



ACQUA & SAPONE®



GHALI
STRAORDINARIA
NORMALITÀ



BIGMAMA
LA SCONFITTA
DEGLI STEREOTIPI



Arredamento
LIBERA IL TUO ESTRO
CON LO STILE ECLETTICO

Pasqua
TANTE IDEE PER
DECORARE LA CASA

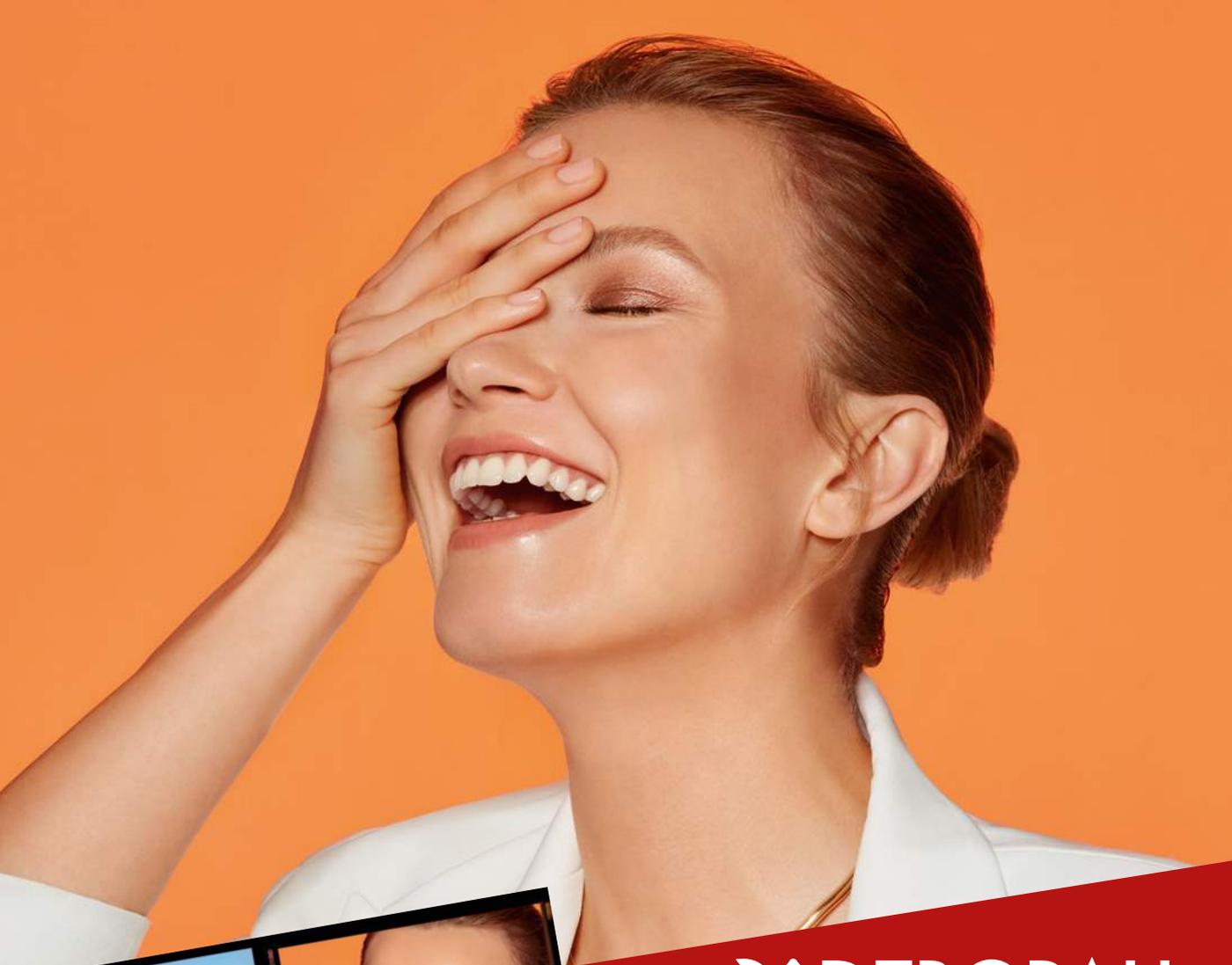
LA PIÙ BELLA SEI TU!

Moda
LE TENDENZE
DELLA NUOVA
STAGIONE

Make Up
LE LABBRA
SI TINGONO DI CORALLO
E PEACH FUZZ

Benessere
COCCOLATI CON
SAUNA E BAGNO
TURCO

COPIA OMAGGIO SOLO PER I CLIENTI ACQUA&SAPONE



DEBORAH
MILANO

**SKIN BOOSTER
BB CREAM
5in1**

FONDOTINTA
PERFEZIONATORE DI PELLE
CON VITAMINA C
**BOOSTER DI
IDRATAZIONE E
LUMINOSITÀ**

EFFETTO SECONDA PELLE
COPRENZA NATURALE
SPF 15

DISPONIBILE IN 4 TONALITÀ

#EveryDayDiva





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: Anastasia Kuzmina

pag. 12 – Il gommage per il corpo

pag. 14 – Make up: la primavera ha i colori del pesca e del corallo

pag. 16 – Ricci perfetti senza lo stress del calore? Si può!

18 | IL PROPOSITO DEL MESE

Burnout lavorativo, sintomi e strategie per fronteggiarlo

22 | STAR MESE

Ghali conquista tutte le generazioni

pag. 26 – BigMama, la forza dell'ironia

28 | MODA PRIMAVERA

Dal palco dell'Ariston al tuo armadio, ecco i look da copiare subito!

pag. 34 – A ogni sport il suo outfit

38 | COSTUME & SOCIETÀ

Celebriamo le conquiste delle donne

44 | BENESSERE & SPORT

Rilassati e disintossica il corpo con la sauna e il bagno turco

pag. 46 – Approfitta della primavera per praticare gli sport all'aria aperta

50 | DESIGN & OUTDOOR

Divertiti con l'arredo eclettico!

pag. 54 – I decori pasquali "fai da te"

pag. 70 – Compostaggio: rifiuti preziosi per l'orto e il giardino

54 | CUCINA

Un omaggio alle donne e tante idee per un picnic fuori porta

64 | VITA DA MAMMA

Le routine che aiutano tutta la famiglia

66 | AMICI A 4 ZAMPE

Chi ha paura del veterinario?

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

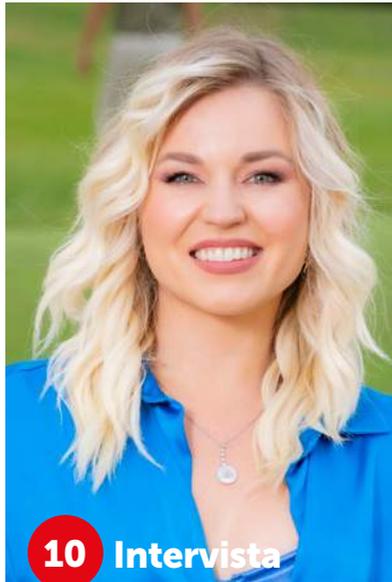
Tutte le chicche migliori... direttamente dai nostri profili!

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle stelle



10 **Intervista**

Anastasia Kuzmina

22 **Star mese**



Ph. Oltre il Festival

Ghali



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 Cornalio, 19 - 20124 Milano
Tel 0258126061

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

“COMPRAMI,,”

®

Chi mi **LEGGE** mi **COMPRA!** **SEMPRE**

Prodotto in Italia
per l'Italia



Fai una scorta di qualità:

COMPRAMI **SEMPRE**

SEGUIMI
f i d



wepacomprami.it

wepa
info@wepa.eu
www.wepaitalia.it



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Il 23 e il 24 marzo GIORNATE FAI DI PRIMAVERA

Le Giornate FAI di Primavera, in programma il 23 e 24 marzo, rappresentano un evento unico dedicato al patrimonio culturale italiano, con visite in 750 luoghi speciali distribuiti in 400 città, dal Nord al Sud della Penisola. Quest'anno, i visitatori avranno l'opportunità di esplorare spazi esclusivi come una casa d'alta moda, un'antica area militare affacciata sul mare, set di una serie TV di successo e infrastrutture di ricerca scientifica all'interno di campus universitari. Oltre ai grandi classici, come ville, palazzi, castelli, chiese e siti archeologici, verranno aperti anche luoghi insoliti e curiosi che testimoniano la varietà del patrimonio italiano.

Musica e intrattenimento SANNOLO2024

SanNolo2024 è pronto a tornare con la sua settima edizione, promettendo tre giornate di musica e intrattenimento a Milano. L'evento, in programma dal 21 al 23 marzo presso il celebre District 272 di Via Padova, noto cuore della nightlife milanese, accoglierà artisti emergenti con brani inediti provenienti da ogni angolo del Paese. Il festival, che ha già all'attivo sei edizioni tutte sold out, ha dimostrato la sua resilienza anche durante la pandemia, con una versione online nel 2020 che ha registrato la partecipazione di 10mila persone collegate. Info: www.festivalsannolo.it.



CROSSROADS FESTIVAL

Oltre 60 concerti e più di 400 musicisti

Il Crossroads Festival celebra la sua venticinquesima edizione con un nuovo viaggio nel mondo della musica improvvisata: via libera al jazz e a generi affini, con incursioni etniche, cantautorali e sperimentali. Quest'anno, oltre a esplorare simbolicamente culture da ogni continente attraverso gli artisti che saranno ospiti della kermesse, il festival attraverserà concretamente l'intera Emilia-Romagna. Dal 3 marzo al 13 luglio, farà tappa in più di venti comuni della regione, presentando oltre 60 concerti con più di 400 musicisti. Il programma include grandi nomi italiani e internazionali come Enrico Rava, Paolo Fresu, Abdullah Ibrahim, Richard Galliano, giovani promesse in ascesa come Matteo Mancuso e Frida Boliani Magoni, figure storiche come Don Moye e Uri Caine, oltre a talenti locali. Info su: www.crossroads-it.org.



"ARCHITETTURE INABITABILI"

La mostra ai Musei Capitolini di Roma

La mostra "Architetture Inabitabili" di Archivio Luce Cinecittà, in corso fino al 5 maggio presso i Musei Capitolini, Centrale Montemartini di Roma, esplora il fascino e la complessità di otto architetture inabitabili in Italia. Attraverso immagini provenienti dall'Archivio Luce e da altri, come Archivio Alperia e Museo Alta Val Venosta, la mostra illustra le caratteristiche di questi luoghi, tra cui il Gazometro di Roma, il Memoriale Brion ad Altivole, il campanile semisommerso di Curon, il Cretto di Gibellina, il Lingotto di Torino, gli Ex Seccatoi di Città di Castello, la Torre Branca e i Palmenti di Pietragalla. Ogni luogo offre uno sguardo unico sulla propria inabitabilità e bellezza.

PANINI TOUR

A Milano, Torino
e Genova

Il Panini Tour 2024 ha preso il via, offrendo numerose attività per tutti i fan delle figurine e i collezionisti. L'appuntamento è ogni weekend fino al 24 marzo a Milano (9 e 10 marzo), Torino (16 e 17 marzo) e Genova (23 e 24 marzo). Durante l'evento, i partecipanti potranno scambiare le proprie figurine doppie e certificare l'album della Collezione Calciatori Panini. Inoltre, i fumetti Panini Comics saranno protagonisti, con Topolino che porterà le sue storie e avventure, insieme a sessioni di Topo Quiz e laboratori di fumetto per i più piccoli. Ogni tappa vedrà la presenza di un disegnatore ospite per sketch e dediche. Tra gli ospiti ci saranno anche Nico Picone, Mattia Surroz, Blasco Pisapia, Marco Gervasio, Luca Usai, Davide Cesarello, Simona Capovilla e Francesco D'Ippolito. Saranno disponibili anche riviste per bambini come Pokémon e Barbie, con gadget e regali speciali.



ESPERTI IN PREVENZIONE

mentadent

IL TEMPO TI SORRIDE



VINCI OGNI GIORNO

SAMSUNG Galaxy Watch6



Acquista 2 prodotti Mentadent di cui almeno un Mentadent Professional PROTECT+,
invia la foto dello scontrino con WhatsApp* al n° 342.50.34.097

*in alternativa vai su vincicon.it/iltempotisorride Concorso valido dal 15 gennaio al 1 aprile 2024 dalle ore 08:00 alle ore 24:00.
Montepremi €24.882. Regolamento su vincicon.it/iltempotisorride e dettofranoi.it



Prima edizione SOUL, FESTIVAL DELLA SPIRITUALITÀ

Dal 13 al 17 marzo si terrà a Milano la prima edizione di SOUL, il Festival di Spiritualità, organizzato dall'Università Cattolica del Sacro Cuore e dall'Arcidiocesi di Milano, con il patrocinio del Comune di Milano. Il festival si svilupperà per cinque giorni intorno al tema Meraviglia, la vigilia di ogni cosa, con l'obiettivo di incoraggiare a scoprire l'eccezionale nell'ordinario. Il programma prevede la partecipazione di ospiti illustri tra cui Alessandro Baricco, Stefano Boeri, Massimo Cacciari, Gabriella Caramore, Alessandro D'Avenia. È necessaria la prenotazione sul sito www.soulfestival.it.

A Firenze WORKSHOP "CHAKRATERAPIA"

Il workshop "ChakraTerapia: PsicoSomatica dei centri energetici primari - Chakra-huiles e chakra-eaux nell'analisi, nella prevenzione e nella cura" sarà condotto da Demetrio Iero e Adriana Pesante a Firenze sabato 23 e domenica 24 marzo. Il workshop si concentrerà sull'importanza dei chakra come centri energetici primari dell'uomo, che permettono lo scambio di energia e informazioni tra l'individuo e l'ambiente circostante. Si esploreranno le connessioni tra pensieri, emozioni e attività dei chakra, e verranno presentate varie tecniche per riequilibrarli, tra cui l'uso di oli essenziali e acque profumate.

"FORBICI & FOLLIA"

Fino al 24 marzo al Teatro Manzoni di Roma

Fino al 24 marzo, al Teatro Manzoni di Roma viene riproposta la produzione teatrale *Forbici & Follia* nella versione allestita dieci anni prima da Marco Rampoldi. Questa versione si avvale di interpreti capaci di mescolare la prosa con il cabaret per mantenere sia la coerenza narrativa che la spontaneità dell'improvvisazione. Tra gli interpreti principali figurano Max Pisu e Nino Formicola, che nel corso degli anni hanno perfezionato le proprie abilità attoriali e hanno consolidato la loro partnership comica, già nota per il successo de *La Cena dei cretini*. Con loro sul palco altri grandi artisti, tra cui Giancarlo Ratti, Lucia Marinsalta, Roberta Petrozzi, che interpretano possibili colpevoli, e Giorgio Verduci, nel ruolo dell'agente scelto che collabora con il commissario.



RON IN TOUR

"Al centro esatto della musica"

Ron porta in scena un nuovo spettacolo musicale intitolato *Al centro esatto della Musica*. L'artista presenterà un repertorio che include oltre venti brani, tra cui successi e nuove canzoni. Le prime date del tour includono tappe a Napoli (13 marzo), Foggia (16 marzo), Campobasso (17 marzo) e altre città italiane. Il tour, prodotto da IMARTS, sarà il primo di una serie di produzioni live che il cantante porterà avanti nel corso del 2024, promettendo sorprese artistiche per i suoi fan. Tutte le informazioni sul tour sono disponibili sui siti web ufficiali dell'artista e su www.internationalmusic.it.



PISANI E FOLLESA A CREMONA E MODENA

"Ti posso spiegare"

In *Ti posso spiegare*, il nuovo spettacolo di Angelo Pisani e Katia Follesa, si continua a esplorare la vita di coppia attraverso duelli verbali e sketch comici che mostrano le dinamiche quotidiane tra uomo e donna nella convivenza.

Angelo e Katia, che sono una coppia anche nella vita reale, raccontano divertenti episodi della loro vita insieme. L'obiettivo è far ridere tutti insieme e mostrare come, nella convivenza e nel matrimonio, le esperienze di vita siano simili per tutti. L'appuntamento è il 11 marzo a Cremona al Teatro Ponchielli e il 13 marzo a Modena al Teatro Storchi.



L'ARTE DEGLI SHINHANGA

La prima esposizione in Italia è a Palazzo Barolo, Torino

La mostra *Shinhanga: la nuova onda delle stampe giapponesi*, curata da Paola Scrolavezza, è la prima esposizione in Italia dedicata all'arte degli shinhanga. L'evento si terrà a Torino presso Palazzo Barolo dall'8 marzo al 30 giugno: si tratta di un'occasione unica per immergersi nell'estetica e nella malinconia di un movimento artistico che ha trasformato la tradizionale stampa giapponese ukiyo-e all'inizio del XX secolo, combinando elementi classici con la sensibilità modernista. Il percorso presenta oltre 80 opere originali di rinomati maestri shinhanga, come Itō Shinsui, Kawase Hasui e Hashiguchi Goyō, che hanno saputo catturare l'essenza del paesaggio e della società giapponese di quegli anni attraverso paesaggi vividi e figure femminili affascinanti.

EFFICACIA
ANTIETÀ

l'Erboristica ATHENA'S 1969



Nuova Erboristica di Athena's dal 1969.
Da oltre 50 anni coniughiamo naturalità, innovazione ed efficacia.

erboristica.com



PLANT
BASED

seguici su

Uno splendido sorriso illumina il volto della ballerina e maestra di *Ballando con le Stelle*. Tutto merito della passione per il suo lavoro. E di un nuovo, entusiasmante progetto

Anastasia Kuzmina

La bella e talentuosa maestra e ballerina Anastasia Kuzmina, reduce dalla sua partecipazione a *Ballando con le Stelle*, è adesso alle prese con un nuovo emozionante progetto teatrale. È, infatti, nel cast del musical *Neverland - Le avventure di Peter Pan*, in cui interpreta il ruolo di Wendy. Anastasia è entusiasta di questo progetto e ha sottolineato come a ispirarla maggiormente sia stata l'attrattiva

universale dello spettacolo e la sua capacità di coinvolgere persone di tutte le età. Il tour del musical attraverserà l'Italia: il 17 marzo approderà al Teatro Verdi di Montecatini Terme (PT), mentre il 21 del mese si sposterà al Teatro Sociale di Mantova; due giorni dopo sarà al Teatro Comunale di Vicenza mentre il 27 e il 28 farà tappa al Teatro Olimpico di Roma. Nonostante l'agenda fitta di appuntamenti, però, la trentenne ucraina non rinuncia a prendersi cura di sé: alla sua bellezza, infatti, tiene molto e ama condividere con chi la segue i suoi beauty secret. Come fa sui social: molto popolare su TikTok, pubblica spesso brevi tutorial su come truccarsi, rivolti principalmente alle più giovani. In uno dei suoi video più virali, ad esempio, la ballerina ha spiegato il segreto per un make up da sera da realizzare in meno di 40 secondi. Il segreto del successo? L'uso del correttore nei punti chiave del viso e di un olio per le labbra come primo passo, oltre all'utilizzo sapiente dei diversi prodotti per il contouring, del blush e di una varietà di ombretti. Vista la sua bravura con trucchi e pennelli, potevamo non approfittare del suo tour teatrale per chiederle come se la cava con il trucco... on stage?

Nata a Kiev, in Ucraina, Anastasia Kuzmina si trasferisce giovanissima con la famiglia a Bologna. Dal 2012 è nel cast del talent show "Ballando con le Stelle".



Anastasia Kuzmina (30), nel musical "Neverland" interpreta il ruolo di Wendy. Una sfida, ma anche una grande gioia per la ballerina ucraina.

Anastasia, qual è stata la sfida più difficile nel preparare il ruolo di Wendy?

La sfida più grande è stata passare dalla televisione al teatro, perché sono due ambienti molto diversi. Inoltre, di solito mi limito a ballare oppure a recitare, mentre in *Neverland* canto, ballo, recito, volo! Insomma, fare Wendy è una bella sfida di per sé!



IN TOURNÉE

Il musical attraverserà l'Italia intera

Oltre ad Anastasia Kuzmina, gli altri protagonisti dell'opera, tratta dal celebre romanzo di James Matthew Barrie, sono: Roberto Ciufoli, Margherita Reberggiani e Daniele Bianconi.

Tu e il tuo personaggio vi somigliate in qualche aspetto particolare?

Wendy è una ragazza dolce e sensibile, ma molto determinata e coraggiosa. In comune abbiamo lo spirito di avventura: la voglia di vivere esperienze nuove ha portato Wendy sull'Isola che non c'è e ha portato me nel cast di questo musical.

