco. Per una esperienza di benessere completa, dunque, ti suggeriamo di iniziare il tuo percorso prenotando una visita con uno dei 50 dottori del centro medico, che sapranno darti una consulenza su misura per te. Gli specialisti si occupano principalmente di prevenzione, riabilitazione,



La sorgente di Acqua Donat Mg, nella suggestiva Sala delle acque (Pivnica).

trattamento di disturbi gastroenterologici ed endocrini, nonché delle condizioni postoperatorie. Ci sono anche programmi per diabetici. Ma nel Centro si offrono anche **procedure di rilassamento e ringiovanimento**. A disposizione anche consulenti estetici e massaggi eseguiti da vere professioniste. Da provare, il massaggio al magnesio.



Restituire, ogni giorno

I TUOI DEODORANTI DI SEMPRE DA OGGI

CON PURO
OLIO DI GLICERINA

Protezione e nutrimento per la pelle



• NUOVI DEODORANTI •

ESSENZE ITALIANE

SIRACUSA • FIRENZE • DOLOMITI

Pregiate **OLI ESSENZIALI** incontrano il
PURO OLIO DI GLICERINA
per celebrare l'antica tradizione
farmaceutica italiana



CON PURO
OLIO DI GLICERINA

Restituire, ogni giorno





Una perla nella natura.



La vetreria Rogaška.



Produzione di organi a canne Škrabl.

COSA FARE E COSA VEDERE

Escursionismo e artigianato

Non solo relax a base di acqua: Rogaška Slatina ti offre anche la possibilità di interessanti visite ed esplorazioni.

- Potrai scegliere di percorrere uno dei sentieri escursionistici che circondano la località per scoprire la natura incontaminata e i fitti boschi: ce ne sono di diversi livelli di difficoltà.
- Qui c'è l'impianto sciistico più basso di Slovenia.
- Se sei appassionata delle due ruote, potrai noleggiare una bicicletta e avventurarti in una delle 20 piste ciclabili che ci sono a Rogaška e dintorni per 22 km circa (Rogaška Slatina fa parte della Slovenia Green Wellness Route).
- Se sei amante delle piante, portatrice sana di pollice verde ma anche se non hai molta dimestichezza con il giardinaggio, potrai ammirare una collezione di oltre 7000 diversi cactus e altre piante grasse provenienti da tutto il mondo nel Padiglione del Cactus (per saperne di più: www.visit-rogaska-slatina.si/si/znamenitosti/1394-; info@turizem-rogaska.si). Frutto della grande passione di Zvonko Čoh, che ha raccolto queste succulente nell'arco di 40 anni, la collezione è passata poi alla municipalità di Rogaška Slatina, che ha aperto il padiglione al pubblico.
- Molto interessante una visita alla Vetreria Rogaška (per info: www.rogaska-crystal.com; rogaska@fiskars.com), luogo di eccellenza dove, dal 1665, vengono prodotti oggetti di grande pregio, esportati in tutto il mondo. Potrai assistere alle 4 fasi di produzione del cristallo premium, ossia la preparazione delle materie prime, la soffiatura e sagomatura del vetro, la molatura manuale e la finitura dei prodotti con decorazioni. Non solo, in questa vetreria sono stati prodotti trofei e doni protocollari (come quello per papa Francesco): li troverai esposti in copia nella "Hall of Fame".
- Fiore all'occhiello di Rogaška Slatina è anche la produzione di organi a canne Škrabl (per info e visite: www.skrabl.com; anton.skrabl@skrabl.com). Avrai la possibilità di scoprire l'intero processo di costruzione del più antico strumento musicale a tasti conosciuto. Ogni organo è unico e di immenso valore.

DOVE DORMIRE E DOVE MANGIARE

Calda accoglienza e sapori sorprendenti

Un fattore da non sottovalutare, quando si decide di andare in Slovenia, è l'estrema ospitalità e gentilezza degli abitanti: popolo simpatico, estroverso e aperto nei confronti del prossimo, che farà di tutto per farti sentire a tuo agio e bene accolta. Molti, oltretutto, parlano anche l'italiano. La cucina slovena è assai influenzata dai Paesi vicini: Austria, Ungheria, Croazia, Italia. La zona di Rogaška è ricca di zucca, che viene utilizzata molto nella gastronomia, ottimo l'olio.

