

ACQUA & SAPONE®

Design
I TREND DEL
SALONE DEL
MOBILE

Benessere
RITROVA
L'INTESA A
PASSI DI DANZA

Viaggi
A FIUGGI PER
RINGIOVANIRE



**Serena Iansiti e
Pierpaolo Spollon**
LA VOCAZIONE
DI ECCELLERE

È TEMPO DI FIORIRE

Make Up
SGUARDO MAGNETICO
CON L'OMBRETTO
IN STICK

Psiche
ESCI DALLA TUA
COMFORT ZONE

Capelli
LA "DOLCEZZA"
IN TESTA, CON IL
BIONDO CHANTILLY



*TEST CLINICO SU 20 SOGGETTI

 **DEBORAH**
MILANO

SVELA LE TUE LABBRA

NUOVO

**SUPER VINYL
SHAKE LIPSTICK**

**ROSSETTO VINILICO
LUCENTEZZA A SPECCHIO**

NO TRANSFER

**LONG LASTING
FINO A 16 ORE***

WATER RESISTANT

**Glam up
your lips**



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Carolina Rey

pag. 12 – Il prodotto del mese:

l'ombretto stick

pag. 14 – Trucco nude a regola d'arte

pag. 16 – Sfumature calde e "golose" con il biondo chantilly

pag. 18 – Conosci i segreti di una perfetta rasatura?

pag. 20 – Tieni d'occhio i tuoi nei

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Le abitudini ci governano. Possiamo cambiarle?

26 | STAR MESE

Pierpaolo Spollon, il golden boy della tv

pag. 28 – Serena Iansiti, talento e passione

30 | MODA PRIMAVERA

Le scarpe must have per la stagione

pag. 34 – Borse versatili e super cool

38 | COSTUME & SOCIETÀ

Irresistibile Coachella!

40 | BENESSERE

Con i balli di coppia riscoprite l'intesa

44 | DESIGN & OUTDOOR

Appuntamento al Salone del Mobile

pag. 62 – Belle e buonissime le fragole del tuo orto domestico

52 | CUCINA

Coltiva gli ortaggi e poi... portali a tavola

56 | VITA DA MAMMA

Crea un legame con il tuo futuro bebè

60 | AMICI A 4 ZAMPE

Micio non ama i traslochi... come si fa?

66 | VIAGGI

A Fiuggi per ringiovanire

74 | 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**

Carolina Rey

26



Star mese

Pierpaolo Spollon



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 spetanze.



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

PARTECIPA ALLA RACCOLTA PUNTI



CAMPIONI OGNI GIORNO

1€ SPESO = 1 PUNTO*



SCOPRI TUTTI I PREMI

SCOPRI DI PIÙ E PARTECIPA CARICANDO LO SCONTRINO SU WWW.CAMPIONICOLLECTION.PGPERTE.IT

*FINO AD UN MASSIMO DI 120 PUNTI PER SINGOLO PRODOTTO ACQUISTATO

IN PIÙ PUOI VINCERE VIAGGIO E BIGLIETTI PER DUE PERSONE PER I GIOCHI OLIMPICI E PARALIMPICI PARIGI 2024



Concorso misto "CAMPIONI COLLECTION" valido dal 15/01/24 al 15/10/24. In palio: dal 15/01 al 30/06/24 n. 10 pacchetti per i Giochi Olimpici o Paralimpici Parigi 2024 e dal 01/07 al 15/10/24 n. 10 coppie di biglietti per i Giochi Olimpici Milano Cortina 2026. Montepremi concorso: 26.500.000€. Termine ultimo richiesta premi catalogo: 30/11/24. Prodotti coinvolti, premi, catalogo e Regolamento su www.campionicollection.pgper.te.it. Immagini a scopo illustrativo.



GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

Dal 10 al 17 aprile ASIAN FILM FESTIVAL

È tutto pronto per la ventunesima edizione dell'Asian Film Festival che si annuncia un evento straordinario ricco di novità entusiasmanti. Per la prima volta, il festival includerà film provenienti dalla Mongolia e dal Nepal, oltre a una vasta selezione di opere prime di alta qualità, sia nella sezione Newcomers che nei concorsi principali. La manifestazione, che avrà luogo a Roma al Cinema Farnese Arthouse dal 10 al 17 aprile, presenterà più di trenta lungometraggi provenienti da una varietà di Paesi asiatici, insieme a giornate speciali dedicate a nazioni che si sono distinte nel panorama cinematografico, come Giappone, Corea del Sud, Vietnam e Thailandia.

Dall'Umbria alla Puglia CAMMINI APERTI

Il progetto "Scopri l'Italia che non sapevi - Viaggio Italiano" permette di esplorare angoli meno conosciuti dell'Italia. In quest'ottica, si terrà il 13 e 14 aprile l'iniziativa Cammini Aperti, ideata dalla Regione Umbria per promuovere il turismo slow e i valori dell'accessibilità nei sentieri e itinerari. Saranno coinvolti 42 cammini in tutta Italia, le escursioni saranno guidate da esperti e caratterizzate da percorsi anellari di 6-10 km. Il progetto coinvolge anche la Federazione Italiana Superamento Handicap per garantire l'accessibilità e sensibilizzare sul turismo inclusivo. <https://www.italia.it/it/viaggio-italiano/cammini-aperti>.



LA NAVE DEI LIBRI

Con la partecipazione di Eugenio Bennato e della sua band

Eugenio Bennato e la sua band parteciperanno alla Nave dei Libri organizzata dall'Istituto Italiano di Cultura di Barcellona in occasione di "Aspettando San Jordi", un concerto che si terrà il 22 aprile, vigilia della festa di San Giorgio, celebrata con libri e rose. Dal 20 al 25 aprile, Agra Editrice, in collaborazione con Leggere: tutti e Grimaldi Lines Tour Operator, organizza la XII edizione di Una Nave di Libri per Barcellona, coincidendo con la Giornata Mondiale del Libro, il 23 aprile, che a Barcellona si festeggia in modo particolare: nella Diada de Sant Jordi (il giorno di San Giorgio, patrono della Catalogna) è tradizione che gli uomini regalino una rosa alle donne e siano contraccambiati con un libro; così tutta la città si riempie di rose e di libri con decine di eventi e incontri con scrittori e poeti. La nave partirà da Civitavecchia il 20 aprile e durante il viaggio sono previsti incontri con scrittori, presentazioni di libri e spettacoli teatrali e musicali.



photo Marino Festuccia

MOSTRA SU GIACOMO MATTEOTTI

A Roma, Palazzo Braschi

La mostra *Giacomo Matteotti. Vita e morte di un padre della democrazia* celebra il centenario della morte del leader socialista al Museo di Roma a Palazzo Braschi. L'esposizione, visitabile fino al 16 giugno, presenta documenti originali e materiali inediti provenienti da diverse istituzioni, tra cui la Fondazione Pietro Nenni e l'Archivio Storico Luce. Il percorso espositivo è suddiviso in quattro sezioni che ripercorrono la vita di Matteotti, dalla sua giovinezza al tragico passaggio dallo Stato liberale alla dittatura fascista. Attraverso fotografie, manoscritti, filmati e opere d'arte, la mostra offre una panoramica completa della sua vita e del suo impegno politico contro il regime fascista.



AMAZÔNIA

Sebastião Salgado a Trieste

La mostra *Sebastião Salgado: Amazônia*, curata da Lélia Wanick Salgado, sarà aperta al pubblico fino al prossimo 13 ottobre presso il Salone degli Incanti a Trieste. L'esposizione presenta il lavoro di Sebastião Salgado sulla foresta amazzonica brasiliana e sui suoi popoli. Zurich è il global partner del tour internazionale della mostra, mentre illycaffè è il partner per Trieste. Dopo il progetto Genesi, Salgado ha dedicato sette anni a viaggiare e fotografare la ricchezza e la diversità dell'Amazzonia, vivendo nei villaggi degli indigeni per lunghi periodi, cosa che gli ha permesso di documentare al meglio i paesaggi e i modi di vivere dei popoli presenti.



NIVEA

SCEGLI IL **SIERO** CHE POTENZIA
LA TUA SKINCARE ROUTINE



**ANTI-MACCHIE
AVANZATO**



**ANTI ETÀ &
ANTI-MACCHIE**



**ANTI-MACCHIE
POST ACNE**



**ANTI-RUGHE &
ANTI-GLICAZIONE**



**EFFETTO
LIFT 3-ZONE**



**EFFETTO
FILLER**



Acquista 1 Siero NIVEA*,
**PROVALO PER 4 SETTIMANE E SE NON TI SODDISFA
RICHIEDI IL RIMBORSO**

*Iniziativa riservata agli iscritti alla community MyNIVEA valida dal 01/04/24 al 31/07/24. Conserva lo scontrino, prova il prodotto per 28 giorni e richiedi il rimborso entro e non oltre 5 giorni dal termine del periodo di prova (compreso il giorno di acquisto) e collegati al sito www.NIVEA.it. Verifica l'elenco dei prodotti aderenti nel regolamento disponibile su www.NIVEA.it. Il pagamento del prodotto dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono sconto/buono spesa. È possibile richiedere un solo rimborso, che avverrà mediante bonifico bancario, per ciascun prodotto.

REGOLAMENTO COMPLETO, LIMITAZIONI, PRODOTTI IN PROMOZIONE, PERIODI DI VALIDITÀ, ELENCO PUNTI VENDITA ADERENTI E MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE SU WWW.NIVEA.IT



A Martina Franca (TA) LUCILLA LIVE SHOW

Lucilla, idolo dei più piccoli, si esibirà per la prima volta a Martina Franca (TA) il 14 aprile presso il Teatro Nuovo. Ci saranno due spettacoli della stessa durata, alle ore 16 e alle ore 18. I posti saranno a sedere e non numerati, con due tipologie disponibili: fronte palco e platea. Gli spettacoli saranno animati dallo staff di Massimo animazione by Max Magic Music eventi. I posti sono limitati, è necessario prenotare in anticipo sul sito www.ticketsms.it.

