



ACQUA & SAPONE®

AMADEUS e
GIOVANNA
IN DUE SI VINCE MEGLIO

ANGELINA
MANGO
È NATA UNA STELLA

Arredamento
CREA IN CASA IL TUO
SPAZIO RELAX

Viaggi
ESPERIENZE INSOLITE
NELLA MISTERIOSA
VENEZIA

L'AMORE TI SMASCHERA

Moda
DIVENTA LA
REGINA DEL
CARNEVALE

Cucina
RICETTE
ROMANTICHE PER
SEDURRE COL CIBO

Make Up
SGUARDO DA
GATTA CON IL
TRUCCO METAL



 **DEBORAH**
MILANO

NUOVO
**ROSSETTO
MILANO RED**

**TEXTURE
MORBIDA E CREMOSA**

COLORE INTENSO
COMFORT ASSOLUTO

EFFETTO NUTRIENTE
SPF 15

CON **ACIDO IALURONICO,**
ESTRATTO DI AMBRA E ORO

#EveryDayDiva



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Samanta Piccinetti

pag. 12 – Il prodotto del mese: l'olio per massaggi

pag. 14 – Make up: sguardo... metallico

pag. 18 – Scegli la sfumatura di rosso perfetta per la tua chioma

pag. 22 – Sulle unghie, bagliori opalescenti

24 | IL PROPOSITO DEL MESE

Le maschere che indossiamo

28 | STAR MESE

Amadeus e Giovanna, coppia da podio

pag. 32 – Angelina Mango, è nata una stella

36 | MODA INVERNO

Ruba dall'armadio... dei nonni!

pag. 42 – E tu, da cosa ti mascheri?

44 | COSTUME E SOCIETÀ

Capodanno cinese, una tradizione antica e ricca di magia

46 | BENESSERE

La prevenzione è importante. A ogni età

pag. 48 – Scopri il vasto mondo dello yoga e scegli lo stile per te!

52 | DESIGN & OUTDOOR

Crea il tuo paradiso domestico

pag. 64 – È il verde il colore dell'amore... e della passione

56 | CUCINA

Le ricette per un San Valentino romantico e indimenticabile

60 | VITA DA MAMMA

Carnevale? Sì, ma in chiave green!

62 | AMICI A 4 ZAMPE

Adottare un cane è un atto d'amore

66 | VIAGGI

Immergiti nella magia di Venezia

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle stelle



10 **Intervista**

Samanta Piccinetti

28 **Star mese**



Amadeus e Giovanna



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 spetanze.



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

#ProvaCif

...e raddoppia la spesa



ACQUISTA 2 PRODOTTI CIF DI CUI ALMENO UNO SPRAY
**PUOI VINCERE IL DOPPIO
DELLA TUA SPESA***
OGNI SETTIMANA

x2



CONSERVA LO SCONTRINO E VAI SU [WINSMART.IT/CONCORSOCIF](https://www.winsmart.it/concorsocif)

*per un valore massimo del premio Buono Spesa di € 250. Concorso dal 01/01/2024 al 07/05/2024. L'acquisto deve essere contestuale (unico scontrino).
Regolamento su [winsmart.it/concorsocif](https://www.winsmart.it/concorsocif). Montepremi massimo € 4.500.



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Attraverso la Toscana "GIOVANISI IN TOUR"

Il camper di "Giovanisi in Tour" riprende il suo viaggio attraverso la Toscana per promuovere le opportunità offerte dalla Regione ai giovani. La terza fase del tour è iniziata lo scorso 16 gennaio e proseguirà per oltre 3500 chilometri, coinvolgendo 14 tappe. Il viaggio mira a incontrare oltre ventimila studentesse e studenti per informarli sulle opportunità di crescita e autonomia offerte dalla Regione nei settori dello studio, del lavoro e della formazione. Il tour, coinvolge le scuole attraverso incontri di circa 20 minuti con diverse classi contemporaneamente. Durante le tappe, si incoraggia uno scambio di idee con gli studenti, con l'obiettivo di condividere obiettivi, ambizioni e sogni.



"IMPRONTE. NOI E LE PIANTE"

A Parma, presso il Palazzo del Governatore, fino al 1 aprile

L'esposizione, unica nel suo genere, propone un viaggio attraverso oltre 6 secoli di rapporto tra umanità e natura, esplorando il legame tra botanica e arte attraverso più di 200 oggetti figurativi. La mostra si articola in 10 sezioni che toccano diversi aspetti della relazione tra l'uomo e le piante. Tra i pezzi esposti ci sono erbari storici, illustrazioni botaniche, stampe in nature printing e xiloteche, fotografie moderne e immagini ad alta tecnologia. Un elemento centrale è l'installazione audiovisiva "Artificial Botany" che, attraverso moderni algoritmi di apprendimento automatico, esplora le capacità espressive delle illustrazioni botaniche classiche. La mostra, visitabile gratuitamente fino all'1 aprile, offre anche visite guidate, laboratori didattici per giovani esploratori e un concorso per giovani illustratori.

Due weekend dedicati al PEPPA'S CINEMA PARTY

Peppa Pig, l'amata maialina protagonista della celebre serie animata, compie vent'anni nel 2024. Per festeggiare l'occasione, Hasbro Italia e Nexo Digital organizzano l'evento Peppa's Cinema Party, che si terrà nei weekend del 24-25 febbraio e 2-3 marzo. Durante questo evento cinematografico unico (elenco sale su nexodigital.it), i fan potranno godersi in anteprima esclusiva dieci episodi dell'ultima stagione, tra cui uno speciale a tre parti su un matrimonio e un episodio con elementi interattivi di live action e animazione.



HILDE LOTZ-BAUER, PIONIERA DELLA FOTOGRAFIA DI STRADA

A Roma, fino al 5 maggio

Ha aperto al Museo di Roma in Trastevere la mostra intitolata "Hilde in Italia. Arte e vita nelle fotografie di Hilde Lotz-Bauer,". L'esposizione, visitabile fino al 5 maggio, presenta circa un centinaio di fotografie ed è un'ottima occasione per conoscere meglio Hilde Lotz-Bauer, una pioniera della fotografia di strada, attiva in Italia negli anni Trenta. Durante il suo soggiorno tra il 1934 e il 1943, ha catturato immagini uniche della vita quotidiana, dei luoghi e dei tesori artistici italiani. Gran parte del suo lavoro si concentra sulle occasioni quotidiane e festive, soprattutto in Abruzzo, evidenziando la sua attenzione alla composizione estetica e ai dettagli.



OMAGGIO A RINO GAETANO

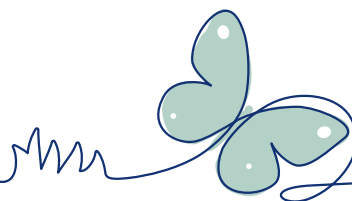
Al Museo di Roma in Trastevere

A distanza di oltre 4 decenni dalla sua scomparsa, il Museo di Roma in Trastevere rende omaggio a Rino Gaetano attraverso una mostra senza precedenti, visitabile dal 16 febbraio al 28 aprile. Questa esposizione si propone di narrare, sia agli affezionati che alle nuove generazioni, la modernità e l'unicità del pensiero e della proposta musicale del cantautore. Il percorso espositivo presenta elementi inediti, tra cui fotografie rare, oggetti artistici e memorabilia, che insieme a strumenti musicali, abiti di scena e alla collezione completa dei suoi dischi, delineeranno la personalità e la rilevanza di un artista straordinario che ha lasciato il palco troppo presto, ma nel cuore del pubblico continua a vivere.



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



Un viaggio teatrale "LA DIVINA COMMEDIA OPERA MUSICAL"

La *Divina Commedia Opera Musical*, diretta da Andrea Ortis con musiche di Marco Frisina, si presenta con una nuova potenza e straordinaria bellezza. Attraverso proiezioni immersive in 3D, Inferno, Purgatorio e Paradiso prendono vita, immergendo il pubblico nell'immensità delle tre cantiche. Il tour del 2024 toccherà diverse città, offrendo al pubblico l'opportunità di vivere questa straordinaria esperienza: dal 13 al 25 febbraio appuntamento a Roma a Teatro Brancaccio; dal 29 febbraio al 3 marzo ci si sposta a Torino al Teatro Alfieri; dal 7 al 9 marzo sarà al Teatro Politeama di Catanzaro.



A Bellaria Igea Marina LA FESTA DEI SENTIMENTI

Nel suggestivo weekend del 17 e 18 febbraio, Bellaria Igea Marina si prepara a celebrare con entusiasmo la festa degli innamorati, trasformando il centro della città in un cuore pulsante di emozioni. L'atmosfera romantica si diffonderà attraverso note musicali avvolgenti, spettacoli coinvolgenti e deliziosi punti gastronomici, promettendo di scaldare le fredde giornate d'inverno con un'esplosione di amore e divertimento.

"FANTOZZI. UNA TRAGEDIA"

In tour in tutta Italia

Lo spettacolo teatrale si basa sui primi tre libri dedicati a Fantozzi, scritti da Paolo Villaggio tra il 1971 e il 1976, e porta in scena l'universo comico e tragicomico del celebre personaggio, interpretato da Gianni Fantoni. Dopo le prove a Rho, lo spettacolo sarà in scena al Teatro Ivo Chiesa di Genova fino all'11 febbraio per poi partire in tour in tutta Italia. Si tratta della realizzazione di un sogno per Gianni Fantoni, che interpreta il ruolo del famoso ragioniere. Lo spettacolo si articola in quattro atti, ognuno centrato su temi specifici: il lavoro, le donne, lo sport e la coscienza di classe. In scena saranno riportati episodi diventati proverbiali, come la partita di tennis nel nebbione mattutino e la preparazione di Fantozzi per andare in ufficio.



ph Nicolò Rocco Creazzo



ph Angelo Turetta

SI CELEBRA IL CENTENARIO DELLA MORTE DI ELEONORA DUSE

Ad Asolo (TV), fino al 26 maggio

In occasione del centenario della morte di Eleonora Duse, il Teatro Comunale Eleonora Duse ad Asolo presenta dopo 13 anni una stagione di teatro contemporaneo. La stagione, intitolata *Che ne sarà del Teatro dopo di me?*, andrà avanti fino al 26 maggio 2024 e includerà 8 spettacoli interpretati da artiste come Sonia Bergamasco, Maria Paiato, Serena Sinigaglia, Elena Bucci, Marta Dalla Via. La stagione è parte di Duse2024, un programma di celebrazioni che include anche l'inaugurazione di Una Casa per Eleonora, il nuovo allestimento al Museo Civico di Asolo.



FIERA DI SAN VALENTINO 2024 A Pozzoleone, nel vicentino

Nel cuore del vicentino, il mese di febbraio si veste di romanticismo e tradizione con la celebrazione della Fiera di San Valentino a Pozzoleone. L'evento, nato nel 1956 come sagra di San Valentino nella frazione, ha visto crescere la sua popolarità nel corso degli anni, spingendo gli organizzatori a trasferire la festa dalla frazione alla piazza del paese. Anche quest'anno la fiera, giunta alla sua 507esima edizione, si presenta con un programma ricco di appuntamenti. La manifestazione si dividerà in due parti: dal 3 al 10 febbraio si terrà la pre-fiera; dall'11 al 18 febbraio si svolgerà la fiera vera e propria.

UN AMORE DI MUSEO

A Terni, apertura straordinaria il 18 febbraio



Il Museo del flipper e del modernariato Dino Merluzzi a Terni si prepara a celebrare il suo primo compleanno, in occasione degli Eventi Valentiniani, con un'apertura straordinaria e una serie di visite guidate che promettono un'esperienza indimenticabile. L'evento, in programma per domenica 18 febbraio, offre al pubblico l'opportunità di esplorare il museo in modo unico, con una selezione di attività pensate per celebrare il primo anno di successi della struttura. Le visite guidate, condotte da esperti del settore, forniranno un'immersione nella storia e nell'evoluzione dei flipper e degli oggetti di modernariato esposti. I partecipanti avranno la possibilità di scoprire aneddoti affascinanti e segreti legati alle preziose collezioni del museo.

Scopri la
**PROTEZIONE
TOTALE
LINES**

PER UN BUON
GIORNO

prova



IL LINES PIÙ ASSORBENTE
E PIÙ FLESSIBILE

PER UNA BUONA
NOTTE

prova



MASSIMA ASSORBENZA E
COMFORT PER TUTTA LA NOTTE

E PER TUTTE LE
OCCASIONI
prova



www.lines.it

L'attrice toscana, amata dal pubblico per il suo ruolo in *Un posto al sole*, cura il benessere dell'anima quanto quello del corpo. Ecco perché brilla di luce propria!

Samanta Piccinetti

“L

a bellezza esteriore fine a se stessa per me conta poco. Per me è bella una persona che si sente bene con il proprio corpo; bellezza è la luce che emana quando entra in una stanza”: a parlare così è Samanta Piccinetti, splendida e brava attrice che il pubblico ha imparato ad

amare nel ruolo di Arianna Landi nella soap opera di Rai 3 *Un posto al sole*. L'artista ha le idee chiare sul concetto di bello, ma aggiunge: “Questo ovviamente non si significa che, di pari passo con la cura dell'anima, non ci si debba prender cura di se stessi anche dal punto di vista estetico!”. E noi le abbiamo chiesto in che modo lo fa. Ecco i suoi beauty secrets.

Che rapporto hai con lo specchio?

Il mio rapporto con lo specchio, nonostante il mio lavoro, è un po'... diciamo di distanza! Non sono mai stata particolarmente “fissata” con l'immagine, ma da quando ho due bambine... be', ho veramente poco tempo! Comunque si può dire che io abbia un buon rapporto con lui, lo stimo e non lo sfido!

Il tuo lavoro di attrice ha mai condizionato il tuo rapporto con l'immagine?

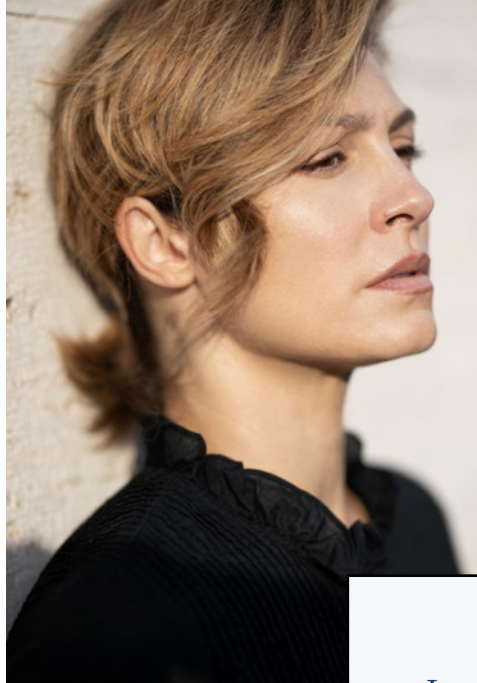
Non nascondo che, durante i primi provini, spesso mi sono sentita inadeguata e non all'altezza, e questo anche dal punto di vista puramente estetico. Ma investire nella mia formazione mi ha dato una sicurezza professionale che ha decisamente messo in secondo piano tutto quello che poteva avere a che fare con l'estetica. Certamente curo anche il mio aspetto esteriore perché il mio è anche un lavoro d'immagine, ma questa parte non deve assolutamente prendere il sopravvento.

Il successo,
per Samanta Piccinetti (44) è arrivato nel 2009 con il ruolo di Arianna Landi nella soap opera di Rai 3.



TI PIACE TRUCCARTI?

SÌ, AMO MOLTO TRUCCARMI, MA NON MI PIACE STRUCCARMI! PER QUESTO NON MI TRUCCO TUTTI I GIORNI, IN PIÙ, QUANDO NON LAVORO CERCO DI TENERE LA PELLE LIBERA DAI PRODOTTI PER FARLA RESPIRARE UN PO'.



I prodotti must-have di
SAMANTA PICCINETTI

1. LATTE DETERGENTE
2. TONICO
3. SCRUB
4. OLIO IDRATANTE
5. MASCARA

Che differenza c'è tra il trucco che fai sul set e quello della vita di tutti i giorni?

Quando non lavoro tendo a non appesantire la pelle; quindi, il giusto equilibrio per me è correttore, mascara e blush senza base. Sul set la situazione è diversa, per avere un trucco a prova di alta definizione e che duri tutto il giorno (o tutta la notte!), c'è bisogno di più prodotti: correttore, base, cipria e rossetto a lunga tenuta.

Qual è la tua beauty routine quotidiana?

Ho una beauty routine abbastanza semplice, ma fatta con i prodotti giusti. Al mattino: acqua, tonico e crema viso, quasi sempre con filtro solare. Per la sera: latte detergente per togliere il trucco, o acqua micellare, tonico, olio idratante. E applico anche il contorno occhi... quando me lo ricordo! Quello che, però, non manca mai, proprio mai, è il massaggio. Per applicare crema o olio, che siano 30 secondi o 5 minuti, dal massaggio non si scappa!

In che modo ti prendi cura della tua pelle?

Per quanto riguarda i trattamenti, non sono molto costante, ma cerco di fare con cadenza regolare scrub e maschera idratante, perché la mia pelle ha la tendenza al secco. E l'alimentazione, fondamentale per la cura della pelle: i risultati si vedono immediatamente se la dieta giornaliera è ricca di frutta e verdura.

Parliamo di make-up: quali sono i

tuoi must have per un trucco importante?

Per il trucco più impegnativo il must have è assolutamente la base: fondo compatto in crema con copertura media, e rossetto mat, lunga durata, colori forti. E poi, mascara come se non ci fosse un domani!

Preferisci il rossetto al lucidalabbra, quindi?

Sì: se c'è, si deve vedere bene. Altrimenti, opto per il burro di cacao: ne sono un po' dipendente.

Utilizzi trattamenti per il corpo?

Vado matta per i fanghi a freddo: li faccio di rado, ma ne traggio un gran giovamento, perché oltre al fattore estetico, cioè una pelle più liscia e più compatta, sento le gambe molto più leggere.

Come curi i capelli?

Uso shampoo e maschera nutriente. In estate, però, approfitto degli spray protettivi per il sole, di solito oleosi e quindi idratanti e districanti, ed evito la maschera. Sono perfetti per

una doccia-lampo! Quando invece ho uno slancio di pazienza e un bel po' di tempo a disposizione, faccio il mio impacco casalingo a base di olio, limone e miele. Un fantastico miscuglio sui capelli, lascio in posa per mezza giornata... e il risultato è assicurato!

Qual è il tuo mai più senza, cioè un prodotto cosmetico che hai scoperto e non lasci più?

Il mio mai più senza è assolutamente l'olio che uso la sera per il viso. È un mix di olii completamente naturali, ricchi di antiossidanti, che è stata la soluzione perfetta per la mia pelle che tende un po' a "tirare". Perfetto per il mio massaggio della sera.

Quale consiglio di bellezza vuoi dare alle nostre lettrici?

Il consiglio che darei è di prendersi cura di se stesse senza accanirsi con trattamenti invasivi, ma di farlo con serenità e piacere. Scegliere bene i prodotti, ne bastano pochi, ma servono quelli giusti per ognuna di noi. E fare tanto yoga, che è un toccasana per il corpo e per lo spirito.



L'olio per massaggi

Elemento essenziale per amplificare i benefici del contatto tra mani e corpo, rende anche la pelle setosa e contribuisce a mantenerla idratata

I massaggi sono un modo meraviglioso per rilassarsi e alleviare lo stress accumulato nella vita quotidiana. L'utilizzo di oli specifici può amplificare l'effetto terapeutico, creando un'esperienza più profonda e benefica. Può inoltre diventare **un romantico momento da condividere con il proprio partner** per godere al massimo della giornata dedicata alla festa degli innamorati. Allora ecco tutto quello che c'è da sapere su questo prezioso alleato.

SCEGLI QUELLO GIUSTO PER TE

L'olio per massaggi non è solo un complemento lussuoso a questa pratica, ma è anche un elemento essenziale per potenziarne gli effetti benefici. Questi prodotti penetrano profondamente nella pelle, idratandola e rendendola più elastica. Alcuni di essi sono noti per le loro **proprietà nutrienti e terapeutiche**, contribuendo a migliorare la circolazione sanguigna, ridurre lo stress e alleviare tensioni muscolari. La scelta dell'olio giusto è fondamentale per garantire un'esperienza di massaggio soddisfacente. Un criterio di valutazione fondamentale è senza dubbio il tipo di pelle: gli oli leggeri come quello di mandorle, ad esempio, sono adatti per le pelli sensibili, mentre i più densi come quello di cocco sono ideali per le pelli secche.

TRA IDRATAZIONE E LEGGEREZZA

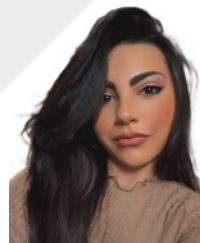
Gli oli di base costituiscono la struttura degli oli per massaggi. Si tratta di un ingrediente cruciale nella composizione del prodotto e, quindi, diventa indispensabile conoscerlo per indirizzare le tue preferenze. **L'olio di jojoba** è noto per la sua somiglianza al sebo umano e apporta un'idratazione ideale per la pelle. **L'olio di mandorle dolci**, invece, è leggero e facilmente assorbibile; perciò, dona una sensazione setosa senza lasciare una traccia oleosa. Trovare il giusto equilibrio tra idratazione e leggerezza è la chiave per un'esperienza di massaggio senza pari.