- Consigliatissima una visita guidata con pasto a base di prodotti fatti in casa presso la fattoria Pomona (www.pomona.si), immersa nella campagna slovena. Il proprietario, Janko, è estremamente ospitale e simpatico, il che non guasta mai, mentre sua moglie è la regina dei fornelli: non ti pentirai di fermarti a mangiare (disponibili anche stanze per soggiorni).
- Davvero degno di nota il ristorante Sonce, che prepara ottimi piatti tipici con la filosofia slow food (www.restavracijasonce.com).
- Merita una sosta la Guest House Jurg (www.gostiscejurg.si).
- Potrai fare un salto nella storia e nella tradizione di questo angolo di Slovenia con il menù Steklarska Juz'na o Pranzo della vetreria, creato in chiave moderna e healthy, ma ispirato al pasto che facevano gli uomini e le donne che lavoravano nella vetreria di Rogaška Slatina. Prenotalo al ristorante Kaiser del Grand Hotel Sava (info@restavracija-kaiser.si).
- Rogaška è celebre anche per i suoi vitigni: possibile una visita con degustazione alla Casa del Vignaiolo (per prenotazioni e info: mijosek.ivan@gmail.com), monumento culturale dove potrai assaggiare i vini locali scegliendo tra le 5 etichette di questa cantina che, viste le caratteristiche del territorio, produce soprattutto bianchi.
- Gli alloggi per vivere l'esperienza delle terme sorgono tutti intorno al parco. Avrai diverse opzioni tra cui scegliere (tutti hanno il ristorante e anche la spa): Hotel Aleksander, Atlantida Boutique Hotel, Grand Hotel Rogaška Superior, Grand Hotel Sava Superior (dove c'è il ROI spa & Medico).



Più è pulito, Più lo vivi



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

Quella piacevole sensazione di freschezza, comfort e sicurezza che solo il cotone ti può dare

Spesso noi donne sottovalutiamo l'importanza della scelta dei tessuti che sono direttamente a contatto con le zone più delicate del nostro corpo

Di che cosa si parla quando si parla con le amiche? Be', di tantissime cose: lavoro, famiglia, figli, amore, progetti, viaggi, corsi e inevitabilmente... fastidi intimi.

Ho constatato, ultimamente, che la maggior parte di loro (me compresa) ha problemi di allergie, intolleranze e simili.

Da un lato, condividere gli stessi problemi è un po' un sollievo, dall'altro mi domando: come mai sempre più persone accusano questi fastidi? Improvvisamente siamo diventati tutti più intolleranti o sono le nostre abitudini, magari scorrette, ad averci resi tali? Come sempre la risposta sta nel mezzo. Noi donne spesso sottovalutiamo l'importanza della scelta dei tessuti, che vengono a contatto con le nostre zone intime così delicate. Indumenti troppo attillati, non traspiranti ed elasticizzati irritano la pelle, così come assorbenti e proteggislip.

Se possiamo scegliere di non indossare abiti attillati, di certo non possiamo evitare di utilizzare gli assorbenti igienici quando il momento lo richiede. Come fare, allora? Vi dico solo una parola: **cotone**.



Da quando ho scoperto gli **assorbenti e i proteggislip in cotone bio**, la mia vita è cambiata. Finalmente posso avere la massima protezione con in più **il cotone** a contatto con la pelle. La **natura biologica pura del cotone** rende questa fibra **anallergica** e utilizzabile senza controindicazioni anche da persone ipersensibili o affette da particolari patologie della pelle (non altera il pH neutro), da latenti e future mamme.

Finora ho usato **proteggislip e assorbenti in cotone** e immediatamente ho provato una straordinaria sensazione di comfort e morbidezza; **il tessuto** a contatto con la pelle è così fresco e traspirante da non sentirlo addosso.

Immagino che molte di voi si staranno domandando se gli assorbenti in cotone proteggono come quelli normali. Ovviamente sì, anzi vi proteggono ancora di più, perché finalmente non

avrete più quella fastidiosa sensazione di prurito e secchezza dopo un utilizzo prolungato.

Per chi ha un flusso più abbondante, consiglio comunque di utilizzare gli **assorbenti notte e quelli extra lunghi**, sempre in cotone. Con questi avrete comfort e sicurezza garanti-

ti, e tra un ciclo e l'altro un **proteggislip maxi in cotone** vi darà tutta la morbidezza e la freschezza che desiderate, senza pensieri.

Ma quante cose si imparano facendo semplicemente quattro chiacchiere fra amiche?

Affidabili

Comodi, confortevoli e traspiranti, gli assorbenti in cotone scongiurano il rischio di irritazioni e fastidi, garantendoti inoltre la massima sicurezza.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Proteggislip e Assorbenti Laurrella Biocotton®.