Il trucco di scena è un elemento fondamentale in una produzione teatrale. Puoi raccontarci qualche dettaglio sul make up che utilizzi sul palco e quanto dista da quello che applichi nella vita di tutti i giorni?

Be', il trucco scenico è molto più intenso di quello che utilizzo nella vita di tutti i giorni, anche perché il pubblico è lontano da te, ma, nonostante la distanza, deve comunque poter vedere le tue espressioni facciali.

QUALI SONO GLI ELEMENTI IMPRESCINDIBILI DEL TRUCCO DI SCENA?

AD ESEMPIO, A DIFFERENZA DEL MAKE UP PER TUTTI I GIORNI, QUANDO SONO SUL PALCO APPLICO LE CIGLIA FINTE. INOLTRE, IL TRUCCO DEVE DURARE A LUNGO E RESISTERE AL SUDORE, PER QUESTO È IMPORTANTE APPLICARE MOLTA CIPRIA E TANTO SPRAY FISSANTE!

I prodotti must-have di ANASTASIA KUZMINA

1. CIPRIA
2. SPRAY FISSANTE
3. CIGLIA FINTE
4. TRUCCHI IN CREMA
5. TRUCCHI IN POLVERE

ma i prodotti in crema e solo successivamente ultimare il make up con i prodotti in polvere. L'idea è quella di realizzare una sorta di doppio strato per aumentare la tenuta. Se funziona? Devo dire che finora ha sempre tenuto alla perfezione!

Essere parte di uno spettacolo teatrale richiede un impegno fisico e mentale considerevole. Come mantieni il tuo benessere fisico e mentale durante il tour? Riesci a ritagliarti dei momenti di benessere o per una coccola quotidiana?

Per stare bene, è fondamentale dormire. L'unica cosa che mi fa sentire sana e salva è il sonno. Per fortuna dormo ovunque: treni, aerei, macchine, poltrone, sedie. Anche un riposino di venti minuti per me già è una boccata d'aria.

Nella tua routine di bellezza personale, ci sono prodotti o pratiche che ritieni fondamentali per affrontare le performance teatrali e il ritmo del tour?

Personalmente, quando mi trucco per andare in scena, preferisco utilizzare pri-



Il gommage corpo

È un vero jolly, perché restituisce alla pelle la sua naturale luminosità e facilita l'assorbimento dei trattamenti successivi, massimizzandone i risultati

Il gommage non è solo un trattamento di bellezza, ma un gesto di amore verso il tuo corpo. Con la sua azione delicata e rigenerante, **ti permette di riscoprire la bellezza naturale della pelle, donandole luminosità e vitalità.** Scegliere il gommage giusto, prediligendo ingredienti naturali e nutrienti, è il primo passo verso un fascino sano. Ecco tutto quello che c'è da sapere su questo alleato indispensabile nella tua routine di bellezza.

RIMUOVE LE CELLULE MORTE

La parola "gommage" deriva dal francese e significa "scoprire" o "togliere". Si tratta infatti di una miscela di ingredienti esfolianti, come particelle di zucchero, sale o microgranuli, mescolati con oli o creme idratanti. È, quindi, un trattamento che **rimuove delicatamente le cellule morte** dell'epidermide, rivelando uno strato più luminoso e uniforme. Questo prezioso elisir è disponibile in varie forme e il suo uso è semplice e piacevole. Basta applicarne una dose sulla pelle umida, massaggiarla delicatamente con movimenti circolari e risciacquare con acqua tiepida. Il gommage corpo è particolarmente adatto alle pelli sensibili, poiché l'esfoliazione è più delicata rispetto ad altri metodi. È ideale per un uso regolare una volta a settimana o anche più frequentemente, a seconda delle esigenze della tua pelle.

MAI PIÙ SENZA

Perché è importante inserirlo nella propria skincare? Anzitutto perché **stimola la circolazione sanguigna**, promuovendo una pelle più luminosa. E poi perché siamo costantemente esposti agli agenti esterni come inquinamento, raggi UV e stress, che possono causare un accumulo di cellule morte sulla superficie cutanea. Il gommage aiuta a liberarla da queste impurità e, allo stesso tempo, contribuisce a prevenire la formazione di punti neri e brufolotti. Inoltre, facilita l'assorbimento dei prodotti successivi, poiché



la pelle esfoliata lascia penetrare meglio gli idratanti e gli altri trattamenti, massimizzando i loro benefici.

SCRUB E PEELING

"Gommage", "scrub" e "peeling" sono la stessa cosa? No, anche se il loro obiettivo è comune: l'esfoliazione. Ma quali sono le differenze? Il gommage è un processo di esfoliazione dolce, poiché composto da microgranuli miscelati con prodotti idratanti e nutrienti. **Lo scrub** è composto, invece, da una pasta ruvida che, oltre a eliminare le impurità e l'eccesso di sebo, migliora la texture della pelle. **Il peeling**, infine, è un trattamento che coinvolge l'uso di acidi esfolianti, come gli alfa o beta idrossiacidi (AHA o BHA), per rimuovere gli strati esterni della pelle e stimolare il rinnovamento cellulare.



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

Sì agli ingredienti delicati e green

L'utilizzo regolare del gommage corpo porta numerosi benefici alla pelle. Quando si sceglie un prodotto cosmetico, però, è importante evitare formulazioni contenenti ingredienti sintetici aggressivi o microplastiche, che possono irritare l'epidermide (oltre che danneggiare l'ambiente), optando invece per quelle che contengono ingredienti naturali e delicati, in grado di rispettare l'equilibrio della pelle. Tra gli elementi da prediligere troviamo:

- **Zucchero di canna o sale marino:** questi ingredienti naturali agiscono come esfolianti delicati, rimuovendo le cellule morte senza aggredire la pelle.
- **Oli nutrienti:** gli oli come quello di cocco, di mandorle dolci o di oliva aggiungono idratazione e nutrimento alla pelle, lasciandola morbida e vellutata dopo l'esfoliazione.
- **Estratti vegetali:** gli estratti di aloe vera, camomilla o calendula hanno proprietà lenitive e calmanti, ideali per le pelli sensibili.
- **Vitamine e antiossidanti:** ingredienti come la vitamina E o gli estratti di frutta ricchi di antiossidanti aiutano a proteggere la pelle dai danni ambientali e a mantenere la sua giovinezza e luminosità.



SCOPRI LA ROUTINE ANTI-IMPERFEZIONI

DERMA SKIN CLEAR



SCRUB ANTI-IMPERFEZIONI
1 - 2 volte a settimana



GEL DETERGENTE ANTI-IMPERFEZIONI



TONICO ANTI-IMPERFEZIONI



PEELING ESFOLIANTE NOTTE



*Compatibilità cutanea ed efficacia su pelli soggette a imperfezioni testate attraverso studi clinici.



NOVITÀ

PER LE MACCHIE LASCIATE DALL'ACNE SCOPRI IL SIERO ANTI-MACCHIE POST ACNE

LUMINOUS⁶³⁰

RIDUCE LE MACCHIE POST ACNE

UNIFORMA, LEVIGA E OPACIZZA



LUMINOUS⁶³⁰ INGREDIENTE BREVETTATO

PRIMI RISULTATI VISIBILI DOPO 2 SETTIMANE

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.



La primavera ha i colori del pesca e del corallo

Il make up più cool del momento è quello che fonde la nuance Pantone dell'anno con le tonalità più delicate e luminose dell'arancio



FRESCO E MODERNO

Il 2024 ha portato una novità intrigante con il colore Pantone dell'anno, il Peach Fuzz. Questa tonalità unica, che fonde il rosa pallido con il beige e il pesca, **incarna l'essenza stessa della primavera**. Con la sua delicata eleganza, il Peach Fuzz si offre come un'alternativa fresca e moderna ai classici toni pastello. Per questo sta spopolando nel trucco, sia per gli occhi che per le labbra. Direttamente dalla tendenza Peach Fuzz derivano i colori più amati per i gloss. "Il corallo, con la sua vibrante combinazione di arancio e rosa, è da sempre una scelta classica per la primavera", ha affermato Rizzello,

con l'arrivo della primavera, c'è un nuovo respiro di freschezza e nulla incarna questo spirito più dei colori vivaci e luminosi che sbocciano come fiori su un prato. "Quest'anno, **i toni corallo e pesca emergono come protagonisti indiscussi per le labbra** - ha detto, infatti, il lookmaker Luigi Rizzello - promettendo di aggiungere un tocco di luminosità e vitalità a qualsiasi look". E allora scopriamo come utilizzare queste tonalità per valorizzare al meglio il nostro make up, grazie ai consigli dell'esperto.

zello, sottolineando come questa nuance evochi immagini di tramonti tropicali, trasportando così chi lo indossa in un viaggio verso destinazioni esotiche. Il lookmaker ha detto: "Perfetto per una giornata al mare o una serata in città, il corallo è un colore versatile che si presta a essere indossato sia in modo audace che sottile". Anche il pesca si distingue come una scelta raffinata. "Con le sue sfumature di rosa tenue e arancio morbido, il pesca è un colore delicato che **dona un tocco di dolcezza e femminilità al viso** - ha chiarito l'esperto -. Ideale per un look naturale, questa nuance è perfetta per chi desidera un aspetto luminoso senza rinunciare alla semplicità".



A CHI STA BENE?

Quando si tratta di scegliere il rossetto ideale per il proprio incarnato, **l'armocromia può essere una preziosa guida**. "Le persone con sottotoni caldi - ha avvertito Rizzello - saranno più avvantaggiate da tonalità corallo e pesca, mentre quelle con sottotoni freddi possono optare per il peach fuzz". Più specificatamente, prosegue il nostro esperto, "il rossetto corallo si sposa con gli incarnati caldi e dorati. Il rossetto pesca è particolarmente adatto a chi ha sottotoni neutri o leggermente caldi, singhiero e discreto. Il Peach Fuzz, infine, è una tonalità adatta ai sottotoni freddi".

QUESTIONE DI ARMONIA

Il rossetto da solo non basta a rendere perfetto un make up. Affinché la nuance sia valorizzata, deve essere inserita in un contesto equilibrato. "Puoi creare un look armonioso utilizzando tonalità di arancio e corallo anche sugli occhi - ha detto il lookmaker -. Utilizza una combinazione di ombretti in tonalità pesca, albicocca e arancio per creare una sfumatura sofisticata; se, invece, preferisci un look più audace, accosta il rossetto corallo o pesca con ombretti in tonalità neutre come il beige, il marrone chiaro o il bronzo. Per regalarti un tocco di dolcezza e romanticismo, accosta il rossetto con ombretti nelle tonalità pastello, come il rosa".





100% clean

MATITA OMBRETTO

COLORE INTENSO SFUMABILE
TEXTURE CREMOSA E SCORREVOLE

**94% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE
FORMULA VEGAN***
SENZA SILICONI E PETROLATI

Creamy dreamy colors!



*priva di ingredienti di origine animale

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



Boccoli perfetti e capelli in salute, un binomio accessibile a tutte

Si sa, sottoporre la chioma al calore eccessivo di piastra e ferro a lungo andare può stressarla. Esiste un'alternativa? Sì... anzi, due!

Nella costante ricerca di metodi alternativi per ottenere acconciature spettacolari senza compromettere la salute dei capelli, le tecniche di styling innovative stanno guadagnando sempre più popolarità. In particolare, stando alle parole del nostro coiffeur di fiducia Massimo Ginesi, si stanno facendo strada due approcci distinti, il finger-coiling e il blowout con aria fredda, che **si distinguono per la loro capacità di creare look impeccabili senza l'uso eccessivo del calore**. Scopriamo meglio come queste tecniche possono trasformare la tua routine di styling e preservare la bellezza naturale dei tuoi capelli.

FINGER-COILING: LA MAGIA DEI RICCI DEFINITI

Ricci e boccoli sono una delle massime tendenze di stagione. E se anche tu vuoi definire e dare forma alle tue onde senza sottoporre i capelli a eccessivo calore, la tecnica del finger-coiling si presenta come una soluzione brillante: ti serviranno, infatti, solo prodotti per lo styling e... le dita di una mano! Ebbene sì, a ben guardare non è certo una novità, eppure permette di ottenere ricci definiti ed elastici. "Il momento migliore per utilizzare questa tecnica - ha spiegato Ginesi - è subito dopo lo shampoo, meglio se dopo aver applicato una maschera per capelli ricci per rendere la chioma morbida". La definizione dei ricci avviene, infatti, **mentre i capelli sono bagnati, senza piastra o ferro**. "La chiave del successo di questa tecnica è la pazienza, poiché richiede tempo per lavorare ogni ciocca e avvolgerla accuratamente intorno alle dita", ha avvertito il nostro esperto. "Per eseguire il finger-coiling in modo impeccabile - ha spiegato Ginesi - bisogna iniziare distribuendo uniformemente la crema per ricci sulla chioma. Successivamente, si dividono i capelli in sezioni, partendo dalla nuca fino alle radici. Una volta preparati, si procede avvolgendo ogni ciocca intorno alle dita leggermente imbevute di gel, per ottenere riccioli stretti, uniformi e definiti. Infine, si esegue lo scrunch, strizzando delicatamente i capelli verso l'alto per garantire idratazione e volume".



COSÌ NE PRESERVI LA BELLEZZA NATURALE

BLOWOUT CON ARIA FREDDA: FISSAGGIO SENZA DANNI

Liscia o mossa che sia, desideri una tenuta duratura della tua piega, senza compromettere la salute dei capelli? Il blowout con aria fredda rappresenta la risposta ideale. "Si attua attraverso l'utilizzo di un asciugacapelli con aria fredda per fissare l'acconciatura senza causare danni termici", ha affermato il nostro coiffeur. Ma come sfruttare al meglio questa tecnica? "Dopo aver completato lo styling desiderato - ha suggerito l'esperto - imposta l'asciugacapelli sulla modalità di aria fredda. Utilizza l'aria fredda per soffiare sui capelli finiti, concentrandoti su tutte le sezioni dell'acconciatura per assicurarti che sia fissata in modo uniforme. Una volta completato il blowout con aria fredda, puoi applicare un leggero spruzzo di fissante per massimizzare la tenuta dell'acconciatura. Questa tecnica - ha concluso Ginesi - offre un'alternativa sicura ed efficace per fissare l'acconciatura senza compromettere la salute e la bellezza della tua chioma, consentendoti così di mantenere un look impeccabile senza danni da calore".

PANTENE



100%
il tuo look
SENZA DANNI



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



BURNOUT

I SEGNALI **e le**
STRATEGIE
per
affrontarlo



WORK...

Una delle sfide più
significative della nostra
società è lo stress
lavorativo: un problema
che affligge milioni
di individui e impatta
profondamente sulla
salute fisica e psichica



Stress lavorativo cronico, esaurimento emotivo, disimpegno, ridotta efficacia professionale... tanti sintomi che potremmo ridurre a un solo nome: burnout lavorativo. In un mondo in cui la società è sempre più connessa e le aspettative professionali sembrano aumentare

costantemente, si tratta di un fenomeno che diventa ogni anno più diffuso e preoccupante specialmente per il suo impatto, che non faticheremmo a definire "devastante", sulla salute mentale e fisica del lavoratore, così come sulle aziende e addirittura sulle economie nazionali. L'OMS l'ha riconosciuto

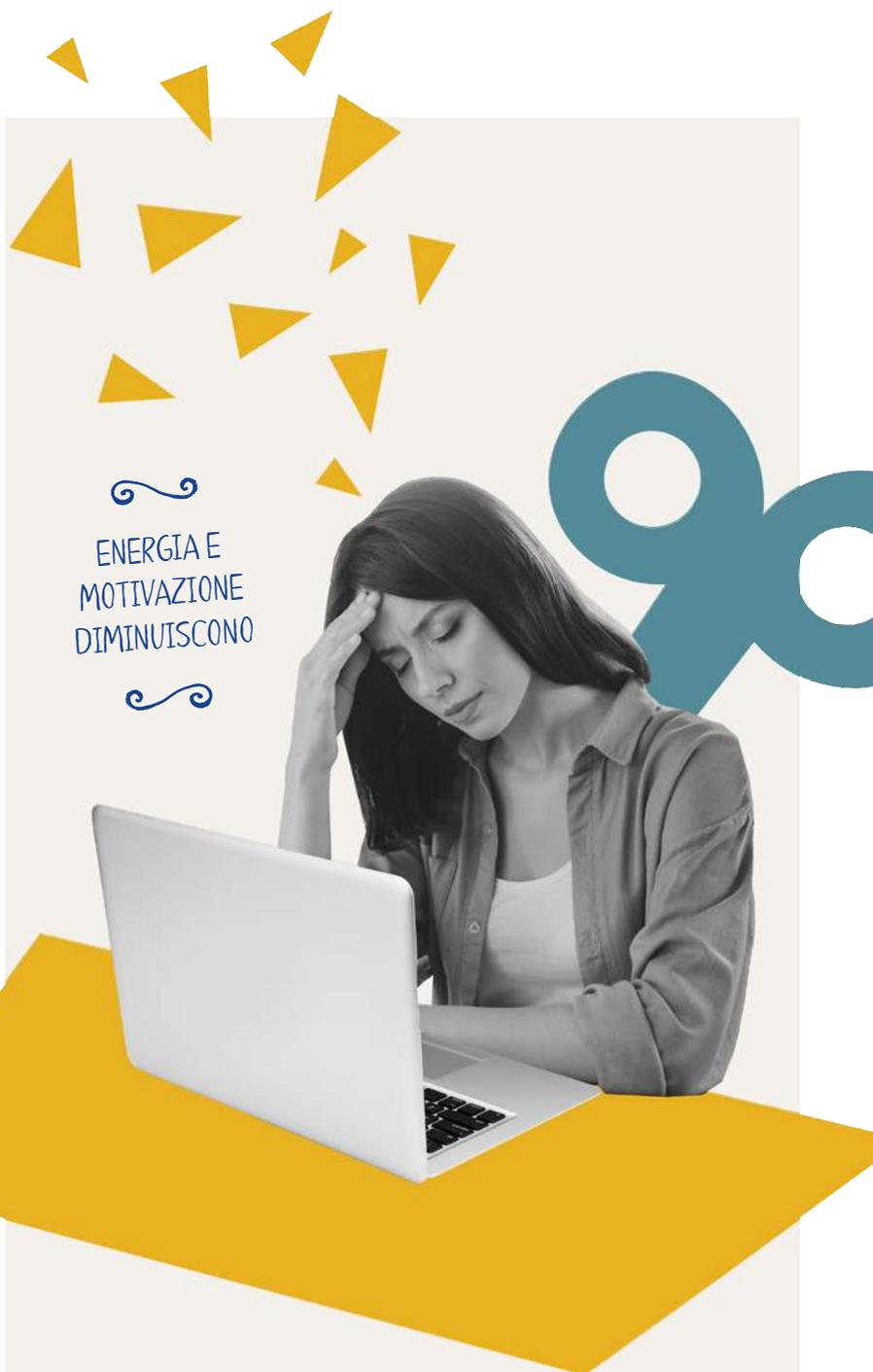
come condizione medica solo nel 2019, ma **oggi si stima che oltre il 25 per cento della forza lavoro mondiale ne sia afflitta**. Nel nostro Paese, le statistiche non sono meno preoccupanti. Uno studio condotto dall'Istituto Superiore di Sanità ha rivelato che circa il 32 per cento dei lavoratori

italiani soffre di stress cronico legato al lavoro. Inoltre, il 6,7 per cento soffre di burnout vero e proprio, con una prevalenza più alta tra i professionisti sanitari e quelli del settore sociale. **Una vera piaga, insomma, che richiede un'attenzione seria.** Ne abbiamo parlato con una professionista della salute mentale, la dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta.

TANTI I SINTOMI

“Il burnout rientra tra i *fenomeni occupazionali* - come riconosciuto dall'OMS - e, pur senza essere una vera e propria malattia, si manifesta con moltissimi sintomi sia fisici che psicologici, causati dalla propria situazione lavorativa”, ci ha spiegato. “Il termine è preso in prestito dalla lingua inglese, con il significato di ‘bruciato’ e in italiano può essere ben reso con la parola ‘esaurimento’, nel senso di aver esaurito completamente le risorse necessarie per lavorare. Si intende però qualcosa in più rispetto all'esaurimento: ci si sente stanchi in modo apparentemente irrecuperabile, eppure non si riesce a dormire bene e non si riesce nemmeno a ricaricarsi di energie rinnovate. Molte funzioni dell'organismo che segnalano lo stato di salute generale vengono progressivamente compromesse e, oltre al sonno, anche l'alimentazione ne risente con sintomatologia varia dell'apparato digerente.”