TANTI AROMI DIFFERENTI

SINERGIA DI BENESSERE

Puoi personalizzare il tuo momento di relax scegliendo l'olio **anche in base all'aroma che preferisci**. Gli oli essenziali, estratti da piante, fiori e radici, sono infatti il cuore pulsante di molti oli per massaggi. Ogni essenza, però, offre proprietà uniche che vanno ben oltre il semplice profumo. L'olio essenziale di lavanda, ad esempio, è noto per le sue proprietà calmanti, mentre quello di eucalipto è rinfrescante e rivitalizzante. Anche tea tree e menta piperita hanno proprietà calmanti e rilassanti. L'olio di cocco e di argan, invece, sono noti per le loro proprietà idratanti e nutrienti. Scegliere un olio con gli essenziali giusti aggiunge un tocco di lusso e massimizza i benefici della tua coccola quotidiana.



Emilia De Marco, massaggiatrice olistica. Coppettazione e Metodo Renata Franca. Opera presso Lamezia Terme – Sambiasi. Pagina Instagram: [Massage_and_cupping_therapy](#)

Rendila un'esperienza unica

- **L'atmosfera** in cui viene eseguito il massaggio contribuisce significativamente alla sua efficacia. Crea un ambiente rilassante con luci soffuse, musica tranquilla e una temperatura confortevole. Questo ti aiuterà a rilassarti completamente, ottimizzando gli effetti.

- **Prima di iniziare**, prenditi il tempo di riscaldare leggermente l'olio. Questo non solo aumenta la sensazione di comfort per chi riceve il massaggio, ma favorisce anche una maggiore penetrazione nella pelle. Puoi riscaldare l'olio immergendolo in acqua calda o massaggiandolo tra le mani. Un tocco di calore trasforma il massaggio in un'esperienza avvolgente e terapeutica.

- **La tecnica di massaggio** è tanto importante quanto la qualità dell'olio utilizzato. Cerca di mantenere movimenti lenti e uniformi. Evita manovre brusche o troppo veloci. Il massaggio deve essere fluido e armonioso e il movimento deve seguire la naturale curvatura del corpo. La combinazione di oli di alta qualità e movimenti avvolgenti crea un'esperienza che va oltre la superficie, donando alla pelle una luminosità raggiante.

- **Concentrati sulle zone** che richiedono particolare attenzione, come spalle e collo dove si accumula spesso tensione. Regola la pressione del massaggio in base all'obiettivo che vuoi centrare. Una pressione più forte è utile per liberare la tensione, mentre una pressione più leggera serve per rilassarsi.

SCOPRI I TUOI COLORI CON

Chilly®

Acquista 2 prodotti Chilly

di cui un detergente*

e prova a vincere

1 CONSULENZA PERSONALIZZATA

di **ARMOCROMIA**

al giorno!

NOVITÀ



Concorso "SCOPRI I TUOI COLORI CON CHILLY" dal 01/01 al 03/04/24. Estr. riserve entro il 31/05/24. Montepremi €10.340. Conserva documento d'acquisto (unico) ed EAN. *Prodotti, premi e Regolamento su labellezatipremia.it/scoprilituoiolori.

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.



Lo sguardo s'illumina di bagliori metallici

Con l'avvicinarsi della festa degli innamorati, c'è un'energia palpabile nell'aria e il desiderio di creare momenti indimenticabili si fa sempre più forte. Quest'anno, per San Valentino, immergiti nell'irresistibile fascino del trucco metallico, una scelta audace e accattivante che **trasformerà il tuo look in un'opera d'arte di seduzione**. Mentre il romanticismo è nel cuore di questa festa, nulla evoca il glamour e l'eleganza come l'effetto luccicante e metal. Preparati, quindi, a stupire e a catturare l'attenzione della persona amata, poiché questo beauty look sarà la chiave segreta per un San Valentino indimenticabile. "Tra le ultime innovazioni che stanno rapidamente guadagnando popolarità - ha confermato il lookmaker Luigi Rizzello - emerge con forza l'incantevole tendenza dell'eye look metallico. Dall'irresistibile bronzo all'opulento oro fino all'elegante argento, questo stile di trucco cattura l'essenza di uno spirito audace e luminoso, rendendo ogni occhio un vero capolavoro".



Quale occasione migliore di San Valentino per sfoggiare un make up d'impatto? Per togliere il fiato alla tua anima gemella, punta sui colori più voluttuosi



SFUMATURE LUSSUOSE E COMBINAZIONI AUDACI

Il trucco metallico è una celebrazione di riflessi luminosi e tonalità metallizzate che **portano un tocco di lusso all'arte del make-up**. "Le sfumature di bronzo, con il loro calore avvolgente, trasmettono un'aura di sensualità e sofisticatezza - ha affermato l'esperto - L'oro - ha continuato - con la sua ricchezza e luminosità, è la scelta perfetta per chi desidera uno sguardo regale e audace.

L'argento, invece, offre un fascino moderno ed elegante che cattura l'attenzione con la sua freschezza contemporanea". Nel mondo del trucco metallico, però, non ci sono regole rigide. "L'audace combinazione di bronzo, oro e argento nello stesso look è una dichiarazione di fiducia e creatività - ha detto Rizzello - Le più eccentriche possono sperimentare con tonalità metalliche più audaci, come il rame o il platino, creando così uno stile unico e personalizzato".



100%clean

**MASCARA
VOLUME WASHABLE**

VOLUME ESTREMO
SI STRUCCA SEMPLICEMENTE
CON ACQUA CALDA
**IDEALE ANCHE PER
OCCHI SENSIBILI**
**97,5% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE**
CON OLIO DI MONOI
DALLE PROPRIETA' NUTRIENTI
FORMULA VEGAN*

Wear it, wash it!



*priva di ingredienti di origine animale

GLI OCCHI SONO IL FOCUS PRINCIPALE

Con l'eye look metallico, gli occhi diventano il centro dell'attenzione. "I pigmenti metallici - ha spiegato il lookmaker - contribuiscono a creare uno sguardo magnetico e intenso, evidenziando la bellezza unica di ogni individuo. L'applicazione di ombretti metallizzati, eyeliner e mascara dalle tonalità brillanti consente di ottenere un look affascinante e glamour che **può essere adattato per ogni occasione**, dal quotidiano al serale. Affinché il make up risulti impeccabile, però, occorre giocare d'astuzia. "Utilizzare una base per ombretto o un primer per occhi aiuta a fissare i pigmenti metallici e a garantire una lunga tenuta", ha suggerito Rizzello. Che, per un tocco extra di glamour, consiglia "l'aggiunta di glitter o pigmenti scintillanti, che può amplificare l'effetto metallico, creando uno sguardo ancora più incantevole". Per equilibrare l'audacia degli occhi metallici, però, il consiglio è sempre lo stesso: less is more, "Meglio optare per labbra in tonalità neutre o nude, mantenendo così l'attenzione sullo sguardo".



L'ARGENTO È SOFISTICATO
E CONTEMPORANEO

CINQUE BUONI MOTIVI PER PUNTARE SUL TRUCCO SHINY PER LA FESTA DEGLI INNAMORATI

- **Brillantezza che cattura lo sguardo:** il trucco metallico offre una luminosità che non passa inosservata. E tu, in fondo, vuoi che il tuo lui abbia occhi solo per te, no?
- **Espressione della personalità:** scegliendo un trucco d'impatto esprimi il tuo essere in modo unico e personale. E quale occasione migliore di San Valentino per abbracciare la tua individualità in un atto d'amore verso te stessa?
- **Una dichiarazione di sicurezza:** indossare il trucco metallico è una dichiarazione di sicurezza e fiducia in se stesse... E niente conquista di più di una donna audace e determinata!
- **Versatilità:** dalla cena romantica alla location elegante fino alla discoteca e al lounge bar, il trucco metallico si adatta a ogni stile e scenario, contribuendo a farti sentire perfetta in qualunque situazione.
- **Durata e tenuta:** gli ombretti dalla finitura metallica tendenzialmente hanno una durata eccezionale e una incredibile tenuta che ti permetterà di mantenere il tuo splendore per tutta la serata, senza continui ritocchi.



DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

0%
SILICONI
FRAGRANZE
PETROLATI

100%
PERFORMANCE

FONDOTINTA
NUDE **BIO**

NUTRIENTE E PROTETTIVO
ANIMAL FRIENDLY - VEGANO

TEXTURE LEGGERA
E ULTRA CONFORTEVOLE

EFFETTO PELLE NUDA

FINISH NATURALE

ARRICCHITA CON
VITAMINA C ED E DALLE
PROPRIETA' ANTIOSSIDANTI

SPF 20



100% INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE

PETA
APPROVED
Global Animal Test Policy

COSMETICI®
BIOLOGICI **CERTIFICATO**
VEGANO

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



Dal mogano al rame, è il rosso la nuova tendenza per l'inverno

Non solo una moda, la nuance del momento è anche una dichiarazione di stile: esalta l'individualità, illumina l'incarnato e dona un aspetto grintoso



A CHI È ADATTO?

- **Carnagioni chiare e medie**

Il rosso si abbina particolarmente bene alle carnagioni chiare e medie. Tonalità come il rame, il mogano e il rosso ciliegia possono illuminare il viso e conferire un aspetto radioso.

- **Sottotoni caldi**

Chi ha sottotoni caldi nella pelle, come quelli dorati o pesca, troverà che il rosso si armonizza in modo naturale. Tonalità come il rosso ramato o il borgogna possono evidenziare ed essere complementari a questi sottotoni.

Il rosso si impone come il colore del momento: con la sua versatilità e la facilità di manutenzione, è destinato a dominare le scene dei beauty trend in tutto il mondo. Se stai cercando di dare nuova vita alla tua chioma e vuoi esprimere la tua individualità, questo è sicuramente il colore da considerare per i prossimi mesi. Insomma: sii audace, sii chic, sii rossa!

IN TUTTE LE SUE SFUMATURE

Rosso, sì. Ma quale? Già, perché le donne abbracceranno questa nuance in tutte le sue sfumature, dal fuoco al bordeaux profondo. “Le tonalità ‘ardenti’ e audaci saranno particolarmente popolari, evidenziando la personalità e la determinazione di chi sceglie di adottare questo colore – ha suggerito la nostra esperta Claudia Ferri - Dal rame scintillante al mogano ricco, passando per le gradazioni più tenui e aranciate, il rosso **si presta a una vasta gamma di tonalità**, consentendo a ognuna di esprimere la propria individualità in modo unico”. Del resto, nell'anno del colore Pantone Peach Fuzz, c'era da aspettarsi che le chiome rosse sarebbero tornate in voga.

E, a questo proposito, il Peach Fuzz colour hair è apprezzatissimo per un look etereo. Molto amati sono anche i capelli che si rifanno al colore delle spezie come curcuma e cannella. “Tra le nuance di grande tendenza – ha continuato Ferri - c'è sicuramente il **Warm Apricot** (letteralmente albicocca calda), che è una tonalità di rosso molto chiara. Emerge anche la raffinatezza dello **Cherry Cola**, un'interpretazione che si presenta come una variazione fredda e decisa del rosso, che si evolve fino a trasformarsi in un vibrante burgundy. Questa nuance in particolare – ha concluso la nostra esperta - si manifesta come un rosso ardente intriso di tonalità viola e sfumature blu, regalando una colorazione più intensa e meno convenzionale rispetto al rosso malva”.

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 codecole decolorate trattate con Siero Laminante e Cristallo Gel Sublimatore, rispetto all'utilizzo del solo shampoo per lavaggi frequenti.

INFLUENZE ICONICHE

Che il rosso sia un colore da diva, non ci sono dubbi. Celebrità come Julianne Moore, Jessica Chastain e Christina Hendricks hanno contribuito a rendere la chioma rossa un simbolo di fascino e sensualità. E se nei mesi scorsi persino una mora convinta come Emily Ratajkowski ha virato verso il rame, allora c'è poco da dire: red is cool!



Julianne Moore



Jessica Chastain



Christina Hendricks

ANCHE LE CELEB
SONO RED
ADDICTED!

STILI VERSATILI

“Il rosso non è solo un colore, ma anche una dichiarazione di stile”, ha affermato la nostra acconciatrice. E nel 2024 vedremo, infatti, una varietà di stili che incorporano questa nuance in modo creativo. “Dai tagli corti alle chiome lunghe e fluenti, il rosso **si adatta a tutte le lunghezze e texture di capelli**. Le sue sfumature possono essere utilizzate per creare effetti, ombre e

balayage, dando vita a look dinamici e alla moda”. Una delle ragioni principali della popolarità di questa colorazione è, infatti, la sua incredibile versatilità. Esistono innumerevoli tonalità di rosso, adatte a diverse carnagioni e stili personali. Dalle sfumature più tenui e naturali a tonalità audaci e accese, questa nuance offre un'ampia gamma di opzioni per soddisfare i gusti di tutte. Ma c'è anche un altro motivo per cui ci piace tanto: la sua manutenzione è

semplificata rispetto ad altri colori. “Le tonalità di rosso – ha spiegato l'esperta – tendono a sfumare in modo più armonioso rispetto ad alcuni colori più chiari, riducendo la necessità di frequenti ritocchi. Ciò significa che **potrai godere a lungo del tuo hair look senza doverti preoccupare troppo del mantenimento** costante. Shampoo e balsami progettati per capelli rossi, comunque, aiutano a preservare la vivacità del colore”.



Tagli medi e texture morbide

Questo sarà senza dubbio l'anno dei tagli di capelli medi, che offrono un compromesso ideale tra lunghezza e praticità. I tagli medi sono versatili e si adattano a una vasta tipologia di capelli. Dai lob, che sfiorano le spalle, agli shag haircut, che incorporano strati dinamici, questa lunghezza è la scelta ideale per coloro che cercano un look fresco e alla moda. Addio anche alle acconciature rigide e ai tagli netti! Le texture morbide saranno, infatti, il segreto per ottenere un look chic e moderno. Capelli mossi, leggere onde e ricci naturali saranno le scelte vincenti. Queste texture morbide conferiscono un aspetto più rilassato e senza sforzo, riflettendo l'approccio alla bellezza che privilegia la spontaneità. Gli styling elaborati lasceranno spazio a look più fluidi, enfatizzando la bellezza autentica di ogni donna. Naturalezza, dunque, al primo posto, con un'attenzione particolare alla salute dei capelli e alla loro bellezza intrinseca. Le colorazioni troppo elaborate saranno sostituite da tonalità più naturali e sfumature che si integrano perfettamente con il colore di base. I trattamenti per mantenere i capelli sani e idratati saranno prioritari rispetto a look eccessivamente elaborati.

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.



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



Sulle dita brillano audaci nuance metalliche

Nel mondo della nail art le finiture cangianti dominano la scena. Vuoi unirti alla tendenza più glam del momento? Te ne sveliamo i segreti!

Le unghie metallizzate stanno rapidamente diventando la nuova tendenza imperante nel mondo della bellezza delle unghie. “Hanno cominciato a imporsi lo scorso Natale – ci ha detto la nostra esperta Valentina Sergio – ma probabilmente continueranno a dominare la scena anche in primavera, seppur con una variazione di colori che vireranno verso le tonalità pastello”. Con la sua brillantezza audace, la manicure metallica è un modo sicuro per **aggiungere un tocco di modernità e glamour al tuo look**. Ecco come ottenere uno stile unico e di tendenza.



LE GIOVANISSIME
POSSONO OSARE
OGNI COLORE

CROMATE OPPURE OPALESCENTI?

“La prima cosa da considerare quando si abbraccia la tendenza delle unghie metallizzate è la vasta gamma di colori e finiture disponibili. Dai toni oro e argento ai colori più audaci come il rame, il bordeaux e il blu metallizzato, le opzioni sono infi-

nite”, ha detto Sergio. Che però ha avvertito: “Se il blu metallizzato è un passe-partout adatto a tutte le generazioni, le over quaranta dovrebbero invece evitare l’oro, prediligendo al massimo il gold rose, l’oro rosato. Le giovanissime, invece, possono davvero osare con qualunque nuance anche se le tonalità del rosso, del bordeaux, del nero e del rouge noir sono sicuramente le più richieste”. E per chi ama i nude? “Nessun problema – ha chiarito l’esperta – Si può sposare la tendenza scegliendo il rosa metallizzato che dona un effetto naturale, ma luminoso”. Per un tocco extra di eleganza, infine, si possono anche sperimentare le **finiture cromate od opalescenti**, creando un effetto tridimensionale sulle unghie.





RAFFINATI BAGLIORI ARGENTEI

PER TUTTI I GIORNI E PER LE OCCASIONI SPECIALI

Le unghie metallizzate possono essere sfoggiate in vari modi, a seconda del tuo stile e dell'occasione. A proposito dei colori, ad esempio, le carnagioni calde possono brillare con tonalità dorate, mentre quelle con sottotoni freddi possono puntare su argento o blu metallizzato. Inoltre, l'esperta ha suggerito: "Per un look quotidiano, opta per una manicure realizzata con un solo accento metallizzato oppure usa il metallizzato come dettaglio messo in evidenza su una base neutra. Nelle occasioni che ti consentono di sfoggiare uno stile più audace, invece, puoi sfoggiare unghie metallizzate con colori accattivanti e finiture luminose". Sergio ha poi aggiunto: "Puoi anche **osare con la nail art più elaborata e l'applicazione di brillantini** in una sorta di french sfumato".

A MANDORLA O QUADRATE

La forma delle unghie gioca un ruolo cruciale nel perfezionare la tua manicure metallizzata. Quanto alla lunghezza, **meglio preferire una lunghezza midi** ed evitare quelle maxi che risulterebbero eccessive. E per la forma? Le unghie a mandorla o a stiletto possono accentuare la luminosità del colore e conferire un aspetto più sofisticato, mentre le unghie quadrate o rotonde offrono un look più classico e versatile. Occorre, però, scegliere la forma che meglio si adatta alla propria mano. "La mandorla - ha spiegato Valentina Sergio - risolve tanti problemi, come coltetti ungueali molto brevi che si allungano ottenendo una forma più affusolata, ma allo stesso tempo accentua piccoli difetti come un'eccessiva magrezza della mano. In questo caso, meglio optare per un quadrato morbido, con gli angolini arrotondati".

LA BEAUTY ROUTINE PER LE TUE MANI

Le unghie metallizzate sono una tendenza affascinante e versatile che può essere adattata a ogni stile e occasione. Puoi sperimentare con colori audaci e finiture luminose per un tocco di modernità e glamour che farà sicuramente risaltare le tue mani. Ricorda, però, che la bellezza della manicure non può prescindere da una mano bella e sana. Allora prendersi cura della pelle e delle unghie è un dovere. Ecco la tua beauty routine in 10 passi.

1. Rimuovere il vecchio smalto

Utilizza un remover delicato e privo di acetone per rimuovere lo smalto dalle unghie.

2. Tagliare e limare

Taglia le unghie alla lunghezza desiderata utilizzando una tronchesina, quindi con una lima a grana fine limale nella forma che preferisci.

3. È il momento del... bagno

Immergi le mani per 5-10 minuti in una ciotola con acqua calda e qualche goccia di olio essenziale, come lavanda o tea tree, per ammorbidire la pelle delle mani.

4. Esfoliazione

Utilizza uno scrub per mani delicato per rimuovere le cellule morte e migliorare la texture della pelle.

5. Idratazione

Applica una crema idratante ricca sulle mani. Prediligi ingredienti come burro di karité, olio di mandorle o vitamina E.

6. Cura delle cuticole

Applica un olio per cuticole o una crema specifica per mantenerle morbide.

7. Base per unghie

Applica una base per proteggere le tue unghie dai pigmenti dello smalto e per prolungare la tenuta del colore.

8. Smalto

Applica lo smalto nella tua tonalità preferita. Assicurati di fare almeno due passate per una copertura completa e uniforme.

9. Top coat

Termina con un top coat trasparente per prolungare la durata dello smalto e aggiungere brillantezza.

10. Protezione quotidiana

Proteggi le mani dai danni ambientali, come freddo, vento e raggi UV, applicando regolarmente una crema idratante durante il giorno.



IL LOOK PERFETTO PER CHI NON AMA PASSARE INOSSERVATA



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



TEMIAMO DI MOSTRARCI
PER CIÒ CHE SIAMO?

Le MASCHERE che indossiamo

Non solo a Carnevale, spesso anche nei contesti quotidiani camuffiamo la nostra identità per non svelare il nostro vero volto

Supereroi, personaggi delle fiabe, protagonisti di film iconici... le maschere che vediamo intorno a noi, nel periodo di Carnevale, sono numerose, colorate divertenti, capaci di strapparci una risata e farci tornare un po' bambini. Travestirsi, camuffare la propria identità, del resto, è un comportamento antico come l'uomo, che affonda le sue origini nelle culture più remote. Se però, inizialmente, la maschera racchiudeva in sé valenze sacre e

religiose, con l'avvento della cultura greco-romana diventò un modo per **rendersi irriconoscibili agli occhi altrui, mantenendo quindi l'anonimato** per trasgredire in piena libertà. E ancora oggi l'usanza gode di ottima salute: basti pensare a celebrazioni di portata mondiale come il Carnevale di Venezia o quello di Rio, in Brasile, che richiamano ogni anno milioni di turisti. Ma che dire, invece, delle maschere "invisibili", quelle che indossiamo - spesso quotidianamente - nelle circostanze della vita in cui non vogliamo svelare il nostro vero volto? Già Pirandello osservava argutamente che: "Nel lungo tragitto della vita incontrerai tante maschere e pochi volti", ponendo l'accento sui profondi conflitti che scaturiscono tra il vero sé e quello che gli altri vedono di noi. L'argomento è tanto affascinante e attuale (qualcuno è davvero se stesso oggi, nell'epoca dei social media?), che abbiamo voluto approfondire con la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta.