RICARICHE "MIL MIL" UNA BUONA SCORTA DI QUALITÀ ED ECOLOGIA



Le microplastiche sono presenti nella nostra vita quotidiana, entrano nell'ambiente in vari modi e inquinano principalmente le acque e gli oceani. Anche le più piccole particelle di plastica dei prodotti cosmetici, contribuiscono all'impatto ambientale.

Mil Mil si è quindi posta l'obiettivo di rimuovere dalle sue formulazioni le particelle di plastica più piccole, note anche come microplastiche, proponendo un prodotto trasparente o semitrasparente.

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.



Addio ricrescita! Ecco come coprire i capelli bianchi in modo più facile e veloce

Gli impegni si accumulano e il tempo per andare dal parrucchiere scarseggia? La soluzione c'è!

L'anno è appena cominciato e già mi sento sopraffatta dai mille eventi che a gennaio, puntualmente, si presentano dopo averli rimandati per tutta la stagione delle feste.

Tra viaggi di lavoro, riunioni aziendali, cene con clienti e lunghe sessioni in palestra per recuperare gli stravizi di dicembre, ho fatto i conti e non mi rimane mezza giornata libera per andare dal parrucchiere.

Una bella seccatura, perché già intravedo quell'orribile, fastidiosa, inguardabile ricrescita e non c'è niente di più sciatto di una testa in disordine. Anche indossando l'abito più elegante, gli accessori più raffinati, i gioielli più preziosi, sento gli occhi di tutti puntati su quella famigerata riga di capelli bianchi che si è insinuata nella mia chioma. In queste situazioni ci vorrebbe una bacchetta magica che con un tocco ti risolve il problema, in alternativa ci sono sempre i fantastici **Spray che ricoprono la ricrescita**, ormai diventati per me un mai-più-senza.



Sempre impeccabile

Anche nel caso di una cena organizzata all'ultimo minuto, con lo spray colorante apparirai subito perfetta e... a prova di selfie!

Se i capelli bianchi non vi danno tregua, gli spray vi risolveranno il problema in **3 secondi; nascondono istantaneamente la ricrescita** tra una colorazione e l'altra, fondendosi con il proprio colore principale, anche quello fatto dal parrucchiere; sono disponibili in tre macro nuance per capelli **biondi, castani e neri**.

Sono resistenti all'acqua e non macchiano, basta agitare bene, spruzzare sulle radici et voilà, il gioco è fatto.

Se vi avanza tempo, tra un impegno e un altro, vi consiglio di provare a casa anche la colorazione **con riflesso universale**, una miscela unica di **riflessi caldi e freddi** che valorizza ogni carnagione e tonalità di pelle, con pigmenti **cenere** per raffreddare, **irisèe** per donare un effetto brillante e **dorati** per accentuare la luminosità del colore.

È un vero e proprio trattamento che comprende, oltre alla colorazione, shampoo e maschera arricchita con ceramide per proteggere e nutrire i capelli.

Il risultato sarà un'armonia di riflessi per un effetto naturale che vi sorprenderà.

Bene, mentre vi raccontavo tutto ciò è terminato il tempo di posa del mio colore, ora procedo con shampoo e maschera e stasera brillerò con i miei mille riflessi. E per chi se lo stesse chiedendo, ho scelto come nuance un bel **castano chiaro**. Alla prossima!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Ritocco Perfetto Spray di l'Oréal Paris.



Sempre vicina a te.



ADATTO A TUTTO E A TUTTI

Con i suoi **3 veli** e **250 strappi**, Foxy Tornado ha una soluzione per ognuna delle tue esigenze. Inoltre, è **prodotto al 100% con energia elettrica rinnovabile** e la sua **confezione è realizzata con il 50% di plastica riciclata**.





DORMIRE TI FA BELLA CON MIDNIGHT SERUM DI L'ORÉAL PARIS

Se durante quest'ultime festività abbiamo perso qualche ora di sonno, sicuramente abbiamo anche affrontato qualche risveglio faticoso con la pelle del viso spenta e stanca. Dedicare il giusto tempo a riposare è fondamentale per il corpo, infatti, durante la notte viene stimolata la produzione di melatonina, ormone che combatte i radicali liberi e favorisce la produzione di collagene.

La nuova routine **L'Oréal Paris, Age Perfect Renaissance Cellulaire Midnight** è stata formulata per favorire il prezioso ruolo rigenerativo delle cellule madri, lavorando efficacemente tutta la notte su rughe, tono e luminosità. Ideale per le pelli mature, può essere un buon alleato anche per quelle che presentano i primi segni del tempo.