Se la persona è soggetta a contrarre i muscoli quando è troppo tesa e non riesce a rilassarsi, si osservano cefalea e dolori muscolari. Continuare a lavorare in questo modo conduce anche a **una perdita di motivazione verso la propria professione** e l'apparato psichico non si sente più in grado, come invece faceva prima, di nutrire speranze: prevale un senso di mancata realizzazione di sé e anche i rapporti interpersonali sul lavoro ne risentono parecchio. Irritabilità e, in alcuni casi, anche disturbi dell'umore sono tra i sintomi che si possono presentare durante il burnout. Sul lavoro si riduce la concentrazione, la creatività, sentendosi sopraffatti dalle richieste lavorative.



Quali le cause più frequenti?

Le cause del burnout possono essere varie e complesse, tuttavia tra le più frequenti possiamo annoverare l'eccesso di lavoro e la pressione costante per raggiungere obiettivi eccessivamente ambiziosi: ciò può portare infatti a un senso di sopraffazione, se non addirittura di disperazione. Anche un ambiente lavorativo privo di supporto da parte dei superiori o dei colleghi può aumentare il rischio di stress, così come la disconnessione tra il proprio mestiere e i propri valori: quando, infatti, la propria professione non è affine a ciò che si desidera realmente, si vive un senso di insoddisfazione costante che può sfociare nello stress.



FERMARSÌ E ORGANIZZARSI

Lo stress protratto a lungo nel tempo produce, specialmente se accompagnato da sensazioni di scarsa speranza, a diverse malattie, anche serie, che possono manifestarsi in vari distretti corporei, secondo la natura personale. Alcune persone per tenere a bada l'ansia rischiano di scivolare in comportamenti che vorrebbero stordire, come l'alcool, farmaci tranquillanti, consumo di sigarette. Sono maggiormente colpite dalla sindrome del burnout le persone che svolgono professioni d'aiuto, quindi medici, psicologi, infermieri, assistenti sociali e coloro che svolgono assistenza alle persone in difficoltà. Ciò accade perché chi dedica

le proprie risorse e competenze professionali senza opportunamente dosare gli sforzi, è costantemente a contatto con i bisogni e le difficoltà delle persone, un fattore estremamente stressante. **Può colpire tuttavia ogni classe di lavoratori sottoposti a eccessiva pressione**, in particolare chi lavora sulle

"PIÙ COLPITI COLORO CHE SVOLGONO PROFESSIONI D'AIUTO"

emergenze di ogni tipo, con carichi di lavoro intensi e per tempi prolungati, in situazioni anche fisiche difficili.

La buona notizia è che tutto questo si

può affrontare efficacemente, cominciando con il rendersi conto quando è il momento di fermarsi e poi organizzarsi attivamente per adottare uno stile

di vita consono al recupero di energie per la mente e per il corpo. Quindi curare tutte le buone abitudini che ben conosciamo, senza trascurare l'attività fisica che scarica le tensioni e riduce lo stress.

I professionisti della salute psicologica propongono percorsi mirati, combinando tecniche di rilassamento da imparare e praticare quotidianamente in autonomia, con colloqui in cui esplorare insieme la situazione lavorativa, le difficoltà, i nuovi orizzonti, le sfide del cambiamento, le incertezze, per restituire senso e significatività alle proprie fatiche".

5 CONSIGLI PER ACQUISIRNE CONSAPEVOLEZZA

1. **Sul lavoro dai importanza alle pause, mettendo a fuoco con lo sguardo il campo lungo, magari il cielo: riposerai gli occhi.**
2. **Attenzione a cosa mangi durante le giornate lavorative: nelle pause opta per della frutta secca non zuccherata, rifornirai il corpo di energie sane, senza un inutile sovraccarico di caffeina.**
3. **Dimentica la parola "sforzarsi": ti serve impegno, mai sforzo.**
4. **La parola magica è sempre: "respirare". Qualche respiro lungo, lento e profondo nei momenti peggiori è un vero toccasana.**
5. **Piante verdi sul lavoro? Sì, sono un potente antistress. Se non è possibile, basta anche immaginarle al tuo fianco, gentili e silenziose.**



LA CERTEZZA DI PIACERE

DOPO LO SPORT



Intesa
POUR HOMME

**GEL
DOCCIA
SHAMPOO**

RIVITALIZZANTE

IDRATAZIONE
QUOTIDIANA

SHOWER
SHAMPOO GEL
REVITALIZING

GINSENG

Intesa
POUR HOMME

**DEODORANT
PARFUMÉ**

YLANG - YLANG

AZIONE
DEODORANTE

BODY SPRAY

follow us 

Ghali

Il coraggio delle idee



CON L'ALIENO
RICH CIOLINO



Rapper e produttore discografico, Ghali Amdouni (30) è nato a Milano da genitori tunisini.

Già idolo dei giovanissimi, è grazie all'ultimo "Festival di Sanremo" che il rapper milanese si è fatto apprezzare dal Paese intero

La rivelazione dell'ultimo *Festival di Sanremo*? Non ci sono dubbi sul fatto che sia Ghali. Non tanto per il quarto posto in classifica, conquistato sia grazie al televoto che al riscontro ottenuto in sala stampa; nemmeno per il successo che il suo brano *Casa mia* sta riscuotendo in radio. È stato il Festival di Ghali soprattutto per il coraggio che l'artista ha dimostrato nel portare sul palco se stesso e le sue idee. "È da quando ho 13-14 anni che parlo di quello che sta succedendo nelle mie canzoni. Sono nato grazie a internet", ha detto l'artista, che riversa in musica e parole emozioni e sensazioni. Il suo desiderio di esternare ciò che ha dentro è stato ovviamente rimarcato con il brano portato all'Ariston. Molti, però, hanno interpretato il testo di *Casa mia* come un riferimento al conflitto in Medio Oriente. Ma il rapper milanese ha sottolineato che la canzone è stata scritta prima che la situazione israelo-palestinese degenerasse e che la sua intenzione principale è sempre stata solo quella di **promuovere la riflessione e la speranza per un futuro migliore per tutti, specialmente per i bambini**. Il cantante ha ribadito così il desiderio di voler utilizzare la sua voce per stimolare il dialogo e la comprensione reciproca. E ha fatto notare l'importanza di essere in tanti a farlo, di unirsi per opporsi a qualsiasi forma di violenza e dif-

fondere un messaggio di speranza. Un messaggio che il rapper ha concretizzato con un gesto solidale. "*Banya* (che letteralmente significa 'vederci chiaro', ndr) non è più solo il titolo di una mia canzone - ha detto - ma anche quello di una nuova barca di salvataggio". Nel luglio del 2022, infatti, Ghali, che ha rivelato di aver perso degli amici in mare, ha acquistato un'imbarcazione e l'ha donata a Mediterranean Saving Humans per **supportare le missioni di soccorso che salvano i migranti che arrivano sui barconi**. "L'operazione Bayna - ha spiegato - ha l'obiettivo di sostenere chi salva vite in mare e di fare luce su un argomento importante per il genere umano, il mio contributo è solo una scintilla e sono sicuro che insieme possiamo fare veramente la differenza". Un gesto, quello del rapper, che gli è valso il merito di essere inserito dal *Times*, nel 2023, tra le cento persone possono plasmare il mondo. Insomma, il trentenne con la sua musica ha sposato pienamente il filone sociale, dimostrando di non aver paura di dire la sua. Il coraggio di essere, prima ancora di apparire, è una qualità senz'altro da apprezzare. E, a proposito di identità, Ghali sa bene chi è: un italiano vero, pur senza rinunciare alle sue origini tunisine di cui è fiero e orgoglioso. Lo ha dimostrato sempre in quel di *Sanremo* dove, nella serata dei duetti, ha portato in scena un meraviglioso medley dei brani *Bayna*, *Cara Italia* e *L'Italiano*, che ha fuso in uno splendido mix la sua essenza:



“OGNI SUO
TRAGUARDO È UN
OMAGGIO ALLA
MADRE, AMEL”

“Amo e credo in questo Paese che ripudia la guerra per Costituzione. Sono nato in Italia, mi sposerò in Italia, i miei figli saranno italiani, morirò in questo Paese. Sono anch'io un Italiano Vero”, ha ribadito.

E italiano lo è di fatto: è nato sotto il segno del Toro il 21 maggio 1993 a Milano. Le sue radici tunisine si intrecciano con la sua esperienza di vita nel quartiere di Baggio. Oggi, le tracce sonore di questa fusione permeano le sue canzoni che inondano le frequenze radio, mostrando l'interiorità dell'artista che è diventato un pilastro della scena rap.

LA RIBELLIONE E LA SFIDA

La sua esperienza musicale è iniziata sui banchi di scuola e la ribellione e la sfida all'autorità hanno segnato il suo percorso. Le regole rigide non lo facevano sentire a suo agio e la sua carriera scolastica è andata avanti con difficoltà. Tuttavia, è stato proprio in questo periodo che Ghali ha capito che avrebbe cambiato per sempre il corso della sua vita. A ispirarlo è stato il film *8 Mile* di Eminem: quest'opera cinematografica è stata una vera rivelazione per il giovane artista che ha capito che avrebbe voluto fare il musicista. Si è rinchiuso così nella sua cameretta, dove ha trascorso ore a incidere e rappare, cercando di non disturbare sua madre, soprattutto con le sue liriche esplicite: ha ammesso che faceva di tutto per nascondere le parole più colorite. Anche perché non avrebbe mai voluto ferire o deludere mamma Amel, che ha definito come la sua musa ispiratrice. Del resto, la sua infanzia (e tutta la sua vita) è stata plasmata dalla presenza amorevole e determinata della donna, che lo ha cresciuto ascoltando la musica di Michael Jackson e incoraggiandolo nelle sue passioni. Amel è stata poi negli anni a seguire una figura di supporto costante, sostenendo il figlio in ogni fase della sua carriera musicale. Quando Ghali ha deciso di intraprendere la strada della musica, **la madre è stata al suo fianco, incoraggiandolo e accompagnandolo in ogni sua scelta.** E per questo che il rapper milanese le ha dedicato molte canzoni, interviste e post sui social, riconoscendo il suo ruolo fondamentale nella sua vita. L'artista ha de-

scritto il loro legame come simbiotico: sono madre e figlio, ma anche amici e fratelli. Insieme hanno superato molte difficoltà, facendo sacrifici e rinunce, ma ora stanno raccogliendo i frutti del loro duro lavoro. Ghali ha confessato di nutrire anche una sorta di gelosia nei confronti della madre, tanto che inizialmente non voleva neppure rivelare il suo nome pubblicamente. Ogni traguardo raggiunto dall'artista è stato un omaggio alla mamma, dimostrando il profondo legame che li unisce e l'importanza del sostegno familiare nel suo percorso di vita e di carriera. Un supporto fondamentale, quello di Amel, soprattutto durante le prime esperienze sul palco che non sono state prive di difficoltà. Nelle prime sfide di freestyle, infatti, Ghali si è ritrovato addirittura paralizzato dal terrore, rima-



Curiosità

- Ghali ha raccontato di essere stato arrestato e di aver trascorso un periodo di detenzione al carcere minorile Cesare Beccaria.
- I due artisti che lo hanno maggiormente influenzato sono Michael Jackson e il belga Stromae. La copertina di *Album*, il suo primo disco, rappresenta un tributo dell'artista verso quelle di *Michael*, di Michael Jackson, e di *Culture*, dei Migos.
- Tra i suoi artisti preferiti ci sono anche Salmo e Jovanotti.
- È stato doppiatore nel film *City of lies - L'ora della verità* di Brad Furman (2018).
- È fidanzato con la stilista Camilla Venturini: i due stanno insieme dal luglio 2020, da qualche mese dopo la rottura del rapper con Mariacarla Boscono.

nendo in silenzio di fronte al pubblico. Ma la sua determinazione è stata più forte delle sue paure e ha continuato a perseverare. Nel 2011 ha fondato la sua band, i Troupe D'Elite, usando il nome d'arte Fobia. Nel gruppo erano presenti anche il rapper Er Nyah (ora conosciuto come Ernia), la cantante Maite e il produttore Fonzie (ora conosciuto come Fawzi). Questo periodo ha segnato il suo incontro con figure di spicco della scena rap italiana, come Fedez, che lo ha aiutato a farsi conoscere facendosi accompagnare nel suo tour, e Gué Pequeno. È stato quest'ultimo a introdurlo in Tanta Roba, la sua etichetta discografi-

"LA SUA STORIA A LIETO FINE È UN'ISPIRAZIONE PER LE NUOVE GENERAZIONI"

ca, ma anche allora l'imbarazzo lo ha paralizzato: Ghali ha raccontato che al primo contatto telefonico si è ritrovato letteralmente senza parole.

UN'ICONA DEL RAP

Per fortuna le parole non gli sono mancate quando si è trattato di scrivere la sua musica. Il destino, infatti, aveva in serbo per lui grandi cose: dal 2014 al 2016 ha pubblicato una serie di singoli sul suo canale YouTube grazie ai quali si è imposto sulla scena musicale. Cambiato il suo nome d'arte in Ghali, ha iniziato la sua carriera solista, ma anche questo nuovo percorso non è stato privo di ostacoli. Nonostante ciò, **la sua determinazione lo ha spinto a superare ogni sfida e alla fine è stato ricompensato.** Il successo è arrivato con il singolo *Cara Italia*, un vero e proprio trampolino di lancio. Dopo il boom dei primi due album, il rapper ha ottenuto molti consensi e collaborazioni di spicco. La sua carriera ha raggiunto oggi un altro traguardo grazie alla recente partecipazione a *Sanremo*, che lo ha fatto conoscere al grande pubblico. Sebbene non fosse un esordiente sul palco dell'Ariston, poiché vi era stato in veste di ospite, questa è stata la sua prima partecipazione in gara oltre che la prima volta in cui davvero tutte le generazioni di telespettatori hanno potuto apprezzare la sua arte e la sua personalità priva di filtri e censure. Insomma, Ghali ha dimostrato la sua versatilità nel panorama musicale italiano, consolidando il suo status di icona del rap, ma è soprattutto la sua storia a essere un esempio di determinazione che può ispirare le future generazioni.

L'INFANZIA DIFFICILE

L'infanzia di Ghali è stata segnata dalle difficoltà. "Ho avuto un'infanzia pesante, ho visto veramente di tutto, il rap mi ha salvato. Mi ha tirato fuori. Se non ci fosse stato, sarei finito male. Sono cresciuto in palazzi e in quartieri molto brutti. Sono nato a San Siro, poi ho cambiato periferia", ha raccontato. Tra i drammi che ha vissuto, anche l'arresto del padre, finito in carcere quando lui era ancora un bambino, lasciando sua madre a crescerlo da sola. La ragione della detenzione del padre non è mai stata chiara, ma in diverse interviste il rapper ha raccontato la sua esperienza di visitare il genitore in prigione, ricordando che trascorrevano il tempo a disegnare accanto alla madre durante le visite. A lui, visitare il padre in carcere sembrava la normalità, credendo che tutti i bambini facessero lo stesso. Attualmente, l'uomo vive in Tunisia e, sebbene il rapporto tra i due non sia stretto, il trentenne ha rivelato che anche il suo papà è un suo fan e che lo segue attraverso la televisione tunisina.

Gillette Labs®

**RASATURA E COMFORT
SUPERIORI***

NUOVO

**RASOIO
GARANTITO
A VITA** 

Per informazioni vai su www.gilletlabsgaranzia.pgperfe.it



*Rispetto a Gillette Fusion,
basato sulle preferenze di 243 consumatori.

BigMama

La forza dell'ironia

Pungente, ma anche vulnerabile: la rapper ha conquistato l'Ariston con il suo talento e la sua personalità

Nella frenesia del *Festival di Sanremo*, il palco dell'Ariston ha illuminato una giovane artista destinata a far parlare di sé: la rapper e cantautrice BigMama. Marianna Mammone, questo il suo vero nome, ha spiccato nella 74ª edizione della kermesse

canora grazie alla sua verità incandescente e alla sua musica penetrante. La sua partecipazione al concorso con il brano *La rabbia non ti basta* ha catturato l'attenzione: si è posizionata solo al ventiduesimo posto, ma ha conquistato tutti, a prescindere dalla classifica finale. Una presenza, la sua, forte e pungente che, purtroppo, è stata offuscata dall'ombra del body shaming. Un giornalista ha infatti commesso un atto inaccettabile attraverso un tweet, scatenando però un'ondata di solidarietà nei confronti di BigMama e di ferma condanna contro ogni forma di discriminazione. Un attacco che non ha scalfito la sua sicurezza, la stessa che di recente aveva esibito al concertone del Primo Maggio quando dal palco urlava: "Mi chiamavano ciccione e adesso guardate quanto sono figa!". La rapper ha spiegato: "Ci sono stati periodi nella mia vita in cui la bellezza scarseggiava, ma non perché io non fossi già bella. Solo perché, quando non credi in te stessa, non credi neanche nel mondo che ti circonda, ed è difficile vedere qualcosa di bello. In certi momenti ero

IL RAPPORTO CON L'AMORE

Fidanzata con Maria Lodovica Lazzerini, coautrice della sua canzone *La rabbia non ti basta*, BigMama ha dichiarato di essere bisessuale: "Gli uomini mi fanno paura, perché tutte le cose brutte che mi sono capitate le ho subite da loro - ha detto -. Sono stata anche toccata e palpata in metro, le donne al massimo ti insultano sui social. Se non ci fossero gli uomini potrei uscire anche nuda. Se sono lesbica? No, bisessuale. E qui si capisce che la sessualità non è una scelta, perché, sì, dopo quello che ho detto sembrerà strano, ma mi piacciono anche gli uomini". La rapper ha poi sottolineato come, nel mondo dello spettacolo, fare coming out per un uomo sia molto più difficile rispetto a una donna: "Purtroppo per gli uomini gay è più complicato. L'Italia non è ancora pronta, ci sono ancora troppi stereotipi legati alla mascolinità", ha affermato.



Marianna Mammone, in arte BigMama (24) ha esordito a "Sanremo 2024" nella categoria Big con "La rabbia non ti basta".

convinta che tutto fosse brutto, da odiare. Da piccolina, quando sono stata bullizzata, sicuramente non riuscivo proprio ad apprezzare la mia bellezza, come anche durante la malattia, perché non mi riconoscevo neanche allo specchio. Per via della chemioterapia

avevo perso tutti i peli in faccia, i capelli, ero ingrassata, mi ero gonfiata tanto. Col tempo, poi, sono riuscita ad apprezzare il bello in ciò che mi circonda, il contatto con la natura e con le persone, cosa che prima non avevo assolutamente". E così la stessa rapper ha risposto con forza e dignità agli insulti tornando sul palco dell'Ariston per trasmettere, nella seconda serata del festival, un messaggio di inclusione e amore libero, dedicando la sua performance alla comunità queer: "Amatevi liberamente: potete farlo", ha detto. La



ICONA DEL
BODYPOSITIVE



Curiosità

- Marianna Mammone è nata il 10 marzo 2000 ad Avellino, ma dal 2019 vive a Milano.
- Ha pubblicato i suoi primi singoli ufficiali nel 2020: *Mayday* e *Formato XXL*.
- Si era presentata per *Sanremo Giovani*, ma Amadeus ha voluto che debuttasse direttamente tra i Big.
- Aveva già calcato il palco dell'Ariston duettando con Elodie nella serata dei duetti a *Sanremo 2023*.
- A soli vent'anni le è stato diagnosticato un tumore al sangue, un Linfoma di Hodgkin, e ha affrontato 12 cicli di chemioterapia. Oggi, ha affermato, ha finalmente imparato ad amare i suoi capelli corti.

sua presenza a *Sanremo* è stata così un'affermazione di sé e dei valori che porta avanti con determinazione. BigMama ha dimostrato di possedere **non solo un'incredibile abilità artistica, ma anche un forte impegno sociale**.

VERSI INCISIVI E IMMAGINE POTENTE

Il suo esordio nel rap risale al 2013, quando ha iniziato a scrivere e pubblicare i suoi primi testi su YouTube. Con *La rabbia non ti basta*, la rapper ha regalato al pubblico un messaggio profondo, incarnando l'essenza dell'empowerment femminile e della libertà individuale. Attraverso versi incisivi e un'immagine potente ha ribadito la sua volontà di essere un punto di riferimento, una Big Mama, per coloro che hanno bisogno di sentirsi accolti. È diventata un'icona della comunità LGBTQIA+ e non nasconde la sua relazione con Lodovica Lazzarini, co-autrice del brano. Con la sua partecipazione a *Sanremo*, così, BigMama ha lasciato un'impronta nel panorama musicale attuale. Un vero e proprio riscatto per lei. Marianna, infatti, ha subito il body shaming e il bullismo fin dall'adolescenza: è stata presa persino a sassate e insultata per il suo peso. È stata anche vittima di violenza sessuale e ha combattuto contro il cancro con la chemioterapia a soli 20 anni. Nonostante le avversità, però, ha trovato la forza di superare tutto, grazie anche a una buona dose di ironia: "Sono donna, rapper, grassa e queer: le ho tutte", ha affermato, tra il serio e il faceto.