Stranieri Ovunque - Foreigners Everywhere BIENNALE ARTE 2024

La 60ª Esposizione Internazionale d'Arte, intitolata *Stranieri Ovunque - Foreigners Everywhere*, curata da Adriano Pedrosa e prodotta dalla Biennale di Venezia, sarà aperta al pubblico dai Giardini all'Arsenale dal 20 aprile al 24 novembre 2024, con pre-apertura nei giorni 17, 18 e 19 aprile e cerimonia di inaugurazione il 20 aprile. Per l'occasione, la Biennale ha adottato principi di sostenibilità ambientale, con l'obiettivo di ottenere la certificazione di "neutralità carbonica" durante l'evento. La Mostra sarà suddivisa tra il Padiglione Centrale ai Giardini e l'Arsenale in due nuclei distinti: Nucleo Contemporaneo e Nucleo Storico.

SALONE DEL MOBILE

Presso la Fiera Milano a Rho

Il Salone del Mobile 2024, l'evento principale nel mondo dell'arredamento e del design, avrà luogo dal 16 al 21 aprile presso la Fiera Milano a Rho. In questa edizione si terranno Eurocucina, FTK technology for the kitchen e il Salone Internazionale del Bagno, offrendo una panoramica completa degli ambienti interni. Il Salone Satellite, dedicato a scuole, università e designer under 35, celebrerà i suoi 25 anni con una grande esposizione presso la Triennale di Milano. Questi elementi confermano la kermesse come un punto imprescindibile. La grande partecipazione si riflette non solo nei numeri e nell'origine dei visitatori, ma anche negli eventi che animano Milano durante l'intera settimana.



ALFABETO OBIC

Mangiare l'arte Contemplare il cibo

Viene presentato il nuovo codice per interpretare le opere d'arte: l'alfabeto OBIC, un innovativo progetto culturale, editoriale ed espositivo che introduce una nuova dimensione nell'interpretazione dell'arte. Questo alfabeto, concepito per offrire una nuova lettura e codifica delle opere d'arte, sarà protagonista di un evento a Roma: la mostra *ALFABETO OBIC - Mangiare l'arte Contemplare il cibo*, in programma fino al 24 aprile presso la Galleria MICRO Arti Visive di Viale Mazzini. Saranno presentate opere di Roberto Giacomucci, Giulio Marchetti e Mario Ricci.



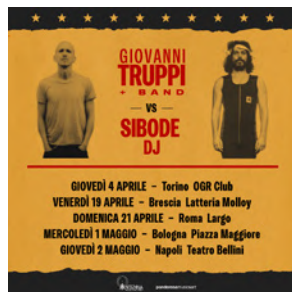
ROMA FILM MUSIC FESTIVAL

www.romafmf.com

Il Roma Film Music Festival celebra il legame tra musica e cinema, con la terza edizione che si terrà a Roma dal 8 al 13 aprile. La manifestazione mette in risalto il potere delle colonne sonore nel rendere le immagini indimenticabili. Un momento cult dell'evento sarà il cineconcerto di *007 Skyfall*, con l'Orchestra Italiana del Cinema che eseguirà la colonna sonora dal vivo. Il festival ospiterà anche concerti immersivi e talk con figure di spicco del cinema e della musica. Una novità è l'apertura del Forum Theatre, uno spazio innovativo che offrirà un'esperienza immersiva.

GIOVANNI TRUPPI + BAND VS SIBODE DJ IN TOUR

Lo spettacolo in 5 memorabili round a Torino, Brescia, Roma, Bologna e Napoli






Giovanni Truppi, il peso massimo della canzone d'autore italiana, e Sibode Dj, inventore dell'electro-bobalin, si uniscono per una sfida musicale senza precedenti. Dopo il loro primo incontro al Locomotiv di Bologna nel dicembre 2023, i due artisti hanno deciso di collaborare in un tour che li vedrà esibirsi su alcuni palcoscenici trasformati in veri e propri ring. Lo spettacolo si svolgerà in 5 memorabili round, con Truppi e la sua band che si uniranno a Sibode Dj durante la prima parte dello show. L'appuntamento è il 19 aprile alla Latteria Molloy di Brescia, il 21 a Largo a Roma, il 1 maggio in Piazza Maggiore a Bologna per poi terminare il 2 maggio al Teatro Bellini di Napoli. Sarà una vera e propria danza sul ring, con entrambi gli artisti pronti a sferrare colpi sonori.

MAYBELLINE[®] NEW YORK

NUOVO

LIFTER PLUMP GLOSS VOLUMIZZANTE

**È COSÌ CHE
LE VOGLIO.
HOT**  

-  **FORMULA CON
PEPERONCINO E MAXI LIPS™.**
-  **LABBRA PIÙ PIENE A LUNGO.**
-  **SENSAZIONE DI CALORE INTENSO.**

+30% VOLUME*



*VALUTAZIONE COSMETOCLINICA SU 55 SOGGETTI.

Carolina Rey

Luminosa e raggiante, la conduttrice romana incanta il pubblico con il suo sorriso, ma anche con la spontaneità

O

gni fine settimana, il venerdì, il sabato e la domenica dalle 11.00 alle 13.00, Carolina Rey conduce su RTL 102.5 il programma *W l'Italia - No Problem* con Charlie Gnocchi e Luca Viscardi. Ma la bella conduttrice classe 1991 non è solo un' apprezzata speaker radiofonica: è anche un volto molto amato del piccolo schermo.

Bionda, occhi azzurri, sorriso magnetico, la trentaduenne ci ha svelato i suoi beauty secret.

Che cos'è per te la bellezza?

Non penso ci sia una definizione universale e oggettiva di bellezza. Trovo che si riferisca a quel particolare, quella caratteristica che rende ognuno di noi unico e bello a modo suo. È l'equivalente del carisma, si riferisce a un dettaglio che può essere estetico oppure no. Infatti, molte persone che definiamo belle non rientrano specificatamente nei classici canoni di bellezza.

Non solo
conduttrice, Carolina Rey (32) ha anche recitato in diversi film, sia per il cinema che per la tv.



Appassionata
di musica, nel 2019 ha scritto la canzone "Compromessi sposi", colonna sonora dell'omonimo film.

Qual è, secondo te, il dettaglio che ti rende bella?

Dal punto di vista estetico, ammetto di dover lavorare un po' sull'amor proprio perché, come capita spesso a tutte le donne, trovo sempre qualcosa che non mi piace. Ma tutti mi dicono che è il mio modo di ridere a rendermi bella. Quindi direi: il sorriso.



I prodotti must-have di

CAROLINA REY

1. SIERO ALLA VITAMINA C
2. FONDOTINTA
3. OMBRETTO DORATO
4. MASCARA
5. ROSSETTO ROSATO

Con lo specchio quindi non hai un rapporto idilliaco?

Pessimo, direi! Ma credo che dipenda dalle fasi della vita: ci sono giorni in cui mi piaccio e mi apprezzo e altri in cui vedo solo i difetti. Penso che sia una caratteristica che accomuna molte donne: siamo critiche e vediamo difetti anche laddove non ci sono. Presumo che dipenda dallo stato umorale che viviamo. Ricordo, ad esempio, che quando ero incinta mi vedevo enorme e non riuscivo ad apprezzare appieno lo status della gravidanza, mentre ora riguardo le foto e mi vedo davvero bella con il pancione.

La bellezza quanto può aiutare nella carriera? E il tuo lavoro ha mai condizionato il tuo rapporto con l'immagine?

In un mondo come quello dello spettacolo, che vive di immagine, sicuramente la bellezza è qualcosa che può aiutare, almeno all'inizio. Ma, se non è supportata da talento, professionalità, carattere e preparazione, da sola non basta. Quindi non aiuta nella carriera a lungo termine. Per quanto mi riguarda, non mi sono mai fatta condizionare: ho sempre puntato sulla spontaneità, sulle mie caratteristiche.

Qual è la tua beauty routine quotidiana?

Sono piuttosto pigra, ma adoro le creme idratanti. Non sono molto costante nella skincare che andrebbe fatta mattina e sera, ma prima di andare a dormire cerco di mettere sempre almeno un po' di crema sul viso. In compenso, mi piace prendermi cura di me e ogni settimana ho il mio rituale: vado in un centro estetico e mi concedo un massaggio o un trattamento. Cerco sempre di essere in ordine: è un modo per volersi bene.

La maternità ha cambiato le tue abitudini in fatto di bellezza e benessere?

Absolutamente sì! Prima il cento per cento del mio tempo era dedicato a me, mentre ora la priorità è mio figlio Filippo, che ha cinque anni e mezzo. Come tutte le mamme, cerco di ritagliarmi del tempo, ma se prima facevo sempre la piega, adesso faccio una coda al volo e via!

In che modo ti prendi cura della tua pelle?

Utilizzo creme iper leggere e compatte, che non ungono. Non ho una pelle facile da trattare, è mista: se non met-

to nulla, si secca; se metto una crema sbagliata, tende subito a ingrassarsi. Per questo amo molto anche i sieri, soprattutto quelli a base di vitamina C, perché rendono la pelle luminosa senza creare una patina di lucido.

Parliamo di make up: quali sono i tuoi must have per un trucco importante?

Applico un velo di fondotinta, perché non mi piace il viso molto coperto: credo che una base too much faccia sembrare più vecchia, per questo prediligo l'aspetto naturale. Applico quindi l'ombretto, solitamente nei toni dorati, un po' di rimmel e il fard sulle gote, che non manca mai. Completo quindi il look con un bel rossetto rosato, superleggero.