Si inizia il trattamento con il **Siero Midnight Anti-Età**, formulato con complesso antiossidante, che agisce per proteggere le cellule giorno dopo giorno. La sua efficacia è data dalla presenza di Neoesperidina - antiossidante ad ampio spettro estratto dall'arancia - e Vitamina E.

La texture è leggera e si fonde con la pelle senza lasciare residui, inoltre è arricchita da una profumazione di fiori bianchi, che rende l'applicazione una vera e propria coccola serale.

La routine si completa con la **Crema Rigenerante Midnight**, un trattamento formulato per rivelare milioni di nuove cellule e recuperare i danni quotidiani riparando la barriera cutanea 1,5 volte più velocemente.

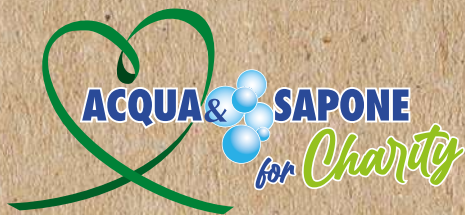
Al risveglio noteremo una pelle morbida, distesa e luminosa. Via la stanchezza, via i segni del tempo!



3 IDEE DETOX PER PELLE, CORPO E MENTE

Giornate in casa, **poco movimento** e **qualche sgarro** in più, sicuramente queste festività oltre ad averci portato qualche regalo, ci ha lasciato con un senso di stanchezza. Questo è il momento ideale per disintossicarci, e non pensiamo solo alla dieta alimentare, ma anche a quella beauty e mentale. Ecco **tre step per rimettersi in carreggiata** in men che non si dica, con un senso di rinascita dall'interno all'esterno:


1. Innanzitutto è importante ridurre drasticamente zuccheri e grassi saturi. Meglio optare per **alimenti freschi, ricchi di nutrienti e vitamine** che favoriscono il recupero di energie. Inoltre, armiamoci di borraccia e ricordiamoci di bere durante tutta giornata.
2. Non limitiamoci alla normale skincare ma aggiungiamo dei **trattamenti mirati per aiutare la pelle** a tornare tonica e luminosa. Un esfoliante farà al caso nostro ma ricordiamoci di associare una buona idratazione con maschere, sieri e creme che vadano a recuperare gli sgarri delle settimane precedenti.
3. Troviamo almeno mezz'ora al giorno per **respirare, camminare e vivere in mezzo alla natura**. Che sia al parco, al mare o in montagna, sarà fondamentale liberare la mente da email e messaggi e praticare sport in mezzo alla natura. Basterà poco per **riattivare la circolazione** con un beneficio totale che ci farà migliorare anche l'umore.



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  **treedom**
plant a tree. save the planet.

Il 2023 ha visto **Acqua & Sapone** vestirsi di verde. Insieme a Treedom planteremo e faremo crescere alberi che non solo assorbiranno anidride carbonica, ma offriranno anche frutti preziosi per il sostentamento delle comunità locali.

Ogni singolo albero sarà documentato con foto e geolocalizzato con aggiornamenti regolari, **consultabile sul diario online dedicato al progetto.**

La decisione di piantare alberi con una prospettiva a lungo termine rappresenta una delle soluzioni più efficaci basate sulla natura per **contrastare la crisi climatica** e mitigare gli impatti di eventi climatici estremi come tempeste e siccità.

La **collaborazione con Treedom**, partner centrale per il successo del progetto, consente di "adottare" e piantare alberi in diverse parti del mondo, fornendo aggiornamenti sui benefici apportati all'ambiente e alle persone. La scelta degli alberi da piantare è basata su contesti socio-economici e ambientali, seguendo un processo guidato da Treedom e ONG locali che garantiscono il **massimo impatto positivo per l'ecosistema** e la società circostante.

L'iniziativa **Acqua & Sapone for Charity 2023** ha aperto le porte alla tutela dell'ambiente attraverso la **piantumazione di 15.000 alberi**, coinvolgendo **700 contadini** e **contribuendo a assorbire oltre 4.139,65 tonnellate di CO₂** nei primi dieci anni di vita del ciclo vitale delle piante.