L'OSCURITÀ E LA DETERMINAZIONE

Un personaggio così non poteva certo passare inosservato e, infatti, *Le Iene* non se la sono fatta sfuggire e hanno acceso i riflettori su di lei. Nell'irriverente programma Mediaset, BigMama ha afferrato il microfono per lanciare un messaggio vibrante e incisivo.

"Uno dei primi complimenti che ho ricevuto è stato: 'Sei una ragazzina, eppure hai scritto un pezzo che spacca'. Ci ho messo un po' a capire che fosse un complimento a metà", ha ricordato. "Era sempre così, mi dicevano che spaccavo nonostante fossi una donna. Perché, quando una donna spacca, la sua voce non è più uno strumento, è un megafono. Il suo corpo non è più un oggetto, è un manifesto. La sua carriera non è più un gioco, diventa 'politica'. Mi chiedo quando inizieranno a capire che le donne spaccano e basta". Con una rara sincerità, BigMama ha condiviso le sue esperienze personali: "Per la serata più potente del mio *Sanremo* ho scritto

questa barra: 'Sono una donna che spacca, fa strano?' Perché non c'è sensazione più brutta di sentirsi soli e io l'ho provata per una vita intera. Essere attaccata, derisa, aggredita, violentata per poi sentirsi profondamente sporca e in colpa". Ma da questa oscurità è nata una determinazione irrefrenabile: "Ero stanca: la mia voce doveva essere ascoltata", ha detto.

“
NON C'È
SENSAZIONE PIÙ
BRUTTA DI SENTIRSI
SOLI E IO L'HO
PROVATA PER UNA
VITA INTERA
”

Da Sanremo... al tuo armadio!

Sul palco dell'Ariston non abbiamo solo ascoltato grandi artiste, ma ci siamo anche innamorate dei loro strepitosi look. Ecco quelli da copiare!



Vestito in velo drappeggiato e semitrasparente. www.pinko.com

Anche quest'anno il Festival della Canzone Italiana ci ha regalato grandi emozioni. Oltre che sulle canzoni, da sempre l'attenzione ricade anche sui look sfoggiati dai cantanti: nulla è lasciato al caso, l'immagine è ben studiata, sotto tutti i punti di vista. A differenza delle edizioni passate,

quella del 2024 è stata **all'insegna di eleganza e sobrietà, non look sfarzosi e talvolta eccessivi, bensì raffinati** anche se molto luminosi e adeguati all'occasione. Ottimi e facili da copiare per happening più o meno importanti!

quella del 2024 è stata **all'insegna di eleganza e sobrietà, non look sfarzosi e talvolta eccessivi, bensì raffinati** anche se molto luminosi e adeguati all'occasione.

Ottimi e facili da copiare per happening più o meno importanti!



foto dal web ilgiornale.it

Mix di trame e stampe, eccentrico e versatile. www.kseniaschnaider.com



In versione corta, in maglia con stampa tribale. www.balmain.com



Mary Jane con cinturino, lucide. www.karl.com

Angelina Mango in ETRO

Iniziamo con il primo look sfoggiato da Angelina Mango, la vincitrice di questa edizione, che per la prima serata ha scelto un vestito della collezione Etro: ben strutturato, semitrasparente, a maniche lunghe, con ricami di diverso genere, dal pizzo al velluto e stampa tribale. Tanta eleganza era volutamente a contrasto con le scarpe indossate, delle Mary Jane platform con calzino bianco. Una scelta "fresca", ottima per una cerimonia di inizio primavera.

L'ABBINAMENTO COOL

Scarpe platform Bordeaux. www.moschino.com



Prezioso, con stampa, a maniche lunghe. www.etro.com



Calzini bianchi luminosi. www.mango.com

La cantante Rose Villain si è differenziata dalla tendenza al nero scelta dai molti cantanti in gara, optando per vestitini chiari e aderenti, tempestati di strass, metallizzati o con fiori in rilievo, facili da indossare anche in occasioni più informali, abbinandoli a guanti lunghi e stivali metal. Una scelta molto attuale.



Con scollo profondo ricamato e maniche lunghe, completamente bianco. www.justcavalli.com



Tubino floreale con spalline. www.guess.it



Miniabito aderente con strass dorati. www.guess.it

Rose Villain in MARNI



In tessuto stretch, scollatura a cuore asimmetrica con cristalli applicati. www.hm.com



Stivali al ginocchio ricoperti di strass color argento. www.michaelkors.it

Rose Villain in SPORTMAX



In raso, cut-out, ricoperto di borchie, molto rock. www.normakamali.com



Stivali a spillo, dorati e luminosi. www.aniyeb.com



Guanti lunghi in pizzo per impreziosire ogni look. www.veromoda.it



Camicia bianca.. www.zara.com



Camicia strutturata con ricami in rilievo. www.hm.com



Minigonna in ecopelle nera. www.pepejeans.com



Cuissard neri a spillo. www.guess.com



Minigonna ricoperta di piume nere. www.twinsset.com

Loredana Bertè in VALENTINO

La storica cantante italiana è da sempre anticonformista ed eccentrica. I suoi outfit non passano mai inosservati, come i suoi capelli blu. Quest'anno era vestita in collezione Valentino per tutte e cinque le serate, con le gambe in primo piano e look tutti da copiare! Rigorosamente in black and white, la camicia bianca arricchita da piume, minigonna nera a palloncino, più tante diverse varianti da mixare. Calze velate nere, tornate ormai in voga, da abbinare a stivaletti, cuissard o anfibi, per un look sexy o casual.



Sfilata Valentino F/W 2023/24



Anfibi neri. www.drmartens.com



PERFETTI INSIEME!

Borsetta con ricami e dettagli dorati. www.patriziapepe.com

Cravatta asimmetrica in seta unisex. www.armani.com

POLICE TO BE

#policefestyle



#FREETODARE

THE NEW FRAGRANCES



Abito nero, con braccia e gonna semitrasparenti e scollo profondo. www.guess.it



Vestito luminoso sui toni del rosa e viola. www.missoni.com



Short culotte nere. www.bershka.com



Slingback trasparenti con tacco largo. www.aldoc.com



Reggicalze e collant neri velati. www.wolford.com



Annalisa in DOLCE e GABBANA

Senza dubbio tra le protagoniste più sensuali di tutto il Festival, Angelina Mango e Annalisa, seguendo la tendenza delle passerelle di quest'anno, oltre che per il nero hanno spesso optato per scollature profonde e gonne trasparenti che lasciavano intravedere la lingerie, con culotte e reggicalze. Angelina Mango, vestita in Etro, ha arricchito il suo look con lunghi polsini neri e accessori semplici, mentre Annalisa, in Dolce e Gabbana, ha scelto di slanciare ulteriormente la figura indossando scarpe completamente trasparenti sulle calze nere.



Body in pizzo semitrasparente e ricamato. www.morgan.com



Gonna lunga trasparente ricamata. www.topshop.com



Angelina Mango in ETRO



Vestito body, con gambe e strass, allacciato sulla nuca. www.pullandbear.com

Polsini con dita scoperte, eleganti e lunghi. www.bershka.com



Abito in chiffon drappeggiato con scollo a cuore e spilline, aderente, con fiori in rilievo. www.pinko.com

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NUOVO MIRACLE PURE SKIN-ILLUMINATING SERUM

Il nuovo siero multi uso, clinicamente testato per aumentare la radiosità delle pelle.
Rivela la tua Golden Hour Glow

Uno **STILE** per ogni **SPORT!**

L'obiettivo? Coniugare un abbigliamento comodo e funzionale con la tua parte più trendy e modaiola!

La primavera è alle porte e con essa la voglia di mettersi in forma e stare all'aria aperta. L'abbigliamento nello sport diventa inevitabilmente funzionale e pratico, è importante sentirsi comode ma ciò non esclude la possibilità di mantenere un certo stile. Va da sé che esistono outfit diversi per ogni attività, vediamo qualche esempio!

Top crop con intreccio sulla schiena. www.bornlivingyoga.com



Leggings a vita alta. www.tommyhilfiger.it



Pantalone con polsino alla caviglia. www.armani.com



Felpa morbida, ottima per ogni sport. www.armani.com

ACQUA & SAPONE®

Fantasmmini sportivi. www.decathlon.it



PUNTA ALL'ESSENZIALE

YOGA E PALESTRA

Attività che richiedono libertà nei movimenti prediligono un abbigliamento composto da pochi capi essenziali: ciò non significa indossarli a caso, ma giocare a coordinarli per essere sempre al top, anche in palestra.

Lo yoga è una disciplina che richiede flessibilità e concentrazione: basterà indossare un paio di leggings a vita alta con un top abbinato e un morbido maglioncino da togliere durante l'allenamento per sentirsi a proprio agio. Calzini o calzettoni e tappetino in pendant completeranno il tutto. Questo outfit è adatto anche per allenarsi in palestra, alternato a pantaloni più comodi e aggiungendo le scarpe, anch'esse pratiche e in coordinato con il borsone.

Borsone da palestra. www.nike.it



Sneakers basse e flessibili. www.nike.it



TREKKING IN MONTAGNA

In primavera, il trekking è tra le attività più scelte da diverse tipologie di persone: la voglia di aria fresca e di passeggiate in montagna si mescola con la necessità di sfidare se stessi, affrontando percorsi scomodi e altre avversità.

L'abbigliamento è essenziale quando si parla di escursioni in mezzo alla natura, in quanto si deve essere preparati per ogni cambiamento climatico, anche improvviso.

La praticità è fondamentale tanto quanto il vestirsi a strati. Dalla testa ai piedi ogni accessorio è funzionale, dal cappello con visiera per proteggersi dal sole, alle scarpe che devono essere comode, impermeabili e con un'ottima aderenza. Allo stesso modo, l'abbigliamento va scelto in maniera scrupolosa, partendo dalla canotta in cotone sotto la felpa in pile coperta dalla giacca antivento. Insomma, per essere vere escursioniste non ci si può improvvisare: vediamo l'outfit perfetto da prendere come esempio.



T-shirt a maniche lunghe in caldo pile.
www.puma.it

Pantaloni da trekking resistenti e comodi. www.salewa.com



Cappello con visiera.
www.puma.it



Marsupio per piccoli oggetti da avere a portata di mano.
www.piquadro.com



Zaino indispensabile con molte tasche. www.decathlon.it



Giacca a vento impermeabile.
www.thenorthface.it



Scarponcini tecnici da escursione, molto resistenti.
www.columbiasportwear.it

Gli indispensabili



Mezzi guanti, protettivi, resistenti e pratici. www.nike.com



Occhiali a specchio sportivi.
www.adidas.it



Smartwatch utile per orientarsi e non solo.
www.garmin.com



Bastone da trekking per un supporto migliore.
www.decathlon.it



Visiera leggera e funzionale. www.nike.it



Vestito con pantaloncino incorporato. www.lacoste.it

TENNIS

Il tennis è sempre stato uno sport molto praticato e, quest'anno, la vittoria di un italiano agli Australian Open per la prima volta nella storia ha incentivato maggiormente l'avvicinamento alla racchetta! Il look da tennista è molto caratteristico e rigoroso nella sua leggerezza.

Visiera, polo o canotta, gambe al vento con gonna molto corta sopra a pantaloncini stretch, scarpe comode e racchetta... basta poco e il gioco è fatto!

Racchetta da tennis. www.wilson.com



Scarpe da tennis abbinate al look. www.asics.it



LEGGEREZZA E SEMPLICITÀ

PASSEGGIATA A CAVALLO

Cosa c'è di meglio di una passeggiata lungo sentieri immersi nella natura in compagnia del proprio cavallo? Niente, soprattutto in primavera quando l'aria è fresca e profuma di fiori. L'equitazione è uno sport aristocratico, per questo anche l'abbigliamento tipico può definirsi ricercato ed elegante e, naturalmente, anche in questo caso la praticità è importante. Partendo dal casco da equitazione, o cap, arrivando agli stivali aderenti, il look può essere composto da una camicia, una giacca sfiancata e pantaloni aderenti.

Casco da equitazione lineare. www.decathlon.it



LOOK PRATICO, MA IMPECCABILE

Pantaloni skinny da equitazione. www.freddy.com



Giacca strutturata. www.harryshorse.com



Camicia bianca in cotone. www.poloclub.com



Stivali da cavallerizza neri con dettagli argento. www.decathlon.it

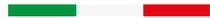
I PROVENZALI

NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

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

L'Olio di Mandorle Dolci rispetta te e la tua famiglia, senza compromessi, grazie ad una formula 100% naturale. Da oggi **I Provenzali** ti danno una garanzia in più: nasce **Cosmetico Sostenibile™** che significa materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

**COSMETICO
SOSTENIBILE™**





Celebriamo le conquiste delle DONNE

L'8 marzo è anche un momento di riflessione e valorizzazione del femminile

Ogni anno, l'8 marzo, si celebra la Festa della Donna, un'occasione per onorare le conquiste del popolo femminile e **riflettere sulle sfide ancora da affrontare per garantire la parità di genere**. Questa giornata è diventata un simbolo globale di solidarietà in rosa, ma è anche un momento di riflessione, per esaminare come le donne vengono valorizzate e come viene interpretata la femminilità nelle differenti culture del mondo. Le sue manifestazioni, infatti, sono profondamente radicate nelle tradizioni culturali, nelle norme sociali e nei valori di ogni società. E solo esplorando le varie pratiche e credenze, possiamo comprendere meglio la ricchezza e la diversità delle esperienze femminili in tutto il mondo.



IN AFRICA, IL CUORE DELLA COMUNITÀ

Nel continente nero, l'importanza di essere donna è associata alla maternità e alla cura della famiglia. Ad esempio, in alcune società africane, la figura materna è venerata e rispettata come il cuore della comunità. Nella cultura Yoruba, diffusa principalmente in Nigeria, Benin e Togo, la femminilità è celebrata attraverso l'adorazione di divinità potenti come Oshun, dea del fiume e della fertilità, e Yemoja, dea del mare e della maternità. Queste dee sono considerate figure divine che incarnano la bellezza, la forza e la saggezza femminile. Le donne Yoruba sono così repute custodi della saggezza e della tradizione, responsabili della trasmissione dei valori culturali alle

generazioni future. La loro forza è celebrata attraverso danze tradizionali, canti e racconti che onorano il loro ruolo fondamentale nella società. In diverse civiltà, inoltre, **le donne sono anche leader spirituali e guaritrici**, rispecchiando una visione della femminilità che integra saggezza e potere. In questo senso, nella cultura Ashanti del Ghana, la figura della "Queen Mother" (Regina-Madre) riveste un ruolo di grande importanza. La Regina-Madre è spesso una donna anziana e rispettata, scelta proprio per il suo carisma, saggezza e leadership. La femminilità è vista, quindi, come una forza che unisce e sostiene la famiglia e la comunità nel loro insieme.

È VERO, IL TUO
CORPO CAMBIA

MA PERCHÉ
CAMBIARE ANCHE
LA TUA VITA?



PRODOTTI PER
INCONTINENZA URINARIA

Prova TENA Discreet Protect+ Maxi con
elevato comfort e protezione per tutta
la giornata

IN ASIA, SIMBOLO DI GRAZIA E RAFFINATEZZA

In altre parti del mondo, invece, **la donna è celebrata attraverso la bellezza e l'eleganza**. In molte tradizioni asiatiche, ad esempio in Corea, le donne sono valorizzate per la loro grazia e raffinatezza. Il concetto di femminilità è spesso associato a pratiche come la cura della pelle, il trucco e l'abbigliamento tradizionale, che riflettono un'estetica ricca di storia e significato. L'ideale comprende una pelle chiara e luminosa, occhi grandi e linee del corpo sottili, anche se ci sono movimenti emergenti che cercano di ridefinire questa concezione, incoraggiando una maggiore accettazione della diversità e della bellezza naturale. In Giappo-

ne, il concetto di "yamato nadeshiko" rappresenta il prototipo di una donna giapponese doc: riservata, graziosa e devota alla famiglia. Nel subcontinente indiano, la femminilità può essere espressa attraverso l'arte del sari, indossato con finezza e dignità, e attraverso gesti gentili e cortesi. Qui la donna è celebrata anche attraverso l'adorazione delle dee, come ad esempio Lakshmi, dea della ricchezza e della prosperità, e Durga, dea della forza e della protezione. Queste figure divine rappresentano l'essenza stessa della femminilità, incarnando una combinazione di grazia, potere e saggezza. In Cina, l'attenzione è sull'arte della danza, caratterizzata da movimenti fluidi e graziosi che incarnano l'idea di una femminilità delicata e raffinata.



SOCIETÀ PIÙ INCLUSIVE

Insomma, un po' ovunque, ormai, le donne stanno lottando per il diritto di definire la propria identità e di scegliere il proprio percorso nella vita, sia esso concentrato sulla carriera, sulla famiglia o su altre passioni e interessi. La Festa della Donna è quindi un momento per celebrare non solo le conquiste delle donne, ma anche la diversità delle esperienze femminili in tutto il mondo. Riconoscere e valorizzare questa diversità è essenziale per creare società più inclusive e giuste, dove ogni donna ha la libertà di essere se stessa e di realizzare davvero il suo pieno potenziale. Perché solo attraverso il rispetto e l'empowerment delle donne di ogni cultura possiamo concretizzare il sogno di un futuro più equo e privo di qualunque discriminazione e gender gap.

IN AMERICA, ATTIVISMO E RESILIENZA

In America, l'essenza femminile si manifesta in una vasta gamma di espressioni, riflettendo la diversità culturale e sociale del continente. In alcune comunità indigene, la femminilità è associata alla connessione con la natura e alla saggezza ancestrale. Molte tradizioni tribali attribuiscono una sacralità particolare alle donne, come portatrici della vita e custodi della comunità. Inoltre, il rispetto per la Madre Terra è una caratteristica prominente delle culture native americane,



con molte credenze che vedono la Terra come una madre generosa che fornisce nutrimento e protezione. In altre culture a stelle e strisce, il focus è sulla creatività, sull'attivismo e sulla lotta per l'uguaglianza di genere. Nella tradizione afroamericana, ad esempio, la femminilità è spesso celebrata attraverso la forza e la resilienza delle donne nere. Le afroamericane sono state al centro della lotta per i diritti civili e hanno dimostrato una straordinaria

capacità di sopravvivenza e leadership nelle comunità. L'immagine della "Strong Black Woman" (Donna Nera Forte) è un'importante icona culturale che enfatizza la loro resistenza e la loro determinazione di fronte alle avversità. Nella cultura popolare americana, invece, l'idealizzazione della femminilità **spesso riflette standard di bellezza e comportamento promossi dai media** e dall'industria dell'intrattenimento. Le donne sono spesso oggetto di pressioni per conformarsi a ideali estetici irrealistici e stereotipi di genere. Tuttavia, c'è anche un crescente movimento di critica e resistenza a questi standard, con sempre più voci che promuovono l'accettazione della diversità e della bellezza autentica.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Leviga. Distende. Rimpolpa.



BOTOX-LIKE EFFECT CREMA RICCA e SIERO CONCENTRATO

DAI NOSTRI LABORATORI, L'INNOVATIVO TRATTAMENTO BOTOX-LIKE EFFECT CHE DONA ALLA PELLE DEL VISO UN **EFFETTO FILLER E TENSORE ISTANTANEO**. PER UN VISO PIÙ TONICO E FRESCO.