DAI RITI ARCAICI FINO A OGGI

"La maschera è un oggetto affascinante - spiega la dottoressa - perché ci nasconde, ci trasforma momentaneamente, ci fa giocare a essere qualcun altro. Da piccoli ne abbiamo sempre molte e travestirsi è tra i giochi preferiti dai bambini. Tracce dell'uso di maschere si ritrovano fin dai tempi del paleolitico, e alcuni reperti archeologici raffigurano uomini che indossano pelli e corna di animali, forse utilizzate per trarne forza e sconfiggere le paure, assumendo sembianze feroci. Sono state protagoniste di riti arcaici, nella civiltà egiziana erano presenti le maschere funerarie, utilizzate un po' come facciamo oggi con le fotografie, che ci ricordano la persona scomparsa. A volte, nell'antichità, la maschera veniva sostituita da pitture che coprivano l'intero viso e che avevano la funzione di camuffare per incutere paura nel nemico o per identificarsi con un personaggio sacro, come nel caso dello sciamano guaritore nei suoi rituali. Nel teatro greco la maschera era imprescindibile per caratterizzare il personaggio, per permettere anche agli spettatori più lontani di vederlo, per amplificare il suono attraverso la bocca aperta che lo canalizzava.

GIOCARE A ESSERE QUALCUN ALTRO
FA PARTE DELLA NATURA UMANA



L'attore scompariva dietro il volto mascherato con cui gli spettatori trovavano facile identificarsi per partecipare, con tutte le loro emozioni, alla catarsi conclusiva, funzione simbolicamente liberatoria delle tensioni. Nell'antica Roma, durante i Saturnalia, ognuno poteva mascherarsi ed essere per un giorno ciò che non era, capovolgendo i ruoli abituali: gli schiavi come i signori, i poveri come i re, liberandosi per un giorno dalle proprie catene invisibili. Lo studio delle maschere, in definitiva, è molto interessante perché esse **si ritrovano in tutte le culture e pure in molte forme di teatro anche moderno**, come il teatro No giapponese. La psicologia si è molto interessata al significato simbolico dell'uso di maschere, per giungere infine al senso

figurato dell'essere o di rappresentare una persona diversa. In latino "persona" significa "maschera" e tra i tanti studiosi, C.G. Jung è quello che più si è occupato di questo concetto e che ha teorizzato l'archetipo da lui chiamato Persona, per l'appunto, per indicare come si appare all'esterno e a se stessi, non la propria autentica unicità.

"A VOLTE LA VITA
IMPONE RUOLI O
SITUAZIONI CHE
RICHIEDONO DI
ADATTARSI"

La "persona" diventa così una sorta di filtro, una maschera che indossiamo inconsciamente nelle varie situazioni. A volte è la vita che

impone ruoli rigidi, o specifiche situazioni che richiedono di adattarsi e, attraverso la funzione psichica della "persona", siamo in grado di fissare una via di mezzo tra chi sentiamo di essere e chi dobbiamo essere in certe situazioni. Tutti ci presentiamo al

mondo attraverso la "persona" (pensiamo ai ruoli professionali che ricopriamo), in una forma di adattamento flessibile della umana psicologia al contesto. Naturalmente occorre sempre cercare la giusta misura perché se il sé autentico in molte circostanze non può essere il protagonista principale, nemmeno dobbiamo immaginare di vivere infiniti travestimenti.

In un percorso orientato a conoscere quali maschere interpretiamo nel quotidiano, incontriamo i molteplici volti della nostra personalità, **la capacità di restare flessibili e quella di proteggere il sé autentico**, in alcune circostanze che lo richiedono. Non è un concetto negativo, ma un inconscio modo di adattarsi su cui molti pensatori hanno riflettuto, tra cui Nietzsche che diceva: "Ogni spirito profondo ha bisogno di una maschera".

"OCCORRE TROVARE LA GIUSTA MISURA TRA IL SÉ AUTENTICO E I NOSTRI TRAVESTIMENTI"



5 SPUNTI DI RIFLESSIONE DELLA NOSTRA ESPERTA

1. È il mese del Carnevale, è lecito e divertente indossare una maschera, prova a immaginare quale ti piacerebbe di più...
2. Inventa una maschera adatta a te, che ti rappresenti, non è necessario condividerla con tutti se non ti fa sentire a tuo agio.
3. Il make up ti fa sognare una nuova te stessa, con ogni tratto abbellito e migliorato grazie ai colori. Non seguire sempre la consueta routine, ma prova a giocare e a osare consapevolmente: oggi vuoi essere una femme fatale o ti senti meglio in versione naturale?
4. Anche un cappello particolare o un altro accessorio insolito può "mascherarti" e regalarti diversità, per un giorno.
5. I grandi occhiali da sole sono una maschera? Ricorda che travestimento è trasformazione, gioco, non nascondiglio timoroso.





100%clean

MAKE-UP IMPECCABILE

PRIMER OPACIZZANTE

BASE TRUCCO UNIFORMANTE

CORRETTORE PERFEZIONATORE

COPRE LE IMPERFEZIONI

EFFETTO NATURALE

LUNGA TENUTA

DERMATOLOGICAMENTE TESTATI

SU PELLI SENSIBILI

**97% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
FORMULA VEGAN***

Start from the base!



*priva di ingredienti di origine animale

Amadeus e Giovanna *L'amore, il sostegno e la complicità*

Insieme dal 2003, sono la coppia più ammirata dello spettacolo. Più che un matrimonio, una favola!

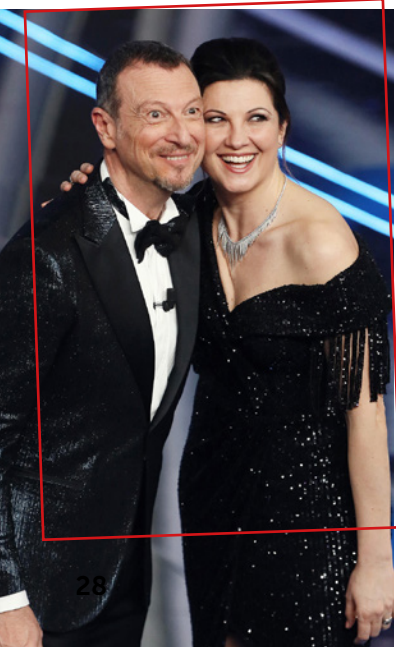
Amadeus e Giovanna Civitillo incarnano una delle unioni più solide e straordinarie nel panorama dello spettacolo italiano. Nessun mistero avvolge il profondo affetto e la stima reciproca che li lega, **pronti sempre a sostenersi nei rispettivi percorsi professionali e nella vita privata**. E proprio sul lavoro è scoccata la scintilla. L'amore, infatti, è scoppiato nel 2003 negli studi de *L'Eredità*, programma Rai di cui all'epoca lui era conduttore, mentre lei, ballerina di professione, faceva parte del corpo di ballo della trasmissione. "È stato un corteggiamento lento. Di quello che provava Ama - ha raccontato Giovanna - me ne ero accorta, ma all'inizio ho fatto finta di niente. E poi pian piano mi sono accorta che non

riuscivo più a fare a meno di lui. Non vedevo l'ora di andare al lavoro perché avevo bisogno di lui, di vederlo. Il mio obiettivo era incontrare il suo sguardo. Quindi lavorando insieme è nato questo amore meraviglioso. Ama si è dichiarato con un bigliettino, che

Amadeus (61)
e Giovanna
Civitillo (46) sono
sposati dal 2009.



mi ha fatto portare da un suo assistente, dove mi chiedeva di uscire per un caffè". "Sono timido, avevo paura di un suo no - ha raccontato il presentatore - Temevo buttasse il mio biglietto nel cestino, invece me lo rimandò indietro con scritto 'sì'". Quel caffè, così c'è stato, ma Giovanna non si è concessa subito: "Alla fine del primo appuntamento il bacio non gliel'ho dato. Gli ho detto: 'Facciamo la prossima volta'". Insomma, **Civitillo si è fatta desiderare e la strategia ha funzionato alla grande** perché i due, oggi più uniti che mai, nel 2009 hanno coronato la loro unione con il matrimonio e, nello stesso anno, hanno accolto il loro primogenito, Josè Alberto Sebastiani, che ha completato la loro bella famiglia allargata: Amadeus, infatti, ha anche una figlia, Alice Sebastiani, nata dal suo precedente matrimonio con Marisa Di Martino. Quando Giovanna e Amadeus si sono conosciuti, Alice aveva cinque anni: "Siamo cresciute insieme. Lei è stata la bambina che mi ha fatto scoprire il lato materno e oggi siamo più di una mamma e una figlia - ha spiegato con commozione la moglie del direttore artistico di *Sanremo* - siamo complici, amiche, confidenti, è bellissimo. Non è facile, non è scontato, ma ci siamo riuscite. Lei mi ha scelta. Quando mi ha conosciuta ha chiesto al papà perché non si fidanzava con me. L'abbiamo acccontentata". Amadeus e Giovanna hanno anche chiarito di non aver mai usato la definizione "fa-





Inseparabili, Giovanna e Amadeus sono tra i volti più amati dello spettacolo e anche nei vari talk show sono spesso chiamati a presenziare insieme come ospiti. Giovanna Civitillo, inoltre, è stata rinominata la "First Lady" del "Festival di Sanremo".

**IL SUCCESSO
IN TUTTI I CAMPI**



Il conduttore è padre di una ragazza, Alice Sebastiani, nata dal suo precedente matrimonio. Dall'amore con la moglie Giovanna è nato in seguito Alberto José, oggi quindicenne.

miglia allargata": "Siamo una famiglia. Io e Amadeus abbiamo quindici anni di differenza, gli dico che sarò il bastone della sua vecchiaia. Grazie ad Alice, che era piccola quando mi sono legata a lui, ho capito cos'è il senso materno. Siamo complici, i fratelli si adorano: è la cosa più bella". Un rapporto così bello, il loro, che Alice è stata persino testimone del papà alle loro seconde nozze, celebrate in chiesa dieci anni dopo il matrimonio civile: "Abbiamo consacrato questo amore davanti a Dio, per noi doveva benedire questo amore meraviglioso".

"QUELLO DI AMADEUS È STATO UN CORTEGGIAMENTO LENTO, LUI ERA TIMIDO"

Oggi, vent'anni dopo il loro primo incontro, Giovanna e Amadeus sono ancora innamoratissimi, pronti a condividere ogni passo. Lui, conduttore e direttore artistico del *Festival di Sanremo*, può contare sul supporto costante della moglie che, negli anni passati, ha condiviso con Amadeus anche il lato professionale della kermesse, come inviata de *La vita in diretta* al Festival o come conduttrice di *PrimaFestival*. La loro storia d'amore e di successo si è sviluppata, così, attraverso varie tappe, dal corteggiamento iniziale al consolidamento di un legame forte e duraturo. I due fino allo scorso anno condividevano persino il profilo social: avevano un unico account su Instagram su cui pubblicavano contenuti affettuosi e divertenti. È stata Chiara Ferragni, prima donna di *Sanremo 2023*, a creargli in diretta un account individuale sul social.



Curiosità

- Il vero nome di Amadeus è Umberto Rita Sebastiani. Fu Claudio Cecchetto, durante il provino per Radio DeeJay, a suggerirgli questo nome d'arte.
- Giovanna Civitillo ha esordito negli anni Novanta prendendo parte come ballerina a diversi programmi come *Fantastica italiana*, *Carràmba! Che sorpresa*, *Beato tra le donne* e *Domenica In*.
- Tra Amadeus e Giovanna Civitillo ci sono quindici anni di differenza: il conduttore, infatti, è nato il 4 settembre 1962 a Ravenna mentre l'ex ballerina è nata a Vico Equense il 9 settembre 1977. "Gli dico sempre che sarò il bastone della sua vecchiaia", ha scherzato Civitillo.
- Pare che sia Giovanna a gestire il guardaroba del marito: lui, infatti, è daltonico e ha ammesso di fare non poca fatica a distinguere e, quindi, ad abbinare alcuni colori.

L'inizio della storia d'amore tra Giovanna e Amadeus è stato come una favola, sicuramente, ma in qualche modo ha anche segnato la fine della carriera da ballerina di Civitillo, che ha scelto di dare priorità alla famiglia. Pur ammettendo una certa nostalgia per la

danza, non ha mai mostrato alcun rimpianto, affermando che la sua vita con Amadeus e i loro figli è la realizzazione del suo vero sogno. "Ho incontrato Ama - ha detto - ed è arrivata la fine della mia carriera televisiva, ma... lui mi ha stravolto la vita. Me l'ha miglio-

rata, ho realizzato il mio vero sogno, quello di costruirmi una bella famiglia e di avere un figlio meraviglioso. Io non rimpiango nulla, sono proprio felice. Amadeus e Josè sono il senso della mia vita. Le mie priorità sono cambiate, loro sono diventati la mia priorità". La coppia, dunque, non dà segni di crisi e continua a essere sulla cresta dell'onda dell'amore: "Ci amiamo come il primo giorno - ha detto Civitillo - siamo stati fortuna-

ti, perché è stato l'incastro perfetto. Questo amore è iniziato con l'impeto, la passione, la gelosia, poi con la maturità si è consolidato e rafforzato ancora di più. Noi condividiamo tutto. Ci sentiamo cento volte al giorno e ci confrontiamo su tutto, vita privata e lavoro. Sono molto soddisfatta quando vedo quello che ho realizzato". E non potrebbe essere altrimenti, visto che **la loro storia è un mix di amore, supporto e pazienza**, con il risultato che, anche grazie alla loro unione solida, i due sono riusciti a consolidare la loro posizione di figure amate nel panorama televisivo italiano. L'amore è forte, certo, ma neppure il loro è immune dalle piccole scaramucce tra innamorati: "Siamo gelosi entrambi ma la mia è una gelosia razionale, non sono il tipo da scenate - ha rivelato Civitillo, lasciando intendere che il più geloso tra i due è proprio il conduttore - Se qualcosa mi infastidisce lo faccio notare, ma siamo molto complici. Cosa? Sciocchezze di cui non si rende conto... La virgola di un messaggio". Ma Giovanna non ha nulla da temere: il cuore di Ama le appartiene! "Amo mia moglie. La risposerei altre mille volte", ha fatto sapere il conduttore.

"AMO MIA MOGLIE,
LA RISPOSEREI ALTRE
MILLE VOLTE!"

IL LORO SEGRETO È

UN INCASTRO PERFETTO

L'edizione 2024 del "Festival di Sanremo" è la quinta consecutiva affidata al talento del direttore artistico e conduttore.

OPAC

| CREATE TO INNOVATE

NOVITA'

B trend

by Speedy care



SALVIETTE ROSA GLITTERATE

0% MICROPLASTICHE

UNA COCCOLA GLAMOU ROSA GOLOSA E NATURALE!

E PER LA TUA
BEAUTY ROUTINE:

GEL
DETERGENTE



MASCHERA
VISO

CREATE E DISTRIBUITE SOLO DA

OPAC
| CREATE TO INNOVATE



speedycare.it



opac.it



opac_collection



opacworld

SCOPRI DI PIU'

Angelina Mango

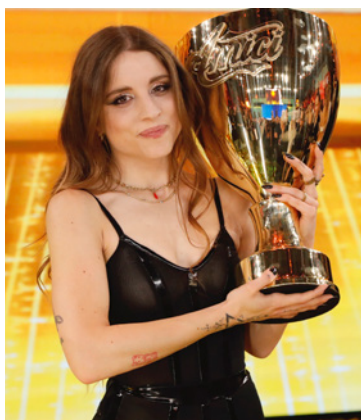
Una voce che arriva al cuore

Difficile restare indifferenti davanti alle esibizioni della giovane e talentuosa figlia d'arte, consacrata definitivamente dal palco di Sanremo



Il destino si dipana attraverso i fili della musica e... dei cognomi noti! Tra gli artisti che più di tutti spiccano in quest'ultimo *Festival di Sanremo* c'è sicuramente Angelina Mango, che si presenta sul palco dell'Ariston come una promessa da non sottovalutare. Figlia di Pino Mango, l'indimenticabile voce che ha lasciato un'impronta indelebile nella storia della musica italiana, Angelina è pronta a portare avanti il prestigioso cognome di famiglia anche attraverso il Festival della Canzone Italiana. Lo stesso Amadeus, presentatore e direttore artistico della kermesse canora, ha voluto rendere omaggio al famoso papà della sua pupilla sanremese, definendolo come una delle voci più belle della musica e, soprattutto, come una persona gentilissima. Un tributo che ha riscosso consensi e ha reso ancor più speciale la presenza della giovane arti-

sta sul palcoscenico della Città dei Fiori. Il brano scelto da Angelina Mango per il suo debutto ufficiale tra i big è *La noia*: "È un pezzo up, ma nella mia testa non lo è del tutto perché è molto emotivo, è una canzone autobiografica. E le canzoni autobiografiche possono essere 'tunz-tunz', ma allo stesso tempo arrivare in modo verticale. Parla di me", ha spiegato la cantante. *Sanremo*, dunque, è la porta principale da attraversare per imporsi nella musica, ma la giovane Mango ha iniziato a scrivere un nuovo capitolo sulla scena musicale già da un pezzo. Ha raggiunto la popolarità, infatti, sul palcoscenico di *Amici*, dove si è guadagnata l'accesso grazie a una sfida che l'ha portata a essere scelta dalla prof di canto Lorella Cuccarini. La bravura di Angelina ha catturato sin da subito l'attenzione della giuria e del pubblico a casa, consolidando il suo percorso artistico nel contesto del talent show fino a trionfare nella categoria canto della ventiduesima edizione. Non solo, la giovane artista ha conquistato anche il riconoscimento della critica e delle radio, aggiudicandosi entrambi i premi nel corso della finale di *Amici*. Ha poi dominato l'estate 2023: il brano *Ci pensiamo domani*, tratto dall'album *Voglia di vivere* pubblicato a maggio 2023, ha raggiunto il triplo disco di platino, accumulando oltre 51 milioni di streaming e 20 milioni di visualizzazioni. L'irrefrenabile successo della cantautrice lucana ha continuato a brillare con il singolo *Che t'ò dico a fa'*, rilasciato lo scorso ottobre: il brano ha rapidamente scalato le vet-



Angelina Mango (22), ha partecipato nel 2023 alla ventiduesima edizione del talent show "Amici di Maria De Filippi", in cui si è classificata al secondo posto e dove ha trionfato nella categoria canto, e per il brano "Ci pensiamo domani", vincitore del Premio Lunezia per il valore musicale-letterario.



**HA CONQUISTATO
PUBBLICO E GIURIA**

te delle classifiche, conquistando un meritato disco di platino e guadagnandosi il titolo di miglior debutto femminile del 2023 al momento della sua pubblicazione. La sua popolarità ha anche raggiunto nuove vette, emergendo al vertice delle classifiche social dei brani più utilizzati su una piattaforma. Insomma, l'artista si è conquistata di diritto l'ingresso tra i big di *Sanremo*. Il Festival, dunque, altro non è che la consacrazione di un percorso artistico iniziato diversi anni fa. L'esordio è avvenuto, in effetti,

“

LE CANZONI DI
MIO PADRE? LE
ASCOLTO OGNI
TANTO. SE MI FA
MALE, NO.

”

nel 2020 con il primo EP *Monolocale* e nel 2022 ha anche partecipato a *Sanremo Giovani*: è arrivata tra i finalisti, ma non ha ottenuto il successo sperato. In seguito, ha pubblicato il singolo *Formica* e poco dopo sono usciti *Walkman*, brano prodotto da Tiziano Ferro, e *Rituali*, feat. Nashley. Ora che finalmente è riuscita a imporsi sul mercato discografico, Angelina Mango si è dichiarata fieramente orgogliosa di portare avanti il retaggio artistico lasciato dal padre. La morte del cantautore ha segnato profondamente la vita della

giovane artista. Mango è mancato la sera dell'8 dicembre 2014 durante un concerto a Policoro: mentre si esibiva con sulle note del suo successo *Oro*, fu colto da un infarto sul palco, lasciando un vuoto irrimediabile nella vita del pubblico e, ovviamente, della sua famiglia. “Ho iniziato il liceo scientifico a settembre e a dicembre è morto mio padre. Aveva 60 anni. È stato pesante. Si è scatenato l'inferno nella mia mente in quel momento, perché poi era tutto sotto le telecamere”, ha ricordato Angelina. Che non sempre riesce ad ascoltare le canzoni del padre: “Le ascolto ogni tanto. Se mi fa male no – ha

ammesso - È bello sapere che possa ascoltare la sua voce quando voglio, ma non è la cosa più importante che mi ha lasciato”. A rimettere insieme i pezzi di un

SPAZIA DAL RAP
ALLA MUSICA STRUMENTALE



passato doloroso, l'ha aiutata il fidanzato Antonio Cigliano, chitarrista che l'accompagna sin dagli inizi della sua carriera. "Mi ha dato proprio la spinta per risolvere un sacco di problemi che avevo - ha confidato - Da lì è nato tutto, ho iniziato a dire basta, la vita è mia. Ok tutti i traumi, però sti cavoli. Uno non può vivere pensando a quello che ha vissuto, deve anche vivere qualcosa in più". **L'amore è stato quindi la medicina che l'ha aiutata a respirare nuovamente** e, con esso, anche la musica, che è sempre stata una componente essenziale nella vita di Angelina. Forse anche da questo deriva la sua versatilità artistica che si rivela come un affascinante caleidoscopio di influenze, un mix sonoro che abbraccia diverse sfumature e che spazia dal rap all'R&B fino alla musica strumentale. Ma Angelina può contare anche su un'incredibile presenza scenica: il palco diventa il suo territorio, quello spazio in cui l'artista riesce a trasmettere emozioni profonde attraverso una voce intensa e carica di sentimento. Se ha ottenuto un successo incredibile, però, non è solo merito delle melodie accattivanti che caratterizzano le sue canzoni, ma anche dei testi che

Curiosità

- È figlia di Pino Mango e Laura Valente, voce dei Matia Bazar dopo l'uscita di Antonella Ruggiero dal gruppo.
- È nata a Maratea il 10 aprile 2001, ma è cresciuta a Lagonegro, sempre in Basilicata. Dal 2016 vive a Milano.
- È nata sotto il segno dell'Ariete.
- Angelina è la seconda di due figli. Suo fratello Filippo, nato nel 1995, è un batterista.
 - Ama i Rolling Stones, i Nirvana e Aretha Franklin.