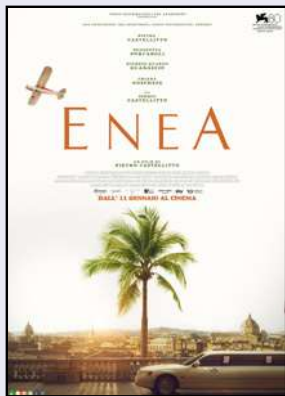


**Scansiona
il QR Code
e visita la nostra
Foresta Digitale**



Nelle sale a *gennaio*

Al suo secondo film, Pietro Castellitto dirige una pellicola contraddittoria eppure ricca di fascino.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

ENEA
Regia: Pietro Castellitto

Con: Pietro Castellitto, Giorgio Quarzo Guarascio, Benedetta Porcaroli, Chiara

Noschese, Giorgio Montanini, Adamo Dionisi, Matteo Branciamore, Cesare Castellitto, Sergio Castellitto

Genere: Drammatico | Italia

Enea rincorre il mito del suo omonimo eroe, spinto dalla voglia di sentirsi vivo in un'epoca ormai morta e decadente. Della sua stessa idea è Valentino, aviatore appena battezzato. I due giovani sono amici da sempre, amanti delle feste e impegnati entrambi nello spaccio. Vittime e artefici di un mondo corrotto, sono mossi da una vitalità incorruttibile, che li spinge al di là delle regole, oltre la morale, dove c'è un mare ricco di simboli e umanità da scoprire. I due ragazzi sorvoleranno questo mare, spingendosi fino alle più estreme conseguenze. La droga e la malavita, però, sono soltanto l'ombra proiettata da altro, da una storia familiare particolare: un padre malinconico, un fratello che ha problemi a scuola, una madre sconfitta dall'amore e una ragazza molto bella, un lieto fine e una lieta morte.


PARE PARECCHIO PARIGI

Commedia | Italia

Per esaudire il desiderio, ormai rimpianto, che ha un vecchio e malatissimo padre di non aver fatto un viaggio a Parigi con i figli, ecco che i tre fratelli che non si parlano da cinque anni, fingeranno di partire con lui da Firenze a bordo di un camper, che non uscirà mai dai confini di un maneggio di cavalli. Quel viaggio, messo in scena perché ai figli è stato proibito di allontanare il padre dalla struttura ospedaliera che glielo ha affidato, diventerà una paradossale, avventurosa occasione per tentare di far riavvicinare i fratelli e cercare di riconciliarsi con il loro papà. Con il motore dell'immaginazione si possono fare migliaia di chilometri: se non si può andare a Parigi, Parigi può venire da noi! Dopotutto anche se fai il giro del mondo ritorni sempre nel solito punto.


POVERE CREATURE!

Fantascienza | USA

Oltre alle cicatrici che lo sfigurano e alle terribili menomazioni del suo fisico, Godwin Baxter deve a suo padre anche una sincera passione per il metodo scientifico e le pratiche chirurgiche. L'esperimento che più lo inorgoglisce è Bella, che tratta come una figlia. L'ha trovata cadavere, incinta di un feto ancora vivo, e le ha ridato il respiro e trapiantato il cervello del neonato. Ora Bella, già cresciuta e splendida nel corpo, cresce rapidamente anche nelle facoltà mentali, imparando a camminare, parlare e, soprattutto, desiderare. A nulla vale, a questo punto, il tentativo del suo creatore di fermarla: Godwin le ha dato la vita e, con essa, il libero arbitrio. Una splendida sceneggiatura e interpreti magistrali rendono il film un vera perla.


50KM ALL'ORA

Commedia | Italia

Il film diretto da Fabio De Luigi, racconta la storia di due fratelli (Stefano Accorsi e Fabio De Luigi) che hanno vissuto lontano per molti anni a causa di un rapporto conflittuale. Quando il padre muore, si ritrovano al suo funerale ed è l'occasione per i due di affrontare i demoni del loro passato. Ritrovano due vecchie moto scassate che si erano costruiti da ragazzini e decidono di fare un viaggio insieme attraverso l'Italia. I giorni trascorsi sulle due ruote aiuteranno i fratelli a chiarire i rancori e ad analizzare il loro rapporto. Un percorso che li riporterà riportandoli a casa. La commedia è una rivisitazione italiana di *25 km/h*, film tedesco campione d'incassi nel 2018. Recentemente è diventato un remake anche in Messico con il titolo *A Todas Partes*.


SUCCEDE ANCHE NELLE MIGLIORI FAMIGLIE

Commedia | Italia

Daide Di Rienzo, laureato in Medicina e finito a fare il volontario alla Caritas, perché troppo influenzato dall'opprimente figura paterna di medico eccellente, conduce una vita tendenzialmente normale, spesa tra una delusione amorosa e l'altra. Un giorno, però, il suo equilibrio viene sconvolto da una telefonata: suo padre è morto. Tornato nella vecchia villa di famiglia, decide di prendersi cura della madre Lina, visibilmente scossa e provata, assieme ai suoi fratelli perfetti Renzo e Isabella. Ma ecco che nel giro di pochissimo, la madre Lina sembra aver recuperato tutto l'entusiasmo di sempre. Sarà stato l'amore dei figli? Non proprio, quanto più un imminente, matrimonio: il suo.