DL LIFTING AGENT
EFFETTO LIFTING IMMEDIATO



ARGIRELINE AMPLIFIED™
PER CONTRASTARE LE RUGHE D'ESPRESSIONE



ACIDO IALURONICO
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



IN EUROPA, STILE E INDIPENDENZA

Paesi come Francia e Italia sono rinomati per il loro stile sofisticato e la loro attenzione alla bellezza e all'arte. Le donne italiane sono spesso associate a una forte presenza fisica e un senso innato dello stile, che si riflette nella moda, nell'arte e nella cultura popolare del Paese. In Italia, la figura della madre e della nonna è estremamente rispettata e valorizzata, con forte emphasis sull'importanza della famiglia. Tuttavia, la femminilità europea non è limitata alla superficie; molte donne sono **riconosciute per il loro ruolo, la loro determinazione e indipendenza**, sfidando gli stereotipi di genere e perseguendo ambizioni personali e professionali. Basti pensare ai Paesi nordici come Svezia, Norvegia, Danimarca, Finlandia e Islanda, dove

c'è molta attenzione all'uguaglianza di genere e sull'empowerment delle donne. Queste società sono spesso classificate come alcune delle più egalitarie al mondo, con politiche progressiste che promuovono la parità di opportunità e il sostegno alle donne in vari ambiti della vita, inclusi lavoro, educazione e politica. Tuttavia, è importante riconoscere che in Europa non siamo completamente immuni dall'essere soggette a stereotipi dannosi e restrittivi. In molte società occidentali, ad esempio, il popolo femminile può essere fortemente influenzato da standard di bellezza irrealistici e dalla pressione sociale per conformarsi a determinati ruoli di genere. Questo può limitare la libertà delle donne di esprimere pienamente se stesse e perseguire i propri interessi. Fortunatamente, anche nella società europea sono in crescita i movimenti che cercano di sfidare questi preconcetti.

RITUALI DI BELLEZZA NEL MONDO

I rituali di bellezza variano ampiamente da una cultura all'altra e spesso riflettono le tradizioni, le credenze e gli standard estetici di quella società. Eccone alcuni...

Giappone

In Giappone, il bagno è considerato un importante rituale di bellezza e di purificazione. I bagni termali, noti come onsen, sono particolarmente popolari e vengono utilizzati per rilassarsi e purificare la pelle. I prodotti di skincare maggiormente utilizzati sono quelli che contengono ingredienti naturali come alghe marine ed estratti di riso.

Corea del Sud

La routine di cura della pelle coreana è famosa in tutto il mondo per il suo approccio completo e dettagliato. La skincare prevede spesso numerosi passaggi, che includono la pulizia, l'idratazione, il tonificante e l'applicazione di maschere facciali. Sono inoltre molto frequenti i trattamenti facciali a base di ghiaccio, da effettuare anche ogni mattina, per ridurre il gonfiore e restringere i pori dilatati senza ricorrere ai toner chimici. Gli ingredienti più comuni nelle routine di cura della pelle coreane sono gli estratti di piante come il tè verde e la centella asiatica.

India

Nella routine di bellezza indiana è ampiamente utilizzato l'olio di cocco. Le donne indiane spesso lo applicano sui capelli per renderli lucidi e sani, e anche sulla pelle per idratarla e proteggerla. Anche l'henné è popolare, sia per la colorazione dei capelli che per realizzare dei disegni temporanei sulle



mani e sui piedi, in particolare durante le celebrazioni come matrimoni e festival.

Africa

In molte culture africane, l'argilla è utilizzata per scopi di bellezza. Vengono applicati sulla pelle degli impacchi per esfoliare e purificare, oltre che per trattare condizioni cutanee come l'acne. Inoltre, l'uso di oli naturali come il burro di karité è diffuso per mantenere la pelle idratata e morbida.

Medio Oriente

Nel Medio Oriente è molto comune l'uso di oli profumati, come l'olio di rosa e di muschio, per profumare la pelle. Anche i bagni di vapore, noti come hammam, sono parte integrante della routine di bellezza e vengono utilizzati per pulire e purificare l'epidermide.

BIPOINT

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, associato 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.



Il calore e il vapore che ti rilassano

Sauna e bagno turco sono santuari di tranquillità, dove rifugiarti per lasciarti alle spalle tutto lo stress

Trovare un momento per il relax e il benessere è essenziale per mantenere un equilibrio mentale e fisico ottimale. In questo senso, la sauna e il bagno turco possono essere l'opzione migliore perché sono quasi dei santuari di tranquillità che offrono non solo un'occasione per staccare la spina, ma anche **numerosi benefici per la salute che risalgono a secoli di tradizione**. La sauna e il bagno turco, quindi, non sono solo luoghi di relax, ma vere e proprie oasi di benessere in cui regalarsi un momento di pace e rigenerazione. Allora, concediti il lusso di una pausa e immergiti in questa magica esperienza che nutre mente, corpo e spirito.

ENTRAMBI
AFFONDANO
LE RADICI
NELL'ANTICHITÀ

REGALATI UN
MOMENTO DI PACE E
RIGENERAZIONE

UN VIAGGIO NELLE ORIGINI

Le origini della sauna e del bagno turco risalgono a culture antichissime. La sauna affonda le sue radici nelle antiche culture finlandesi, dove era considerata molto più che un luogo per purificare il corpo. Aveva, infatti, un significato sociale e spirituale profondo visto che era considerata anche uno spazio sacro per la comunità, in cui si celebravano riti e si svolgevano discussioni importanti. Nel corso dei secoli, la pratica della sauna si è diffusa in tutto il mondo, assumendo varie forme e adattandosi a diverse tradizioni culturali. Le origini del bagno turco risalgono all'antica Roma e all'Impero Bizantino, ma è nell'Impero Ottomano che questa pratica ha raggiunto il suo apice. Durante il periodo ottomano, i bagni turchi divennero un elemento centrale della vita sociale e culturale, con hammam presenti in tutte le città importanti.



OASI DI BENESSERE

Entrambi gli ambienti offrono una fuga dalla realtà quotidiana, invitando le persone a immergersi in una dimensione di calma e rigenerazione. **Nella sauna, il calore secco è il protagonista, mentre nel bagno turco la temperatura è più moderata**, con un'alta umidità che avvolge il corpo. La sauna è un'esperienza che coinvolge l'esposizione del corpo a temperature elevate, solitamente tra i 70°C e i 100°C. Questa calura secca stimola la circolazione sanguigna, dilata i vasi sanguigni e induce la sudorazione. Il processo di sudorazione è fondamentale per eliminare le tossine dal corpo e pulire i pori della pelle, promuovendo così una pelle più sana e luminosa. L'architettura di un bagno turco tradizionale, invece, è caratterizzata da una serie di stanze disposte attorno a una sala centrale che ospita la fonte di calore. Questa struttura favorisce un'esperienza di purificazione e rilassamento, oltre a essere un luogo di incontro sociale e di scambio culturale.

ELIMINANO LE TOSSINE,

I benefici derivanti dalla pratica regolare di sauna e bagno turco sono molteplici e coprono diversi aspetti. **Entrambi i trattamenti, ad esempio, favoriscono la sudorazione**, che è un meccanismo naturale di disintossicazione del corpo. Il calore e il vapore, infatti, aprono i pori della pelle, favorendo l'eliminazione delle tossine. Lo scrub tradizionale effettuato durante il bagno turco, inoltre, rimuove le cellule morte della pelle, lasciandola morbida e luminosa. Il vapore può alleviare anche i sintomi di congestione nasale e bronchiale, favorendo la respirazione profonda. L'esperienza di rilassamento in ambienti tranquilli come questi, poi, riduce i livelli di stress e promuove una sensazione di benessere generale. Questo perché il calore e il senso di distensione favoriscono la produzione di endorfine che vanno ad agire anche a livello emotivo favorendo pure un sonno più profondo.

Per un'esperienza ottimale

Per massimizzare i benefici di sauna e bagno turco, è importante seguire alcune linee guida. È necessario bere abbondante acqua prima, durante e dopo la sessione per mantenere alta l'idratazione del corpo. Per lo stesso motivo, ovvero scongiurare il rischio di disidratazione eccessiva o spossatezza, è importante limitare il tempo trascorso in sauna o nel bagno turco a circa 15-20 minuti e aspettare almeno 30 minuti tra una sessione e l'altra per permettere al corpo di raffreddarsi. Dopo la sessione, è buona norma concedersi una doccia fredda rigenerante, per rinfrescarsi e stimolare la circolazione.

La PRIMAVERA chiama lo SPORT all'aria aperta RISPONDE!

Marzo è il mese ideale per ricominciare a dedicarsi alle attività outdoor, godendosi le temperature miti e il risveglio della natura

Senti anche tu il profumo della primavera nell'aria? Le giornate si allungano, i fiori sbocciano nei giardini e sui balconi e molti di noi sentono il desiderio di trascorrere più tempo all'aria aperta, godendosi il tepore del sole e la rinascita della natura. È il momento perfetto per dedicarsi all'attività fisica, scegliendo proprio **quegli sport che ci consentono di connetterci con l'ambiente circostante**. Due esempi? Il tennis e l'equitazione! Entrambi, infatti, pur essendo molto diversi nella loro pratica, offrono la stessa opportunità: trascorrere del tempo all'aperto, godendosi il clima primaverile e beneficiando, al contempo, di una moltitudine di aspetti positivi. Vediamoli insieme!

TENNIS, VELOCITÀ E PRECISIONE

Dinamico e coinvolgente, il tennis offre una varietà di benefici fisici e mentali. Giocato su una superficie di terra battuta, erba o cemento, questo sport richiede agilità, velocità, forza e concentrazione. Scendere in campo con la racchetta vuol dire eseguire movimenti rapidi, cambi di direzione improvvisi e una miriade di colpi che coinvolgono tutta la muscolatura del corpo.

Durante una partita i giocatori - costantemente in movimento - **bruciano calorie e migliorano la loro resistenza cardiovascolare**. Inoltre, il tennis richiede una notevole dose di concentrazione mentale, poiché gli atleti devono pianificare strategie, adattarsi alle mosse dell'avversario e mantenere sempre la calma, anche nei momenti di maggior pressione. E la primavera, che offre le condizioni climatiche ideali per giocare, è il momento perfetto per rispolverare





SINNER, UNA FIGURA CHIAVE PER LA NUOVA GENERAZIONE

Negli ultimi anni, anche grazie a giovani e straordinari talenti come Jannik Sinner, il tennis ha riguadagnato terreno coinvolgendo sempre più tifosi e appassionati. Con il suo stile di gioco dinamico e il suo carattere gentile, l'atleta altoatesino sta contribuendo a rendere il suo sport più popolare e accessibile, ma non solo: è anche una figura ispiratrice e positiva per tanti ragazzi.

Nato a San Candido, una piccola località alpina in provincia di Bolzano, Sinner è la prova vivente di quanto non sia necessario provenire da un ambiente privilegiato per avere successo, anzi. La sua ascesa rapida nel mondo del tennis professionistico, dai campi di terra rossa del suo paese fino alle vittorie nei tornei più prestigiosi al mondo, ha ispirato molti giovani sportivi a seguire i propri sogni, dimostrando loro che con l'impegno e la determinazione tutto è possibile. Inoltre, con il suo gioco innovativo, Jannik ha portato una nuova freschezza al tennis: oltre alla sua capacità di muoversi agilmente sul campo, combinata con colpi potenti e precisi, ha dimostrato un approccio sempre molto coraggioso alle partite contro gli avversari più esperti. Altra particolarità dello sportivo è il suo ruolo nella promozione dello sport attraverso i social media e altri canali online: la sua presenza sulle piattaforme come Instagram e Twitter gli ha permesso di connettersi direttamente con i suoi fan, condividendo i momenti dietro le quinte, i consigli di allenamento e i pensieri personali. Un'interazione che ha contribuito a creare una comunità globale di appassionati che si ispirano alle sue gesta e seguono il suo percorso con entusiasmo. Come se non bastasse, Sinner ha dimostrato in ogni occasione di essere un ambasciatore positivo per lo sport, incarnando valori come il fair play, la determinazione e il rispetto per gli avversari. La sua presenza sul campo, caratterizzata da un atteggiamento positivo e rispettoso, ha fatto sì che molti spettatori (non solo italiani!) si identificassero con lui e si sentissero coinvolti nel mondo del tennis in modo sempre più profondo.

INCARNA IL FAIR PLAY
E LA DETERMINAZIONE

la tua racchetta!
Mentre, infatti, le
giornate più lunghe ti consento-

no di prolungare le sessioni di gioco, le temperature miti e più moderate rispetto all'inverno (e alla piena estate) rendono la pratica di questo sport ancora più piacevole. Senza dimenticare che l'aria fresca e pulita della primavera può aumentare la tua energia e migliorare il tuo benessere complessivo.



PAZIENZA, EQUILIBRIO E
CONNESSIONE PROFONDA



EQUITAZIONE, IL CONNUBIO PERFETTO TRA UOMO E CAVALLO

Se preferisci un approccio più tranquillo e rilassato alle prime giornate di sole, l'equitazione potrebbe essere l'opzione ideale per te. Questo sport affascinante e millenario, infatti, ha la particolarità di regalarti **una connessione unica e particolare con un altro essere vivente**, consentendoti di esplorare la natura circostante in modo armonioso e pacifico.

Sarebbe riduttivo definire l'equitazione un semplice sport: si tratta invece di una vera e propria arte che, in quanto tale, richiede pazienza, equilibrio e un rapporto di fiducia reciproca tra il cavaliere e il suo destriero. Montare a cavallo è **sempre un ottimo modo per rilassarsi e liberare la mente dallo stress quotidiano**, oltre a permetterti di immergerti completamente nella bellezza della natura.

Durante una passeggiata o una cavalcata, nei mesi primaverili, è possibile godersi il profumo dei fiori appena sbocciati, ascoltare il canto degli uccelli e ammirare i tanti colori vivaci che ricoprono i prati. Senza dimenticare, poi, i benefici fisici che offre l'equitazione: migliora la postura, la coordinazione e anche la forza muscolare.



La sella ideale

La scelta della sella è di grande importanza poiché condiziona il piacere nel praticare l'equitazione. Ricorda che deve offrire una seduta confortevole ma non troppo importante in modo che la posizione di chi cavalca sia il più stabile possibile. Occhio alle misure! Se è troppo larga si rischia di fiaccare facilmente il cavallo, se invece è troppo stretta potremmo provocare mal di schiena all'animale.



GENERA

UN SENSO DI BENESSERE



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

Da 40 anni... un senso di benessere.



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

Eccentrico, personale, audace... divertiti con lo stile eclettico!

Vuoi esprimere la tua creatività attraverso l'arredo? Allora sperimenta e lasciati ispirare: con un approccio audace e aperto, puoi trasformare la tua casa in un rifugio che parla veramente di te



Nel vasto mondo dell'interior design, un movimento in particolare abbraccia la creatività senza confini e la fusione di stili eterogenei: è il cosiddetto arredo eclettico. Si tratta di un approccio audace e affascinante, che ti offre la libertà di mescolare epoche, culture e materiali diversi per **creare uno spazio unico e pieno di personalità**. La chiave per un effetto finale strepitoso è riuscire a combinare

CELEBRA LA TUA
INDIVIDUALITÀ

elementi che, se apparentemente non sembrano combaciare, quando sono invece accostati correttamente creano un insieme coerente, armonioso e assolutamente mai banale. Se sei stanca di vedere case che sembrano fatte con lo stampino e, al contrario, sei un'anima libera e desiderosa di esprimere la tua individualità attraverso il design della tua casa, allora l'arredamento eclettico potrebbe essere la scelta perfetta per te!



Lampada a sospensione, Westwing



Carta da parati, Paratidesign



Paralume, La corallina Firenze



Lampada da tavolo, Seletti

SCEGLI UNA PALETTE DI COLORI VIVACE E DIVERSIFICATA

L'ecclettismo si nutre della varietà e della vivacità, quindi non temere di abbracciare una vasta gamma di nuance nella tua casa. Puoi optare per una palette audace con accenti vibranti o scegliere tonalità più tenui e neutre per poi creare con gli accessori un contrasto interessante. Un esempio? Colora solo una parete, ma scegli una tinta decisa, come l'arancio, il rosso oppure il blu. Accosta quindi tendaggi, tappeti e tappezzerie colorati e d'impatto, per poi aggiungere un elemento di contrasto, come arredi dal design

completamente differente, magari dai toni neutri o in stile minimalista. **Il gusto sta tutto nello sperimentare e nell'osare**, senza mai dimenticare che il risultato finale deve riflettere la tua personalità e creare un'atmosfera accogliente e al contempo stimolante.

GIOCA CON LA MESCOLOANZA DI STILI ED EPOCHE

Uno degli aspetti più divertenti dell'arredamento ecclettico è la completa libertà di mescolare e abbinare mobili e accessori provenienti da diverse epoche e declinati in differenti stili. Per esempio, potresti accostare un divano

moderno a una poltrona dal sapore vintage, o abbinare una credenza antica a un tavolo di design contemporaneo. Lascia sempre che la tua creatività fluisca e **non avere paura di azzardare combinazioni inaspettate**. Se, però, temi che il risultato finale somigli a un caotico gran bazar o peggio, possa scivolare nel kitsch, cerca sempre un elemento di coerenza tra i vari pezzi d'arredo, come ad esempio la stessa palette di colori, texture o forme simili se non addirittura un vero e proprio leitmotiv che guiderà la scelta di ogni mobile e accessorio.



Mobile basso, La Redoute

AGGIUNGI TOCCHI PERSONALI E PEZZI D'ARTE UNICI

Un altro modo per dare carattere alla tua casa eccentrica è attraverso l'aggiunta di tocchi personali e pezzi d'arte unici. Cosa non può mancare in un soggiorno arredato in stile ecclettico? Sullo sfondo delle pareti tinteggiate in colori saturi o decorate da carta da parati dal pattern floreale, dovrai combinare tra loro arredi del tutto differenti, anche di recupero, risalenti a epoche e stili diversi. Non dimenticare poi gli specchi, le cornici, i quadri e altre decorazioni da parete, oggetti acquistati durante i viaggi, lampade con il paralume in tessuto e piante decorative. Insomma, dagli oggetti d'antiquariato che raccontano storie, ai manufatti vintage scovati nei mercatini dell'usato, fino al lavoro di artisti contemporanei, ogni pezzo presente nella tua casa dovrebbe essere selezionato con cura per riflettere la tua individualità, le tue preferenze e **creare un ambiente che ispiri te e sorprenda chi viene a trovarti**.



Tappeto Wilton, Trendcarpet



Tende con stampa a limoni, Tende Tuiss

CONTRASTI
GIOCOSI



Poltrona in velluto, Sklum



Vaso, The Masie



Vaso con motivo floreale, Werns

ESPLORA LE TEXTURE E I MATERIALI

Per aggiungere profondità e interesse visivo al tuo spazio abitativo, prova a esplorare l'ampia varietà disponibile di texture e materiali. Hai mai pensato di **accostare il legno rustico con l'acciaio lucido, i tessuti morbidi con le superfici liscissime?** Il risultato potrebbe essere stiloso e intrigante, un mix inaspettato che invita a utilizzare il tatto e stimola tutti i sensi.

BILANCIAMO L'ECCENTRICITÀ CON LA COERENZA VISIVA

Anche se l'eclettismo abbraccia la diversità, è importante trovare un equilibrio visivo nella tua casa. **Cerca di creare una coerenza visiva** attraverso elementi come il colore, la forma o la proporzione, in modo che, nonostante la varietà di stili e materiali, l'insieme risulti il più possibile armonioso e bilanciato anziché un'accozzaglia di oggetti senza capo né coda.





NUOVO

PROVA IL NOSTRO PRIMO DIFFUSORE AUTOMATICO SENZA GAS ACTIVE FRESH



**95% FORMULA
DI ORIGINE
NATURALE**



**FINO A 70 GIORNI
DI NEUTRALIZZAZIONE
DEGLI ODORI***



**SENZA FTALATI,
PROPELLENTI
E COLORANTI**

*sul livello minimo di intensità

Pasqua **fai da** te

Le prime giornate di sole rendono ancora più allegra la festività primaverile per eccellenza. Per celebrarla, punta sulla creatività!

La Pasqua è il momento perfetto per mettersi all'opera con idee di bricolage che renderanno la tua casa e le tue celebrazioni ancora più speciali. Dalle decorazioni alle sorprese, ecco alcuni tutorial che ti guideranno attraverso progetti creativi, rigorosamente "fai da te", per festeggiare questa ricorrenza in grande stile.



DECORAZIONI CON LE UOVA

Le uova sono un grande classico intramontabile che non può proprio mancare. Sono un simbolo iconico della Pasqua e ci sono molti modi divertenti per decorarle. **Puoi dipingerle con colori vivaci, disegnare motivi pasquali o addirittura utilizzare la tecnica del decoupage** per applicare immagini o ritagli di carta sul guscio. Inizia bollendo le uova fino a renderle sode. Assicurati di farle raffreddare completamente prima di iniziare il

tuo lavoro. Taglia la carta decorativa in piccoli pezzi. Con l'aiuto di un pennello, applica uno strato sottile di colla per decoupage sulla superficie dell'uovo, quindi posiziona delicatamente il pezzo di carta sulla colla, facendo attenzione a lasciarlo bene per eliminare eventuali bolle d'aria e assicurarti che aderisca uniformemente al guscio. Ripeti il processo fino a decorare tutto l'uovo, quindi lascialo asciugare completamente. Per dare al tuo decoro pasquale un aspetto lucido, spruzzaci sopra uno strato sottile di lacca.