Preferisci il rossetto al lucidalabbra, quindi?

Sì, preferisco il rossetto, ma sempre nei toni rosati. Ho le labbra carnose e non mi piace eccedere con il colore perché tenderei a enfatizzare troppo la bocca.

Utilizzi trattamenti corpo?

Di solito alterno la talassoterapia, un trattamento che sgonfia perché fa un massaggio con i fanghi, al trattamento drenante e alla radiofrequenza. Trovo che sia importante variare, perché altrimenti il corpo si abitua.

Come curi i capelli?

Amo prendermi cura dei miei capelli, ma purtroppo le punte tendono a rovinarsi facilmente. Mi aiuto così anche dall'interno assumendo integratori a base di zinco e vitamine. Spesso, inoltre, faccio delle maschere idratanti a base di acido ialuronico.

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

Tendo a cambiare spesso tutti i prodotti perché mi piace testarne sempre di nuovi, ma da quando ho scoperto un rimmel, quello non lo cambio più: è fantastico perché non secca e rende le ciglia meravigliose.

Cosa non manca mai nel tuo beauty case da borsetta?

Il rossetto: ne ho sempre tre o quattro in ogni borsetta, tutti nei toni del rosa, perché trovo che le labbra nude diano un aspetto un po' sbattuto.

TI PIACE TRUCCARTI?

SÌ, MA AMO TRUCCARMI POCO, SENZA ECCEDERE CON IL MAKE UP. PER LAVORO SONO SEMPRE MOLTO TRUCCATA, PERCIÒ NELLA VITA QUOTIDIANA PREFERISCO METTERE GIUSTO UN PO' DI RIMMEL E IL LUCIDALABBRA E LASCIO RESPIRARE LA PELLE.

L'ombretto stick

È la soluzione ideale quando hai poco tempo da dedicare al make up, ma è perfetto anche se ami sbizzarrirti con i trucchi più elaborati

La rivoluzione del make up? È l'ombretto stick! Questo magico prodotto è diventato in breve tempo un pilastro nel mondo del trucco degli occhi, offrendo **una soluzione versatile e conveniente per creare look straordinari** con semplicità e in pochi passaggi. Con la sua formula cremosa e la comoda applicazione, potrebbe essere la scelta perfetta anche per te. Vuoi scommettere? Allora leggi qua sotto per scoprire tutto quello che c'è da sapere.

COMPOSIZIONE E UTILIZZO

Gli ombretti stick sono generalmente composti da una combinazione di oli, cere e pigmenti colorati. Questa formulazione consente una texture cremosa che **si fonde facilmente sulla pelle senza appesantirla**. Inoltre, molte formule contengono ingredienti idratanti e antiossidanti per mantenere la pelle sana e idratata. Il loro utilizzo è semplice e veloce, rendendola una scelta ideale per chi è sempre di fretta o per chi preferisce un trucco occhi pratico e immediato. Il prodotto si applica direttamente utilizzando l'apposito stick: puoi disegnare una linea sottile lungo la piega della palpebra o applicare il prodotto su tutta la palpebra mobile, a seconda dell'effetto desiderato. Puoi poi utilizzare un pennello o le dita per sfumare delicatamente il colore sull'occhio. Questo passaggio è importante per evitare linee dure e ottenere un effetto più naturale. Se, invece, desideri aggiungere maggiore definizione e profondità allo sguardo, puoi applicare un'ombra più scura lungo la piega dell'occhio e sfumarla delicatamente verso l'alto: in questo modo otterrai un risultato più elaborato e sofisticato.

QUANDO E PERCHÉ SCEGLIERLO

- Se sei sempre di fretta e hai bisogno di un trucco veloce e pratico.
- Se vuoi ottenere un look intenso e duraturo senza dover applicare più strati.
- Se hai la pelle grassa e, di conseguenza, palpebre oleose e cerchi una formula che rimanga in posizione tutto il giorno.

PREGI E DIFETTI

Come ogni prodotto, anche l'ombretto stick ha i suoi pro e i suoi contro. La principale attrattiva, come dicevamo, è sicuramente la sua facilità d'uso. Grazie alla sua forma, l'applicazione è immediata e veloce, ideale anche per chi è alle prime armi con il trucco. Gli ombretti stick, inoltre, sono incredibilmente versatili e per questo possono essere utilizzati per creare molti make up, dal più semplice al più elaborato. Puoi inoltre dosare l'intensità del colore stratificandolo oppure sfumandolo. Ma indubbiamente **uno dei vantaggi maggiori è la durata**: grazie alla loro consistenza cremosa, gli ombretti stick tendono a rimanere intatti sulla pelle molto di più rispetto agli ombretti in polvere o in crema. D'altro canto, c'è sempre un rovescio della medaglia. Nonostante le nuove formulazioni abbiano all'interno della composizione degli ingredienti idratanti, di base l'ombretto stick tende a essere sempre leggermente secco, di conseguenza l'applicazione potrebbe essere più difficoltosa sulle pelli mature. Per far fronte a questo inconveniente, però, si può utilizzare una base idratante o un primer prima di stenderlo.



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

Di che colore sei?



Scegliere il colore dell'ombretto in base al colore degli occhi, dei capelli e della carnagione può fare la differenza nel valorizzare al meglio il proprio sguardo e il proprio volto. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarti a fare la selezione migliore.

• **Se hai gli occhi azzurri**, tonalità calde come il bronzo, il rame e il pesca possono enfatizzarli e renderli più luminosi. Si anche ai toni neutri come il beige e il taupe.

• **Gli occhi verdi** sono valorizzati da tonalità che contengono sfumature di viola, prugna e bronzo. Anche i toni dorati e i verdi più caldi possono metterli in risalto.

• **Per gli occhi marroni**, praticamente tutti i colori funzionano bene, ma il rame, l'oro, il cioccolato e il viola hanno un qualcosa in più...

• **Gli occhi neri** possono essere enfatizzati da tonalità intense come il grigio ardesia, il blu scuro e il viola profondo. Anche i metallizzati come l'argento e l'oro possono aggiungere un tocco di luminosità.



WONDER'LAST OMBRETTI STICK



FORMULA CREMOSA E CONFORTEVOLE



FACILE DA APPLICARE E DA SFUMARE



DOPPIO UTILIZZO: EYELINER E OMBRETTO



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



Il trucco c'è, ma (se impari i segreti giusti) non si vede!

Il nude look è una delle tendenze più amate di sempre, perché ci fa apparire fresche e naturali. Eppure sono in tante a commettere questi sbagli...

Il trucco nude è senza dubbio uno dei look più amati e versatili nel mondo del beauty e continua a essere una delle tendenze più glam anche in questa nuova stagione. Con la sua naturalezza e semplicità, può valorizzare la bellezza di ogni donna, donando un aspetto fresco e radioso. Tuttavia, **per sfoggiare un look acqua e sapone i trucchi bisogna usarli** e, soprattutto, occorre saperli maneggiare sapientemente. Anche (e soprattutto) nel nude make up, infatti, è facile cadere in alcuni errori che possono compromettere il risultato. Ecco perché abbiamo chiesto consiglio al nostro esperto Luigi Rizzello per individuare gli sbagli più comuni da evitare.

ERRORE 1. SOTTOSTIMARE LA PREPARAZIONE DELLA PELLE

“Un errore comune nel trucco nude - ha affermato Rizzello - è trascurare la preparazione della pelle. Una base ben curata è, invece, essenziale per un aspetto radioso e uniforme”. Il nostro esperto consiglia di **iniziare sempre con una routine di skincare**, idratando il viso con una crema adatta alla propria pelle e applicando un primer per minimizzare i pori e prolungare la tenuta del trucco.

ERRORE 2. UTILIZZARE TONALITÀ INADATTE

Un'altra trappola del trucco nude è scegliere tonalità di fondotinta che non si adattano alla propria carnagione. “È importante - ha spiegato il lookmaker - trovare **tonalità che si fondono perfettamente con il colore naturale** della pelle, evitando fondotinta troppo scuri o troppo chiari che possono creare un effetto mascherato. L'ideale è fare delle prove sulla mascella e valutare la tonalità alla luce naturale prima di acquistare un prodotto”.

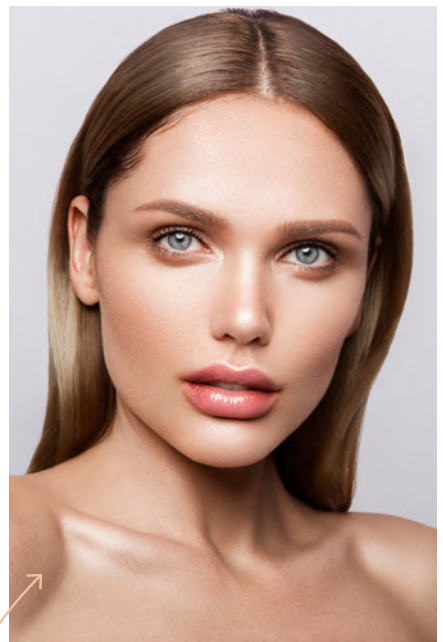


ERRORE 3. ESAGERARE CON I PRODOTTI

Questa da qualche parte l'hai sentita: per apparire non truccata, devi usare quintali di trucco. In realtà è **un errore eccedere con l'applicazione dei prodotti**. L'obiettivo del trucco nude è quello di ottenere un aspetto fresco e naturale; quindi, è importante evitare eccessi. Rizzello consiglia: “Bisogna applicare i prodotti in strati sottili, sfumando bene e concentrandosi sulle aree che necessitano di maggiore correzione, lasciando il resto della pelle il più naturale possibile”.