REGINA SOSTIENE
IL PROGETTO

**MI
CURO
DI TE**

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



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.

Scopri di più su www.micurodite.it



Insieme
per educare
al futuro



Paper for people

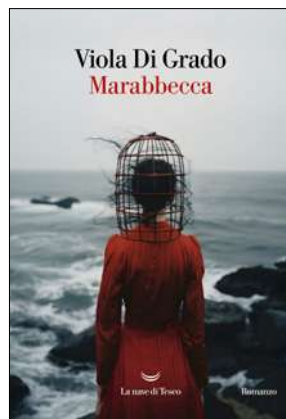
Letture per *gennaio*



TUTTA LA VERITÀ, NIENT'ALTRO CHE UNA BUGIA

di Roberto Emanuelli
| Ed. Sperling & Kupfer

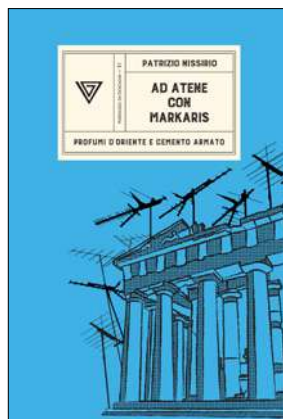
Niccolò non ha 40 anni, lavora in un negozio nel centro di Roma ed è single. La sua vita scorre tra appuntamenti ad alto tasso erotico, il calcetto e le uscite con gli amici. Ormai è qualche anno che non si innamorava e comincia a chiedersi se il sesso senza complicazioni sia la soluzione per ripararsi dalla sofferenza e dalla fatica di mettersi in gioco. Innamorarsi può farti volare, confida alla sua amica Dafne, ma è facile precipitare. Se con gli amici le serate trascorrono leggerezza, con lei può accedere al mondo misterioso dei sentimenti femminili, confidandole in cambio, quello che pensano molti maschi sulle donne e sulle relazioni. Ma lo tsunami è dietro l'angolo...



VIOLA DI GRADO

di Marabbecca
| Ed. La nave di Teseo

Un pomeriggio di fine estate Clotilde e Igor, dopo essersi lasciati, hanno un incidente d'auto. Lei rimane ferita, lui finisce in coma. Mentre veglia sul suo sonno impenetrabile, Clotilde inizia a ricevere visite della ragazza responsabile dello schianto, una fragile studentessa di ornitologia di nome Angelica, e tra loro nasce un rapporto indecifrabile e intenso. Quando Igor si sveglierà dal coma—radicalmente trasformato eppure immutato nella sua indole violenta—la sua presenza logorerà l'equilibrio precario delle due donne: nello spazio magico e claustrofobico di una stanza piena di uccelli, i tre personaggi precipiteranno in un dedalo tortuoso dove i sentimenti muteranno forma a ogni curva.



AD ATENE CON MARKARIS

– PROFUMI D'ORIENTE E CEMENTO ARMATO
di Patrizio Nassirio
| Ed. Giulio Perrone

Ad Atene si va per vedere di corsa il Partenone, forse il Museo Archeologico, per poi fuggire su qualche isola. Pochi si concedono il tempo per vivere questa metropoli contemporanea, stretta tra un passato ingombrante e una modernità caotica. Dietro la quale si nasconde un microcosmo tra Europa e Oriente dove l'autore si avventura con l'aiuto di Petros Markaris, lo scrittore greco contemporaneo più noto in Italia, ma anche altri meno noti. Con loro scopriamo la Atene degli ultimi decenni, cresciuta in una pioggia di cemento armato, ma che profuma delle sue suggestioni orientali in quartieri affollati, ristoranti, mercati, caffè.