GHIRLANDE FANTASIOSE

Le ghirlande sono un modo allegro e creativo per aggiungere un tocco di allegria alla tua casa.

Puoi crearle utilizzando materiali come fili colorati, fiori artificiali, decorazioni pasquali e rametti realizzati con fil di ferro. Crea una base circolare: puoi utilizzare le forme di polistirolo o ritagliare un pezzo di cartoncino della dimensione desiderata. Ricoprilo con della stoffa per creare un fondo uniforme, quindi avvolgi attorno a esso le decorazioni che preferisci. Abbi cura di alternare gli strati per dare un senso di equilibrio al decoro: fogliame, fiori, rametti. A questo punto completa l'opera applicando, con l'aiuto della colla a caldo, le uova di plastica colorate, cercando di coprire eventuali spazi vuoti e posizionandole intervallando i colori e le dimensioni, per dare alla ghirlanda un aspetto equilibrato. Una volta completata, appendila alle pareti, alle porte o alle finestre della tua casa.



ACE

NOVITÀ

SCOPRI LE PROFUMAZIONI DEGLI SPRAY SGRASSATORI UNIVERSALI

RIMUOVE FINO AL 100%
DEL GRASSO INCROSTATO

FORMULA ZERO ALONI



ACE TI RIMBORSA

SPENDI
10€*

DI PRODOTTI ACE
A TUA SCELTA

RICEVI
5€
DI RIMBORSO

ACE per ACQUA & SAPONE
oltre la convenienza

*Attività "ACE TI RIMBORSO" valida dal 15/01 al 15/04/24 nei Supermercati ed Ipermercati della G.D.O. e nei Drugstore che espongono il materiale pubblicitario e sui relativi siti di e-commerce. Conserva il documento d'acquisto "parlante" (unico scontrino) e chiedi il rimborso completando la procedura sul sito entro 5 gg di calendario dall'acquisto. Max 1 rimborso a persona. Per prodotti coinvolti: Termini e Condizioni su www.acerimborsa.it.

CESTINI PERSONALIZZATI

Prepara cestini di Pasqua fai da te per i tuoi cari, **riempiendoli con dolci, cioccolatini e piccoli regali**. Puoi decorarli utilizzando nastri colorati, stoffe a tema pasquale e decorazioni come coniglietti, uova e fiori. Utilizza dei cestini di vimini o di plastica come base. Taglia strisce di stoffa abbastanza lunghe da avvolgere i manici: applica un po' di colla a caldo sulla superficie e ricoprila con le strisce di stoffa. Utilizza il nastro decorativo per decorare i bordi del cestino facendo attenzione a premere bene per far aderire il nastro in modo uniforme. Adesso utilizza la colla a caldo per attaccare le decorazioni pasquali sulla superficie.

Puoi usare uova di plastica, coniglietti, fiori e altre decorazioni pasquali che ti piacciono. Disponile in modo armonioso; per un tocco finale, lega un fiocco intorno al manico o attacca un piccolo nastro su un lato. In alternativa, applica alla base del cestino un nastro spesso, creando un fiocco con la stoffa in eccesso. Sempre aiutandoti con la colla a caldo, decora il manico applicando una composizione realizzata con fogliame e fiorellini di piccola e media dimensione. Riempi quindi i cestini con caramelle, cioccolatini o piccoli regali pasquali: saranno pensieri adorabili e originali, molto apprezzati da chi li riceve.



TAVOLA A TUTTO COLORE

Rendi la tua tavola di Pasqua ancora più invitante con le decorazioni fai da te. Puoi realizzare **tovaglioli decorati, segnaposto personalizzati, centrotavola con fiori freschi o artificiali** e altro ancora.

Per creare un segnaposto, basta tagliare il cartoncino in piccoli rettangoli o in forme a piacere (ad esempio a forma di pulcino o di uovo di Pasqua), abbastanza grandi da scrivere con un

pennarello il nome del tuo ospite. Puoi scegliere colori che si abbinino al tema della tua tavola di Pasqua o che contrastino in modo piacevole. Utilizza la colla a caldo per attaccare decorazioni pasquali come sticker, fiocchi, coniglietti, uova o fiori sui segnaposto.

Posizionali poi attorno al nome del tuo ospite. Per un tocco extra, puoi utilizzare del nastro adesivo a tema pasquale per decorare i bordi del cartoncino o del nastro di raso per creare piccoli fiocchi o dettagli ornamentali. Se lo

desideri, puoi attaccare i segnaposto su piccoli bastoncini di legno o mollette da bucato per tenerli in piedi sulla tavola. In alternativa, puoi posizionarli su piccoli vasi o supporti appositamente creati. Se preferisci stupire i tuoi ospiti con un segnaposto simpatico e originale, munisciti di uova in plastica o uova sode precedentemente messe a raffreddare. Afferra il lato più lungo del tovagliolo e inizia ad arrotolarlo su se stesso. Avvolgi la striscia ottenuta attorno all'uovo e fissalo con un pezzo di spago, lasciando che gli angoli del tovagliolo a mo' di orecchie da coniglio.

Posizionalo ora al centro del piatto, insieme a una piccola ghirlanda in vimini. Per realizzare un centrotavola, invece, ti basterà adagiare in una ciotola o su un vassoio uno strato di muschio artificiale o naturale, creando una base stabile per applicare i fiori.

Abbi cura di distribuirli in modo uniforme e di variare i colori e le altezze per un risultato più interessante. Integra le decorazioni pasquali tra i fiori e intorno al centrotavola. Puoi inserire uova sode colorate, coniglietti, pulcini e altre forme a tema.

SORPRESE HANDMADE

La Pasqua è un'occasione meravigliosa per esprimere la propria creatività e condividere gioia con gli altri. Quest'anno, allora, aggiungi un tocco speciale a questa ricorrenza optando per sorprese e doni fatti a mano. Puoi creare cesti regalo con prodotti fatti in casa, preparare golosissimi biscotti usando gli stampi a tema pasquale, confezionare marmellate e realizzare saponi o candele profumati. Per realizzare le candele ti serviranno cera d'api o paraffina, coloranti, oli essenziali e degli stampi. Dopo aver fuso la cera d'api o la paraffina, basterà aggiungere il colorante e l'olio essenziale profumato e versare il composto negli stampi. A questo punto non resta che inserire lo stoppino e lasciare asciugare. Per i più piccoli, puoi ingegnarti anche a costruire giochini artigianali che faranno sorridere chi li riceverà.

A TAVOLA L'IMPORTANTE È PARTECIPARE!



Acquista **1 Svelto Pump 450ml**
PROVA A VINCERE
uno dei **2000 SET PIATTI***

**SCOPRI IL
CONCORSO!**



SCANNERIZZA
IL QR CODE
E PARTECIPA!



ILLUSTRATA
MOMUSSO



*set composto da 2 piatti pizza

Conserva lo scontrino, collegati al sito www.dettofranoi.it/sveltopumplimitededition e scopri subito se hai vinto. Concorso valido dal 15/11/23 al 30/04/24 con **estrazione a recupero entro il 31/05/24**. Montepremi stimato Euro 32.780,00 iva escl. Prodotti in promozione, limitazioni e regolamento completo sul sito di partecipazione.



UN MENÙ SPECIALE PER LA FESTA DELLA DONNA

L'8 marzo è il momento perfetto per dedicarsi ad alcuni piatti ispirati alle emozioni che questa celebrazione porta con sé. Quest'anno, abbiamo deciso di omaggiare la bellezza della mimosa, il cui colore ha ispirato le nostre ricette!

Reginette ricotta e zafferano

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di reginette, 300 gr di ricotta vaccina, 125 gr di yogurt greco, 1 bustina di zafferano, parmigiano q.b., foglioline di salvia, sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Metti a bollire in una pentola dell'abbondante acqua salata, quando bolle versa le reginette.
- Nel frattempo, metti la ricotta e lo yogurt in una ciotola capiente e lavorali con una forchetta. Sciogli lo zafferano in una ciotolina con poca acqua di cottura della pasta, aggiungilo al composto di ricotta, amalgama bene il tutto.
- scola le reginette al dente e uniscile alla salsa di ricotta



e zafferano, se serve aggiungi acqua calda in piccole dosi per avere una crema della consistenza desiderata.

- Servi la pasta calda con le foglioline di salvia e del parmigiano grattugiato.

Peperoni ripieni con carne e riso

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 gr di carne macinata di manzo, 200 gr di riso, 80 gr di scamorza bianca, 50 gr di parmigiano, 4 peperoni gialli, 2 carote, 1/2 bicchiere di vino bianco, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci il riso in acqua bollente salata. Una volta pronto, passalo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.
- Scolalo bene e mettilo in una ciotola con la carne macinata, il parmigiano grattugiato, la scamorza tagliata a dadini e le carote a julienne.
- Regola di sale e pepe.
- Amalgama bene l'impasto.
- Lava i peperoni e taglia la calotta superiore, togliti i semi e i filamenti e riempi



con il ripieno, poi rimetti la calotta.

- Metti i peperoni in una pirofila da forno, aggiungi un giro d'olio e sala leggermente in superficie.
- Inforna in forno caldo a 180°C per circa 25-30 minuti.
- Sforna, lasciali raffreddare e gustali.

Purè di patate gratinato al forno

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_70 MIN

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg di patate gialle, 200 ml di latte, 50 gr di parmigiano grattugiato, 40 gr di pecorino fresco, 40 gr di burro, 2 uova, pangrattato q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava bene le patate e mettile a lessare con la buccia in una pentola, quando l'acqua comincia a bollire falle cuocere per circa 30-40 minuti, secondo la grandezza delle patate.
- Scola le patate e lascia che si raffreddino per qualche minuto, poi sbucciale con l'aiuto di un coltello.
- Schiacciale con lo schiacciapatate e mettile all'interno della stessa pentola dove le hai cotte.
- Accendi il fuoco, regola di sale e versa il latte tiepido, mescola il tutto finché il latte non si sarà ben assorbito.
- Spegni il fuoco, aggiungi il burro tagliato a pezzetti e il parmigiano.
- Mescola finché il burro e il parmigiano non si saranno amalgamati al composto.
- Aggiungi il pecorino tagliato a cubetti e le uova.
- Regola di sale e aggiungi un cucchiaino di pangrattato.
- Prendi una pirofila da forno in ceramica, disponi all'interno il composto ottenuto e, con i rebbi di una forchetta, gira intorno alla pirofila per realizzare una decorazione come in foto, poi spolverizza la parte superiore con del parmigiano grattugiato.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti o finché non si sarà dorato.
- Servilo caldo.



RAFFINATO E DELIZIOSO



Cupcake al cioccolato bianco

difficoltà_MEDIA | costo_BASSO | tempo_50 MIN

INGREDIENTI PER 7/8 PERSONE

Per i cupcakes: 120 gr di burro, 120 gr di farina 00, 100 gr di cioccolato bianco, 100 gr di zucchero semolato, 2 uova, 1/2 bustina di lievito per dolci.

Per la glassa: 300 gr di zucchero a velo, 100 gr di burro morbido, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, colorante alimentare (colore a piacere) q.b.

PROCEDIMENTO

- In una ciotola sbatti con la frusta elettrica le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Sciogli a bagnomaria il cioccolato bianco a pezzi insieme al burro.
- Una volta fuso, lascialo intiepidire, poi aggiungilo al composto di uova e zucchero e mescola bene.
- Incorpora la farina e il lievito setacciati, mescola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- Riempi i pirottini di carta fino a 2/3 con l'impasto, mettili nella teglia all'interno degli stampi per muffin.
- Inforna in forno caldo a 180°C per circa 25-30 minuti, o finché i cupcakes non risultano cotti e dorati. Sforna e lasciali raffreddare.
- Nel frattempo, amalgama il burro morbido con lo zucchero a velo e l'estratto di vaniglia fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Dividi la glassa in 2-3 parti e aggiungi il colore desiderato, mescola fino a ottenere un colore omogeneo.
- Metti la glassa in frigo fino all'utilizzo.
- Una volta che i cupcakes saranno freddi, prendi la glassa dal frigo e mettila in 2-3 sacche da pasticciere con il beccuccio a stella.
- Decora i cupcakes con la glassa e mettili in frigo fino a 10 minuti prima di servirli.

LO SAPEVI CHE?

I cupcakes sono dolcetti di origine americana che sul finire del 1700 rivoluzionarono le tavole delle feste. Oggi, grazie alle loro decorazioni colorate, sono immancabili in ogni occasione speciale.

PUOI PREPARARE TUTTO IN ANTICIPO!

Benvenuta al nostro picnic delizioso, dove il gusto incontra la praticità! Goditi la tua scampagnata preparando in anticipo la quiche farcita con spinaci e pomodorini: un'esplosione di sapori a ogni boccone. Per soddisfare anche i palati più esigenti punta sul-

la torta salata a forma di rosa, con una selezione di verdure fresche. Le omelette alle erbe sono un modo "furbetto" per accontentare anche i bambini. Goditi il tuo picnic indimenticabile con il nostro menù ricco di sapori e creatività. Buon appetito!

Quiche spinaci e pomodorini

difficoltà_MEDIA | costo_BASSO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 300 gr di spinaci, 300 gr di pomodorini, 200 ml di panna fresca, 150 gr di scamorza affumicata, 100 gr di pecorino grattugiato, 2 uova, peperoncino q.b., sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava, pulisci gli spinaci e cuocili in una pentola con poca acqua bollente per 2 minuti, poi scolali e strizzali bene.
- Lava i pomodorini e tagliali a metà.
- Ripassa gli spinaci in una padella antiaderente con un filo d'olio, regola di sale e peperoncino.
- In una ciotola sbatti le uova con un pizzico di sale, aggiungi la panna, il pecorino e mescola fino a ottenere una crema omogenea.
- Stendi la pasta sfoglia e sistemala in una pirofila con carta da forno, bucherella la pasta con una forchetta e inforna in forno preriscaldato a 180°C per 15 minuti.



- Nel frattempo, taglia la scamorza a dadini, uniscila alle verdure e al composto di uova e versa il tutto sulla pasta sfoglia (semicotta), poi rimetti in forno per altri 30 minuti.
- Sforna e lascia raffreddare.



Omelette alle erbe

difficoltà_MEDIA | costo_BASSO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

4 uova, 50 ml di latte, 50 gr di burro, origano fresco q.b., erba cipollina q.b., peperoncino q.b., sale q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava bene e asciuga le erbe aromatiche.
- Tritale finemente con le forbici.
- In una ciotola, rompi due uova alla volta, salale e sbattile con una frusta a mano.
- Aggiungi metà del latte e, una volta ottenuto un composto liscio e omogeneo, aggiungi 1/4 del trito di erbe e mescola.
- Fondi metà del burro in una padella antiaderente.
- Versa il composto di uova ed erbe aromatiche.
- Cuoci finché l'omelette inizia a muoversi, una volta che il colore sarà cambiato, ripiega l'omelette su se stessa.
- Mettila nel piatto e cuoci l'altra omelette allo stesso modo.
- Servi con del pane tostato e decora con il resto delle erbe aromatiche.

Eva CUCINA



la tua
amica
in cucina

ricette consigli salute bellezza

PER RISCOPRIRE IL PIACERE
DI CUCINARE



IL
NUOVO
NUMERO DI
EVA CUCINA
TI ASPETTA
IN EDICOLA
DALL'8
MARZO

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

oltre 100 ricette a solo 1,70 €

Torta salata a forma di rosa

difficoltà_MEDIA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 rotolo di pasta sfoglia, 200 gr di parmigiano reggiano, 200 ml di panna da cucina, 2 uova, 2 zucchine, 2 melanzane, 1 peperone giallo, 1 peperone rosso, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava le verdure e taglie a strisciole con una mandolina.
- Metti in una padella antiaderente un giro abbondante d'olio e aggiungi le verdure con un pizzico di sale e pepe; fai soffriggere per 5 minuti, poi lasciale raffreddare.
- In una ciotola metti la panna, il parmigiano, il sale, il pepe e le uova, amalgama bene con un cucchiaino e versa il composto in una ciotola di ceramica da forno da 20-24 cm di diametro con sotto la pasta sfoglia.
- Puoi usare anche delle ciotole di ceramica più piccole (monodose).

- Con le mani inizia a formare la rosa disponendo le verdure come in foto.
- Inforna in forno caldo a 180°C per circa 20-25 minuti.
- Servi la torta tiepida.



Torta greca

difficoltà_MEDIA | costo_BASSO | tempo_70 MIN

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

500 gr di spinaci, 200 gr di feta, 4 fogli grandi di pasta fillo, 1 porro, parmigiano q.b., sale q.b., olio evo q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava il porro, toglie le foglie esterne più dure e tagliaio finemente, mettilo in una padella antiaderente con un filo d'olio e poco sale, lascialo appassire.
- In una pentola cuoci gli spinaci in pochissima acqua leggermente salata, scolali e strizzali bene.
- Mettili in una ciotola, tagliali grossolanamente e aggiungi la feta sbriciolata, il parmigiano grattugiato e i porri.
- Amalgama bene.
- Stendi due fogli di pasta fillo sul piano di cucina, uno accanto all'altro, sovrapponili sul lato

~ CROCCANTE E PROFUMATA ~



- corto, per ottenere un foglio molto lungo.
- Spennella con poco olio e sovrapponi altri due fogli e spennella anche questi.
- Dividi la sfoglia in due lunghi rettangoli (40x12 circa).
- Dividi il ripieno in due parti e disponilo lungo il bordo inferiore delle due strisce, poi arrotola.
- Otterrai due serpentelli.
- Arrotola il primo su se stesso, formando una spirale, (fai questa operazione su carta forno, così ti sarà più facile trasferirla), poi allarga la spirale aggiungendo il secondo.
- Spennella con olio e inforna su una teglia in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti, fino a doratura.
- Sforna e gustala fredda o tiepida.



N.1 contro
lo Sporco Ostinato*



*basato sul protocollo di test IKW eseguito presso un istituto esterno indipendente.

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



Il potere della routine: un'abitudine che fa bene ai bambini e anche ai genitori

Per concludere al meglio la giornata e iniziare con grinta quella successiva, pianifica attività utili e piacevoli per tutti

"Stabilire una routine quotidiana aiuta a garantire una regolarità nelle abitudini, generando un maggiore senso di serenità, dato proprio dall'avere un'organizzazione familiare definita": ne è convinta la psicologa Elisa Caponetti, che ha spiegato che mettere in atto una serie di abitudini e avere una consuetudine nel salutare la giornata appena finita favorisce un'atmosfera serena poiché "aiuta i membri della famiglia ad avere ritmi abbastanza scanditi". Il beneficio è doppio: **una serata tranquilla e riposante, infatti, può influenzare positivamente il tuo umore e la tua produttività il giorno successivo**. Il consiglio di Caponetti, inoltre, è quello di stabilire una daily routine anche per la mattina, così, "sapendo già al risveglio cosa riserverà il giorno, sarà possibile gestire al meglio i vari impegni quotidiani".

UN MOMENTO DI
CONDIVISIONE



IL GIUSTO RIPOSO

“Avere delle routine quotidiane – ha spiegato la nostra esperta – è molto utile per i più piccini poiché in questo modo imparano che fanno parte di un contesto familiare strutturato e prevedibile, e questo **li fa sentire curati e protetti**. Ma è altrettanto importante per i più grandi, nei quali si genera comunque un senso di appartenenza e rinforzo dei legami familiari. La daily routine – ha concluso – facilita l’apprendimento di abitudini sane”.

Vien da sé che ogni famiglia strutturerà la propria specifica routine in base al numero dei suoi componenti, all’età e alle esigenze di ognuno. Ma sarà fondamentale per tutti gestire la propria serata tenendo conto di un

importante assunto: “È essenziale **stabilire un orario fisso cui andare a dormire e in cui svegliarsi**. Dormire abbastanza – ha spiegato Caponetti – è essenziale per poter iniziare la giornata con il giusto carico di forza ed energia, ma anche per ridurre l’ansia e lo stress e favorire il benessere mentale. Dormire le giuste ore di sonno aiuta a restare in salute. La prima cosa da fare è, quindi, stabilire un orario adeguato per andare a letto”.