“

SONO MOLTO
FIERA DELLA MIA
GENERAZIONE,
SIAMO PROPENSI AL
CAMBIAMENTO.

”

affrontano tematiche importanti e attuali, dando voce alle inquietudini della Generazione Z come l'amore, il desiderio di libertà e il valore della famiglia. "Io sono molto fiera della mia generazione - ha spiegato - Siamo propensi al cambiamento e sicuramente è una reazione alla generazione che ci precede. Grazie al web possiamo sommergerci di messaggi positivi seguendo le persone e i temi che ci piacciono. Mi carica sapere che le persone che stimo si impegnino in qualcosa e sono sicura che riusciremo a sfruttare le possibilità che abbiamo per lanciare messaggi positivi".

RIMMEL

LONDON



NOVITÀ

**FONDOTINTA
LASTING
FINISH 35H**

**NUOVE
TONALITÀ**
TROVA LA TUA



**2%
DI
NIACINAMIDE**

**ACIDO
ALURONICO**

VITAMINA E

IDRATAZIONE & TENUTA FINO A 35H

Ruba dall'armadio ... dei nonni!

Ebbene sì, essere fashion vuol dire seguire il trend Grandpa Core, puntando su pantaloni in velluto, mocassini e morbidi gilet in maglia

I nonni sono patrimonio dell'umanità, su questo non c'è dubbio. Ma mai avremmo pensato che lo sarebbero diventati anche in fatto di moda. Eppure, a quanto pare, i piani alti del fashion devono aver pensato che... tuo nonno si veste meglio di te, di noi. Infatti, **l'orientamento stilistico che più di tutti sta spopolando è proprio il Grandpa Core**. Avremmo dovuto accorgercene: dall'ascesa dei mocassini e dei cardigan in mohair a una maggiore attenzione ai capi riciclati e allo stile vintage in generale, gli stilisti hanno lentamente, in questi anni, esaltato sempre di più i pezzi classici, resistenti e a prova di tendenza. Come suggerisce

il nome, Grandpa Core si ispira alla sensibilità in fatto di moda dei nostri amati nonni. Pensa a gilet di maglia originali, a cardigan colorati e mocassini vintage oppure ai pantaloni di velluto a costine, e ai maglioni retrò: questo stile, insomma, è eclettico, ma orientato al comfort. E la parte migliore è che si tratta di capi abbastanza neutri, quindi adatti praticamente a tutti, senza distinzione di genere, taglie ed età. Insomma, la nonnitudine è top... E, se non l'hai ancora fatto, allora potrebbe essere giunto il momento di prendere in considerazione l'idea di portare una nuova (o sarebbe meglio dire... vecchia) prospettiva al tuo guardaroba!



A vita bassa e con le gambe leggermente svasate. *Miu Miu*

PROTAGONISTI IN PASSERELLA

I pantaloni di velluto a costine sono diventati protagonisti indiscussi durante le sfilate di griffe rinomate come Etro e Akris, riscuotendo successo anche tra le celebrità, con volti noti come Victoria Beckham e Bella Hadid, che li sfoggiano con stile in occasioni pubbliche. Il loro fascino risiede nella fusione di un appeal retro con la praticità dei capi ampi e confortevoli, evocando un'atmosfera di classe in perfetto "stile nonno". Come abbinarli per avere una mise impeccabile? Le opzioni sono infinite, offrendo una versatilità che li rende adatti a diverse situazioni. Per un look casual, accostali a un dolcevita morbido e caldo o a una camicia vintage. Per un tocco più sofisticato, opta per un maglione ampio o un blazer sartoriale. Completando il tutto con un paio di eleganti stringate di cuoio, si crea un ensemble che unisce il fascino del passato con la modernità.



A coste con design flared a vita alta. *Chloé*



In ufficio con grinta

Altuzarra

Sono perfetti anche per l'ufficio i pantaloni Alder firmati Altuzarra, realizzati in velluto a coste in una vitaminica tinta gialla. Hanno una silhouette cropped e leggermente flared e sono ideali per energizzare le tue giornate lavorative in perfetto stile nonno rock!



Pantaloni in velluto a coste. **Etro**



Gilet in lana e cotone con logo Face. **Acne Studios**



Gilet Argyle in misto lana. **Ganni**



Dalla vestibilità leggermente cropped e rilassata. **Brunello Cucinelli**

IL CAPO MUST HAVE

Il gilet in maglia è senza dubbio uno dei capi must-have per chi abbraccia la tendenza Grandpa Core. La sua capacità di unire comfort e stile, insieme al richiamo nostalgico, lo rende un elemento iconico nel guardaroba contemporaneo. Indossare questo capo non è solo una scelta di moda, ma anche un omaggio al passato, celebrando la semplicità e l'eleganza dei nonni. Può essere indossato in modo casual o abbinato a capi più formali, offrendo infinite possibilità di stile. Un gilet di maglia sopra una camicia button-down può creare un look preppy, mentre indossato sopra una t-shirt dona un tocco più easy e rilassato. Sebbene il gilet di maglia si ispiri inevitabilmente al passato, le varianti moderne offrono un tocco in più: i designer hanno sperimentato con materiali innovativi, aggiungendo dettagli come inserti in paillettes, bottoni in legno o cuciture contrastanti per rendere il capo più adatto al gusto attuale. Questa fusione di tradizione e modernità permette di mantenere il fascino del "nonno chic" senza sembrare antiquata.

COMPLETA IL LOOK CON...



Sexy Koton

Con lo scollo a V e le trecce 3D, il gilet in maglia firmato Koton è la chicca in più per un look sexy e malizioso, ma al contempo semplice e sbarazzino: basta portarlo su una camicia dal taglio maschile e una minigonna tartan.

QUEL CONFORTEVOLE SENSO DI CASA

Impossibile immaginare un nonno senza un bel cardigan di lana, ampio e morbido, che tiene al caldo e dà quel senso di casa, anche quando si è fuori dalle mura domestiche. La scelta di colori neutri come beige, bordeaux, verde scuro e grigio è vincente; meglio evitare, quindi, tonalità vivaci o fluorescenti. La varietà di nuance e modelli disponibili consente di personalizzare facilmente l'outfit, che si tratti di uno stile più casual o di un look più formale: puoi portarlo stratificato su top in maglia durante momenti informali, ma è perfetto anche abbinato alle camicie nelle occasioni più rigorose.



Chic
Prada

Grazie alla sua silhouette in maglia finemente lavorata in pura lana, il cardigan firmato Prada si erge come il capo essenziale per uno stile urban e distintivo, che sa essere, però, anche chic ed elegante grazie ai bottoni in madreperla che lo adornano. Indossato con un top accattivante, pantaloni aderenti e stivaletti, diventa un'eccellente scelta anche per un look casual da ufficio.

Silhouette
oversize e motivi
urban. **D&G**



Cardigan color
black ginger
bread. **Vans**



Cardigan old
style. **Chocoolate**



SCOPRI I NUOVI ADDITIVI E LA NUOVA FORMULA DI OMINO BIANCO DETERSIVO LAVATRICE



FORMULA
CONCENTRATA
E POTENZIATA



PROFUMA FINO A
72h



EFFICACE
A BASSE
TEMPERATURE

PROFUMA FINO A 72 ORE GRAZIE ALLE PERLE DI PROFUMO



Con punta quadrata. Marni



In pelle. Tod's



Con logo. Prada

UN CLASSICO INTRAMONTABILE IN CHIAVE GLAM

Il Grandpa Core ha riportato in auge un classico intramontabile: i mocassini. Questi iconici e confortevoli calzari, una volta relegati al guardaroba dei nonni, sono ora protagonisti di un revival che abbraccia lo stile più glamour, reinterpretando in chiave moderna una scarpa considerata retrò. Queste calzature, che vanno alla grande sia in versione bassa che con tacco grosso, sono un mix di comfort e raffinatezza e una delle ragioni dietro il loro successo è la loro versatilità: possono essere sfoggiate in varie occasioni, dalla vita quotidiana agli appuntamenti più formali. La loro costruzione senza lacci, spesso con un sottile dettaglio in frangia o con una fibbia decorativa, aggiunge un tocco di eleganza senza sacrificare la praticità.



Sportivi

Isabel Marant

I mocassini Frezza di Isabel Marant presentano tomaie decorate con nappine e soles rialzate in gomma antiscivolo. Sono perfette da indossare sotto un paio di jeans per un look rilassato.



Jeans regular Tuackom a vita alta. Marant Etoile



ABBINALI A...

CASUAL E SPORTY

NOVITÀ



FELCE
AZZURRA
Profuma la tua vita

Nuova formula
più profumo*
più lavaggi



Goditi il piacere di capi morbidi e profumati con il nuovo ammorbidente Felce Azzurra con **formula più concentrata***. Prova le sue fragranze uniche e sorprendenti e scegli quella più adatta a te!

Ambra e Vaniglia

Lavanda e Iris

Pura Freschezza

Rosa e Loto



Prepariamoci al CARNEVALE!

Approfitta della festa più colorata dell'anno per ricreare un look originale, cool e indimenticabile!

BARBIE

Il Carnevale è arrivato anche quest'anno ed è ora di pensare a come rendere questa occasione unica, creando un look very cool adatto alla festa più divertente e colorata che ci sia!

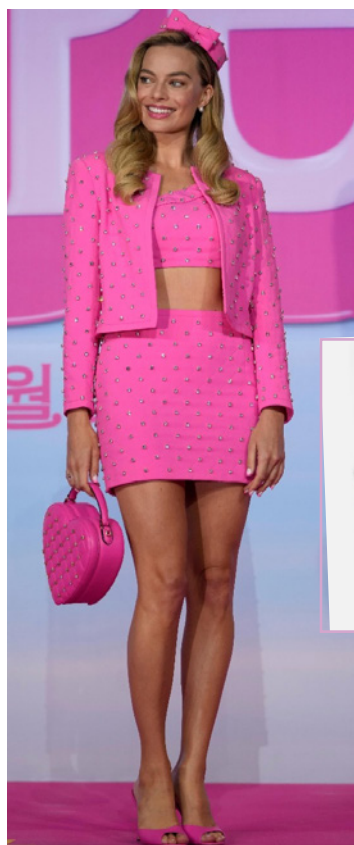
Le fonti di ispirazione sono molteplici, che ci si voglia immedesimare nei panni di un personaggio famoso oppure indossare una delle bellissime maschere tradizionali, tutto è concesso! Qualche esempio? Il Carnevale di Venezia è uno dei più importanti in Italia e nel mondo, dove maschere raffinate e sontuosi mantelli in velluto evocano un'epoca ormai lontana ma che mantiene intatto il suo fascino. Un travestimento facile ma d'effetto.

ISPIRAZIONE VENEZIA



Maschera tradizionale veneziana Remer.
www.originalveniceshop.com

Mantello in velluto verde, marca Winwild.
www.amazon.it



Margot Robbie, protagonista di *Barbie*, con l'iconico completo firmato Moschino



Blazer corto in rosa e dettagli oro.
www.moschino.it

Carnevale potrebbe essere l'occasione per vestire i panni della bambola più famosa del mondo, che solo pochi mesi fa è tornata a far parlare di sé grazie al film di cui è protagonista. Diventare Barbie per un giorno si può! Parrucca rigorosamente biondo platino, abiti in tutte le nuance del rosa, tacchi e borsetta en pendant. Gli outfit legati al film sono innumerevoli, uno dei quali è quello, carino e bon ton, firmato Moschino e realizzato nel 2015.



Top corto, ricamato.
www.hm.it



Minigonna rosa con spacco laterale.
www.hm.it



Borsetta a cuore fucsia. www.armani.com



Scarpe slingback lucide. www.moschino.it

Da *Barbie* a *Cruella*, altra grande protagonista di un film che porta il suo nome, rivisitazione della famosa Crueldia De Mon. I look scelti per il suo personaggio sono alquanto accattivanti e interessanti, molti dei quali facili

da riprodurre con un po' di fantasia. L'importante è utilizzare il suo tratto distintivo, la parrucca metà nera e metà bianca, accompagnata spesso da un bastone stile dandy. Con questi accessori, chiunque riconoscerà il perso-

naggio inconfondibile. Escludendo il classico e caratteristico look a "macchie di dalmata", il nero e il rosso sono i colori più utilizzati: ecco due proposte da copiare subito!

CRUELLA



Collarino nero con fiore in strass. www.pieces.it



Parrucca bianca e nera, marca Viksaun. www.amazon.it



Vestito lungo, aderente con collo alto e spacco laterale. www.walg.co.uk



Pantaloni aderenti neri. www.zara.it

Emma Stone, protagonista di *Cruella*, in total black



Ancora Emma Stone, con un lungo abito rosso, elegante e sensuale



Guanti in ecopelle con bottone. www.bershka.it



Giacca in stile gotico. www.scarletdarkness.com



Stivaletto con tacco a spillo e maxi fibbia. www.zara.it

Guanti in raso rossi, marca Boland. www.amazon.it



Capodanno cinese

TRADIZIONE ANTICA E RICCA DI MAGIA

Quest'anno, i festeggiamenti iniziano il 10 febbraio, poiché coincidono con la seconda Luna nuova dopo il solstizio d'inverno. Spettacoli, danze ed eventi folkloristici segnano un momento di rinascita e speranza

È tempo di Capodanno cinese, noto anche come Capodanno lunare o Festa di Primavera! Questa celebrazione segna l'inizio del nuovo anno calcolato secondo i cicli lunari e porta con sé una serie di festività e tradizioni intrise di storia e significato. A differenza del Capodanno occidentale, quello cinese non ha una data fissa, ma si basa, appunto, sul calendario lunare, il quale prevede che ogni mese inizi con un Novilunio. Il Capodanno cinese **comincia con la seconda Luna nuova dopo il solstizio d'inverno** ed è per questo che la data di questa ricorrenza è mobile, seppur sempre situata tra il 21 gennaio e il 20 febbraio.

OGNI CICLO È ASSOCIATO A UN ANIMALE

Il 2024 vedrà l'inizio dei festeggiamenti il 10 febbraio, con la tradizionale vigilia e il cenone di Capodanno. **La durata del Capodanno lunare si estende per 16 giorni**, culminando nella Festa delle Lanterne che cadrà il 25 febbraio. A partire da queste date, si chiuderà definitivamente l'anno del Coniglio d'Acqua e si aprirà un nuovo capitolo. L'anno entrante sarà, infatti, dedicato al Drago, una figura mitologica di grande importanza nella cultura orientale. Non un Drago qualunque,

in realtà, bensì il Drago di Legno. Nella tradizione astrologica cinese, si susseguono cicli di 12 anni, ognuno dei quali associato a un animale dello zodiaco (il Topo, il Bue, la Tigre, il Coniglio, il Drago, il Serpente, il Cavallo, la Capra, la Scimmia, il Gallo, il Cane e il Maiale) e a uno degli elementi cinesi (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua), che si ripete ogni 6 decenni. Ogni volta che si inaugura l'Anno del Drago, quindi, cambia l'elemento associato, creando una combinazione unica. Ad esempio, potrebbe esserci un Anno del Drago di Legno, un Anno del Drago di Fuoco, e così via. L'elemento legno è simbolicamente associato al colore verde, e

quindi durante il 2024, anno del Drago Verde di Legno, questa nuance può essere particolarmente prominente nelle celebrazioni e nelle decorazioni, anche se non tutte le regioni cinesi seguono rigorosamente questo schema di attribuzione di colori agli elementi.

RADICI E SIMBOLISMI

Il Capodanno cinese ha radici antiche che risalgono a più di 3.000 anni fa. La festività ha origine dalle leggende di Nian, un mostro mitologico che terrorizzava i villaggi. Secondo la leggenda, le persone impararono a spaventare Nian con fuochi d'artificio, con il ru-

NATI SOTTO IL SEGNO... DEL DRAGO

Le persone nate nell'Anno del Drago sono considerate fortunate e potenti, poiché nella cultura cinese il Drago è spesso visto come un simbolo di energia, saggezza e buona sorte.

In particolare, il Drago Verde di Legno è associato alla Terra Yang, simbolo di estro e al tempo stesso di stabilità. Questo segno, simile all'Ariete, promette un periodo di forza, riflessione, fortuna, libertà e rinascita, indicata dalla crescita rigogliosa delle piante. Il Drago cinese è noto anche per la sua sicurezza e per la personalità forte e influente. Preferisce essere al centro dell'attenzione e ha idee decise. Tuttavia, se limitato, può mostrare un lato malizioso. Il Drago Verde di Legno, grazie all'associazione con l'elemento Terra, trova un equilibrio tra la sua impetuosità e la stabilità, che gli permette di distinguersi anche per la crescita positiva e la stabilità sotto una buona stella.

more e con il colore rosso, tradizione che continua ancora oggi. La Festa di Primavera è quindi una celebrazione di rinascita, **con la speranza di allontanare gli spiriti maligni e attirare la buona sorte** per il nuovo anno. Uno dei momenti più iconici è proprio il suggestivo spettacolo di fuochi d'artificio che illumina il cielo a mezzanotte nella Terra del Dragone. Le famiglie competono per creare botti rumorosi, credendo che ciò possa essere di buon auspicio nel nuovo anno. Durante la prima settimana di festeggiamenti, scuole e uffici chiudono in tutta la Cina, mentre le famiglie si dedicano alle visite ai parenti, portando regali e buste rosse. Le celebrazioni includono anche eventi folcloristici come la danza del leone e del drago. Le performance sono spettacolari e coinvolgono colorate creature artigianali animate da danzatori. Si ritiene che anche la danza del leone e del drago porti prosperità e scacci gli spiriti maligni, contribuendo inoltre a creare un'atmosfera festosa e gioiosa. Un'altra caratteristica tra le più distintive del Capodanno cinese è, come dicevamo, **l'uso diffuso del colore rosso**. Le decorazioni rosse, i vestiti e le lanterne sono onnipresenti durante la festa, poiché il rosso è considerato un colore fortunato e capace di allontanare le entità malevole.

NEL MONDO

Il Capodanno cinese non è limitato alle celebrazioni in Cina. In tutto il mondo, comunità cinesi e persone di diverse culture si uniscono alla festa. Grandi città come Londra, Milano, New York e Sydney organizzano spettacoli e parate che coinvolgono comunità locali e attraggono visitatori da ogni parte del globo. Quartieri come Chinatown a Londra e luoghi iconici come Trafalgar Square si trasformano in scenari vibranti di co-

lori e festeggiamenti, testimoniando l'ampia diffusione e **l'importanza culturale di questa festività** tradizionale asiatica. Molti ristoranti e aziende internazionali partecipano alle celebrazioni offrendo specialità culinarie cinesi e decorazioni tematiche. Le persone di diverse nazionalità partecipano alle festività, apprezzando la ricca cultura della Terra del Dragone e unendosi alle celebrazioni con uno spirito di gioia e inclusione. Del resto, in un mondo sempre più interconnesso, era inevitabile che questa ricorrenza assumesse parecchia importanza presentandosi come una festa che attraversa i confini culturali. La celebrazione, quindi, non solo promuove la comprensione e l'apprezzamento della cultura cinese, ma anche la condivisione di valori universali di speranza, rinascita e comunità.

IL ROSSO È CONSIDERATO
UN COLORE FORTUNATO

con la consulenza del dott. **Gianluca Latino**, medico chirurgo laureato presso l'Università La Sapienza di Roma, e specializzato, tra le altre cose, in Scienza dell'Alimentazione, Dietologia e Dietoterapia presso l'Unità di Ricerca di Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Umana; Medicina Riparativa e Rigenerativa; Medicina Personalizzata di Precisione. www.gianlucalatio.it



Prevenzione a ogni età

Effettuare screening e controlli regolari permette di rilevare patologie nelle fasi iniziali e di intervenire tempestivamente

La prevenzione sanitaria è un pilastro fondamentale per garantire una vita sana e attiva. Adottare uno stile di vita salutare fin dalla giovane età può contribuire significativamente a prevenire molte malattie croniche e migliorare la qualità della vita nel corso degli anni. Ma anche sottoporsi a regolari screening e check-up è un valido aiuto nel garantirsi un benessere longevo. “La prevenzione sanitaria tramite screening regolari gioca un ruolo cruciale nel ridurre significativamente il rischio di morbilità e mortalità - ha confermato il dottor Gianluca Latino, medico chirurgo laureato presso l'Università La Sapienza di Roma - Gli screening, differenziati per fasce d'età e sesso, **consentono di intercettare precocemente malattie e patologie**, aumentando le possibilità di intervento tempestivo ed efficace”. Non solo: il nostro esperto ha aggiunto: “Controlli regolari permettono non solo di rilevare malattie in fase iniziale, quando sono più facilmente trattabili, ma anche di monitorare condizioni croniche, prevenendo complicazioni gravi. Questo approccio proattivo alla salute pubblica si traduce in una riduzione del carico di malattia nella popolazione e in un miglioramento della qualità della vita”. Latino, che di seguito ci ha fornito delle indicazioni di massima su quali esami eseguire nelle diverse fasce d'età, ha poi concluso specificando: “È fondamentale adottare un approccio personalizzato agli screening, tenendo conto delle linee guida nazionali e delle condizioni individuali di ogni persona. La consultazione regolare con professionisti sanitari è quindi essenziale per determinare il piano di screening più adatto a ciascun individuo, per una prevenzione efficace e mirata”.