ERRORE 4. IGNORARE L'IMPORTANZA DELLE SOPRACCIGLIA

Ormai dovresti averlo imparato: **le sopracciglia svolgono un ruolo fondamentale** nell'incorniciare il viso



e completare il trucco. Tuttavia, uno sbaglio frequente nel trucco nude è trascurarne la cura e la definizione. “Bisogna pettinarle con un gel trasparente e riempire eventuali vuoti con una matita o una polvere per sopracciglia, seguendo la forma naturale ed evitando linee troppo marcate”, ha affermato il nostro esperto.

ERRORE 5. DIMENTICARE L'ILLUMINANTE

Un altro errore è trascurare l'illuminazione del viso. “L'highlighter è un alleato prezioso per aggiungere luminosità e definizione al trucco, ma è importante applicarlo con parsimonia e nelle zone giuste - ha spiegato l'esperto - Il consiglio è di stenderlo sugli zigomi, sull'arco delle sopracciglia, sull'angolo interno degli occhi e sull'arco di cupido”.

ERRORE 6. NON DEDICARSI A OCCHI E LABBRA

Anche se stai puntando a un look naturale, non bisogna dimenticare di curare le labbra e gli occhi. “Utilizza un balsamo idratante o un gloss trasparente per mantenere la bocca morbida e luminosa - ha suggerito Rizzello - Si alle tonalità rosate e aranciate, ma evita i colori troppo intensi”. Quanto agli occhi, non sovraccaricare le palpebre con ombretti scuri o eyeliner troppo spessi, ma dipingile con tonalità neutre e leggere per un effetto luminoso.



DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

0%

SILICONI
FRAGRANZE
PETROLATI

100%
PERFORMANCE

BB CREAM **BIO**

PERFEZIONATORE DI PELLE
MULTI-FUNZIONE
NUTRIENTE E IDRATANTE
ANIMAL FRIENDLY - VEGANA

TEXTURE LEGGERA E SETOSA

LEVIGA,
CORREGGE LE IMPERFEZIONI,
UNIFORMA, IDRATA E PROTEGGE

RISULTATO NATURALE



01

02

03

04

05

100% INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE

PETA
APPROVED
Global Animal Test Policy

COSMETIC®
BIOLOGICI

CERTIFICATO
VEGANO

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



La nuance dorata che illumina la tua chioma

Si chiama biondo chantilly ed è la tendenza più cool di stagione. Creato ad hoc per Beyoncé, in realtà dona a tutte!

Il biondo chantilly è la tendenza primaverile più cool per una chioma luminosa. Questa nuance ispirata alla dolcezza e alla luminosità della crema chantilly è protagonista indiscussa della Primavera 2024. “Si tratta – ha spiegato l’acconciatrice Claudia Ferri – di una sfumatura chiara come il platino, ma arricchita da tonalità calde simili al miele, un mix che promette di conferire ai capelli un’aura di freschezza e brillantezza”. Proprio come la deliziosa crema, il biondo chantilly **si distingue per la sua morbidezza e delicatezza**, donando alla chioma un tocco di luce e calore.

A CHI STA BENE?

La tendenza capelli del momento è il risultato di una sapiente miscela di tonalità bionde naturali e riflessi dorati, creato ad hoc dalla celebre artista dei capelli, Rita Hazan, che ha introdotto la nuance realizzando un colore su misura per la cantante Beyoncé. “L’obiettivo – ha affermato Ferri – era quello di trovare un colore che conservasse la morbidezza tipica del biondo, ma che risultasse più luminoso”. Missione compiuta: **il biondo chantilly incanta per la sua eleganza** e si adatta perfettamente all’incarnato dorato della popstar. Non sta bene solo a lei, però. “Si adatta perfettamente a una vasta gamma di tonalità della pelle. È particolarmente lusinghiero per le carnagioni chiare e medie, ma può essere personalizzato per adattarsi anche alle tonalità più scure”, ha chiarito l’esperta.

ECLETTICO E POLIVALENTE

Ci sono molte ragioni per cui il biondo chantilly sta conquistando i cuori delle donne in questa primavera. In primo luogo, la sua luminosità e la sua delicatezza si sposano perfettamente con l’atmosfera fresca e vibrante della stagione. Inoltre, aggiunge un tocco di luce naturale ai capelli. Ma **la vera magia risiede nella sua ecletticità**. Ha suggerito Ferri: “Può essere applicato su tutta la chioma o utilizzato come base per balayage e dégradé, personalizzandolo in base alle caratteristiche individuali. È particolarmente indicato per ravvivare le radici scure, creando un effetto mélange che si fonde armoniosamente con i capelli”. Si adatta poi a una vasta gamma di lunghezze. “È particolarmente indicato sulle chiome lunghe e fluenti, ma è affascinante anche su capelli corti o midi”, ha affermato Ferri.

VALORIZZA LE LUNGHEZZE
GENEROSE

CURA E MANUTENZIONE

Se stai pensando di adottare il biondo chantilly per la bella stagione, ci sono alcune cose da tenere a mente. Richiede poche sedute di tintura per arrivare al risultato ottimale, ma, come ha avvertito Ferri, “per rimanere fresco e brillante per lungo tempo e per mantenere intatta la luminosità del capello **è fondamentale adottare una routine di manutenzione protettiva** e antigiallo, al fine di evitare che il colore viri verso tonalità indesiderate. La frequenza dei ritocchi – ha chiarito – varia in base alla crescita, ma in linea di massima il consiglio è quello di effettuare un’applicazione ogni 3-4 settimane per preservare la freschezza della nuance. Fondamentale è anche utilizzare shampoo e balsami specifici per capelli colorati, ma è anche necessario usare prodotti che proteggano la chioma dal sole”, ha chiarito.

E IL TRUCCO? ROSA E PESCA ESALTANO L’INCARNATO

Trovare l’armonia tra trucco e capelli è fondamentale per creare un look che valorizzi la propria bellezza naturale. Chi ha i capelli color chantilly deve esplorare tonalità che si sposino perfettamente con questa sfumatura di biondo. I toni rosa e pesca sono sicuramente tra i migliori alleati per esaltare la bellezza di questo trend poiché queste tonalità aggiungono calore e luminosità allo sguardo, creando un effetto fresco e naturale. Per un tocco extra di glamour, non esitare ad aggiungere un accenno di shimmer. I riflessi luminosi cattureranno la luce, donando un pizzico di magia in più al tuo make up. Puoi applicare un leggero strato di illuminante sulla parte interna dell’occhio e sull’arco sopracciliare per creare punti di luce che valorizzeranno la bellezza dei tuoi capelli.





deBBY
girls know why

lookatME MASCARA

**DUE NUOVI MASCARA
PER CIGLIA IRRESISTIBILI
CON FIBRE VOLUMIZZANTI**

**VOLUME ESTREMO MODULABILE
PER CIGLIA PIENE E VOLUMIZZATE**

**VOLUME&CURVATURA
EFFETTO CIGLIA FINTE
FOLTE E MODELLATE**

Your best look!



con la consulenza di **Sara Baldisserri**,
barbiera di terza generazione presso il Salone Nullo
che si trova nel centro storico di Cesenatico.



Tutti i segreti della perfetta rasatura

Più che un semplice automatismo quotidiano, si tratta di un vero rituale, un momento per prendersi cura di sé. Con cautela e con i giusti accorgimenti

La rasatura è un'arte antica che ha attraversato secoli di evoluzione e trasformazione, rimanendo sempre un rito quotidiano per molti uomini. **È un momento intimo che va ben oltre il semplice atto di rimuovere i peli dal viso:** è, come sostiene la barbiera Sara Baldisserri, “un vero e proprio rituale di cura personale, di preparazione per la giornata o per un'occasione speciale. Oltre a fornire una pelle liscia e confortevole, infatti, è anche un momento di relax e di coccola quotidiana”. Ma come svolgere al meglio questa pratica?

La dritta in più

Non trascurare la manutenzione del rasoio: se è usurato o sporco, aumenterai il rischio di graffi e irritazioni.



PREPARARE LA PELLE

“Esistono diverse tecniche di rasatura, ognuna con i suoi vantaggi e le sue caratteristiche - ha affermato la barbiera - La rasatura tradizionale con il rasoio di sicurezza è ancora molto popolare tra gli appassionati, mentre quella con il rasoio elettrico è diventata una scelta comune per chi cerca praticità e velocità”. Indipendentemente dal metodo, comunque, **una rasatura di qualità richiede tempo, attenzione e, soprattutto, alcuni accorgimenti essenziali.** “Preparare la pelle e la barba è fondamentale”, ha avvertito Baldisserri, che ha suggerito l'applicazione di un panno caldo sul viso prima di rasarlo: “Rilassa la pelle e ammorbidisce i peli, senza contare che apre i pori, facilitando la rasatura”. Anche scegliere i prodotti giusti è fondamentale per una sbarbatura di qualità. Una buona crema da barba o un olio pre-rasatura possono proteggere la pelle e ridurre l'eventuale irritazione. Non solo: “Utilizzare il classico sapone da barba invece della schiuma ha molti vantaggi poiché il massaggio del pennello sul viso prepara la pelle, inoltre la schiuma rimane idratata più a lungo, garantendo una rasatura più fluida”, ha spiegato.