CENA IN FAMIGLIA

La cena è un momento ideale per riunire tutta la famiglia e condividere le esperienze della giornata. **Spegni la TV e i telefoni cellulari** e concentra l’attenzione sul cibo e sulla conversa-

zione. Questo momento può diventare un’occasione speciale per rafforzare i legami familiari. “Condividere il pasto – ha confermato la psicologa – rappresenta un modo per prendersi cura di tutta la famiglia. Ricordiamoci che i bambini apprendono anche imitando. Dare l’esempio ai figli fornisce un elemento di rinforzo dei legami. Soprattutto oggi, in un mondo in cui siamo bombardati da mille stimoli e attività e in cui diventa difficile ritagliarsi dei semplici momenti da trascorrere insieme, diviene ancora più importante preservare e dare valore alla condivisione dei pasti che possono così diventare anche occasione di dialogo e confronto per i propri pensieri, progetti, problemi. Mangiare insieme – ha sostenuto ancora la nostra esperta – può essere anche un momento educativo, perché ogni membro della famiglia può apprendere l’importanza della cooperazione nel preparare e riordinare la tavola. Tutto questo favorisce il senso di appartenenza”.

TEMPO LIBERO

“È importante imparare a prendersi cura degli affetti familiari anche attraverso piccole attenzioni”, ha detto Caponetti, suggerendo che proprio curandosi dell’altro si favorisce un ambiente rilassato e sereno, ideale per salutare la giornata. Dopo cena, allora, **concediti e concedi ai tuoi cari un po’ di tempo libero per rilassarsi**. Potrebbe essere una passeggiata nel quartiere nelle serate più miti, leggere un libro insieme o semplicemente rilassarsi sul divano. L’importante è creare uno spazio per staccare la mente dalle preoccupazioni della giornata e liberarsi dalle incombenze inutili. Tutto questo accompagna verso l’ora della nanna, conciliando il riposo notturno. “Con i più piccoli – ha suggerito la psicologa – la routine dell’addormentamento può essere preceduta dalla lettura di una favola, mentre con i più grandicelli, si può per esempio vedere la tv insieme”, avendo cura di prediligere contenuti adatti all’età evitando programmi ‘urlati’ che alimentano un senso di inquietudine”. Prima di chiudere gli occhi, incoraggia tutti i membri della famiglia a riflettere sulla giornata e a condividere una cosa per cui sono grati. Questo semplice esercizio può aiutare a creare un’atmosfera positiva e favorire un sonno riposante.

Pensaci in anticipo

Una buona routine serale inizia con una pianificazione accurata. Dedica un po’ di tempo nel pomeriggio o alla mattina per pianificare la serata. Decidi cosa fare per cena, prepara i vestiti per il giorno successivo e assicurati che tutti sappiano quali compiti devono essere completati prima di andare a letto.

Prima di andare a letto...

- Praticare la meditazione o fare qualche esercizio di respirazione profonda può favorire il sonno.
- Meglio evitare gli schermi luminosi almeno un’ora prima di coricarti, poiché la luce blu può interferire con la produzione di melatonina, l’ormone del sonno.



Chi ha paura del veterinario?

Cani e gatti spesso temono le visite e i controlli, eppure è possibile trasformare un momento molto stressante in un'esperienza piacevole!

La visita dal veterinario può essere un momento stressante per i nostri amici a quattro zampe. L'ambiente sconosciuto, i suoni insoliti e le procedure mediche possono causare ansia e disagio nei nostri animali domestici. Tuttavia, esistono strategie che possiamo adottare per rendere questa esperienza più piacevole e meno traumatica per loro. Per trasformarla in un'esperienza positiva **occorrono sicuramente un po' di pianificazione e tanta pazienza.** E poi qualche buona idea che possa contribuire a ridurre lo stress e l'ansia associati alle visite veterinarie. Ecco, allora, alcuni consigli utili per facilitare l'incontro tra il vostro pet e il suo doc.



RENDILO UN LUOGO
CONFORTEVOLE



ABITUALO AL TRASPORTINO

Si sa, i problemi vanno risolti alla radice. E spesso la visita dal veterinario si traduce in un momento difficile da gestire già dall'inizio, semplicemente perché il tuo cane o il tuo gatto si rifiutano di entrare nel trasportino per recarsi dal doc. Il viaggio, quindi, sarà per lui un'esperienza così stressante che, una volta arrivati nello studio medico, avrà accumulato talmente tanta ansia e nervosismo che si rifiuterà di collaborare con il dottore. Se il tuo animale domestico, invece, è abituato al trasportino, allora sarà più facile portarlo dal medico e tutto il resto sarà in discesa. Abituarlo gradualmente a entrare nel suo mezzo di trasporto, associando questa pratica a esperienze positive, può ridurre così lo stress del viaggio e facilitare poi la visita. Gli elementi chiave in questo processo sono la pazienza e la coerenza. Ogni animale ha il suo ritmo di apprendimento, quindi è importante essere pazienti e costanti nel corso del tempo. Il trasportino non dovrebbe essere visto come una punizione, ma come un luogo confortevole e familiare: posiziona al suo interno cuscini morbidi e coperte. Per creare un'associazione positiva, infine, fornisci al tuo amico a quattro zampe premi, cibo e coccole quando si avvicina o entra nel trasportino.

QUASAR[®]
Efficacia Professionale

FATTI RIPAGARE DA UN

pulito stellare



Acquista almeno **3 prodotti Quasar**



Conserva lo scontrino



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



Oppure invia un **WhatsApp*** al numero **347.1116221**

**PER TE
IN OMAGGIO**

**UN BUONO
CARBURANTE**

da

5€

UN RAPPORTO DI FIDUCIA

Portare regolarmente il tuo animale domestico dal veterinario per controlli preventivi non solo è un'ottima pratica per garantire il suo benessere generale, ma può anche avere benefici significativi sul fronte dell'ansia e dello stress associati alle visite veterinarie. Molti cani e gatti possono sperimentare ansia e paura quando si trovano in un ambiente clinico poiché lo vivono come estraneo. Tuttavia, esporli a questo ambiente in modo regolare può contribuire ad abituarli gradualmente alla situazione, rendendo le visite future meno stressanti. Avere a che fare regolarmente con il veterinario, inoltre, permette al tuo pet di **stabilire una relazione solida e di fiducia con il professionista sanitario**. Questo può essere utile in situazioni di emergenza o quando sono necessari trattamenti più complessi.

PARLAGLI CON DOLCEZZA
E USA UN TONO DI VOCE
RASSERENANTE



CREA UN'ATMOSFERA RILASSANTE

Creare un'atmosfera tranquilla e rassicurante durante la visita veterinaria del tuo animale domestico è essenziale per rendere l'esperienza il più serena possibile. Una volta in clinica, quindi, cerca di mantenere la situazione sotto controllo. Parlare con dolcezza a Fido e Micio può fare una grande differenza. Usa toni di voce calmi e rasserenan-

ti poiché **le parole gentili possono aiutare a ridurre l'ansia e a far sentire il tuo animale al sicuro**. Anche le carezze e le coccole possono essere estremamente rassicuranti per gli animali domestici nei momenti di stress.

Prima e durante l'attesa in clinica, prenditi del tempo per coccolare il tuo amico a quattro zampe e dimostrar-gli il tuo affetto. Portare con te i suoi snack e il suo gioco preferiti può essere

PROGRAMMAZIONE AD HOC

Pianifica le visite dal veterinario in momenti in cui il tuo animale domestico è più rilassato. Evita di fissare appuntamenti vicino all'orario del pasto o quando il cane o gatto è già agitato per altri motivi. Ad esempio, se Fido è abituato a fare una passeggiata rilassante al mattino, potrebbe essere una buona idea pianificare la visita durante questo periodo, quando è già calmo e tranquillo. Oltre a evitare l'orario del pasto e altri momenti di agitazione, cerca di **pianificare la visita in un momento in cui l'animale non è soggetto a situazioni stressanti**. Se il tuo amico peloso ha paura dei temporali, sarebbe meglio evitare di sottoporlo alla visita durante una giornata di pioggia. Ridurre al minimo il livello di stress prima dell'entrata in clinica renderà l'esperienza complessivamente più piacevole per lui. Per diminuire i tempi di attesa, prenota sempre la visita dal veterinario con anticipo. Gli ambulatori possono essere molto affollati, soprattutto durante le ore di punta o nei giorni in cui vengono effettuati interventi chirurgici o trattamenti particolari. Prenotando in anticipo, avrai maggiori possibilità di scegliere l'orario che si adatta meglio alla routine e al comfort del tuo animale domestico.

un modo efficace per distrarlo e rendere l'attesa meno stressante.

Cerca anche di stare tranquillo tu in primis, anche se sei preoccupata per la salute del tuo pet: gli animali possono percepire lo stress dei proprietari.

Infine, se il tuo pelosetto si è comportato bene durante la visita, premialo con qualche bocconcino: questo rafforzerà il comportamento positivo e renderà le future visite più piacevoli.

Spontex



www.spontex.it



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

Per il giardino e per l'orto i rifiuti sono preziosi

Realizzare in casa un fertilizzante naturale è semplice, sostenibile e riduce l'impatto ambientale

Trasformare i rifiuti in ricchezza: è questo il segreto di uno spazio verde ideale, soprattutto nell'era in cui l'attenzione all'ambiente è predominante. Anche tu, nel tuo piccolo, puoi contribuire. In che modo? Semplicemente **prendendoti cura in maniera sostenibile del tuo orto e del tuo giardino** attraverso il compostaggio domestico. Questo processo naturale e semplice offre una soluzione pratica per migliorare la salute del pianeta e favorire una crescita rigogliosa delle tue piante. Per questo il compost, noto anche come hummus, ovvero la miscela naturale che si ricava da questo processo, viene impiegato sempre più spesso in agricoltura e giardinaggio come fertilizzante per il terreno. La sua popolarità è in crescita grazie alla sua capacità di migliorare e proteggere le piante, alla sostenibilità e alla possibilità di essere prodotto in casa.

RICICLO PER IL COMPOSTAGGIO



COS'È? PERCHÉ È IMPORTANTE?

Per compostaggio si intende il **processo di decomposizione dei rifiuti organici** in un materiale ricco di nutrienti. Utilizzandolo come fertilizzante naturale per i giardini e gli orti, si riduce notevolmente la dipendenza dai fertilizzanti chimici e il loro impatto sul pianeta. Uno dei principali vantaggi del compostaggio è infatti la riduzione dei rifiuti che finiscono nelle discariche. Questo perché gli scarti organici rappresentano una parte significativa dei rifiuti e compostarli anziché gettarli nella spazzatura riduce l'urto ambientale responsabile del cambiamento climatico. Inoltre, il compostaggio aiuta a migliorare la struttura del suolo, promuovendo la

presenza di microrganismi benefici e organismi vitali e contribuendo a creare un ecosistema sano. E le tue piante cosa ci guadagnano? Ovviamente un habitat ideale, visto che questo processo aumenta la capacità del suolo di trattenere l'umidità e i nutrienti.

COME FARLO?

Il primo passo è selezionare un contenitore adatto: assicurati che abbia una buona ventilazione e che permetta il drenaggio dell'acqua. Raccogli una varietà di materiali compostabili, tra cui avanzi di cibo (fatta eccezione per carne e latticini), erba tagliata e potature. Per avviare il compostaggio, crea uno strato di materiale di circa 15-30 cm all'interno del contenitore. Alter-

na strati di rifiuti verdi (ad esempio, avanzi di cibo fresco) e rifiuti marroni (come foglie secche). Il compost si ottiene trasformando i rifiuti organici **grazie all'aiuto di animali come i lombrichi e piccoli organismi**, come batteri e funghi, che lavorano insieme per scomporre i materiali e trasformarli nel fertilizzante naturale. Per far sì che ciò accada più rapidamente, periodicamente, mescola il compost per favorire la decomposizione e assicurati che non sia troppo bagnato. A questo punto armati di pazienza: possono volerci mesi per ottenere un compost maturo, ma una volta che il procedimento sarà avviato potrai proseguire ad alternare gli strati di rifiuti. Avrai così a disposizione un fertilizzante naturale per alimentare il tuo outdoor.

SCOPRI I NUOVI SGRASSATORI



SPLENDORE IMBATTIBILE



Evviva! È arrivata la routine sbiancante che fa splendere i tuoi denti

Dal dentifricio al siero notturno, ecco i prodotti che, in pochi giorni, ti doneranno un sorriso splendido e abbagliante, proprio come quelli delle star!

Se c'è una cosa che invidia tantissimo alle celebrities è il loro sorriso. Interminabili passerelle, shooting, red carpet e loro sempre lì, pronte a elargire impeccabili sorrisi a 32 denti agli obiettivi dei fotografi.

E che sorrisi! Ci avete fatto caso che i loro denti sembrano perle da quanto sono bianchi? Certo, un po' ci nasci con dei bei denti, ma in molti casi le star ricorrono a interventi chirurgici. Ma senza arrivare a tanto, anche **un'igiene orale mirata e costante può fare la differenza**, soprattutto se si scelgono i prodotti giusti. Lo so, sarà a causa di tutte le volte che da bambini ci siamo sentiti ripetere "lavati i denti prima di andare a letto!" che ancora viviamo il momento dell'igiene orale come un'incombenza noiosa da sbrigare velocemente per toglierci il pensiero. Niente di più sbagliato! Come già sapete, sono una grande sostenitrice delle routine di bellezza e da un po' di tempo ho scoperto un trattamento sbiancante che illumina i denti e mi ha regalato un sorriso splendido in

La dritta furba

A lungo andare, il caffè può macchiare i tuoi denti... come evitare che accada? Ti basterà sciacquare la bocca con acqua subito dopo averlo bevuto!



pochissimo tempo. Ho cominciato con il **dentifricio whitening*** da utilizzare 2 volte al giorno come un normale dentifricio che rimuove le macchie superficiali e che rilascia molecole di ossigeno per raggiungere le macchie

profonde causate da cibo e bevande, senza intaccare lo smalto. Ho notato la differenza **in soli 3 giorni**. Per potenziare l'azione di sbiancamento, poi ho abbinato anche un siero sbiancante notturno da eseguire prima di andare a letto, che permette di rivelare fino a 3 toni di bianco*. Basta applicare con l'apposito pennellino uno strato sottile su ogni dente e lasciarlo su per tutta la notte. La mattina si rimuove semplicemente lavando i denti con lo spazzolino. Ma per un effetto davvero illuminante, sono ricorsa a un kit che contiene oltre al siero sbiancante un dispositivo LED con luce viola che potenzia l'effetto del siero. Il risultato è incredibile e bastano solo 10 minuti di applicazione. Inoltre, l'applicatore LED è confortevole e si adatta perfettamente a tutte le dentature.

Quindi regaliamoci un sorriso da star!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Max White Ultra, Siero Sbiancante Notturno Max White, Max White Kit Sbiancante Denti, tutti di Colgate.

Vitalcare

PROFESSIONAL



COLORAZIONE PROFESSIONALE PERMANENTE

ALLE PROTEINE DELLA SETA,
ACIDO IALURONICO
E CHERATINA VEGETALE.



www.vitalcare.it

Un viso illuminato e perfetto ogni mattina

Primer, correttore, illuminante e BBcream in un unico prodotto... ti basta un solo gesto per essere bellissima!



Effetto naturale

Instant Perceptor Glow 4-in-1 di Maybelline ha un finish luminoso e prepara, corregge, uniforma e illumina la pelle.

Anche voi in questo periodo dell'anno vi sentite stanche e spossate tanto da non avere nemmeno voglia di truccarvi? Io, ahimè, sono esausta! In questo periodo sono talmente sommersa di

lavoro che non riesco a staccare nemmeno nel week-end. Che poi, diciamocelo, è possibile che ogni progetto arrivi sempre con la massima urgenza neanche fosse un intervento a cuore aperto? Per questo ho bisogno di un

prodotto che rimetta in sesto il mio viso stanco e opaco in poco tempo. Mi sono così affidata a un **4-in-1**, cioè un prodotto che racchiude **Primer, Correttore, Illuminante e BB Cream** in una sola formula. Con un unico gesto riesco a ottenere un incarnato perfetto e luminoso ogni mattina. Fantastico! Perché il **4-in-1** prepara, corregge, uniforma e illumina la pelle per un risultato tutto naturale in un solo prodotto, niente cake face per intenderci, e può essere utilizzato come fondotinta o come base. Giocando poi con tonalità più chiare o più scure del proprio incarnato, è perfetto per creare giochi di luce e ombre e per illuminare il viso. Basta ruotare il collo del prodotto in direzione delle frecce fino a che esso non è visibile sulla spugnetta e applicarlo direttamente sul viso o sulle zone interessate. Niente di più semplice.

A proposito, la prima volta potrebbe richiedere più giri dell'applicatore prima che il prodotto esca.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Instant Perceptor Glow 4-in-1 di Maybelline NY

Blistex®



Prenditi *cura*
delle *tue mani!*



Blistex® In farmacia, parafarmacia e negozi specializzati.





ADDIO GRIGIORE INVERNALE, BENVENUTO REVITALIFT CLINICA SIERO DI L'ORÉAL PARIS

Sarà la voglia di primavera e di togliersi di dosso il grigiame invernale, oppure il bisogno di specchiarsi e vedere un bel colorito luminoso, ma ultimamente sembrerebbe che i prodotti per il viso siano sempre più orientati a rendere la pelle perfetta al naturale.

Oltre alla fondamentale deterzione e prima di passare al make up, è importante nutrire e proteggere la pelle, soprattutto prevenendo i segni del tempo. I laboratori L'Oréal Paris arrivano in nostro soccorso con un siero leggerissimo e allo stesso tempo ricco di tantissimi elementi che si prendono cura del nostro viso: **REVITALIFT CLINICAL SIERO 12% PURA VITAMINA C.**

Ideato per le pelli giovani per donare luminosità e ridurre i pori, è adatto anche a quelle over 30 per correggere i primi segni dell'invecchiamento, il colorito spento e la perdita di tono. La formula ultra idratante è arricchita da un'alta concentrazione di Vitamina C in combinazione con l'Acido Salicilico, che esfolia e purifica, e la Vitamina E dall'azione antiossidante. L'azione super idratante è data dall'acido ialuronico micro e macro, dove il primo rimpolpa le rughe sottili, mentre il secondo idrata e leviga la pelle.

Il siero può essere applicato mattina e sera dopo aver eliminato completamente il trucco e le impurità della giornata, ed è ottimo come base prima dell'applicazione della protezione solare **REVITALIFT CLINICAL SPF 50+ FLUIDO ANTI-UV**, per proteggere la pelle dai danni dei raggi solari...ovvio, anche quando è nuvoloso e in città. Basteranno poche applicazioni per dare il via ad un vero e proprio cambio di stagione sulla pelle e sull'umore!



FRAGRANZE ENERGETICHE E RICERCATE PER LA PRIMAVERA

Le giornate si allungano, le temperature diventano più miti e l'aria si riscalda con un profumo fresco di fiori che tornano a sbocciare. Anche in noi c'è voglia di luce ed energia, sostituendo la fragranza calda e intensa dell'inverno con una versione più frizzante e fiorita, a base di note olfattive che ci trasmettono la gioia di vivere.

La protagonista indiscussa di tutte le fragranze resta sempre la rosa, la vera e propria regina dei fiori che può essere apprezzata in circa 50 varietà tra quelle storiche a quelle più comuni e moderne. Ogni fragranza arricchita con questo fiore viene percepita come leggera, morbida e seducente, praticamente perfetta per avere un allure elegante e senza tempo.

Per le amanti del profumo talcato, basta scegliere il prezioso fiore del gelsomino che risulta sempre avvolgente e sensuale sia se presente in un bouquet ma anche quando viene indossato in purezza come essenza. Risulta sempre sorprendente e riesce a rievocare gli angoli nascosti di un giardino italiano. Ultimo e mai banale è l'iris, il fiore femminile e romantico per eccellenza. Crea una scia dai toni fioriti e cipriati quasi nostalgica, che richiama subito le origini nobili. È una fragranza che sa di fresco, di pulito e di bucato asciugato al sole.

Se la scelta è troppo vasta, basta recarsi in profumeria e lasciarsi trasportare da un naso esperto verso nuovi accordi.



GARNIER
OLIA

60% DI OLI*
**MASSIMA INTENSITÀ
DEL COLORE**

- ▶ **SENZA AMMONIACA**
- ▶ **COPRE IL 100% DEI CAPELLI BIANCHI**
- ▶ **3X PIU' LUMINOSI****



**COLORAZIONE
SENZA AMMONIACA
N°1 IN ITALIA*****

*Nella crema colorante. **Test Strumentali.