INFANZIA E ADOLESCENZA

Nell'infanzia e nell'adolescenza, è essenziale stabilire abitudini sane. I genitori dovrebbero incoraggiare **una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e cereali integrali**, limitando il consumo di zuccheri e grassi. Un'attività fisica regolare è altrettanto cruciale; i giovani dovrebbero essere incoraggiati a praticare sport o esercizio fisico in modo divertente. Dal punto di vista prettamente medico - ha suggerito Latino - è necessario sottoporsi alle vaccinazioni consigliate dal sistema sanitario nazionale: "Sono fondamentali per prevenire malattie come morbillo, rosolia e varicella. La vaccinazione precoce - ha spiegato - riduce la prevalenza di queste malattie nella popolazione". Quanto agli screening, aggiunge: "Le valutazioni periodiche dello sviluppo sono essenziali per monitorare la crescita e identificare precocemente eventuali disturbi dello sviluppo".

GIOVANI (20-40 ANNI)

"A questa età - ha avvertito Latino - gli screening per le malattie sessualmente trasmissibili (MST) sono importanti, perché si tratta di una fase della vita con maggiore attività sessuale. La diagnosi precoce di MST riduce la diffusione e le complicazioni". Non è però meno importante la mappatura dei nei: "È cruciale per la precoce identificazione di potenziali melanomi, soprattutto in persone con storia familiare o numerosi nei". **Per le donne è in questa fase che devono iniziare i controlli per la prevenzione dei tumori femminili:** verso i 30 anni, è consigliabile sottoporsi alla prima visita senologica e all'ecografia mammaria, con un'ulteriore raccomandazione di abbassare l'età a 25 anni in presenza di una forte predisposizione familiare. Tra i 30 e i 40 anni, è consigliato effettuare annualmente la visita senologica e l'ecografia mammaria. Importanti sono anche il Pap-test e il test per Papilloma virus (HPV-DNA test).



ADULTI (40-60 ANNI)

Nella fase adulta, la prevenzione delle malattie cardiovascolari e del diabete diventa una priorità. Mantenere un peso corporeo sano, adottare una dieta equilibrata e praticare regolarmente attività fisica contribuiscono significativamente a ridurre il rischio di queste malattie. Ma sono necessari anche controlli medici periodici, che includono **la misurazione della pressione sanguigna e dei livelli di zucchero nel sangue:** tali esami sono cruciali per rilevare precocemente eventuali problematiche. Il dottor Latino ha infatti affermato: "Il controllo della pressione sanguigna e del colesterolo è necessario per la prevenzione di malattie cardiovascolari, principale causa di mortalità nelle età avanzate". In questa fase della vita sono altresì importanti gli screening per il cancro al seno e alla prostata: "Questi esami diventano prioritari in questa fascia d'età", ha spiegato Latino.

MATURI (OLTRE I 60 ANNI)

Con l'avanzare dell'età, la prevenzione della perdita di memoria e delle malattie neurodegenerative assume un ruolo centrale. Mantenere una mente attiva attraverso attività intellettuali, socializzare e adottare una dieta ricca di antiossidanti sono consigliati. Inoltre, l'esercizio fisico regolare e la gestione dello stress sono fondamentali per preservare la salute mentale e fisica. Quanto agli screening, il dottor Latino ha detto: "**La colonscopia è raccomandata per prevenire o identificare precocemente il cancro al colon**, la cui incidenza aumenta con l'età. In questa fase è indispensabile anche il test della densità ossea: è importante per prevenire e gestire l'osteoporosi, soprattutto nelle donne dopo la menopausa".



Esplora il mondo dello

YOGA

Le pratiche di quest'antica disciplina non sono tutte uguali, ma esiste quella perfetta per te. Scoprila!

È nato in India millenni fa e affonda le sue radici negli antichissimi testi religiosi Veda, eppure lo Yoga si è conquistato, ormai da decenni, un posto d'onore anche nel più concreto e pragmatico mondo occidentale. Il perché è presto detto: la sua pratica **apporta benefici reali e tangibili, che si estendono al corpo e alla mente**, permettendoti di sperimentare - ogni giorno di più - un benessere profondo e globale. Se però da un lato la sua popolarità sempre crescente gli ha consentito di svilupparsi in una moltitudine di stili diversi, permettendo a ciascuno di trovare il più adatto a sé, dall'altro, per chi si avvicina a questa disciplina, potrebbe essere difficile districarsi tra le numerose pratiche in cui lo yoga si declina. Ecco perché oggi vogliamo fornirti una panoramica degli stili più amati e diffusi al mondo, mostrandotene peculiarità, finalità e punti di forza. Forse, anche solo leggendo, riusciremo a far vibrare in te la corda giusta per lasciarti immergere in un mondo di benefici fisici e mentali che, ne siamo certi, non abbandonerai facilmente.

RESPIRAZIONE
E ASCOLTO
PROFONDO DI SÉ



HATHA YOGA. LA BASE FONDAMENTALE

Il termine "hatha" in sanscrito significa "forza" o "determinazione", e l'Hatha Yoga rappresenta, in effetti, proprio la base fondamentale da cui derivano molti degli stili moderni. Questa pratica - la più diffusa in assoluto - **si concentra sulla stabilità e sul bilanciamento** attraverso il mantenimento di posizioni (asana) statiche e dinamiche. L'obiettivo di questo tipo di pratica è quello di disciplinare lo spirito, attraverso il controllo della respirazione e l'ascolto profondo di sé, fino ad arrivare a distaccarsi dalle piccole e grandi dipendenze (fisiche ed emotive) che spesso prendono il sopravvento, minando la nostra serenità. A ciò, naturalmente, si uniscono i benefici per il corpo: praticando anche solo gli asana più semplici è possibile allenare e stimolare tutti i muscoli del corpo in modo armonioso e completo.

Fa per te: se non ti sei mai avvicinata allo yoga prima d'ora e desideri costruire una solida base da cui poterti poi lanciare in esplorazione di altri stili.

ANUSARA YOGA. L'APERTURA DEL CUORE

Sviluppato da John Friend verso la fine degli anni '90 e direttamente derivato dall'Hatha, l'Anusara pone l'enfasi sull'apertura del cuore, sull'allineamento preciso e sulla celebrazione della vita. Una delle sue caratteristiche distintive è la sua filosofia positiva: gli insegnanti, infatti, incoraggiano gli studenti a **coltivare uno spirito positivo e a vedere il bene** nel mondo, nelle circostanze e negli altri; ciò avviene anche portando gioia e gratitudine durante tutto il tempo della pratica. A livello di stile, l'Anusara si traduce in una pratica fluida e dinamica che, partendo dalle asana classiche, si concentra sulla considerazione del corpo come uno strumento sacro per allinearsi e ricongiungersi al divino.



Fa per te: se cerchi una pratica che integri tutti gli aspetti: fisico, mentale e spirituale.

Fa per te: se cerchi una disciplina fisica intensa, se hai una certa attitudine alla spiritualità e se sei disposta a impegnarti in una pratica regolare.



Fa per te: se cerchi una routine dinamica e coinvolgente, che non ti annoi mai, ma anche se stai vivendo un periodo particolarmente stressante.

VINYASA YOGA. IL FLUSSO CONTINUO

A differenza dello stile precedente, Vinyasa è caratterizzato da movimenti fluidi e sempre sincronizzati con il respiro. Si tratta di una pratica dinamica che collega ogni singolo asana in un flusso continuo, dove ogni passaggio è fondamentale per raggiungere la posizione seguente. Necessita quindi della giusta cura e attenzione, così da arrivare all'asana finale nel modo più giusto. Chi lo pratica può testimoniare la sua **grande efficacia nel ridurre lo stress**, migliorare la concentrazione e raggiungere l'equilibrio emotivo.

ASHTANGA YOGA. LA SEQUENZA RIGOROSA

Stretto parente del Vinyasa, Ashtanga letteralmente significa "gli otto passi": quelli che lo yogi deve percorrere per arrivare alla piena consapevolezza di se stesso. Si tratta di uno stile piuttosto vigoroso che segue una sequenza specifica di pose, creando una pratica strutturata e rigida. Applicandoti con costanza, ritroverai una condizione psicofisica di equilibrio e appagamento, recupererai la forma fisica e, soprattutto, incrementerai il tuo lato spirituale. Chi pratica questa disciplina, infatti, riferisce di arrivare - con il tempo - a **sentirsi un tutt'uno con l'universo che ci circonda**. E, come se non bastasse, l'Ashtanga Yoga fa perdere peso, riattiva il metabolismo e modella i tuoi muscoli.





Fa per te: se il caldo non ti crea disagi e se non soffri di pressione bassa.

BIKRAM (O HOT) YOGA. IL CALORE BENEFICO

Ideato da Bikram Choudhury, questa particolare disciplina che porta il suo nome consiste in una precisa sequenza di ventisei posture che, ripetute con costanza, hanno **un potere di guarigione profonda sul corpo e sulla mente.**

Il Bikram Yoga si svolge in una stanza riscaldata a temperature intorno ai 40 gradi, per questo è conosciuto anche con il nome di Hot Yoga. È proprio grazie al calore e all'umidità che i muscoli riescono ad allungarsi più facilmente e in tempi relativamente brevi. Nell'arco di poche sedute, la pratica migliora la flessibilità, elimina le tossine attraverso la (copiosa) sudorazione e, nel tempo, favorisce una maggiore resistenza cardiovascolare.

KUNDALINI YOGA. L'ENERGIA INTERIORE

Definito anche lo Yoga della Consapevolezza, Kundalini è una pratica spirituale e meditativa molto energetica e creativa che utilizza posizioni statiche e sequenze dinamiche **improntate a purificare e rafforzare i chakra** e, di conseguenza, donando un grande senso di vitalità. Ciò su cui questa pratica si concentra, infatti, è soprattutto la liberazione dell'energia accumulata alla base della colonna vertebrale. Respirazione ritmica e meditazione somata ai movimenti dinamici, garantiscono ai praticanti di Kundalini un migliore funzionamento del sistema cardiovascolare e dei processi digestivi, oltre a essere un valido rimedio per combattere lo stress.



Fa per te: se cerchi una pratica che vada oltre il lavoro sul corpo e includa specialmente l'aspetto energetico e spirituale.



Acquista 2 prodotti Henkel detergenza. In palio

OGNI GIORNO 10 CARNET DA 10€

di buoni sconto su prodotti Henkel



Scopri di più su www.concorsi.donnad.it

Inoltre, parteciperai all'estrazione del
SUPERPREMIO FINALE

**5 ANNI* DI SPESA
GRATIS**



Dixan

Ver
nel

Pril

bio
presto

Bref

Perlana



L'Acchiappacolori

Coloreria

Per partecipare conserva lo scontrino e registrati su www.concorsi.donnad.it completando la procedura. Concorso a premi valido dal 27.12.23 al 10.12.2024. Montepremi complessivo di € 64.000 IVA inclusa non scorporabile. Ogni consumatore potrà partecipare massimo 10 volte. *Importo pari a €29.000 basato sulla spesa media famiglie italiane. Dato ISTAT Tavole 2022. Superpremio finale carnet composto da 580 buoni spesa da € 50 cad.

Henkel

Crea il tuo paradiso in casa

E PRENDITI CURA DEL TUO BENESSERE

Dopo una lunga giornata, avere la possibilità di godersi un piccolo spazio personale in cui rilassarsi e ricaricarsi sembra quasi un lusso. E se invece ti dicessimo che realizzarlo è alla portata di chiunque?

CONCEDITI UN MOMENTO SPECIALE, TUTTO PER TE

Il mondo va veloce e tutte noi sappiamo quanto, spesso, sia difficile reggere i ritmi frenetici che la vita di ogni giorno ci impone. Ci siamo quasi assuefatti a considerare lo stress una parte integrante della nostra quotidianità, ma forse ne sottovalutiamo le conseguenze che, a lungo andare, possono avere un grave impatto sulla salute. Molti problemi fisici (disturbi digestivi, compromissione del sistema immunitario, patologie cardiache) e mentali (ansia, depressione) possono essere direttamente correlati proprio alla cronicizzazione di un ritmo di vita eccessivamente accelerato. Dunque, ritagliarsi uno spazio per sé, imparare a staccare la mente allontanandola dai pensieri vorticosi e dai problemi che ci attanagliano è fondamentale

per preservare il proprio benessere. Idealmente, dovremmo trovare il tempo da dedicare alla “decompressione” mentale **ogni giorno, al nostro rientro in casa, per lasciare fuori dalle mura domestiche ansie e negatività**, lasciando che sia solo la serenità a prevalere nel nostro spazio personale. Realizzare un piccolo angolo relax nell’intimità della tua abitazione, dove concederti la possibilità di fermarti e dedicarti a ciò che ti dà gioia, può contribuire molto a migliorare il tuo umore, allentare le tensioni e costruirti una vita più appagante. Basta poco, spesso anche pochissimo, per fare un primo passo verso di sé e costruire la propria oasi di pace domestica. Ecco qualche idea per iniziare e da cui prendere ispirazione.



Tazza con infusore, by Simple day



Diffusore di oli essenziali, by Nasoterapia

RITAGLIATI UN ANGOLO

Ovviamente, non tutti possiamo permetterci di avere a disposizione un'intera "stanza del relax", dunque dovrai identificare una zona della casa che ti trasmetta sensazioni positive e rilassanti e dove sia possibile ritagliarsi un piccolo spazio tutto per te stessa. Potrebbe trattarsi di un angolo in sala o in camera da letto, di una nicchia poco sfruttata o di una veranda coperta o magari - quando il clima lo consente - di un balcone o un giardino. L'importante è che nel tuo piccolo paradiso tu possa avere a disposizione tutto ciò di cui hai bisogno per rilassarti. A questo proposito, sarà d'obbligo scegliere

anzitutto **quale sia l'attività che ti permette davvero di staccare**. Potrebbe essere la lettura: in tal caso, avrai bisogno di una seduta comoda, di un'illuminazione adeguata seppur soffusa, di un piccolo appoggio per poterti godere, insieme al tuo libro, una tazza di tè o una tisana e, infine, di una coperta calda e confortevole. Lo stesso "armamentario" andrà benissimo anche per chi preferisce dedicarsi a lavori manuali profondamente rilassanti, come la maglia o l'uncinetto. Preferisci sfruttare i benefici della meditazione per disconnetterti dal caos del mondo esterno? In tal caso ti basterà un cuscino ad hoc, da riporre facilmente in un mobile o in un armadio quando non lo

utilizzi. Non dimenticare una piccola sorgente di luce calda e confortevole a cui potrai affiancare una candela profumata o un diffusore di oli essenziali, da scegliere a seconda della sensazione che ricerchi. Il profumo della lavanda, ad esempio, ha la capacità di incentivare il relax, mentre la menta e l'eucalipto sapranno trasmetterti la giusta carica rigenerante. Chi, infine, trae serenità dedicandosi al dolce far niente davanti a un fuoco scoppiettante, potrà godere dei benefici di un caminetto acquistandone uno elettrico o a bioetanolo. Ne esistono ormai di ogni dimensione e a portata di qualsiasi tasca: per rilassarti davanti alla fiamma non dovrai affrontare alcuna spesa edilizia!



Lampada con altoparlante bluetooth, by Lumisky

Quanti benefici!

Quando riusciamo a diminuire il livello di stress, arriviamo molto più facilmente a un miglioramento della qualità del sonno e dei disturbi digestivi, oltre che a un'attenuazione di diversi tipi di dolore (come il mal di testa tensivo). Ciò perché il relax potenzia le difese immunitarie e migliora le funzioni autonome come la respirazione, la circolazione e la pressione arteriosa.

Lampada di sale rosa dell'Himalaya, by Biotobio





Caminetto a bioetanolo, by Mondo Viro



Caminetto elettrico, by Flamatech



Coperta in cashmere, by Case Country



Plaid in cashmere, by Edion

PUNTA SUI COLORI NEUTRI



Cuscino da meditazione, by Livisia



Poltrona pouf, by Sklum



Poltrona sacco, by Italpouf

ELEMENTI NATURALI

Perché il tuo piccolo angolo personale sia davvero accogliente, poi, non sottovalutare la scelta dei colori di cui ti circondi. Basterà privilegiare, nella scelta degli arredi (dalla seduta fino al tuo morbido plaid) nuance soft, neutre, che trasmettono una sensazione di tranquillità. Da non sottovalutare nemmeno l'impatto che gli elementi naturali hanno sulla nostra psiche: circondati di piante - anche a prova di circe nero, come il pothos o le piante grasse - scegliendo esemplari che, oltre a migliorare la qualità dell'aria, aggrungeranno freschezza all'ambiente, contribuendo a una sensazione generale di pace e benessere. Se possibile, **lascia fuori dal tuo angolo personale tutti i dispositivi elettronici** per il tempo che dedicherai a te stessa: in un ambiente dedicato al relax, alla contemplazione e alla cura di sé non c'è spazio per le distrazioni costituite dai social media, né per l'ansia veicolata dai quotidiani online. Lascia fuori tutto ciò che non contribuisce a farti sentire in pace, optando piuttosto per un sottofondo musicale rilassante che completi la tua esperienza sensoriale. Per finire, mantieni in ordine ogni giorno il tuo angolo magico, evitando che si trasformi in un luogo di accumulo: prenditi cura del tuo spazio e il tuo spazio si prenderà cura di te.



Eva CUCINA

la tua
amica
in cucina

con ricette, consigli, salute e bellezza

Eva CUCINA

BIMESTRALE ANNO XIII - n. 1
GEN-FEB
DATA USCITA
10/01/2024

Solo
€1,70

oltre
100
RICETTE
& CONSIGLI

Per dire "ti amo"
con dolcezza

ricette consigli salute bellezza

SPECIALE
ANNIVERSARI

★ Selezionati per voi ★

SGAMBARO
UNA FILIERA
CORTA E
D'ECCELLENZA

CAIRO
Specialità culinarie
della tradizione
egiziana

Un amore di pasta

IL NUOVO
NUMERO
IN EDICOLA
CON OLTRE
100 RICETTE

Insero da staccare
e conservare

Bellezza e makeup

L'incanto del glow,
trucco effetto naturale

Idee per la casa

Dalla soffitta al salotto,
nuova vita ai
vecchi mobili

Novità in libreria

Molto di più
di un ricettario

Fitness

Ginnastica in gravidanza

Secca o fresca fatta in casa, da farcire
con carni, formaggi, spinaci, zucca, piselli...

UOVA

**CALAMARI
E SEPIE**

CARNEVALE

**SALUTE E BENESSERE: STRATEGIE PER
RICONOSCERE E COMBATTERE L'ANSIA**

Strapazzate,
alla coque, sode
o all'occhio di bue?

Sempre buoni: al
forno, sulla griglia,
in pentola o fritti

Ogni regione ha la
sua ricetta, ecco le
migliori del 2024

edizioni
empire

40001

ISSN 2240-1741

9 772240 174001



A LUME DI CANDELA

Per festeggiare la più romantica delle ricorrenze, abbiamo preparato per te una selezione irresistibile di ricette speciali, pensate per rendere indimenticabili tutte le tue serate a due... e anche le mattine seguenti, grazie a una dolce colazione

Ravioli dell'innamorato

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

250 gr di fogli di pasta fresca all'uovo
150 gr di burrata fresca
150 gr di mozzarella di bufala
100 gr di pomodorini
6 foglie di basilico
olio evo q.b.
sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava e toglì il picciolo ai pomodorini (lasciane da parte 2), poi tagliali a cubetti piccoli.
- Taglia a cubetti anche la mozzarella e uniscila ai pomodorini con il basilico a listarelle.
- Condisci con un filo d'olio e un pizzico di sale.
- Mescola bene.
- Metti il ripieno al centro di un foglio di pasta, disponi sopra un altro foglio di pasta e, con la formina a forma di cuore, forma i ravioli, chiudi bene i lati.
- Cuoci i ravioli in acqua bollente salata per circa 3 minuti.
- Nel frattempo, prendi la burrata, mettila in un mixer insieme a un ciuffo di prezzemolo e frulla creando una crema.
- Metti la crema di burrata nei piatti, scola i ravioli e sistemali sopra il letto di burrata, metti un filo d'olio a crudo, qualche pomodorino appena scottato ed erbe aromatiche.
- Servi subito.

UNA COMBINAZIONE PERFETTA
DI GUSTO E RAFFINATEZZA



UN TENERO FILETTO DI MANZO
AVVOLTO IN UNO STRATO DI PASTA
SFOGLIA: UN PIATTO CHE FA BATTERE
FORTE IL CUORE



Filetto di passione

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_30 MIN +frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 1 kg di filetto di manzo (pezzo intero), 400 gr di funghi champignon, 6 fette di prosciutto crudo, 1 noce di burro, 1 uovo, 1 spicchio di aglio, rosmarino q.b., senape q.b., sale e pepe q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci bene i funghi togliendo il gambo terroso e, con un canovaccio inumidito, togli ulteriore terriccio; tagliali a pezzetti e frullali con uno spicchio di aglio e tre cucchiaini di olio, fino a creare una crema omogenea.
- Metti la crema in un pentolino con un pizzico di sale e pepe, lascia cuocere mescolando spesso finché l'acqua di cottura non si sarà assorbita.
- Sciogli il burro in una padella e fai rosolare bene il filetto su tutti i lati.
- Prendi un foglio di pellicola trasparente da cucina, copri con le fette di prosciutto, poi aggiungi i funghi. Spennella la carne con la senape e aggiungi il rosmarino tritato fino, quindi riponi la carne all'interno del foglio e avvolgila la pellicola con gli ingredienti attorno. Ferma bene i bordi per non far fuoriuscire il condimento, poi mettila a riposare in frigo per almeno 30 minuti.
- Trascorso il tempo, togli la carne dal frigo, togli la pellicola e metti il filetto al centro del rotolo di pasta sfoglia.
- Rompi l'uovo in una ciotolina, sbatti con una forchetta.
- Arrotola la pasta intorno alla carne e blocca i bordi, spennellala con l'uovo.
- Fai dei tagli trasversali in superficie, in modo che fuoriesca il vapore e faciliti la cottura.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti, controlla la cottura.
- Una volta pronto, lascialo intiepidire, taglialo e servilo con dei broccoli ripassati in padella.