QUANDO IL CAFFÈ È PRONTO

di Toshikazu Kawaguchi
| Ed. Garzanti

Un caffè, una sedia e una regola da seguire. Questi passi possono portare alla felicità. Solo se si è nel posto giusto. E il posto giusto è una caffetteria di Tokyo dove si può scegliere di rivivere un preciso momento della propria esistenza. La scelta deve durare il tempo di gustare la bevanda prima che si raffreddi. Ma non è facile decidere, perché la vita è piena di rimorsi e rimpianti. Ma c'è quel gesto, quella parola, quella lettera, quel bacio, quella dichiarazione che non abbiamo fatto. Quello è l'attimo giusto. Certo ci vuole coraggio per affrontarlo di nuovo. Ma il risultato è inaspettato. E non importa che il passato sia ormai alle spalle e nulla si possa fare per modificarlo, l'attenzione è al futuro. È su quello che si può ancora intervenire.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

VIOLETA

di Isabel Allende | Ed. Feltrinelli

Violeta nasce in una notte tempestosa del 1920, prima femmina dopo cinque turbolenti maschi. Fin dal principio la sua vita è segnata da avvenimenti straordinari, con l'eco della Grande Guerra ancora forte e il virus dell'influenza spagnola che sbarca sulle coste del Cile quasi nel momento esatto della sua nascita. La famiglia esce indenne da questa crisi solo per affrontarne un'altra quando la Grande depressione compromette l'elegante stile di vita urbano che Violeta aveva conosciuto fino ad allora. La sua famiglia perde tutto ed è costretta a ritirarsi in una regione remota del Paese, selvaggia e bellissima. Lì la ragazza conosce il suo primo pretendente... Violeta racconta in queste pagine la sua storia a Camilo in cui ricorda i devastanti tormenti amorosi, i tempi di povertà ma anche di ricchezza, i terribili lutti e le immense gioie. Sullo sfondo, un Paese di cui solo col tempo Violeta impara a decifrare gli sconvolgimenti politici e sociali.

Il nuovo romanzo di Isabel Allende guarda dritto al nostro oggi, attraverso gli occhi di una donna libera e passionale.



*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. Il mese è tranquillo: tutto scorre in armonia, nonostante Venere a tratti possa disturbare, provocando la tua gelosia.

Single. Una persona comincerà a girarti intorno e forse saprà prenderti per il verso giusto.

BELLEZZA: Utilizza creme nutrienti per rinnovare la pelle e proteggerla dal freddo. Opta per un outfit confortevole, declinato nei toni del panna o del beige e per un make up impalpabile, ma luminoso.

BENESSERE: Sei in forma in questo periodo, ma non strafare con l'attività fisica e cerca di tenere a bada lo stress.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. La stella dell'amore ti rende più comprensiva e giocosa e questo facilita l'accordo con il partner.

Single. Sei finalmente pronta ad assicurarti di non avere rivali con quella persona che ti piace tanto.

BELLEZZA: Scegli un make up sobrio, sofisticato, con colori che virano verso il verde in tutte le sue sfumature; indossa dei tailleur per rendere giustizia alla tua classe innata.

BENESSERE: Attenzione a tavola: c'è il rischio di incappare in qualche intossicazione alimentare o di prendere peso esagerando con i cibi troppo grassi e calorici.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Una languida Venere in Acquario ti rende più romantica e spensierata e ciò arricchisce la vita di coppia rendendola anche più armoniosa.

Single. Sei più evanescente, illumini gli occhi di chi desideri e puoi conquistare chi vuoi.

BELLEZZA: Usa un make up audace per dare più profondità allo sguardo. Pettina i capelli lisci e, se ti piace, allungali con delle extension. Ti donerà qualsiasi tipo di outfit in questo mese, che sia un maxi maglione o un mini abito ricoperto di piume e pizzo.

BENESSERE: Le stelle consigliano un controllo medico a causa di malesseri articolari.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Ci sarà qualche discussione, ma finalmente il peggio è passato e adesso vi avviate verso la tanto desiderata serenità.

Single. Il cuore batte forte per una persona a cui stai pensando già da parecchio tempo.

BELLEZZA: Opta per delle acconciature sbarazzine e pratiche, anche utilizzando una fascia decorativa. Ti doneranno un make up lucido e candido e un abito midi in jersey di lana.

BENESSERE: Cerca di sconfiggere la pigrizia e fai degli esercizi di ginnastica dolce: il tuo corpo e la tua mente ti ringrazieranno.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Stai portando una ventata di aria fresca al rapporto con il tuo atteggiamento leggiadro e passionale. Continua così!

Single. Tutto può accadere, forse anche un incontro inaspettato in un posto inusuale.

BELLEZZA: Porta i capelli raccolti e ben tirati, scegli un make up leggero per una bellezza più autentica, che sappia rispecchiarti. Per l'outfit, punta su un completo con pantaloni palazzo con dettagli scozzesi e, ai piedi, dei moccassini.

BENESSERE: Attenzione allo stress che può trasformarsi in ansia e in insonnia.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. I giovani innamorati possono pensare a un figlio. Se siete in coppia da tempo le soddisfazioni e le dolcezze caratterizzeranno tutto il mese.

Single. Conquiste e amori a prima vista.