***Fonte Circana, Italia, Colorazione - Senza ammoniaca, Mass market (HS+SSS+DRUGSTORES+DISCOUNT), Dati a volume e valore, 28 Novembre 2022 - 26 Novembre 2023



Nessun ingrediente di derivato di origine animale

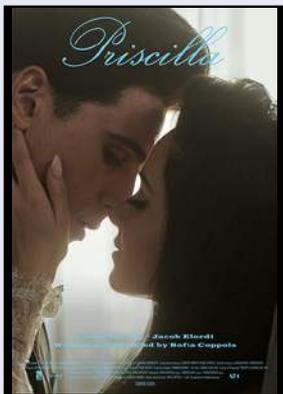


Nell'ambito del programma Leaping Bunny
Scopri di più su www.garnier.it



Nelle sale a *marzo*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



PRISCILLA

Regia: Sofia Coppola

Con: Jacob Elordi, Cailee Spaeny, Emily Mitchell, Jorja Cadence, Tim Post, Ari Cohen, Josette Halpert, Deanna Jarvis, Luke Humphrey...

Genere: Biografico, Drammatico | USA

Quando l'adolescente Priscilla Beaulieu incontra a una festa Elvis Presley, l'uomo, che è già una superstar del rock'n'roll, nel privato le si rivela come qualcuno di completamente diverso: un amore travolgente, un alleato nella solitudine e un amico vulnerabile. Attraverso gli occhi di Priscilla, Sofia Coppola ci racconta il lato nascosto di un grande mito americano, nel lungo corteggiamento e nel matrimonio turbolento. Una storia iniziata in una base dell'esercito tedesco e proseguita nella sua tenuta da sogno a Graceland. Una storia fatta di amore, sogni e fama. La regista porta sul grande schermo l'autobiografia della moglie di Presley per raccontare la versione di Priscilla, l'altro lato del disco d'oro, che comprende anche i capitoli della solitudine, della gelosia, della richiesta – affatto reciproca – di esserci sempre, per lui.

Il film è l'adattamento cinematografico del libro di memorie scritto nel 1985 da Priscilla Presley con Sandra Harmon e intitolato "Elvis and me".



UN MONDO A PARTE

UN FILM DI RICCARDO MILANI

CON ANTONIO ALBANESE

VIRGINIA RAFFAELE

Drammatico, Commedia | Italia

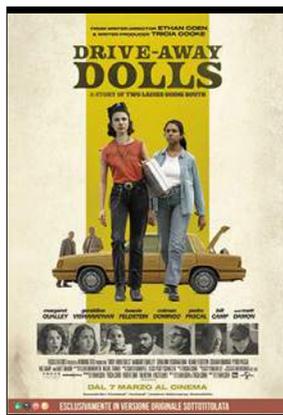
Il film racconta la storia di Michele Cortese, un maestro delle elementari, che sembra stia per affacciarsi a una nuova vita. Dopo aver insegnato per quarant'anni nella giungla delle scuole romane, l'uomo riesce a farsi assegnare a una scuola, sita nel Parco Nazionale d'Abruzzo, con un'unica pluriclasse di bambini che vanno dai 7 ai 10 anni. Aiutato dalla vice-preside Agnese e dagli alunni, Michele supera la sua iniziale inadeguatezza e pian piano diventa uno di loro. Quando ogni cosa inizia ad andare per il verso giusto, però, giunge un'orribile notizia: a causa delle poche iscrizioni, la scuola a giugno chiuderà. È così che Michele, Agnese e i bambini inizieranno una lunga corsa contro il tempo per evitare che questa piccola realtà scolastica smetta di esistere.



UN ALTRO FERRAGOSTO

Commedia | Italia

In una sera d'agosto del 1996, nella casa di Ventotene dove il giornalista Sandro Molino trascorreva le vacanze, la sua compagna gli rivelò di essere incinta. Oggi Altiero Molino è un ventiseienne imprenditore digitale e torna a Ventotene col marito fotomodello per radunare i vecchi amici intorno al padre malandato e regalarli un'ultima vacanza. Non si aspettava di trovare l'isola in fermento per il matrimonio di Sabry Mazzalupi col suo fidanzato: la ragazzina goffa è diventata una celebrità del web e le sue nozze sono un evento mondano che attira i media e i politici. Due tribù di villeggianti, due Italie apparentemente inconciliabili, destinate a incontrarsi di nuovo a Ferragosto, per una sfida stavolta definitiva.



DRIVE-AWAY DOLLS

Azione, Commedia, Thriller | USA, Gran Bretagna

La pellicola, diretta da Ethan Coen senza il supporto del fratello Joel, racconta la storia di Jamie (Margaret Qualley), uno spirito libero in crisi dopo la fine della relazione con la sua ex ragazza, e della sua amica Marian (Geraldine Viswanathan), che al contrario di lei è molto pudica, ma ha anche un gran bisogno di rilassarsi. Le due si mettono alla ricerca di un nuovo inizio per entrambe e decidono di intraprendere un viaggio on the road alla volta di Tallahassee, in Florida. La situazione, però, precipita quando le due ragazze si imbattono lungo la loro strada in un gruppo di criminali inetti. La colonna sonora del film è stata curata dal compositore Carter Benedict Burwell, collaboratore di lunga data dei fratelli Coen.



KUNG FU PANDA 4

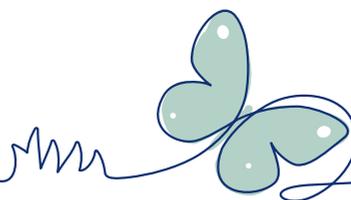
Animazione | USA

Il panda Po è impegnato in una nuova avventura nell'antica Cina e si dedica, come sempre, all'arte del kung fu senza tralasciare il suo amore per il cibo. Al Guerriero Dragone viene affidato da parte di Shifu un compito molto importante: diventare una guida spirituale nella Valle della Pace. Peccato che Po sia un buongustaio e un gran mangione, un talentuoso maestro di kung fu, ma non di certo un capo spirituale. Inoltre, deve trovare e addestrare un suo erede, ovvero un allievo che prenda il suo posto e il suo titolo di guerriero, cosicché lui possa dedicarsi pienamente alla spiritualità. Come se non bastasse, una perfida maga sta seminando il panico tra i maestri kung fu. Si tratta di La Camaleonte, in grado di trasformarsi in qualsiasi creatura...



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





Letture per *marzo*



TUTTI SU QUESTO TRENO SONO SOSPETTI
di Benjamin Stevenson
| Ed. Feltrinelli

Ernest Cunningham è nei guai. Dopo essere diventato famoso per aver scritto un true crime sulla sua famiglia – una famiglia micidiale: hanno tutti ucciso qualcuno – il suo agente letterario e il suo editore gli chiedono con insistenza un nuovo libro. Ma dove trovare l'ispirazione, senza che qualcuno ci rimetta la pelle? L'occasione si presenta sotto forma di un invito al Festival Australiano del Giallo. In omaggio ad "Assassinio sull'Orient Express" di Agatha Christie, gli organizzatori hanno deciso di riunire un gruppo di celebri giallisti a bordo del treno. Neanche il tempo di partire che ci scappa il morto. Per deformazione professionale, ciascuno dei giallisti inizia subito a elaborare teorie...



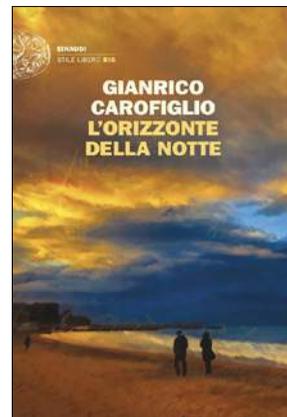
TRA IL SILENZIO E IL TUONO
di Roberto Vecchioni
| Ed. Einaudi

Attraverso le lettere di un ragazzo e di un nonno, Roberto Vecchioni ha scritto il suo romanzo più intimo. Si alternano due voci: da una parte c'è lui, Vecchioni, che racconta a un fantomatico nonno alcuni degli episodi più significativi della sua vita. Il nonno, dal canto suo, non gli risponde mai: forse non ce n'è bisogno. Le sue lettere sono indirizzate ad altri personaggi e affrontano gli argomenti più disparati. E anche se le lettere di Roberto raccontano la storia di una vita mentre quelle del nonno sono puro pensiero, ogni tanto parlano di qualcosa che sembra essere accaduto a entrambi. Di un palco illuminato, di un uomo che chiede amore. Ma soprattutto della morte di un figlio e di un dolore lacerante che non passa.



BARBIE: THE WORLD TOUR
di Margot Robbie e Andrew Mukamal
| Ed. Rizzoli

Un libro illustrato che racchiude tutto il glamour della bambola più famosa del mondo. Per il press tour che ha fatto seguito all'uscita del film *Barbie*, la produttrice e protagonista Margot Robbie e il suo stylist Andrew Mukamal si sono abbandonati alle suggestioni di alcuni degli outfit più iconici di Barbie, per poi rivolgersi a grandi stilisti, da Giorgio Armani a Donatella Versace, per creare look ispirati agli abiti originali della bambola. Molti degli outfit non sono stati presentati in pubblico, Margot e Andrew hanno quindi collaborato con il fotografo di moda Craig McDean per realizzare scatti che la ritraessero nei look che avrebbe dovuto indossare. Il libro fonde lo chic solenne dell'alta moda con la scanzonata allegria del mondo di Barbie.



L'ORIZZONTE DELLA NOTTE
di Gianrico Carofiglio
| Ed. Einaudi

Una donna ha ucciso a colpi di pistola l'ex compagno della sorella. Legittima difesa oppure omicidio premeditato? La Corte è riunita in Camera di Consiglio. In attesa della sentenza l'avvocato Guerrieri ripercorre le dolorose vicende personali che lo hanno investito nell'ultimo anno. E si interroga sul tempo trascorso, sul senso della sua professione, sull'idea stessa di giustizia. Il ritorno di Guido Guerrieri in un romanzo poderoso e commovente, scritto magistralmente da Gianrico Carofiglio. Un'avventura processuale avvincente ed enigmatica, dal ritmo impareggiabile, che si intreccia a un'affilata meditazione sulla perdita e sul rimpianto, sulle inaspettate sincronie della vita e sulla costante ricerca della felicità.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



CI VEDIAMO IN AGOSTO
di Gabriel García Márquez | Ed. Mondadori

"Si senti maliziosa, allegra, capace di tutto, e imbellita dalla mescolanza sacra della musica con il gin. Pensava che l'uomo del tavolo di fronte non l'avesse vista, però lo sorprese a osservarla quando lo guardò per la seconda volta. Lui arrossì. Lei sostenne il suo sguardo mentre lui controllava l'orologio da tasca con la catenina". Ogni anno, il 16 agosto, una donna ritorna sull'isola dove è sepolta sua madre per portare un mazzo di gladioli sulla tomba. Un rituale che si ripete identico. Ma improvvisamente ad Ana Magdalena Bach l'attesa del traghetto del giorno dopo spalanca nuove prospettive. E così al rituale si aggiunge anche la ricerca di un uomo per la notte e l'attesa spasmodica di questo annuale momento di libertà. Così esplora la sua sensualità e sonda la paura che silenziosa cova nel suo cuore.

Il romanzo inedito postumo di Gabriel García Márquez, esce a 10 anni dalla scomparsa del grande Gabo, premio Nobel 1982 e autore di opere cult come *Cent'anni di solitudine* (1967), *Cronaca di una morte annunciata* (1981) e *L'amore ai tempi del colera* (1985).



ACQUISTA 15€ DI PRODOTTI HENKEL

TI RIMBORSIAMO IL

50%

SCOPRI DI PIÙ SU www.concorsi.donnad.it



Iniziativa "CASHBACK HCB WAVE 1 2024" valida dal 1 febbraio al 31 marzo 2024 esclusivamente nei punti vendita fisici che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e gli EAN ed entro 5 giorni dall'acquisto vai sul sito www.concorsi.donnad.it e completa la procedura. Puoi richiedere un solo rimborso fino a un massimo di 7,50€. Per info prodotti e dettagli vai sul sito www.concorsi.donnad.it

Henkel



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. L'unico modo di uscire da questo periodo un po' contrastato senza esasperarsi è aprirsi al dialogo, il partner ti capirà.

Single: Non perdere di vista la felicità legandoti a una persona già impegnata, non ti promette stabilità e rischi di darle un valore che non merita.

BELLEZZA: Per rinnovare il tuo guardaroba, via libera ai vestiti. Scegli un make up semplice, fondotinta, fard, mascara e un lipgloss. Un paio di occhiali da sole e sarai perfetta in due minuti.

BENESSERE: Attenzione ai piccoli infortuni, la testa è tra le nuvole: occorre riposare di più.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. La relazione va benissimo, sei tu a essere estremamente impaziente in questo periodo e a chiedere riscontri immediati al partner.

Single: È inevitabile provare un'attrazione fisica per una persona molto più giovane, ma evita i colpi di testa.

BELLEZZA: Bentornata salopette! Indossala con un semplice top o una camicia per sentirti libera ma sempre in tendenza. Cambia il look ai capelli portandoli raccolti o con trecce twist. Stendi un velo di trucco e sarai al top.

BELLEZZA: Presta attenzione a unghie e capelli, si consiglia un maggiore apporto vitaminico.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Mercurio ti pungola e ti suggerisce ricette di buonumore e pirotecnici "botti" di passione.

Single: Hai un atteggiamento discontinuo e rischi di fare allontanare chi è interessato a te.

BELLEZZA: Un trattamento nutriente esalta l'incarnato per un look naturale e raggiante, completa con un filo di rossetto e un fard bronzer. Per i capelli scegli un taglio a caschetto non cortissimo. Punta su camicetta e gonna languette per esaltare la silhouette.

BELLEZZA: Potresti avere sensibilità o arrossamenti agli occhi, consulta uno specialista.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Non c'è nessuna crisi in corso, eppure a volte riesci a mettere a dura prova la capacità di sopportazione del partner!

Single: Indaga meglio sulla persona che ti piace, se è un tipo solido la relazione avrà un esito positivo.

BELLEZZA: In questo mese sono molto indicati i trattamenti specifici per la cellulite. Il tuo make up ideale è brillante, nei toni del mare. Schiarisci i capelli e, per l'abbigliamento, scegli un look casual con jeans e maglietta.

BELLEZZA: Disturbi di carattere digestivo, elimina i cibi spazzatura e segui una dieta disintossicante.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Fino a metà mese un po' di irrequietezza porta dissonanza di coppia: non ti senti amata. Poi la nuvola nera scompare ed è di nuovo amore.

Single: Marte ti spinge a osare: avrai voglia di fare nuove esperienze, ma attenta alle avventure "pericolose".

BELLEZZA: Il periodo è ottimo per eliminare i peli superflui con trattamenti laser definitivi. Gioca con il make up usando ombretti neri e marroni e rossetti nude. Capelli vaporosi ben si abbinano a jeans attillati e camicetta con colletto rigido.

BELLEZZA: Attenzione ai bronchi, evita colpi d'aria.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Vivi momenti intensi, c'è chi farà progetti importanti, come mettere in cantiere un figlio o coinvolgere finalmente a nozze.

Single: Grazie a Venere hai fascino da vendere, se nutri interesse per una persona è il momento di osare di più.

BELLEZZA: Ti sta bene una chioma leggermente mossa e un make up leggerissimo; scegli un rossetto corallo per esaltare le labbra e indossa un abito lungo con maniche svolazzanti per cominciare a vivere la primavera.

BELLEZZA: Potresti avere mal di denti o cefalea, non trascurarti e segui uno stile di vita sano.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. I benefici influssi di Marte ti liberano da dubbi e insicurezze, rimedierai alle tue manchevolezze e dedicherai più tempo al partner.

Single: È probabile che nessuno ti sembri alla tua altezza, ma rischi di mostrarti troppo snob.

BELLEZZA: Hai voglia di capelli lunghi, puoi ricorrere a delle extension. Scegli un bel vestito corto e sbarazzino e regalati un make up che punti sugli occhi, per ingrandirli e impreziosirli con le sfumature dell'oro e del nero.

BELLEZZA: Potresti sentire fastidi ai piedi o avere problemi di circolazione, basterà un semplice controllo medico.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. C'è un po' di tensione a causa di Marte in posizione negativa che ti rende più aggressiva e ti fa avvertire anche un calo di desiderio nei confronti del partner, ma si tratterà solo di un breve periodo.

Single: Se una persona ti delude, specie nei momenti più intimi, forse non è quella giusta.

BELLEZZA: Hai voglia di un colore caldo per la chioma, come una sfumatura cioccolato. Indossa giacca e pantaloni palazzo e opta per un make up più marcato. Sulle labbra basta un velo di lipgloss.

BELLEZZA: Potresti essere indolenzita all'altezza della cervicale, prova la ginnastica correttiva.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Il periodo è felice, il clima è infuocato di dolcezza e complicità, il partner intuisce e apprezza la generosità del tuo cuore.

Single: Potresti avere una storia particolarmente coinvolgente, ma è meglio prestare attenzione.

BELLEZZA: Hai voglia di rinnovarti con un cambio di look totale: i capelli saranno corti e sbarazzini, il trucco più marcato e sofisticato e l'abbigliamento più sexy, con abitini effetto "vedo-non vedo" in chiffon e frange.

BELLEZZA: Stress e ansia sono in agguato, hai bisogno di riposo e relax. Anche i trattamenti termali sarebbero indicati.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Secondo le Stelle risolverai tutti i dissapori di coppia e il sentimento tornerà a essere protagonista: stai serena.

Single: Una persona riuscirà a coinvolgerti in una storia indimenticabile, seppure breve.

BELLEZZA: Il periodo è ottimo per i trattamenti estetici. Hai scoperto la passione per le tute, pratiche se indossate con gli stivali e la giacca e sexy se portate con le décolleté. Scegli un trucco naturale, mascara e un rossetto lucido.

BELLEZZA: Reflusso, mal di gola. Basterà seguire le cure adeguate per risolvere in fretta questi piccoli fastidi.



Acquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Ottima intesa, sia fisica che mentale: vivete un periodo idilliaco, conserva questo equilibrio e fanne un mantra per il futuro.

Single: La voglia di divertirti ti pervade, le conoscenze nuove ti conquistano. Ti troverai a gestire una situazione complessa, fai una scelta.

BELLEZZA: Ti donano capelli più chiari con taglio scalato e liscio, sopracciglia disegnate e solo un velo di un buon fondotinta. Adotta un outfit glamour, con gilet e pantalone.

BELLEZZA: Intestino e stomaco sono i tuoi punti deboli. Fai attenzione a non trascurarli.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Nella prima parte del mese la tua gelosia potrebbe infastidire il partner: accantona i problemi e dagli le giuste attenzioni, vedrai che le nubi si diraderanno.

Single: Tu vai troppo in fretta, ma serve pazienza per stabilire un rapporto tranquillo con la persona che ti piace.

BELLEZZA: Scegli per i capelli un bel castano chiaro, opta per un trucco semplice e renditi irresistibile con leggings, stivaletti e giacca lunga a doppio petto.

BELLEZZA: Troppa sedentarietà, avverti fastidi ai muscoli e ai tendini: sarebbe consigliato un corso di stretching.

OMIA

LABORATORI ECOBIO™

SCOPRI LA COLLECTION ESCLUSIVA

ACQUA & SAPONE[®]
*Oltre la
Convenienza*

**ACQUISTA I TUOI PRODOTTI OMIA PREFERITI,
ACCUMULA PUNTI E ACCEDI A FANTASTICI PREMI**

1 € = 1 PUNTO



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



Concorso misto "OMIA COLLECTION 2024" valido per acquisti effettuati dal 26/02/24 al 30/11/24 esclusivamente nei punti vendita Acqua&Sapone che espongono il materiale pubblicitario. Montepremi concorso 1.500,00 euro (IVA esente). Estrazione finale entro il 31/12/24. Ogni destinatario potrà vincere un solo premio. Conserva i documenti d'acquisto e caricali entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. Termine ultimo richiesta premi catalogo: 31/12/24. Info, ditte associate, catalogo premi e Regolamento su promozionimr.it/omiacollection2024. Immagini a scopo illustrative



ACQUA ALLE
ROSE

FIRENZE 1867

*Scopri le nuove linee di Acqua alle Rose
e le sue Rose dalle proprietà straordinarie*



**NUOVA LINEA
ILLUMINANTE**

con Vitamina C di

Rosa Canina

**NUOVA LINEA
PURIFICANTE**

con Attivi Astringenti di

Rosa Multiflora