Cupcake degli innamorati

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 14 CUPCAKE

250 gr di farina 00, 240 ml di latticello, 200 gr di gocce di cioccolato, 200 gr di zucchero semolato, 100 gr di burro a temperatura ambiente, 40 ml di colorante alimentare rosso, 15 gr di cacao amaro in polvere, 2 uova, 1/2 bustina di lievito in polvere, 1/2 cucchiaino di sale fino, 1 cucchiaino di bicarbonato, 1 cucchiaino di aceto di mele, 1 bustina di vanillina.

Per guarnire: 200 ml di panna fresca, 14 cuoricini di zucchero rossi, 4 cucchiaini di zucchero semolato.

PROCEDIMENTO

- Lavora in una ciotola con le fruste elettriche il burro ammorbidito con lo zucchero, in modo da creare una crema morbida e spumosa, aggiungi le uova una alla volta e continua a lavorare il composto sempre con le fruste.
- In un'altra ciotola metti la farina, il cacao, la vanillina e il lievito setacciati.
- Versa in un contenitore il latticello con il colorante rosso.
- Unisci alle uova la farina, alternandola con il composto di latticello, frulla il tutto sempre con la frusta.
- Unisci in una ciotola l'aceto con il sale e il bicarbonato, mescola e, come inizia a schiumare, uniscilo all'impasto e lavora velocemente con una spatola.
- Metti il composto ottenuto all'interno di una sac à poche monouso con il beccuccio liscio.
- Spremi l'impasto nei pirottini di carta monodose, riempi per i 3/4.

- Mettiti su una teglia da forno e inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 25 minuti.
- Sforna e lascia raffreddare.
- Nel frattempo, monta la panna a neve ferma con un cucchiaino di zucchero, mettila in una sac à poche con il beccuccio a stella.
- Quando i cupcake sono freddi, guarnisci con la panna con sopra un cuoricino e una spolverata di zucchero.
- I cupcake son pronti per essere gustati.



Old fashioned

difficoltà_BASSA | costo_ALTO | tempo_10 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

100 ml di Rye whiskey, 50 ml di soda, 6-8 cubetti di ghiaccio, 4 gocce di Angostura, 2 zollette di zucchero, 2 ciliegine sotto spirito, scorza di arancia q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti le zollette di zucchero nel mixing glass o in un bicchiere grande, aggiungi l'Angostura, una spruzzata di soda e mescola con un cucchiaino per cocktail (spoon muddler).
- Sciolto lo zucchero, aggiungi 4 cubetti di ghiaccio, mescola e aggiungi il whiskey, mescola e filtra il tutto con uno strainer.
- Metti il cocktail in due bicchieri, aggiungi altro ghiaccio e guarnisci ogni bicchiere con una buccia di arancia e una ciliegina.
- Servilo freddo.



LO SAPEVI CHE?

L'Old Fashioned è un cocktail raffinato contraddistinto da un colore ambrato e da un gusto deciso e speziato.

UN PERFETTO PECCATO DI GOLA

Fragole ricoperte di cioccolato

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_20 MIN +frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di fragole fresche, 350 gr di cioccolato al latte, 1 noce di burro.

Per il cioccolato bianco: 100 gr di cioccolato bianco, 1 noce di burro.

PROCEDIMENTO

- Lava bene le fragole, lasciando la parte verde, altrimenti infilzale con degli stecchini, forandole nella parte superiore.
- Sciogli il cioccolato al latte spezzettato con la noce di burro in un pentolino a bagnomaria, mescola in modo da non far attaccare il cioccolato al fondo del pentolino.
- Immergi, una alla volta, le fragole nel cioccolato fuso tenendole dalla parte dello stecchino.
- Lascia raffreddare in frigo per 30 minuti.
- Nel frattempo, sciogli il cioccolato bianco con il burro a bagnomaria e, una volta sciolto, prendi le fragole dal frigo, metti il cioccolato bianco in una siringa da pasticciare e forma degli zig-zag sopra il cioccolato al latte.
- Lascia raffreddare e servi.



COLAZIONE D'AMORE

Inizia la giornata con una tazza di caffè speciale, magari a forma di cuore e delizia il tuo palato e quello della persona amata con del-

le frittelle a cuore, accompagnate da frutta fresca. Una colazione leggera, da gustare lentamente e in buona compagnia.

Frittelle a cuore

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_30 MIN +frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 ml di latte fresco, 200 gr di farina 00, 70 gr di zucchero semolato, 2 mele, 1 uovo, 1 bustina di lievito per dolci, 1 pizzico di sale, olio di semi di arachidi q.b., zucchero a velo vanigliato q.b., frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli) q.b.

PROCEDIMENTO

- In una ciotola metti la farina, il sale e il lievito, poi aggiungi l'uovo e mescola con una frusta, infine aggiungi il latte.
- Una volta ottenuto un composto liscio e omogeneo, unisci le mele sbucciate e tagliate a pezzettini, mescola con una spatola e lascia riposare in frigo per 30 minuti.
- Con lo stampino a forma di cuore realizza i cuori con l'impasto e friggili in una padella nell'olio bollente, finché non saranno ben dorati, poi mettili a scolare dell'olio in eccesso su della carta assorbente.
- Servi le frittelle a cuore ben calde con una spolverata di zucchero a velo e dei frutti di bosco.



con la consulenza di **Simona Tarantino**, capo gruppo AGESCI Lamezia Terme 8 e membro del Comitato di Zona Reventino AGESCI. È anche capo formatore di AIC (Associazione Italiana Castorini)



Il carnevale fa bene ai bambini e agli adulti... ma non dimentichiamo il pianeta!

Gioia e allegria sono sentimenti speciali da vivere e condividere, perché quindi non far sì che la festa più colorata dell'anno sia anche sostenibile ed ecologica?

Il Carnevale è una festa gioiosa e colorata che coinvolge persone di tutte le età in celebrazioni spensierate e divertenti. Tuttavia, dietro la gioia dei costumi elaborati, delle parate e delle feste, spesso si nasconde un impatto ambientale significativo. Fortunatamente, **esistono modi per rendere questa ricorrenza più sostenibile**, riducendo gli sprechi e promuovendo pratiche eco-friendly. E tu puoi approfittare dell'occasione per divertirti e far divertire i tuoi figli e, allo stesso tempo, trasmettergli un prezioso insegnamento: l'amore e il rispetto per il pianeta.

BASTA SOLO UN PIZZICO
DI FANTASIA!

COSTUMI DA INVENTARE

Uno degli aspetti più divertenti del Carnevale è la scelta dei costumi. Ma, ahinoi, spesso sono realizzati con materiali non riciclabili o a basso costo che contribuiscono agli sprechi. “Una soluzione sostenibile è optare per **costumi realizzati con materiali riciclabili o già esistenti** – ha suggerito la nostra esperta Simona Tarantino - Potresti acquistare costumi second-hand o noleggiarli, riducendo così la domanda di nuovi prodotti. O, meglio ancora, potresti coinvolgere i

tuoi figli nella creazione delle vostre maschere utilizzando abiti vecchi o materiale di riciclo.

Usa vecchi pantaloni e camicie strap-pate per creare un costume da pirata; aggiungi dettagli come cappelli a tricorno fatti di cartone e cinture realizzate con vecchie cinte di cuoio. Vecchie tende o lenzuola sono utili per realizzare un vestito lungo e fluente su cui attaccare petali e foglie fatte di stoffa o carta colorata per ottenere un bellissimo abito da fata; le ali possono essere realizzate utilizzando vecchie reti come quelle da pesca”.

Si celebra in tutto il mondo

Il Carnevale rappresenta un momento di festa che viene celebrato in tutto il mondo. Ecco le tradizioni più famose.

• BRASILE. *Il Re del Carnevale*

Il Brasile è famoso per il suo Carnevale di Rio de Janeiro, uno dei più grandi e spettacolari del mondo. Le strade si riempiono di samba, ballerini scatenati e sfilate di carri allegorici. I costumi elaborati e le maschere colorate sono una tradizione radicata e il Carnevale diventa un'esplosione di creatività ed enorme vitalità.

• ITALIA. *Il Carnevale di Venezia*

Il nostro Paese si distingue per gli eleganti costumi e le maschere artistiche del Carnevale di Venezia. Le maschere veneziane che coprono solo il viso sono opere d'arte in sé e svolgono un ruolo importante nelle celebrazioni. Le strade di Venezia si animano con feste mascherate, spettacoli teatrali e parate che richiamano visitatori da tutto il mondo.

• GERMANIA. *La festa dei folli*

In Germania, il Carnevale è conosciuto come “Fasching” o “Karneval”. Una delle tradizioni più sorprendenti è il ruolo dei “Narren”, i folli o buffoni, che prendono il controllo delle città in modo temporaneo. Sfilate, balli mascherati e feste animano le strade mentre le persone festeggiano la libertà temporanea dal rigore invernale.

• TRINIDAD E TOBAGO. *Le parate di Calypso*

Il Carnevale di Trinidad e Tobago (Caraibi) ha ormai una portata mondiale al pari di simili manifestazioni come quello di Venezia, di Viareggio e di Rio de Janeiro. Le parate di Calypso sono una miscela di culture africane, indiane ed europee. La musica calypso e la danza soca dominano le celebrazioni. Colorate parate di costumi fantastici, balli scatenati e concorsi rendono questo Carnevale unico nel suo genere.

• SPAGNA. *La battaglia dei coriandoli*

In Spagna, il Carnevale è celebrato in diverse regioni con tradizioni variegata. Tra i più famosi c'è il Carnevale di Tenerife nelle Isole Canarie, noto per la sua vivacità. I festeggiamenti comprendono sfilate, balli di strada e la tradizione di “Coso Apoteosis”, una battaglia di coriandoli che trasforma le strade in un mare di colori.

DECORAZIONI GREEN

Le parate e le feste di Carnevale non sarebbero ciò che sono, ovvero una esplosione di allegria, senza una varietà di decorazioni... molte delle quali, però, sono realizzate con materiali usa e getta. “Per rendere l'atmosfera più sostenibile, considera l'utilizzo di **decorazioni riutilizzabili o realizzate con materiali riciclabili**”, ha affermato Tarantino. L'obiettivo è ridurre al minimo gli oggetti destinati alla discarica e promuovere la diminuzione degli sprechi: “Utilizza scatole di cartone per creare ghirlande originali. Ritaglia forme come stelle, cuori o semplici triangoli e dipingile o decorale con carta colorata. Appendile con dello spago e avrai delle decorazioni leggere e amiche dell'ambiente. Sfruttando vecchi CD che non usi più e destinati alla discarica, puoi creare riflessi e giochi di luce interessanti semplicemente appendendoli al soffitto o incollandoli su vasi o specchi. Puoi anche tagliare strisce di stoffa colorata proveniente da vecchi vestiti o tessuti riciclati: basterà intrecciarle per ottenere delle ghirlande colorate da appendere alle pareti o alle finestre”, ha suggerito la nostra esperta.

ACCESSORI COMPOSTABILI

Se le maestre o le catechiste ti hanno incastrato coinvolgendoti nell'organizzazione di un evento di Carnevale a scuola o in parrocchia, considera la messa a punto di pratiche eco-friendly. “Proponi di utilizzare materiali riciclati per la costruzione di carri allegorici e strutture temporanee - ha affermato Tarantino - e promuovi la raccolta differenziata durante l'evento, assicurandoti che ci siano contenitori per il riciclo. Inoltre, ricorda di utilizzare solo prodotti amici del pianeta: **posate, piatti, bicchieri e tovaglioli realizzati con materiali compostabili** e biodegradabili contribuiranno a ridurre l'impatto ambientale della festa”. Il Carnevale offre un'opportunità unica per sensibilizzare le persone sull'importanza della sostenibilità; perciò, potresti anche collaborare con fornitori locali che adottano pratiche sostenibili: loro potrebbero offrire i loro prodotti e servizi in qualità di sponsor e in cambio, sottolineando la loro condotta eco-friendly, riceverebbero un bel po' di pubblicità gratuita!

Adottare un cane è un atto d'amore

Chi sceglie di allargare la famiglia accogliendo un nuovo amico peloso non rende felice solo lui, ma riempie anche il proprio cuore di gioia ed entusiasmo



Febbraio, il mese dell'amore, è l'occasione perfetta per estendere il proprio affetto a una creatura che ne ha bisogno. L'adozione di un animale è **un gesto nobile che rende la**

vita migliore a tutti coloro che sono coinvolti. Prendersi cura di un compagno peloso è un atto di amore che porta gioia e gratificazione in ogni giorno dell'anno. E allora che aspetti a trovare il tuo pet?

DA DOVE INIZIARE?

Il primo passo per chiunque voglia adottare un animale è informarsi. Molte organizzazioni senza scopo di lucro, rifugi e associazioni si dedicano all'adozione di animali domesti-

ci. Consultare siti web, partecipare a eventi locali o visitare direttamente i rifugi sono modi eccellenti per iniziare la ricerca. Durante questa fase, però, è fondamentale prestare attenzione a diversi fattori. Innanzitutto, è essenziale **valutare il proprio stile di**

vita e le esigenze del pelosetto che adatterai. Ad esempio, un cane attivo potrebbe non essere il compagno ideale per te che sei abituata a condurre uno stile di vita sedentario... a meno che tu non sia pronta a metterti in discussione e approfittare dell'occasione

PUOI SOSTENERNE UNO ANCHE A DISTANZA. ECCO COME!

Vorresti, ma non puoi? C'è un altro modo per prenderti cura degli amici a quattro zampe: l'adozione a distanza. Questa pratica consente di sentirsi connessi con animali bisognosi di assistenza e affetto, anche a chilometri di lontananza. Puoi infatti sostenere finanziariamente e affettivamente un animale ospitato in un rifugio o in un centro di soccorso. Proprio in quest'ottica, LNDC Animal Protection (www.lndcanimalprotection.org) ha lanciato anche quest'anno, in occasione del San Valentino, la campagna "Moltiplica l'amore" con l'hashtag #Lamoreè, per invitare gli innamorati a portare in dono un vero gesto di bene: l'adozione a distanza di uno dei tanti cani anziani, malati e disabili che vivono in canile e che, per queste ragioni, molto difficilmente potranno trovare qualcuno disponibile ad accoglierli nella propria casa. Anche l'ENPA (Ente Nazionale Protezione Animali - <https://enpa.org>), oltre a favorire l'adozione tradizionale, si occupa di adozioni a distanza scegliendo tra tre tipi di adozione: aiutare i trovatelli ospitati nei rifugi, sostenere il recupero dei cani salvati dai combattimenti o supportare i volontari che si occupano degli animali di strada.

per movimentare un po' le tue giornate. Un'altra cosa importante da considerare sono le dimensioni dell'animale: ti immagini un San Bernardo in un monolocale? Valuta poi le sue esigenze alimentari e il livello di coinvolgimento necessario.

ACCORDIMENTI PRATICI

Prima di portare a casa il nuovo amico peloso, è fondamentale prepararsi adeguatamente. **Creare uno spazio sicuro e confortevole** con ciotole per il cibo, giocattoli e una cuccia può aiutare l'animale a sentirsi a suo agio. Una visita dal veterinario per un check-up completo è altrettanto importante. Durante il processo di adozione, è quindi fondamentale circondarsi di figure di riferimento affidabili. Il veterinario, appunto, ma anche un comportamentista che possa darti indicazioni adeguate sulla personalità e i comportamenti dell'animale. Il personale del rifugio o dell'organizzazione di adozione può inoltre fornirti preziosi consigli su come gestire il nuovo arrivato, le esigenze di cura e rispondere a eventuali tue domande.

PAZIENZA E TEMPO

L'adozione di un animale è un impegno a lungo termine che richiede amore, pazienza e tempo. Il momento in cui decidiamo di aprire le porte della nostra casa a un nuovo amico a quattro zampe segna l'inizio di una meravigliosa avventura, ma è fondamentale comprendere che **ogni inizio può comportare sfide e richiedere un periodo di adattamento**. Il nuovo arrivato si trova in un ambiente completamente sconosciuto. È durante questo periodo che deve entrare in gioco la pazienza, una virtù indispensabile per consentire al tuo nuovo amico peloso di esplorare, comprendere e, soprattutto, sentirsi a casa. Le prime settimane o addirittura i primi mesi possono essere caratterizzati da comportamenti inaspettati o timori da parte dell'animale, per questo occorre essere tolleranti e comprensivi, soprattutto perché potrebbe fare dei... "dispetti". Tappeti mordicchiati, piccoli incidenti in casa e un po' di confusione sono normali. Questi momenti richiedono una risposta amorevole piuttosto che un rimprovero, poiché è fondamentale costruire un rapporto basato sulla fiducia reciproca. Mentre tu investi tempo ed energia nel comprendere le esigenze e i comportamenti del tuo cane, lui risponde con affetto, lealtà e una gratitudine senza limiti. I risultati di questo impegno saranno gratificanti e duraturi.



PREPARAGLI
UN AMBIENTE
CONFORTEVOLE



ACQUA & SAPONE



Douglas Wolf,

si occupa di addestramento con specializzazione dei cani problematici (aggressività, paura e fobie). Svolge attività di educatore cinofilo presso il rifugio Another Chance ODV per Animali domestici a Garlasco (PV).

Non sottovalutare l'impegno

Come sceglierlo?

Temperamento. È fondamentale scegliere il cane in base alle nostre peculiarità caratteriali e stili di vita, a prescindere che si tratti o meno di un cane di razza. Una persona sedentaria a cui però piace il Border Collie, in futuro potrà avere problemi in quanto la razza in oggetto è molto dinamica, con temperamento alto.

Taglia. Generalmente si dividono in 4 taglie: piccola, media, grande e gigante. Se abitiamo in un monolocale, meglio evitare le taglie più grandi.

A casa da solo? Fai così!

È necessario insegnare al proprio cane, poco alla volta, ma sin da subito, a restare solo a casa effettuando, inizialmente, un breve allontanamento della durata di pochi minuti, che aumenteranno gradualmente nei giorni a seguire. Per rendere l'assenza meno noiosa, puoi fornirgli un diversivo come un masticativo naturale.

Responsabilità economica

Avere un cane è una grossa responsabilità, perciò, prima di procedere con l'adozione, è necessario valutare anche l'impegno economico che ne deriva. Tra le spese fisse che dovrai affrontare, ci sono quelle veterinarie come vaccini e profilassi. Devi, però, tenere presente che dovrai includere anche eventuali spese impreviste, come interventi chirurgici, traumi, ecc.

È il verde il colore dell'amore!

San Valentino è l'occasione perfetta per scegliere una pianta ricca di influssi benefici, che possa colmarti di stimoli positivi

Scegliere piante d'appartamento non è solo una questione di estetica, ma anche un fatto prettamente "psicologico": possono infatti aiutare a ricreare in casa un ambiente che favorisca l'amore e il benessere. Questo perché, oltre a migliorare la qualità dell'aria e apportare benefici per la salute, alcune piante **hanno anche il potere di diffondere positività** grazie alle loro caratteristiche e ai simbolismi che portano con sé. Allora ecco quali sono gli esemplari da scegliere per ottenere l'atmosfera perfetta per il mese dedicato all'amore...



**ORCHIDEA (ORCHIDACEAE):
L'ELEGANZA DELLE FIORITURE**

L'orchidea è da lungo tempo associata all'eleganza e all'amore. Con la loro struttura raffinata e i fiori spettacolari, queste piante sono perfette per **aggiungere un tocco di romanticismo** alla tua casa. Disponibili in un'ampia varietà di colori e specie, possono fiorire per lunghi periodi. Per farle prosperare, posizionale in luoghi illuminati, evitando la luce solare diretta. Annaffia solo quando il terreno è asciutto e mantieni umido l'ambiente circostante. Per garantirne la salute, utilizza un terreno specifico e assicurati che il vaso permetta un buon drenaggio.



**POTHOS (EPIPHEMNUM
AUREUM): PROSPERITÀ E
AFFETTO**

Il Pothos, noto anche come "potoso" o "doppio cuore", è una pianta molto robusta e facile da curare. Oltre a essere efficace nel purificare l'aria, **si dice che porti prosperità e fortuna**, anche in fatto di sentimenti. Le foglie a forma di cuore sono simbolo di amore, un elemento imprescindibile a San Valentino. Necessita di luce indiretta e ha bisogno che il suo terreno si asciughi tra un'annaffiatura e l'altra. Il Pothos si adatta bene a varie condizioni, ma prospera al meglio in ambienti dall'umidità moderata.