AGIRE CON ATTENZIONE

Rasare contro il pelo può garantire una pelle più liscia, ma può anche causare irritazione e tagli. “È importante osservare attentamente la barba, seguire la direzione del pelo e fare piccoli movimenti delicati per evitare irritazioni”, ha affermato la nostra esperta. Che ha chiarito: “Non tutte le pelli sono adatte al contropelo. Meglio evitarlo soprattutto quando la pelle è delicata e il pelo è molto spesso. Nelle barbe che crescono all'infuori e in quelle ricce o che spuntano radenti alla pelle, c'è anche il rischio che, rasando contropelo, poi il pelo cresca sottopelle, causando brufolotti e irritazioni”. Un accorgimento importante da tenere a mente è che, come ha affermato Baldisserri, **“non è la mano che tiene il rasoio a fare la barba, bensì quella che tira la pelle** mentre il rasoio si avvicina: è un passaggio fondamentale perché la pelle tesa aiuta il rasoio a scivolare meglio, permette di evitare tagli e agevola la rimozione del pelo”. A fine rasatura, è importante idratare la pelle con una buona crema idratante o un dopobarba lenitivo. “Questo - ha spiegato la barbiera - aiuterà a prevenire l'irritazione e a mantenere la pelle morbida e idratata”.

LE TENDENZE

Dopo anni di barba importante, quasi hipster, si sta tornando a una barba più corta, appena accennata, che va dai 3 millimetri fino ai 5 centimetri di lunghezza al massimo. Va portata leggermente incolta, con i profili sfumati e non più definiti. C'è, quindi, un ritorno alle barbe naturali che prendono il posto di quelle scolpite che esaltano i lineamenti.

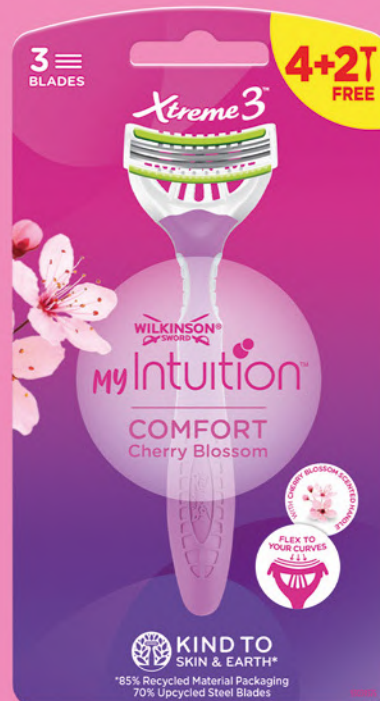
WILKINSON
SWORD

WILKINSON®
SWORD
MyIntuition™

NOVITÀ

XTREME 3

Rasoio usa&getta con 3 lame flessibili
che si adattano a ogni contorno



BUONO PER LA PELLE E PER IL PIANETA



Lame realizzate
con il 70% di
acciaio da scarto
di lavorazione



Manico
realizzato
con plastica
riciclata



Confezioni
riciclabili*
e realizzate con
materiale riciclato

*Verifica le disposizioni del tuo comune per la gestione dei rifiuti.

con la consulenza di **Mariella Milazzo**,
specialista in dermatologia e medicina estetica.
Esercita a Roma e Palermo. Per info: dott.
milazzo@libero.it.



Tieni d'occhio i tuoi nei

Monitorarli
con attenzione
e costanza è
importante per
non lasciarsi
sfuggire eventuali
cambiamenti

I nei, noti anche come nevi, sono accumuli di cellule pigmentate sulla superficie cutanea che possono variare in forma, colore e dimensione. Sono comuni e possono apparire ovunque sul corpo, ma spesso si trovano sul viso, sul collo, sulle braccia e sulle gambe. Si formano quando le cellule della pelle chiamate melanociti iniziano a crescere in gruppi anziché uniformemente e il loro colore dipende dalla quantità di melanina che contengono. Alcuni nevi sono presenti sin dalla nasci-

ta, mentre altri possono svilupparsi nel corso della vita. Queste piccole macchie pigmentate possono raccontare storie sulla nostra salute e sul nostro benessere, ma solo se sappiamo come leggerle correttamente. La mappatura dei nei, una pratica semplice ma cruciale, può quindi rivelare molto di più di quanto si possa immaginare: molti nevi, infatti, sono innocui, ma è **fondamentale tenerli sotto controllo per monitorare eventuali cambiamenti** che potrebbero indicare problemi più gravi.



**A QUALE ETÀ SI INIZIANO I CONTROLLI?
 “NON ESISTE UN’ETÀ SPECIFICA PER
 EFFETTUARE LA MAPPATURA DEI NEI
 E, ANCHE PER QUANTO RIGUARDA I
 BAMBINI, OGNI CASO È A SÉ STANTE.
 ANCHE I NEVI CONGENITI, CIOÈ QUELLI
 PRESENTI GIÀ ALLA NASCITA, VANNO
 INFATTI SEGUITI NEL CORSO DEGLI ANNI”.**

COS'È LA MAPPATURA?

Ma in cosa consiste esattamente questo controllo? “Si tratta – ha spiegato la dermatologa Mariella Milazzo – dell’osservazione al microscopio di tutti i nei presenti sulla superficie cutanea, al fine di individuare, in fase iniziale, eventuali loro alterazioni o la possibile comparsa di melanomi. Il melanoma – ha aggiunto – è uno dei tumori più aggressivi ma, fortunatamente, anche uno dei più facili da diagnosticare in tempo”. Alcuni segni che potrebbero indicare la necessità di una valutazione medica includono: cambiamenti di colore o forma, prurito o sanguinamento, aumento di dimensioni, asimmetria o irregolarità dei bordi e sensibilità al tatto. Milazzo, però, ha avvertito: “Un errore comune è quello di andare dal dermatologo e far vedere

solo i nei che ci preoccupano di più: il paziente è generalmente allarmato da quelli ‘esteticamente più brutti’, che spesso sono invece i più tranquilli, mentre tende a considerare innocui i nei che hanno ‘da sempre’, cioè i cosiddetti congeniti che possono, però, modificarsi nel tempo”. **Ecco perché la mappatura è fondamentale** per monitorare la comparsa di nuovi nei e la loro eventuale modificazione.

COME SI ESEGUE?

“Il controllo di tutti i nei, o, per meglio dire, la mappatura, viene eseguita attraverso vari strumenti: il dermatoscopio, un microscopio portatile che permette di eseguirla ovunque si vada; il videodermatoscopio che permette di memorizzare e stampare l’immagine microscopica; e lo stereomicroscopio

che permette di ingrandire fino a quaranta volte la visione del neo. Saranno poi l’occhio e l’esperienza del dermatologo a fare la vera differenza”, ha chiarito la nostra esperta. “Per effettuare l’esame – ha aggiunto Milazzo – il paziente dovrà spogliarsi e non dovranno sfuggire all’osservazione eventuali nei presenti nelle regioni palmo-plantari o fra le dita, nelle parti intime o nascosti nel cuoio capelluto; a tal riguardo un valido aiuto arriva dai parrucchieri che spesso sono i primi ad accorgersi della loro presenza fra i capelli”.

LA REGOLA ABCDE

Ogni quanto fare la mappatura? In genere si effettua una volta l’anno, ma le persone con un maggiore rischio di cancro della pelle, come quelle con una storia familiare di melanoma o con pelle chiara e tendenza a scottarsi facilmente, potrebbero doverla fare più frequentemente. “Lo stesso dermatologo, effettuata la prima visita, potrà consigliare al paziente di sottoporsi all’esame con maggiore frequenza”, ha confermato la dottoressa”. Tra una visita e l’altra, è comunque indispensabile tenere traccia dell’eventuale comparsa di nuove macchie e della loro modificazione seguendo la famosa regola dell’ABCDE: asimmetria, bordi, colore, dimensioni ed evoluzione. Utilizza uno specchio di buona qualità per esaminare le macchie presenti sulle parti del corpo difficili da vedere, come la schiena o il cuoio capelluto. È importante tenere un registro dei nei annotando la loro posizione, dimensione, forma e colore. Questo renderà più facile individuare eventuali cambiamenti nel tempo. “In generale – ha suggerito Milazzo – è importante prestare attenzione soprattutto ai nei che subiscono maltrattamenti ripetuti, come quelli che si trovano sul viso sotto la barba e sul cuoio capelluto”.

ALCUNE MISURE PREVENTIVE

Non tutte le modificazioni dei nei si possono evitare, ma puoi prendere alcune misure per ridurre il rischio di complicazioni associate alle trasformazioni di queste macchie pigmentate.

- **Limita l’esposizione ai raggi UV.** L’esposizione ai raggi UV può aumentare il rischio di sviluppare nei e aumentare il rischio di cancro della pelle. Utilizza sempre una protezione solare adeguata e limita l’esposizione diretta al sole, specialmente durante le ore più calde della giornata.
- **Evita l’abbronzatura artificiale.** I lettini abbronzanti emettono raggi UV nocivi che possono danneggiare la pelle e aumentare il rischio di sviluppare nei e cancro della pelle.
- **Autoesame regolare.** Esamina regolarmente la pelle per rilevare eventuali cambiamenti nei nei esistenti o la comparsa di nuovi nei. Presta particolare attenzione alle aree della pelle esposte al sole.

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



Le ABITUDINI ci governano. POSSIAMO CAMBIARLE?