BELLEZZA: Concediti dei trattamenti estetici per il viso, scegli un trucco fresco e quasi invisibile. Ti doneranno i capelli ondulati con un taglio medio lungo. Coltiva la tua arte di vestire in modo sportivo, ma con un tocco glamour.

BENESSERE: Attenzione a mal di schiena, lombosciatalgia e dolori vari, ma usa cautela con gli antidolorifici.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Sei maturata moltissimo, adesso ti è chiara la situazione. Decidi se lasciare il partner a cuocere nel suo brodo o se chiedergli un confronto: ma dovrà dimostrare di essere cresciuto.

Single. Venere regala momenti magici: c'è chi si innamorerà e chi si darà alla macchia.

BELLEZZA: Ti seduce un look retrò anni '90: capelli vaporosi, ombretto metallizzato e rossetto mattone. Per l'outfit, jeans alla caviglia e colore lavanda per maglie o giacche.

BENESSERE: Potresti incorrere in malesseri stagionali: proteggi orecchie, naso e gola.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. L'armonia familiare è quello che ci vuole per trascorrere questo periodo all'insegna dell'amore.

Single. Un nuovo incontro ti farà capire che nulla è perduto.

BELLEZZA: Cura l'idratazione di viso e corpo. Porta i capelli con un taglio a caschetto e un tocco di colore sulle punte. Ti donerà un make up occhi con ombretti glitterati; minigonna e stivali, infine, renderanno il tuo outfit vincente.

BENESSERE: Potresti avere un calo di energia e delle difese immunitarie. È necessario rivolgersi al medico per fare tutte le analisi del caso.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Non scoraggiarti per via di eventuali ripicche o litigi: si tratta solo di gelosie ingiustificate.

Single. Alcune nuove conoscenze ti coinvolgono, forse ti troverai a decidere tra due pretendenti.

BELLEZZA: Rinnova il tuo look partendo dai capelli: scegli di portarli corti, ma con una frangia lunga. Per il make up, usa un rossetto lucido trasparente. Avrai un outfit mozzafiato indossando una giacca doppiopetto e un paio di pantaloni con le pinces.

BENESSERE: Cautela nelle attività sportive, fai attenzione alle gambe e alle caviglie: non fare troppi sforzi.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Ritorna l'armonia: ti piace prenderti cura del partner e lo stai conquistando ogni giorno di più, proprio come i primi tempi.

Single. Vecchie storie, ritorni di fiamma... si prevede un periodo molto avventuroso.

BELLEZZA: Porta i capelli lisci con delle sfumature di rosso. Quanto al make up: eyeliner e rossetto rouge saranno perfetti. L'ideale, per te, è passare da un outfit pratico per il giorno a uno più sofisticato per la sera.

BENESSERE: Fai attenzione agli sbalzi di temperatura, copriti bene e proteggiti da eventuali tendiniti e mal di denti.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Ci saranno alcune difficoltà da superare. Può darsi che la professione influisca, però ricorda che la famiglia è tutto.

Single. Che confusione, troppi coinvolgimenti! Fai anzitutto chiarezza dentro di te.

BELLEZZA: Asseconda la tua voglia di cambiamento: porta i capelli molto lunghi, ricorrendo alle extension, oppure tagliali corti. Il make up prevede ciglia lunghissime, un velo di ombretto e una spolverata di blush. Per l'abbigliamento, scegli un abitino scamicciato, rigorosamente noir.

BENESSERE: Non sottovalutare gli sbalzi di umore, le ansie e le apnee notturne.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. La serenità giova non solo al tuo umore, ma contribuisce anche a una ritrovata armonia con il partner.

Single. Una nuova passione è alle porte: non fare dietrofront, gioca la carta dell'audacia.

BELLEZZA: Pettina i capelli medio corti con la frangia. Scegli un colore che ti animi il volto. Illumina i tuoi occhi e le guance con il prodotto giusto e completa con un bel rossetto neutro. Per un outfit glamour scegli leggings, stivaletti e maxi cardigan.

BENESSERE: Riduci cibi grassi e alcool, potresti avere una sensibilità di stomaco che può portare a una gastrite.



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.



SAI COME PROTEGGERE AMBIENTI, OGGETTI E TESSUTI DAI VIRUS?

Spray che elimina
fino al 99% di virus, batteri e funghi
senza bisogno di risciacquo.

Ripetere l'applicazione quando serve



superfici



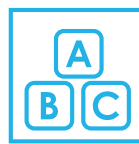
attrezzature



tessuti



maniglie



giochi



pattumiere



Angelini
Pharma