GLI ESEMPLARI CHE INTENSIFICANO L'EROS

Può una pianta influenzare positivamente l'eros e aumentare la passione in una coppia? Secondo molte tradizioni culturali e diverse credenze popolari, sì. E, nel dubbio, perché negarsi la possibilità di abbellire casa con degli esemplari che magari, messi sapientemente a frutto, fanno bene anche alla relazione? Le piante afrodisiache, infatti, attraverso l'infusione di fiori, foglie o radici o attraverso i loro frutti, mantengono il fisico in salute e, stimolandone le funzioni vitali, favoriscono e accrescono la sessualità. Ecco quali sono le piante su cui puntare!



- **DAMIANA**
- **Ginseng:** nel folklore cinese, viene considerato un energizzante e un ottimo tonico sessuale.
- **Ginkgo biloba:** migliora la circolazione sanguigna, per questo viene considerato un potente afrodisiaco.
- **Cardamomo:** in molte culture è usato come stimolante sessuale.
- **Damiana:** nell'America centrale e del sud questo piccolo arbusto appartenente alla famiglia delle Passifloraceae è considerato uno stimolante della passione.
- **Il Cinnamomum verum:** ovvero l'albero sempreverde di Cannella, viene incluso tra le piante afrodisiache poiché questa spezia è associata a un aumento della circolazione sanguigna, e per questo può avere effetti afrodisiaci.



ROSE IN MINIATURA (ROSA SPP.): LA QUINTESSENZA DELLA PASSIONE

Le rose in miniatura sono **la quintessenza dell'amore e della passione**: portano con sé il romantico simbolismo delle rose, ma in una forma più gestibile negli spazi interni! Disponibili in vari colori, aggiungono un tocco di romanticismo alla tua casa, creando un'atmosfera sentimentale e piena di eros. Posiziona il vaso in una zona che possa contare su almeno sei ore di luce solare indiretta al giorno e annaffia regolarmente mantenendo il terreno umido, ma non troppo bagnato per evitare il rischio di marciume radicale.



LAVANDA (LAVANDULA SPP.): PROFUMO DI SENTIMENTI

L'amore funziona meglio in un'atmosfera rilassata e serena. Per questo in casa non può mancare la lavanda che non solo emana un profumo rilassante, ma è anche **conosciuta per le sue proprietà calmanti**. Aggiungi un vaso di lavanda in camera da letto per creare un ambiente romantico. Assicurati, però, che sia in una zona soleggiata e che sia coltivata in un terreno ben drenato. Annaffia moderatamente e lascia che il terreno si asciughi tra un'annaffiatura e l'altra. Taglia le cime dei fiori per incoraggiare una crescita rigogliosa.



CALATHEA (CALATHEA SPP.): ARMONIA E BELLEZZA

Anche le piante della famiglia Calathea, con le loro foglie decorative e variopinte, contribuiscono a creare un'atmosfera romantica in casa, **portando un tocco di armonia** e aggiungendo agli interni, grazie alla varietà di foglie e ai colori di questi esemplari, un elemento artistico che riflette la bellezza della natura. Posizionale in luoghi con luce indiretta e con un'elevata umidità; abbi cura di mantenere il terreno costantemente umido, ma evita l'accumulo di acqua nel sottovaso.

AROMI AVVOLGENTI



REGALI... GREEN

San Valentino è il momento ideale per dimostrare il proprio sentimento con un piccolo dono d'amore. E se quest'anno mettesti al bando i cioccolatini e i pupazzetti per virare su un regalo... verde? Per rendere davvero speciale il tuo pensiero floreale, sonda le preferenze del tuo partner e opta per una pianta che rispecchi la sua personalità e le sue passioni.

- **Se è affascinato dai profumi**, punta su piante aromatiche che non solo decorano la casa, ma regalano anche sensazioni olfattive uniche. Oltre alla lavanda, puoi scegliere la menta, il rosmarino o la salvia, che aggiungeranno un tocco speciale alle cucine o agli spazi verdi.
- **Se è un appassionato di cucina**, niente supera il regalo di erbe culinarie fresche che aggiungono sapore ai piatti, e offrono anche la soddisfazione di coltivare qualcosa di utile. Il basilico è una scelta classica per il suo aroma irresistibile e la sua versatilità in cucina; si anche al timo e all'origano.
- **Per gli amanti della natura**, niente supera le piante grasse o i fiori da giardino: sono un classico intramontabile apprezzato da chiunque.



Romantica, antica, misteriosa **Venezia**

Se vuoi celebrare l'amore e goderti un Carnevale indimenticabile, non perdere l'occasione di immergerti in una delle città più affascinanti del mondo

Senza dubbio il mese di febbraio unisce in sé due momenti che in tanti amano festeggiare: San Valentino e Carnevale, sentimento e divertimento. Quanto alla prima ricorrenza, noi apparteniamo alla scuola di pensiero secondo cui l'amore va festeggiato sempre e degnamente. E parliamo dell'amore verso se stessi, l'unico che permette di aprirsi davvero verso l'altro e stabilire una connessione reale, profonda. Ecco perché non crediamo tu debba essere in coppia per festeggiare il 14 febbraio, così come non pensiamo che per celebrare l'amore serva una data prestabilita. Resta il fatto, però, che esiste in Italia una città che evoca inequivocabilmente il ro-

manticismo e il sogno.

Ma anche il mistero: Venezia è infatti la città degli innamorati, così come anche la raffinata "patria" di un Carnevale antico quanto sofisticato. A febbraio, tra i canali della Serenissima, **il tuo cuore potrà battere d'amore, ma anche sorridere di allegria** mentre ti imbatte in personaggi enigmatici con il volto mascherato e l'identità nascosta. Vieni con noi, ti portiamo in un viaggio onirico e coinvolgente che non percorre gli itinerari turistici classici, ma è una ricerca di esperienze uniche da vivere sorprendendoti, immersa nella magia di una delle città più incredibili del mondo.



Il Canal Grande è il principale canale che attraversa il centro storico di Venezia. Lungo circa 3800 metri, divide in due parti il centro storico della città.



IN GIRO PER I CANALI CON IL GONDOLIERE DEL CUORE

Partiamo con stile! Tralascia l'idea del giro in gondola standard e **organizza una gondolata su misura**. Puoi scegliere il tuo gondoliere (se ne trovano in giro per tutta la città, con il loro vestito classico composto da pantaloni scuri e maglietta marinara a strisce bianche e blu) e goderti una romantica serenata mentre ti svela storie nascoste di Venezia. Immagina la magia di essere trasportata attraverso i canali da un vero gentiluomo veneziano che conduce la sua imbarcazione con la tecnica di voga a un solo remo! Gondolando attraverso i canali, potrai godere di scorci pittoreschi e angoli nascosti della città. Chiedi al tuo gondoliere di percorrere canali meno conosciuti per una prospettiva unica. Se vuoi aggiungere un tocco romantico alla tua esperienza, poi, prenota al tramonto quando i colori caldi del cielo si riflettono sull'acqua, creando un'atmosfera quasi fiabesca e indimenticabile.

Curiosità. Sai che alcune gondole veneziane sono decorate con stoffe di seta pregiata e tappezzerie d'epoca? Chiedi al tuo gondoliere di raccontarti la storia di queste affascinanti opere d'arte galleggianti, ma soprattutto, chiedigli di svelarti la leggenda secondo cui, nelle profondità della laguna, vive un terribile mostro marino che teme solo i gondolieri, gli unici in grado di tenerlo a bada.



FUORI DAI PERCORSI TURISTICI

Il Carnevale di Venezia è rinomato, ma c'è un modo per viverlo in maniera unica! Da un concorso per le maschere più pazze a eventi notturni segreti, il Carnevale prende vita in modi inaspettati, diventando un'esperienza multisensoriale. Oltre a partecipare agli eventi ufficiali, **esplora le calli più remote dove potresti imbatterti in feste spontanee e performance di artisti di strada**. Entra nel cuore della festa prendendo parte a un ballo mascherato segreto, dove potrai ballare fino all'alba con personaggi misteriosi e incantevoli.



Curiosità. Il Carnevale di Venezia ha origini antiche, risalenti al 1094. Inizialmente, era un periodo di festeggiamenti precedente alla Quaresima, durante il quale la popolazione si concedeva divertimenti e le maschere venivano utilizzate per garantire l'anonimato.

Indirizzo utile. Per informazioni su eventi del Carnevale, Ufficio del Turismo di Venezia - San Marco, 1, 30124 Venezia.



PESCA IN LAGUNA AL TRAMONTO

Metti alla prova le tue abilità di pesca in un'escursione notturna nella laguna. Con il sole che cala e si nasconde dietro gli antichi edifici veneziani, lasciati cullare dalle acque tranquille e incantare dalla vista mozzafiato di Venezia illuminata. Il pescato sarà solo l'inizio di una serata romantica. L'escursione di pesca in laguna **ti consentirà infatti di vivere Venezia da un'angolazione diversa**. Chiedi al tuo skipper di portarti in zone di pesca particolari, dove potrai catturare una varietà di pesci locali. Al termine, potrai restituirli alla laguna ributtandoli in acqua oppure gustare il tuo "botino" appena pescato preparato da uno chef locale in un ristorante pittoresco.

Curiosità. La laguna di Venezia è un ecosistema unico, ricco di vita marina. Durante la tua escursione, potresti avvistare delfini curiosi o cigni selvatici.



RISATE IN PIAZZA SAN MARCO: COMMEDIA VENEZIANA DAL VIVO

Piazza San Marco è una tappa obbligata in qualsiasi periodo, ma stavolta immergiti nella commedia veneziana dal vivo. Gli artisti di strada ti coinvolgeranno in spettacoli improvvisati, **trasformando la piazza in un palcoscenico di risate e divertimento**. Goditi uno spettacolo unico di comicità improvvisata mentre ti siedi in uno dei caffè storici di Piazza San Marco (uno per tutti, il Caffè Florian). Gli artisti di strada, con il loro umorismo veneziano tipico, ti faranno ridere a crepapelle mentre ti godi l'atmosfera vibrante della piazza. Lasciati coinvolgere nell'atmosfera festosa e vivace e nelle loro performance interattive: potresti persino diventare parte dello show!

LA SUGGERITIVA LUCE
DEL CREPUSCOLO

Curiosità. Piazza San Marco è stata il centro politico, religioso e culturale di Venezia per secoli. La sua Basilica, conosciuta anche come la Chiesa d'Oro, è un capolavoro mozzafiato di arte bizantina.

VAI A CACCIA DEL CIBO NASCOSTO

Esplora i vicoli meno battuti alla ricerca di autentiche prelibatezze gastronomiche. Scopri ristoranti segreti raccomandati dai locali, **assaporando piatti fuori dal comune**. Un'esperienza culinaria che ti farà innamorare della cucina veneziana.

Indirizzo utile. Hostaria Castello, Salizada S. Antonin, 3476, Venezia. Questo grazioso ristorante di design ha solo 18 coperti ed è ricavato dall'ex agenzia di viaggi che anni fa staccava biglietti per il mitico Orient Express, il servizio ferroviario privato di lusso che tuttora attraversa l'Europa da Venezia a Istanbul.

Curiosità. Il famoso piatto veneziano "Sarde in Saor" è stato inventato dai marinai per conservare il pesce durante le lunghe navigazioni.



ESPLORA MURANO IN KAYAK

Abbandona le pittoresche calli veneziane e salta su un kayak per esplorare l'isola di Murano, famosa per la sua arte del vetro. Con il vento tra i capelli e i maestri vetrai come spettatori, avrai una prospettiva unica della città lagunare. Scivola attraverso i canali di Murano in un'avventura in kayak che ti porterà in luoghi altrimenti inaccessibili via terra. **Potrai ammirare da vicino i maestri vetrai** mentre plasmano il vetro con tecniche che vengono tramandate da secoli: sarà un'esperienza unica e mozzafiato. L'isola ti regalerà scorci incantevoli.



ASSAGGIA LA TRADIZIONE IN UN BACARO: STORIA, VINO E INTRIGHI

Fermati in un bacaro, tipica osteria veneziana a carattere popolare dove si trova **una vasta scelta di vini al calice e tipici spuntini o cibi in piccole porzioni**. Immergiti nella storia di Venezia andando indietro nel tempo, mentre assapori prelibatezze locali in un'atmosfera intrisa di mistero. La Cantina Do Mori, con le sue pareti di pietra e le botti di legno, offre una cornice autentica per una serata indimenticabile.

Indirizzo utile. Cantina Do Mori - Sestiere San Polo, 429, 30125 Venezia.

Curiosità. La Cantina Do Mori è una delle più antiche di Venezia, risalente al 1462! Un luogo dove storia e sapore si mescolano.



Curiosità. La tradizione vetraria di Murano risale al 1291. Le tecniche segrete della lavorazione del vetro sono state tramandate di generazione in generazione.



LEZIONE DI MASCHERE: CREAZIONE E SFILATA

Partecipa a una lezione pratica per creare la tua maschera veneziana. Scopri i segreti della manifattura delle maschere, **dalla scelta dei materiali ai dettagli decorativi**, poi indossala con orgoglio la tua maschera in una sfilata unica per le calli di Venezia: potresti diventare la regina del Carnevale!

Curiosità. La tradizione delle maschere a Venezia risale al 1268. Inizialmente, venivano utilizzate per garantire l'anonimato sociale, permettendo a persone di diverse classi sociali di mescolarsi tra loro durante il Carnevale.

SCOPRI I SEGRETI DELLA LIBRERIA ACQUA ALTA

Visita la libreria unica nel suo genere, trova la scala di libri per una vista magica sui canali illuminati di sera e sul palazzo dove Hugo Pratt ambientò una delle storie di Corto Maltese. Questa scala è un'autentica opera di riciclo, composta da libri destinati al macero: in questo senso, **lascia un tuo libro come segno della tua visita** a questo luogo affascinante.

Indirizzo utile. Libreria Acqua Alta - Calle Lunga Santa Maria Formosa, 5176/B, 30122 Venezia.

Curiosità. La Libreria Acqua Alta è famosa per la sua inusuale gestione delle acque alte. I libri vengono infatti sistemati in vasche, gondole, canoe, barchette e vasche.



UN VIAGGIO INDIETRO NEL TEMPO

DORMI NELLA SUGGERITIVA ATMOSFERA DEL CENTRO STORICO

Regalati un'esperienza unica, **all'interno di una dimora signorile** che ti riporti indietro nel tempo e ti faccia sperimentare la suggestione della vita veneziana del XVI secolo.

Indirizzo utile. Palazzo Pianca, San Marco 2475, 30124 Venezia.

Resistenti*
in lavatrice!

Jem[®]
Tempo



Resistenti o Rimborsati

E se si sfalda?
Improbabile, ma nel caso
ti rimborsiamo il
100%**

Vai su www.resistentiorimborsati.it

*Prodotti testati simulando un lavaggio involontario in lavatrice a 60° C e 1400 giri/min, all'interno di una tasca di un indumento.
**Iniziativa "RESISTENTI O RIMBORSATI" valida dal 01/01/24 al 31/05/24. Conserva il documento d'acquisto e - solo se il prodotto risulta sfaldato/danneggiato in seguito al lavaggio in lavatrice - puoi richiedere il rimborso completando la procedura a partire dal 21° ma non oltre il 30° giorno di calendario dalla data di acquisto. Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di 5,00€. Per info, prodotti coinvolti e condizioni di rimborso e di verifica, consulta il Termini&Condizioni su www.resistentiorimborsati.it

Più giovani, più a lungo con il 12% di Vitamina C Pura

Un siero e una crema appositamente formulati per le pelli giovani sono l'ideale per contrastare il colorito spento, i pori visibili e - perché no? - le prime rughette

Durante le feste è passata a trovarmi mia nipote, che vera nipote non è, bensì la figlia di una cara amica di famiglia.

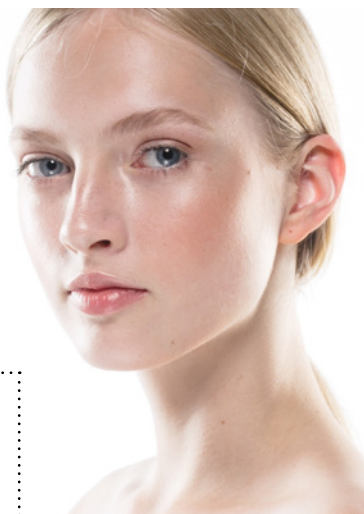
Ho quindi visto tutte le fasi della sua crescita e ora che ha superato laurea e dottorato a pieni voti, si è trasferita all'estero per lavoro. Per precisione in un Paese del nord Europa dove, a dir suo, il cielo è ancora più grigio di quello di Milano. Dopo i vari convenevoli e i racconti sulla sua nuova avventura in terra straniera, ha cominciato a lamentarsi del colorito spento che tutti quei mesi senza sole le hanno lasciato sul viso. Per non parlare poi delle prime rughette, specialmente sulla fronte. Saranno gli agenti atmosferici, l'inquinamento o lo stress di doversi dimostrare valida sul lavoro ma,

sì, le ho notate anche io. Le ho così suggerito di scegliere **un siero** mirato alla pelle giovane delle ventenni*, o come direbbero gli Inglesi "late twenties", studiato per agire contro colorito spento, pori visibili e prime rughe grazie alla formula con il **12% di Vitamina C Pura**, stabile e ad alta concentrazione, arricchita con Vitamina E e Acido Salicilico. Mia nipote, essendo una ragazza piuttosto esigente nello skincare, mi ha subito chiesto informazioni su quale formula sarebbe più adatta al suo caso. Mi ha trovata preparatissima!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Revitalift Clinical Siero 12% Pura: Vitamina C di L'oréal Paris.



Sarebbe bene scegliere un prodotto con formula considerata alla massima potenza, cioè che rimane costante dalla prima all'ultima goccia. Sarebbe uno spreco se a metà del trattamento esso perdesse efficacia. È poi importante conoscere gli ingredienti.

Il siero deve contenere attivi dermatologici come: l'ACIDO L (ASCORBICO), ovvero la forma più pura e biologicamente attiva di Vitamina C: un potente antiossidante. L'ACIDO SALICILICO, un beta-idrossiacido che svolge un'azione esfoliante aiutando a rimuovere le cellule morte dell'epidermide spezzando i legami proteici che le tengono insieme.

La VITAMINA E, conosciuta anche come TOCOFEROLO, un attivo che aumenta le proprietà illuminanti della Vitamina C e aiuta a potenziare il suo potere antiossidante. Ma non è

tutto, a questi attivi devono essere associati booster e anti-age idratanti come: l'ACIDO IALURONICO MICRO E MACRO, dove il primo rimpolpa le rughe sottili disidratate, mentre il secondo idrata e leviga l'epidermide. La GLICERINA di grado farmaceutico, un altro agente idratante che attira e trattiene l'acqua negli strati superficiali dell'epidermide. L'ADENOSINA che ha proprietà anti-age e favorisce il turnover cellulare mentre aiuta a levigare la grana della pelle. I DIPEPTIDI che

contengono ARGININA e TIROSINA, 2 aminoacidi che si trovano naturalmente nel corpo e che svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'elasticità della pelle proteggendo la forza del collagene.

Uniti in una sola formula creano un elisir di bellezza che aiuta a correggere contemporaneamente diversi inestetismi della pelle come discromie, pori e rughe. Basta applicare 2-3 gocce di Siero su viso e collo alla mattina e alla sera dopo aver deterso il viso con il detergente abituale. Al mattino è bene associare successivamente una crema SPF 50+ FLUIDO ANTI-UV per proteggere la pelle dai danni dei raggi solari - sì, anche quando è nuvoloso! - Utilizzato costantemente per 8 settimane, la pelle risulta 2 volte più luminosa e i pori 2 volte meno visibili** e utilizzato in combo con il fluido spf50+ della stessa linea, l'effetto è potenziato, facendo risultare la pelle 4 volte più luminosa.

Non avevo nemmeno finito di parlare che subito mi ha chiesto di accompagnarla da Acqua e Sapone. Mi sembra di averla convinta!

*Test clinico, 63 soggetti, 8 settimane /

**Punteggio clinico dopo 4 settimane su 63 donne

NUOVO

Dove

Nuovo deodorante
Dove Advanced Care:
72h di protezione

PROVALO
GRATIS! **

Riscriviamo la Bellezza



Acquista un deodorante Dove Advanced Care o Dove Men + Care Advanced.*

TI RIMBORSIAMO L'INTERO IMPORTO!**



CONSERVA
il documento d'acquisto



CHIEDI
il tuo rimborso**



PARTECIPA
su www.dettofranoi.it/
NuovodeodoranteDoveProvaloGratis

Cashback "NUOVO SPRAY DOVE ADVANCED CARE - PROVALO GRATIS!" valido dal 15/01/24 al 31/03/24 nei punti vendita della G.D.O., della Distribuzione Organizzata e nei Drugstore, che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.dettofranoi.it/NuovodeodoranteDoveProvaloGratis oppure chiama il numero verde 800.800.121. **Puoi chiedere 1 solo rimborso, in tutto il periodo, fino ad un massimo di 4,30€.

Sogni d'oro, notti asciutte e bambini sereni

Mutandine assorbenti e traversine salva materasso permettono ai più piccoli di vivere il riposo notturno senza imbarazzi né disagi

Quando viene a trovarmi la mia amica Giulia con sua figlia per me è sempre una gioia. La piccola è simpatica e vivace e mi diverto a inventare giochi, storie fantastiche e avventure da brivido. Per la Befana avevo proposto alla mia amica di venire a cena, scambiarsi la calza di dolci e poi di fermarsi a dormire da me. «Meglio di no» mi ha risposto preoccupata. Lea infatti ogni tanto fa ancora la pipì a letto. Preferisce quindi evitare di farla dormire fuori casa per non crearle ansia e imbarazzo e un disagio all'ospite. Per non rinunciare a una bella serata insieme ho voluto informarmi per capire il problema e cercare una soluzione. Ho così letto che **l'enuresi è una condizione molto comune che colpisce più del 25% dei bambini** di cinque anni e **circa il 9% dei ragazzi di dieci**. Le cause possono essere molteplici, alcune sono di tipo fisiologico altre invece legate a stati di ansia e stress. Ok, ma cosa si può fare per aiutare i bambini a smettere di bagnare il letto? Innanzitutto, non farne un dramma, ma spie-



Niente paura!