Consapevolezza, impegno e determinazione sono le chiavi per trasformare le nostre azioni quotidiane, orientandole verso obiettivi più funzionali e soddisfacenti

Tutti conosciamo il significato della parola "abitudine", ma spesso siamo inconsapevoli di quanto esse governino la maggior parte della nostra quotidianità, influenzando il modo in cui ci comportiamo, pensiamo e interagiamo con il mondo che ci circonda. A ben pensarci, infatti, un'abitudine non è altro che **un comportamento automatico che viene ripetuto regolarmente**. Può riguardare un'azione fisica - come lavarsi i denti ogni sera prima di andare a letto - o un processo mentale - come avere pensieri pessimisti di fronte a una qualsiasi circostanza -, ma è sempre il risultato di una serie di azioni che abbiamo già compiuto innume-

revoli volte in passato; è questo il modo in cui alla fine diventa parte integrante della nostra routine. Ma come si forma un'abitudine? Semplicemente attraverso un processo di apprendimento e ripetizione: in pratica, quando compiamo una determinata azione in risposta a uno stimolo, il nostro cervello

registra quest'esperienza e, se la trova piacevole o gratificante, crea un'associazione positiva tra lo stimolo e l'azione. Nel tempo, **tale associazione si rafforza, fino a diventare un'abitudine consolidata.** E cosa accade se, a quel punto, decidiamo di eliminarla o cambiarla con una più funzionale alle

nostre nuove esigenze o volontà? Inutile girarci intorno: spesso ci si scontra con l'insuccesso; basti solo pensare ai buoni propositi per il nuovo anno, puntualmente disattesi da molti di noi. Già, perché cambiare è un processo indubbiamente faticoso, che richiede impegno e determinazione.

MODIFICARE UN COMPORTAMENTO NON È
SEMPLICE COME POTREBBE APPARIRE



UN PROCESSO AFFASCINANTE

La dottoressa Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, ci aiuta a fare luce sull'argomento: "Cambiare qualsiasi aspetto di noi stessi è un processo affascinante, che richiede vari passaggi trasformativi - ci ha spiegato la dottoressa -. **La personalità non si lascia cambiare in qualcosa di diverso, che non conosce,** che le è estraneo, in un batter d'occhio. E se vi dico: 'Meno male!' sono certa che concorderete con me, perché la propria personalità è qualcosa di sicuro, di stabile e di coerente. Non qualcosa che cambia a piacimento. Se parliamo di persone sane, la personalità è un insieme di tratti alquanto saldi e interconnessi tra loro che contribuiscono a delineare le nostre emozioni, i sentimenti, i pensieri e i comportamenti. Ma se volessimo cambiare qualche aspetto di noi stessi

che proprio non ci piace? Comincerei anzitutto a fare un distinguo: quando parliamo di cattive abitudini stiamo pensando al nostro punto di vista o a quello degli altri? Per spiegarmi meglio vi riporto un esempio molto comune: il fumo. L'atto di fumare, infatti, è considerato da moltissime persone una cattiva abitudine che nuoce alla salute, alle finanze, che si scontra con diversi divieti, eccetera. Eppure, la stessa azione dell'accendersi una sigaretta è considerata da molti altri un'occasione di relax, di piacere, un gesto che cadenzava le proprie giornate, un atto sociale, anche un gesto di ribellione quando pensiamo ai giovanissimi. Per alcune multinazionali, poi, è motivo di elevatissimo profitto. La stessa abitudine, quindi, può essere considerata al contempo sia negativa che positiva.

IMPEGNO E CHIAREZZA

Ciò da cosa dipende? Nel caso dell'esempio che vi ho riportato dipende dal proprio sistema di valori, di idee, di progetti, di considerazione di se stessi e del prossimo, oltre che di orientamento a una vita sana in generale. Ma questo ragionamento vale per qualsiasi abitudine, come ad esempio la collera facile: per molti si tratta di un'abitudine detestabile, eppure in altri contesti, magari più legati ad ambienti dove vige

la competizione e dove regnano il potere e il denaro, può apparire addirittura un modo per mostrarsi autorevoli e per farsi rispettare. Provate a giocare con questo pensiero: scoprirete facilmente che **qualsiasi cattiva abitudine può essere considerata anche nel modo opposto**. Direi quindi che la principale differenza sta nella diversità di ogni individuo e nella decisione di ciascuno di orientarsi al proprio piacere o piuttosto al proprio vantaggio. Se, quindi, si è davvero intenzionati a cambiare un aspetto della propria personalità, occorre esaminare a fondo la motivazione sottostante chiedendosi: 'Che vantaggio - non che piacere! - traggio nel rinunciare a questi dolcetti serali, o a trascorrere ore infinite al cellulare o sui social, o a stare sempre

"ESAMINA SEMPRE A FONDO LA MOTIVAZIONE SOTTOSTANTE"

seduto sul divano senza alzarmi mai?', e così via.

Cambiare si può, con impegno e chiarezza di intenti, ma senza mai dimenticare la motivazione. Se, però, la cattiva abitudine è percepita come un problema serio, è sempre il caso di cercare un aiuto professionale: **esistono molte forme diverse di percorsi terapeutici** e ognuno può individuare il più adatto a sé".

"QUALE VANTAGGIO NE TRARRESTI? CHIEDILO A TE STESSA"

Salutari consuetudini mattutine



SVEGLIA PRESTO



ESERCIZIO LEGGERO



UN BICCHIERE DI ACQUA TIEPIDA



COLAZIONE NUTRIENTE



MUSICA PREFERITA

5 CONSIGLI DELLA NOSTRA SPECIALISTA

1. Quando vuoi modificare un'abitudine, stai cambiando un pezzetto di te, approfondisci bene il perché.
2. Immagina il problema già risolto, visualizzando il risultato come già raggiunto, quando sei in uno stato di rilassamento.
3. Pensa a cosa migliorerebbe nella tua vita cambiando quella specifica abitudine.
4. Mantieniti rilassata. In uno stato d'animo di nervosismo e agitazione, nessun cambiamento è possibile.
5. Sostituisci la cosa che vuoi modificare con un'altra che abbia vantaggio per te.



UEFA
EURO2024
GERMANY



VINCI

I BIGLIETTI



EURO2024™



ACQUISTA 3 prodotti*
a scelta tra Dove, Dove Men+Care,
Mentadent, Clear e Sunsilk

Fino al 17/05 puoi **vincere il WEEKEND**
per **2 PERSONE** per assistere alla **FINALE**
di **UEFA EURO2024™** a Berlino
e giocando entro il 15/07 anche uno dei
10.000 FANTASTICI PREMI
offerti da **Dove, Dove Men+Care,**
Mentadent, Clear e Sunsilk



*IN UN UNICO ATTO D'ACQUISTO. Conserva il documento di acquisto e invia i dati via whatsapp al numero 339.5433207 oppure via e-mail a doveconcorsouefaeuro24@promotempo.it. Acquista 3 prodotti a scelta tra i prodotti a marchio Dove, Dove Men+Care, Mentadent, Clear e Sunsilk ad esclusione degli shampoo, balsamo, trattamenti a Marchio Dove e prova a vincere una delle N° 900 magliette o uno dei N° 7.676 portachiavi oppure uno dei N° 1.424 zaini. Concorso valido dal 15/03/2024 al 15/07/2024. Dal 15/03/2024 al 17/05/2024 potrai concorrere anche per l'estrazione di 1 coppia di biglietti per la FINALE di UEFA EURO 2024™ + viaggio+soggiorno. Montepremi complessivo stimato Euro 164.241,12 + iva dove prevista. Sintassi messaggio, limitazioni, prodotti in promozione, modalità di partecipazione e regolamento completo al numero verde 800.800.121 o sul sito www.promotempo.it/doveconcorsouefaeuro24. Immagine dei premi a scopo illustrativo.

PARTNER UFFICIALE UEFA EURO 2024™

inoltre, se acquisti** in **ACQUA & SAPONE*****
dal 07/04/2024 al 30/04/2024, puoi **VINCERE**
una delle **3 TRASFERTE** per **2 PERSONE** per assistere
alla partita **ITALIA - SPAGNA UEFA EURO2024™**

**IN UN UNICO ATTO D'ACQUISTO.

Conserva il documento di acquisto e invia i dati via whatsapp al numero 02 3626 5904 oppure via e-mail a acquaesaponedoveuefaeuro24@promotempo.it. Acquista 3 prodotti a scelta tra i prodotti a marchio Dove, Dove Men+Care, Mentadent, Clear e Sunsilk ad esclusione degli shampoo, balsamo, trattamenti a Marchio Dove e prova a vincere una delle 3 coppie di biglietti per le qualificazioni a UEFA EURO 2024™ + viaggio + soggiorno. Concorso valido esclusivamente nei punti vendita a insegna ***Acqua&Sapone delle ditte indicate nel regolamento, dal 07/04/2024 al 30/04/2024. Verifica l'appartenenza del tuo punto vendita nel regolamento. Montepremi complessivo stimato Euro 17.100,00 + iva ove prevista. Sintassi messaggio, limitazioni, prodotti in promozione, modalità di partecipazione e regolamento completo al numero verde 800.800.121 o sul sito www.promotempo.it/acquaesaponedoveconcorsouefaeuro24. Immagine dei premi a scopo illustrativo.