L'enuresi notturna, comune a tanti bambini, nella maggior parte dei casi tende a sparire spontaneamente con il passare del tempo.

gare che è una situazione comune a molti bambini e temporanea. Escluse le cause fisiologiche, si possono poi mettere in pratica alcune semplici abitudini tipo: andare in bagno prima di andare a dormire, bere acqua durante il giorno, evitare bevande gassate e zuccherate. Spesso è solo questione di tempo e finirà prima di quanto si pensi, ma nel frattempo è davvero importante non far pesare la situazione e continuare a fare la vita di sempre.

Per dormire serenamente senza risvegli "bagnati", un'ottima soluzione è indossare **Mutandine Assorbenti**. Sono mutandine **super assorbenti e discrete**, disponibili sia per bimbo che per bimba con decorazioni a tema, che sembrano **normale biancheria intima**. Forniscono una **protezione imbattibile** grazie ai **5 strati assorbenti** e alla vestibilità perfetta con **bande elastiche** laterali, che assicurano maggior comfort. Per stare super tranquilli, si possono poi usare **Traversine Salva Materasso** che **aderiscono** perfettamente al materasso, sono praticamente invisibili e assicurano una protezione per 12 ore. Inoltre, per rendere un po' più giocoso alla bambina questo momento particolare, ho scaricato anche il **Calendario della pipì** dove Lea può riempire le caselle con un disegno a sua scelta (faccina sorridente, stella, sole, ecc.) quando ha avuto una notte asciutta. Un modo semplice e divertente per incoraggiare gli sforzi dei bambini a smettere di bagnare il letto.

Queste soluzioni si sono rivelate efficaci. Alla mattina il letto era asciutto e Lea più vispa che mai.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Mutandine Assorbenti, Traversine Salva Materasso e Calendario della pipì, tutto di DryNites.

IL DOLORE TI COLPISCE?



NIENTE SPRECHI
Polvere riutilizzabile
ECO FRIENDLY

■ FASCE LAVABILI E RIUTILIZZABILI

METTILO AL TAPPETO

SENZA MEDICINALI

THERMO THERAPY
DISPOSITIVI AUTORISCALDANTI



CON RICARICHE



QUALITÀ e INNOVAZIONE





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.

Goditi la vita
senza pensieri

Smacchiatori



Trattamenti
Lavatrice



Profumatori



Cura e Ripara
Colore



Trattamenti
Specifici





Nelle sale a *febbraio*

Il film è tratto dal libro "Per dieci minuti" di Chiara Gamberale. Una storia autobiografica, il racconto appassionante di quanto il cambiamento sia necessario.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



DIECI MINUTI

Regia: Maria Sole Tognazzi

Con: Barbara Ronchi, Fotini Peluso, Margherita Buy, Alessandro Tedeschi, Barbara Chichiarelli

Genere: Drammatico | Italia

Dieci minuti al giorno possono cambiare il corso della giornata. Dieci minuti facendo qualcosa di completamente nuovo, possono cambiare il corso di una vita. Questo è quello che scoprirà Bianca nel pieno di una crisi esistenziale che la tiene bloccata in una routine che ormai non la soddisfa più. Nel pieno di questo momento difficoltoso, la donna scopre che dieci minuti al giorno - dieci minuti in cui ci si concentra su qualcosa di completamente nuovo e inaspettato - possono bastare a modificare il corso di una giornata. Possono bastare per iniziare a rinascere. Nuovi incontri, la scoperta di legami speciali e l'ascolto di chi ci ha sempre voluto bene. A volte basta poco per ricominciare e questo film ce lo insegna, attraverso un racconto caldo e appassionante di rinascita.



CARACAS

Drammatico | Italia

Giordano Fonte è uno scrittore napoletano che si aggira in una Napoli che inghiotte e terrorizza ma allo stesso tempo affascina, una città che non riconosce più dopo esservi tornato dopo molti anni di lontananza. Ma non è solo. Con lui c'è Caracas, un uomo che milita nell'estrema destra e che sta per convertirsi all'Islam, alla ricerca di una verità sull'esistenza che non sa trovare. Giordano canta l'amore impossibile tra Caracas e Yasmina attraversando una città dove tutti sperano di non perdersi, di salvarsi. Tutti, anche Caracas e Giordano, sognano di poter aprire gli occhi dopo un incubo e scorgere, dopo il buio della notte, una giornata piena di luce.



TE L'AVEVO DETTO

Drammatico | Italia

Roma, in un insolito gennaio. Durante un fine settimana invernale, le temperature salgono inaspettatamente e il termometro comincia segnare valori del tutto singolari per il periodo. All'inizio le persone sono molto contente di questo fenomeno, che oltretutto regala loro un sole splendente. Quando il caldo continua ad aumentare raggiungendo livelli insopportabili, tutti, compresi gli animali, sembrano impazzire e si ritrovano costretti ad affrontare tutto ciò che fino a quel momento avevano abilmente evitato nelle loro vite. Avevano usato sesso, cibo, droghe e perfino amore come vie d'uscita, ma ora sono in trappola, impossibilitati a scappare. Devono attraversare questa ondata di calore e permetterle di trasformarli.



ROMEO È GIULIETTA

Commedia, Sentimentale | Italia

Il regista teatrale Federico Landi Porrini è alla ricerca dei suoi Romeo e Giulietta per l'opera che dovrebbe consacrarlo e concludere la sua carriera. Tra le candidate spicca Vittoria che viene però esclusa a causa di un'ombra sul suo passato. Determinata a ottenere un ruolo nello spettacolo e con la complicità della sua amica truccatrice, l'attrice decide di ritentare sotto falsa identità. È così che si trasforma in Otto Novembre, si propone per il ruolo di Romeo e ottiene la parte. Non le sembra così complicato interpretare qualcun altro, sia sul palco che dietro le quinte, neanche quando il suo fidanzato viene scelto per il ruolo di Mercuzio. Vestire i panni di un uomo le consentirà di scoprire molte cose su se stessa, ma soprattutto sulle persone che la circondano.



PRIMA DANZA, POI PENSA.

ALLA RICERCA DI BECKETT
Biografico, Drammatico | USA

Dall'infanzia in Irlanda al periodo parigino in cui, durante la Seconda Guerra Mondiale, combatteva nella Resistenza. Bon vivant, Beckett ha lavorato duro prima della sua ascesa all'Olimpo della letteratura. Partendo dalla "catastrofica" vittoria del Premio Nobel per la Letteratura nel 1969, (era convinto che a meritarglielo fossero le persone che gli erano state accanto nella vita), Beckett rievoca gli eventi salienti della sua vita in un dialogo immaginario con la personificazione della sua coscienza, lasciando emergere i temi e le riflessioni che hanno reso grandi le sue opere. Ne risulta un ritratto poco conosciuto della sua personalità: buongustaio, solitario, marito infedele, combattente e anche grande amico di James Joyce.



IL VERDE DEL BENESSERE IL FRESCO DELLA PULIZIA
Nuova Carta Igienica profumata Aloe e Green Tea

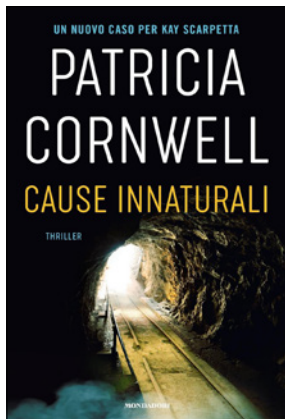


*Scelta
di qualità*

La nuova Carta Igienica in pura cellulosa, 3 Veli Ultra Soft
arricchita dalla fragranza rilassante di Aloe e Green Tea
Una nuova dimensione di comfort.



Letture per *febbraio*



CAUSE INNATURALI
di Patricia Cornwell
| Ed. Mondadori

Quando viene chiamata in una zona selvaggia della Virginia settentrionale a esaminare i resti di due campeggiatori, Kay Scarpetta si trova di fronte uno scenario orribile. Le vittime, ricercate dai federali per riciclaggio di denaro e attività terroristiche, sono state sfregiate con una violenza e un accanimento tali da renderle quasi irriconoscibili. Le altre prove rinvenute sul posto sono ugualmente spaventose e un'impronta enorme, troppo grande per appartenere a un essere umano, getta tutti nello sconcerto. Quando dal passato ritorna poi un pericoloso fantasma, Kay si sentirà inerme e in balia di questo antico nemico senza scrupoli che minaccia lei e la sua famiglia, oltre che l'intera nazione.



CHE SIGNIFICA DIVENTARE ADULTI?
di Banana Yoshimoto
| Ed. Feltrinelli

Che significa diventare adulti? Si deve studiare per forza? Che succede quando si muore? A queste e altre domande Banana Yoshimoto cerca di rispondere in un piccolo saggio per aiutare i lettori di tutte le età a ritrovare serenità e speranza. Con il suo tocco inconfondibile, Yoshimoto tratta con leggerezza temi complessi e scava nel profondo argomenti apparentemente semplici per invitarci a riflettere, a rimetterci in comunicazione con noi stessi per recuperare il senso della meraviglia della vita. "La mia speranza è che questo libro accompagni le notti insonni di chi per età è ancora bambino e di chi, pur essendo già adulto, continua a prendersi cura del bambino che porta dentro di sé."



CUORE NERO
di Silvia Avallone | Ed. Rizzoli

L'unico modo per raggiungere Sassaia, minuscolo borgo incastonato tra le montagne, è una strada sterrata, ripidissima, nascosta tra i faggi. È da lì che un giorno compare Emilia, capelli rossi e crespi, magra come uno stecco, un'adolescente di trent'anni con gli anfiabi viola e il giaccone verde fluo. Dalla casa accanto, Bruno assiste al suo arrivo. Quella donna ha l'accento "foresto" e un mucchio di borse e valigie: cosa ci fa lassù, lontana dal resto del mondo? Quando finalmente s'incontrano, ciascuno con la propria solitudine, negli occhi di Emilia Bruno intuisce un abisso simile al suo, ma di segno opposto. Entrambi hanno conosciuto il male: lui perché l'ha subito, lei perché l'ha compiuto, un male di cui ha pagato il prezzo con molti anni di carcere...



ELIZABETH FINCH
di Julian Barnes | Ed. Einaudi

Affascinante senza essere manipolatoria, rigorosa ma mai dogmatica, elegante seppure austera: così è Elizabeth Finch, docente del corso di «Cultura e civiltà» al college. Il suo carisma e la forza delle sue idee sono destinati a segnare per sempre il modo di pensare dei suoi studenti. O almeno di uno di essi. Questa è la storia che lui ci racconta. Ma, come direbbe Elizabeth Finch, «travisare la propria storia è parte dell'essere una persona». Neil si porta appresso un bagaglio di insuccessi lungo una vita: un'ambizione attoriale frustrata, due matrimoni falliti. Ma a quella prima lezione del corso di «Cultura e civiltà», tanti anni prima, il giorno in cui fece la conoscenza della docente Elizabeth Finch, Neil ebbe la sensazione di essere arrivato, per una volta, nel posto giusto.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



DARE LA VITA
di Michela Murgia | Ed. Rizzoli

"La mia anima non ha mai desiderato generare né gente né libri mansueti, compiacenti, accondiscendenti. Fate casino". Esce postumo, *Dare la vita* di Michela Murgia, a cura di Alessandro Giammei, e "raccolge la sua eredità spirituale sui temi della maternità e della gravidanza, della famiglia e del sangue". Si può essere madri di figlie e figli che si scelgono, e che a loro volta ci hanno scelte? Si può costruire una famiglia senza vincoli di sangue? La risposta, per l'autrice sarda, venuta a mancare il 10 agosto 2023, è sì. Interrogarci, discutere su cosa significa sfidare il concetto di normalità e naturalità a cui siamo abituati: Murgia lo ha fatto nei suoi libri e sui social, e nelle ultime settimane di vita ha raccolto i suoi pensieri in questo pamphlet in cui si sofferma – partendo dall'esperienza personale – su un altro modello di maternità, e riflette su come si possa dare la vita senza generare biologicamente, su come i legami d'anima possano sommarsi ai legami di sangue.

Esaminando le complesse sfaccettature degli affetti, Murgia espande il concetto di "famiglia".



QUALITY PRODUCTS
SINCE 1952



QUALITY PRODUCTS
SINCE 1952
MADE IN ITALY

Biattiva

Super leggera con manico in alluminio 130 cm

FIBRE
NYLON

morbido all'esterno
per non sollevare
la polvere

FIBRE
PVC

all'interno,
resistenti
e durature

- 01 Super light broom with aluminum handle
- 02 Balai super léger avec manche en aluminium
- 03 Escoba super ligera con mango de aluminio
- 04 Superleichter Besen mit Aluminiumgriff

- 01 Super light broom with aluminum handle
- 02 Balai super léger avec manche en aluminium
- 03 Escoba super ligera con mango de aluminio
- 04 Superleichter Besen mit Aluminiumgriff



La Regina delle scope!

Scopa Biattiva, la regina delle scope piane! Fibre esterne in morbido nylon per non sollevare la polvere, fibre interne in pvc resistente per una azione profonda con lo sporco più difficile. Completa di manico super leggero in alluminio da cm. 130. Prodotto realizzato interamente in Italia nel nostro stabilimento, utilizzando i migliori materiali, per garantire la massima qualità e durata del prodotto!
IPPA, PRODOTTI DI QUALITA' DAL 1952!



PRODOTTO
IN ITALIA

IPPA Srl
Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086
www.ippa.it • info@ippa.it

FIBRE
NYLON

morbido all'esterno
per non sollevare
la polvere

FIBRE
PVC

all'interno,
resistenti
e durature

Super leggera con manico in alluminio 130 cm



Follow us on





Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Periodo d'oro, ritrovi l'armonia e l'entusiasmo con il partner vivacizzando il rapporto, dopo le tue scaramucce dovute all'impulsività.

Single. In amore a volte bisogna mettere da parte l'orgoglio per conquistare cuori inespugnabili. Riflettici.

BELLEZZA: Senti l'esigenza di un cambio di look, per prima cosa pensa ai capelli puntando su un caschetto morbido con toni caramello e illumina il viso con un make up lucido e brillante.

BENESSERE: Disturbi passeggeri di origine psicosomatica che tuttavia non vanno trascurati.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. La vicinanza di parenti e amici simpatici favorisce la convivialità e stempera le tensioni creando un'atmosfera più giocosa.

Single. Metti in ordine la tua vita e i tuoi pensieri, valuta tutto con cura se vuoi instaurare un rapporto duraturo.

BELLEZZA: Regalati un'acconciatura a tutto volume e punta su chioma, accessori e make up stile anni '60, mettendo gli occhi bene in risalto. Indossa un abito vintage e sarai perfetta.

BENESSERE: Hai iniziato bene l'anno, ma adesso devi adottare uno stile di vita sano, segui una dieta equilibrata e dormi di più.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Arrivano novità che rallegrano il cuore, un progetto di lavoro, una casa nuova o un figlio. Insomma, si respira aria di amore e complicità.

Single. Un'atmosfera frizzante ti accompagna in questo periodo che produce combinazioni di incontri piacevoli e intriganti.

BELLEZZA: Il make up è in primo piano, truccati con un ombretto marrone sfumato per avere uno sguardo ammaliante, sulle labbra passa un rossetto rosso scuro e scegli un outfit con completo pantalone attillato e gilet.

BENESSERE: Qualche problema di origine infiammatoria: meglio consultare il medico.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Periodo splendido: sia tu che il partner partecipate attivamente alla vita familiare e in serbo per voi ci sono molte sorprese felici.

Single. È previsto un incontro fatale, un'attrazione magica. Sarai un po' spaventata, ma con la tenerezza si dissolvono ansia e dubbi.

BELLEZZA: Punta su un make up ispirato ai toni del caffè per accendere lo sguardo e su un illuminante per occhi e guance per dare un tocco sofisticato al tuo viso. Jeans e stivali texani per un outfit country.

BENESSERE: Stai recuperando bene la forma, continua così.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Sei un po' affaticata e ti senti sola ad affrontare tutto il peso del tran tran quotidiano. Stai serena e parla con il partner: vedrai che capirà e allieterà le tue giornate no.

Single. C'è una persona che ti attrae moltissimo ma ti contiene la ribalta e tu non vuoi cedere il passo, con un po' di buon senso e meno orgoglio si può andare lontano.

BELLEZZA: Porta i capelli lisci e con la frangia per rinnovare il tuo look, perfetto un make up con tutti i colori del mare.

BENESSERE: Fastidiosi raffreddori, tosse e mal di gola sono una vera minaccia per te.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Sei riuscita a portare un po' di pepe per vivacizzare l'armonia di coppia, adesso ti puoi abbandonare a intensi momenti con il partner.

Single. Marte accende i sensi, il feeling sensuale prende il volo e potresti incontrare una persona che ti farà riscoprire la passione.

BELLEZZA: Unghie e labbra di un audace rosa per un tocco di romanticismo, capelli morbidi con frangia che scende sul viso e, per finire, un abito lungo in maglia per definire la tua silhouette raffinata.

BENESSERE: Mal di schiena, dolori reumatici, si consiglia una visita ortopedica e cure mirate.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Ti sei alleggerita da incombenze familiari e da troppi pensieri e questo avvantaggia la tua vita sentimentale.

Single. Dopo cocenti delusioni sei un po' troppo aggressiva nelle conquiste e poco paziente: far decollare eventuali storie non sarà facile.

BELLEZZA: Scegli di portare i capelli rosa pastello abbinati a un ombretto delicato, blush e rossetto rosa chiaro lucido. Per l'outfit un mini abito scamosciato con calze in pizzo e knit boot.

BENESSERE: Potresti avere mal di stomaco o mal di testa frequenti: meglio approfondire.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Sei poco accomodate con il tuo partner: lascialgli più spazio e asseconda le sue iniziative, solo così sarete in perfetta sintonia.

Single. Una nuova fiamma ti accende come un incanto, sarà una persona speciale proprio come tu la vuoi.

BELLEZZA: Prediligi un abbigliamento molto caldo e casual, con leggings, cappotto lungo e over, una sciarpa e degli stivali imbottiti, necessari per te. Con i capelli corti a caschetto, un bel rossetto rosso e un paio di occhiali scuri, sei una bomba di sensualità.

BENESSERE: Attenzione alle infezioni a bocca, mani e piedi.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. La tua vivacità senza dubbio produce quell'essenza completa che abbatte la noia e crea la felicità.

Single. Ti piace una persona ma non percepisci le sue proposte anzi sembra abbastanza scostante, l'ardore non manca ma è timida.

BELLEZZA: Scegli un outfit casual, con jeans larghi, giacca e moccassini. Illumina i capelli con una tonalità più chiara. Ti dona un make up nudo e naturale.

BENESSERE: Dolori muscolari, sarebbe una buona idea controllare la vitamina D: se troppo bassa, è associata a questo tipo di fastidi.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Cerca di rimediare a un contrasto con il tuo partner, non essere troppo rigorosa.

Single. Una coincidenza o un invito da parte di amici ti porta un incontro da batticuore.

BELLEZZA: Sconfiggere la cellulite è uno dei tuoi obiettivi, questo è il periodo ideale per intraprendere dei trattamenti. Per il make up, insieme al nero del kajal scegli i colori della terra e indossa un caldo completo tailleur con sneaker.

BENESSERE: Dolori articolari e sinusite, l'ideale sarebbe coccolarsi in una spa con trattamenti su misura per te.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Sei un po' troppo capricciosa: se il partner si adegua a te allora tutto va bene ma poi quando si lamenta delle tue mancanze non sei contenta. Rifletti, perché solo tu puoi cambiare la situazione.

Single. La sensualità è in ascesa: sei corteggiata ma in questo periodo più che a un amore punti a un'affettuosa amicizia, senza richieste da parte di entrambi.

BELLEZZA: Scegli un make up che ti conferisca uno sguardo glaciale come un eyeliner color argento.

BENESSERE: Devi imparare a fronteggiare meglio i tuoi continui sbalzi di umore.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Periodo romantico e sentimentale che apprezzi molto. È un richiamo dei sensi che cattura il tuo partner facendoti sospirare.

Single. La persona che hai incontrato è affettuosa e sensuale, segui il tuo cuore.

BELLEZZA: Il tuo make up si focalizza sugli occhi, scegli un eyeliner in una nuance fluo e lip glitter per le labbra. Punta su un outfit lucente di sera per sfoderare la tua femminilità.

BENESSERE: Potresti avvertire dolore a ginocchia e caviglie, mal di schiena e stanchezza: sono sintomi dovuti alla stagione, non prendere freddo.



Veniamo dall'acqua



I bambini lo sanno, veniamo dall'acqua. E anche Fresh & Clean lo sa. Le salviette Baby sono formulate con il 98% di acqua purissima per offrire massima pulizia e delicatezza anche alla pelle più sensibile. Ultra soffici e resistenti grazie al tessuto maxi spessore, fresche e pratiche in ogni momento con la speciale chiusura salva freschezza. Salviette Fresh & Clean Baby. Pure come l'acqua.

L'ORÉAL
PARIS

NUOVO

PANORAMA

MASCARA

AMPLIA IL TUO SGUARDO
GODITI IL PANORAMA

1.4X OCCHI
PIÙ GRANDI*



DA ANGOLO AD ANGOLO

*Test strumentale su 30 utilizzatori di mascara.