Pierpaolo Spollon

Il golden boy della tv

Interprete versatile di ruoli assai differenti, l'attore padovano ha conquistato gli spettatori

L'attore Pierpaolo Spollon si è affermato come uno dei volti più amati e versatili delle serie televisive italiane. A trentacinque anni, con molti anni di carriera alle spalle, ha conquistato il pubblico grazie alla sua capacità di interpretare una vasta gamma

di personaggi, dai più simpatici e genuini ai più complessi. Da *Doc* a *Blanca*, passando per *Coliandro*, *L'Allieva*, *Che Dio ci aiuti* e *La Porta Rossa*, Spollon ha dimostrato di sapersi destreggiare tra produzioni innovative e format consolidati, dividendosi con gioia tra un set e l'altro. *Doc - nelle tue mani*, in particolare, è stata una svolta per l'artista, portandolo, grazie al ruolo di Riccardo Benvenga, all'apice della popolarità nonostante fosse già nell'ambiente da diversi anni. "La prima stagione è esplosa in piena pandemia: allora non mi riconosceva quasi nessuno", ha ricordato l'attore, rammentando come invece proprio in quel periodo è diventato per tutti uno di famiglia. Tra i suoi alter ego più noti, però, di sicuro, c'è anche il ruolo del "cattivo" Sebastiano in *Blanca*, che è stato per lui l'occasione per spezzare la catena dei personaggi teneri e imbranati che solitamente interpreta, grazie al suo aspetto così dolce e sbruffoncello, oltre che simpatico e magnetico. Il personaggio ha sorpreso non poco i suoi fan, tanto che è stato lo stesso Spollon a riconoscere che questo mutamento di registro **ha portato anche a un cambiamento nel modo in cui il pubblico lo percepisce**: "Prima mi volevano abbracciare, poi volevano strozzarmi!", ha scherzato. La verità è che il trentacinquenne, proprio grazie alla sua capacità di trasfor-

mismo sul set, è amatissimo dai telespettatori che lo considerano ormai come uno di famiglia. E pensare che la sua carriera è iniziata con un provino che... non è andato come sperava. Quando era ancora uno studente, infatti, nel suo liceo fecero i casting per il film *La giusta distanza*. Fu proprio il regista Carlo Mazzacurati a chiedergli di presentarsi, ma non ci fu il famoso lieto fine. "Dopo mille peripezie, tra cui raggiunge-

“
IN ITALIA VIGE
QUESTO SISTEMA
CHE DIFFICILMENTE
PERMETTE DI
VARCARE LA LINEA
TRA TV E CINEMA
”

Nota al pubblico per l'interpretazione di Marco Allevi nella serie "L'allieva", Pierpaolo Spollon (35) ha recitato anche in "Doc - Nelle tue mani", "Blanca" e "Che Dio ci aiuti".



re il casting rubando la macchina della nonna, perché i miei non volevano, lui scelse un altro – ha ricordato l'attore - Ma quell'esperienza mi instillò un barlume di speranza. Finii il liceo, due anni dopo mi cercavano per un film di Alex Infascelli, *Nel nome del male*”, ha detto. Da allora, Pierpaolo Spollon si è rimboccolato le maniche e ha macinato un lavoro dietro l'altro, tanto che qualcuno lo ha paragonato al suo Riccardo che, nella seconda stagione di *Doc*, lavorava in modo compulsivo. “Se mi ci sono rivisto? Assolutamente!”, ha confermato l'attore. Che ha aggiunto: “Erammo tutti convinti che, con il Covid, avessimo imparato a rallentare invece stiamo tutti correndo il doppio, nel tentativo di recuperare il tempo perso in quei tre anni. In realtà quello non è mai stato tempo perso... Detto questo, so di accettare molti progetti tv. Però il mio lavoro è talmente precario che se non cavalcassi l'onda sarei uno scemo”. E infatti l'artista, proprio per le sue tante presenze sullo schermo, ha guadagnato il titolo di “golden boy” delle fiction Rai, grazie ai ruoli che hanno conquistato i telespettatori.

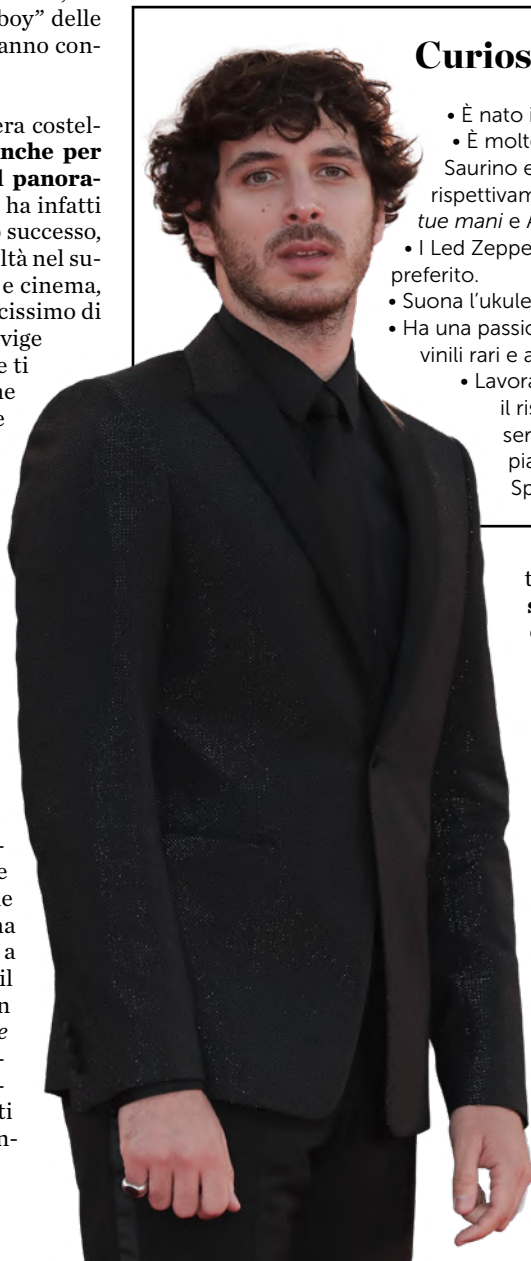
Tuttavia, seppur con una carriera costellata di consensi come la sua, **anche per lui non mancano le sfide nel panorama attoriale italiano**. Spollon ha infatti ammesso che, nonostante il suo successo, persiste ancora una certa difficoltà nel superare il divario tra televisione e cinema, almeno nel Belpaese. “Sono felicissimo di quello che faccio, ma in Italia vige questo sistema che difficilmente ti permette di varcare la linea che separa la tv dal cinema, anche se le distanze tra qualità produttiva e linguaggi si stanno assottigliando. Un produttore come Lux Vide, parlo di ciò che conosco e non per piaggeria, ha fatto passi avanti enormi con prodotti come *Doc* e *Blanca*, stilisticamente perfetti per il mercato internazionale”.

Nonostante abbia lavorato anche al cinema, non ha ottenuto lo stesso riconoscimento che ha in tv. In attesa di esplodere anche sul grande schermo, comunque, Spollon è sbarcato sulle piattaforme streaming (è anche su Prime Video con il programma *Karaoke night*, ndr), e continua a lavorare a teatro, che considera il suo vero amore. Attualmente in tour con lo spettacolo *Quel che provo dir non so*, l'attore racconta in modo divertente e autoironico i suoi rapporti turbolenti con le emozioni, dalla sua infan-

zia fino all'età adulta. “Porto sul palco il mio percorso con lo psicoterapeuta”, ha spiegato. Poi ha aggiunto che di solito tende a raccontarsi con l'ironia, ma stavolta ha voluto fare un passo in più: “Una battuta ti salva la vita, è una buona via di uscita anche nelle situazioni complicate, ma stavolta volevo davvero farmi conoscere, per questo ho deciso di farlo in scena”. Insomma, mentre i dettagli della sua vita privata e sentimentale rimangono un mistero, le emozioni di Pierpaolo continuano a essere esplorate appassionatamente, sia sullo schermo che sul palcoscenico. Non si espone circa un'eventuale moglie o compagna: gira il nome di una certa Angela, ma non è chiaro quanto ci sia di vero... Le uniche certezze, infatti, sono quelle che conferma direttamente. E, a sorpresa, una bella verità l'ha raccontata quando, nello sconcerto generale delle spolloncine, come si fanno chiamare sul web le sue fan, è arrivata la rivelazione della sua pa-

Curiosità

- È nato il 10 febbraio 1989 a Padova.
- È molto amico di Gianmarco Saurino e Dario Aita, che interpretano rispettivamente Lorenzo in *Doc - Nelle tue mani* e Arthur in *L'allieva*.
- I Led Zeppelin sono il suo gruppo preferito.
- Suona l'ukulele.
- Ha una passione per il vintage: colleziona vinili rari e ama le polaroid.
 - Lavorava come cameriere e il ristorante in cui prestava servizio gli ha dedicato un piatto, ovvero i “saltinbocca alla Spollon combina guai”.



ternità: ebbene sì, ha due figli. **Questo segreto, custodito gelosamente, era noto solamente agli abitanti della sua città**, Padova, i quali hanno rispettato il suo desiderio di segretezza per proteggere la privacy dei bambini. Solo con l'assistenza di uno psicoterapeuta l'attore ha trovato la forza di condividere questo importante capitolo della sua vita. “Sono padre da cinque anni: la gente mi vede con i miei figli, qualcuno probabilmente avrà fatto anche delle foto ma nulla è mai stato pubblicato online o sui giornali. È come se tra me e il pubblico ci fosse un patto di fiducia: io rispetto i fan, mi fermo, parlo con la gente e cerco di restituire quello che mi viene dato. A loro volta, i fan rispettano me, tutelando la mia privacy: è un rapporto bellissimo”, ha detto.

Serena Iansiti

Tenace e passionale

Era giovanissima quando decise che avrebbe fatto sognare il pubblico con le sue interpretazioni. Missione compiuta!

Serena Iansiti incarna un mix irresistibile di gentilezza e determinazione, che si intuisce anche dal suo sguardo profondo e dal sorriso contagioso. Il suo fascino è il risultato di un'equazione perfetta tra eleganza, studio e tenacia, il tutto arricchito da un talento innato. Sebbene il suo magnetismo naturale faccia impazzire gli uomini, **Serena riesce a conquistare anche il popolo femminile** che la vede come l'amica del cuore ideale. Le sue radici olandesi si intrecciano con la sua napoletanità, visto che è nata nella città partenopea, ma anche con gli influssi di Latina, città in cui è cresciuta. Il suo percorso formativo, però, l'ha poi portata a Roma, dove si è distinta al Centro Sperimentale di Cinematografia. "Di quel periodo - ha detto - ricordo il grande entusiasmo, la curiosità con cui mi avvicinai ad appena 19 anni e forse ancora un po' inconsapevole di quello che stavo facendo. Avevo, ovviamente, ben chiare le mie idee su quello che volevo fare e diventare e ci andai molto determinata a studiare imponendo a me stessa che volevo fare l'attrice. Avevo la voglia di esprimermi e rappresentare, lanciarmi in cose nuove anche perché in quella scuola non c'è solo la recitazione ma tutte le specializzazioni del cinema e del teatro che non vivrebbe solo di attori". Insomma, Serena Iansiti è tante cose, e i telespettatori lo sanno bene.



**IL SUO SORRISO
È CONTAGIOSO**

A Latina, dove crebbe, Serena Iansiti (38) frequentò, a 15 anni, il primo corso di teatro.



PICCOLO E GRANDE SCHERMO

Ma andiamo con ordine per conoscerla meglio... È nel 2007 che il grande pubblico la scopre grazie alla sua partecipazione nella soap opera *Centovetrine*, dove interpreta Lavinia Grimani: quel ruolo ha segnato l'inizio di una carriera che la vede protagonista in serie TV di grande successo. Da *Squadra Antimafia - Palermo Oggi* a *I segreti di Borgo Larici*, da *Le tre rose di Eva* a *Il giovane Montalbano*, Serena si dimostra una presenza imprescindibile dello schermo. Il suo ruolo di Angela Rosaria Martone, l'affascinante e preparatissima commissario della scientifica ne *I bastardi di Pizzofalcone*, conferma il suo status di attrice versatile, mentre la sua partecipazione in *Un passo dal cielo* le fa acquisire sempre più fan. Un meritato riconoscimento dopo anni di gavetta a teatro, dove aveva debuttato a soli diciannove anni, nel 2001, ne *La misteriosa scomparsa di W*. Serena si è dedicata anche al cinema, distinguendosi in produzioni sia nazionali che internazionali. Tra i suoi ruoli più significativi, spiccano quelli in *Lords of London* e *Fondi '91*, che le hanno regalato visibilità a livello globale. Il suo impegno e la sua versatilità le hanno permesso di costruire **una carriera costellata di tanti ruoli che il pubblico ha imparato ad amare** e con ogni nuova interpretazione, Iansiti ha confermato di essere non

solo un volto solido dello spettacolo, ma anche una forza inarrestabile in grado di trasformare ogni ruolo in un'esperienza indimenticabile. Merito di impegno e dedizione, certo, ma anche di una passione, la sua, scattata in modo naturale: "È stato un continuo crescendo che si è andato rafforzando e aumentando come spettatrice di film e teatro - ha detto - Ricordo che andavo al cinema almeno due volte a settimana e seguire le storie e gli attori che le impersonificavano mi faceva crescere dentro la voglia di farlo anch'io".

LA PASSIONE PER LA LETTURA E I VIAGGI

Di ruoli ne ha interpretati tanti. L'ultimo, ma solo in ordine di tempo, è il personaggio di Michela Pacino in *Makari*, un'insegnante vitale e curiosa che ha grandissima ammirazione per Saverio Lamanna, fino a trasformarla in una vera attrazione. Con il suo personaggio, Serena ha in comune la passione per i libri: "I romanzi sono quelli che mi piacciono di più, ma leggo

anche polizieschi, storie drammatiche, thriller. Anche perché penso che per il mio lavoro di attrice sia fondamentale prendere ispirazione dai libri. Infatti, ti danno la possibilità di fantasticare, quando leggi ti crei tu, con la tua testa, le immagini dei personaggi", ha confermato. La vedremo anche nella terza stagione de *Il commissario Ricciardi*, dove interpreta Livia e in una serie nuova che si chiama *Alex Bravo*, ambientata nelle Marche, a Senigallia. Passare da un set all'altro **ha dato negli anni anche l'opportunità di assecondare un'altra sua passione, quella per i viaggi**: "Ho una grande fortuna - ha ammesso - perché ho potuto girare sia in posti di mare che di montagna. Preferisco il mare perché gli sono cresciuta vicino. Ma la montagna non è mai mancata durante le vacanze estive con i miei. Mentre d'inverno l'ho frequentata più da adulta. E comunque guai a chi mi leva la settimana in montagna che è ideale per camminare e fare trekking, attività che a me piace moltissimo", ha detto.

L'AMORE E LA FIGLIA, VIOLA

La passione di Serena per la natura è cosa ben nota: l'attrice ha dichiarato di trovare in essa rifugio dalla frenesia della vita quotidiana e il modo per ricaricare le energie; spesso, nei suoi scatti social, si mostra immersa in lunghe passeggiate nel verde o in bicicletta. Oltre al successo professionale, però, Serena **ha vissuto importanti momenti anche nella sua vita personale**. Dal 2012 al 2018 è stata legata sentimentalmente all'attore Paolo Pierobon, conosciuto sul set di *Squadra Antimafia - Palermo Oggi*. Tuttavia, è nel 2018 che ha incontrato l'amore,

quello della maturità, accanto a Ferran Pareres Rubio, direttore della fotografia spagnolo, con cui ha avuto una bambina, Viola, nata nel 2021. "Ci siamo conosciuti quando eravamo entrambi al centro sperimentale di Roma - ha ricordato - ma il nostro amore è scoppiato dopo e oggi siamo molto innamorati di nostra figlia". "Diventare mamma - ha detto ancora - è una sensazione indescrivibile e meravigliosa. Ovviamente è un ruolo nuovo e difficile che ti stravolge la vita, inutile negarlo. Ma ti cambia in meglio. Bisogna sempre partire dal presupposto che, se si vuole ottenere una cosa, si ci può organizzare e si riesce a fare tutto. Lavoro in primis. Importante è selezionare gli impegni da prendere, capire la quantità di tempo da dedicare a quel progetto e imparare a scegliere che cosa è necessario sacrificare". A proposito dei legami sentimentali, ha invece confidato: "Molto banalmente, credo che l'amore debba fare stare bene. L'amore non è sofferenza. L'amore malato non è amore", ha detto. Come darle torto?

Curiosità

- Serena Iansiti è nata a Napoli l'11 maggio 1985 sotto il segno del Toro.
- La madre è un'insegnante di lettere e il padre è un importante magistrato del tribunale di Latina.
- A soli 15 anni ha frequentato un corso serale di teatro.
- Prima di andare in scena compie sempre un rituale per caricarsi di energia e concentrazione e canalizzare nel lavoro tutta l'adrenalina e l'emozione che sente dentro: "Mi metto sdraiata per terra, con i palmi ben piantati sul pavimento e respiro profondamente", ha rivelato.

Tra i lavori dell'attrice c'è anche "Un Natale per due", il primo film tv prodotto da Sky Italia.

In punta di... glamour!

La nuova stagione scommette sulla femminilità più contemporanea, quella che sa coniugare con sapienza la sensualità e il comfort



C

i siamo: è giunto il momento di dare uno sguardo alle scarpe che conquisteranno il nostro cuore in questa stagione. Dalle passerelle alle nostre scarpieri: le tendenze calzaturiere promettono **un mix esplosivo di stile, comfort e innovazione.**

Se da un lato c'è un vero e proprio inno alla sensualità, dall'altro gli addetti ai lavori propongono praticità e funzionalità. Ecco una carrellata delle calzature più belle e imperdibili per aggiornare il guardaroba primaverile.



In pelle verniciata lucida con silhouette a punta e catena. Gucci



Con mini borchie, finitura platino e tacco laccato. Valentino Garavani

DESIGN ELEGANTE



Décolleté Adorable con fiocco sul davanti e cinturini alla caviglia. Dior



Décolleté slingback in pelle lucida lilla e nera. Chanel

IL TACCO KITTEN

Le scarpe con tacco kitten, a punta o quadrato, sono un must-have per la primavera e per l'estate. Questo design elegante e contemporaneo offre una silhouette pulita e sofisticata, perfetta per accompagnare sia outfit casual che look più formali. Sono quasi rasoterra e incarnano così alla perfezione il concetto che "less is more", ovvero: "meno è più". Con cinghie sottili e colori neutri, queste calzature conferiscono un tocco di raffinatezza senza sforzo a qualsiasi ensemble e sono l'opzione giusta per ogni occasione, dalla passeggiata al mare a una serata in città. Indossati con un paio di jeans skinny e una camicia oversize, aggiungono un po' di raffinatezza ai look più casual; abbinati a un abito lungo o a una gonna plissettata, trasformano istantaneamente il tuo outfit in un'elegante dichiarazione di stile. Insomma, si sa che sono i dettagli più piccoli a catturare l'attenzione, e le mules e ballerine twistate con tacco kitten sono davvero il perfetto compromesso tra classe e comodità!



*Super leggere.
New Balance X Miu Miu*

TECNOLOGIE INNOVATIVE

*Sneaker Box
Equestrian Knight
Design. Burberry*



SNEAKER E UTILITARIAN

Le sneaker continuano a dominare il panorama delle calzature streetwear, ma per la Primavera Estate 2024 sono arricchite da una tecnologia innovativa tipica delle utilitarian, che accolgono nella categoria anche modelli più femminili. Queste calzature, nate con uno scopo specifico e poi adattate alla moda, si trovano ora in cima alla lista dei desideri di molti fashionisti, poiché cercano un connubio perfetto tra funzionalità e stile. Le sneaker e le utilitarian, infatti, prendono ispirazione dal mondo del lavoro e dell'outdoor, incorporando caratteristiche robuste e pratiche che le rendono adatte a molteplici situazioni. Basti pensare alle New Balance X Miu Miu, che sono la rivisitazione di un modello da corsa degli anni '90: superleggere e grintose. Oppure alle nuove ballerine di Marni e a quelle di Fendi, che si ispirano alle classiche punte e mezzepunte del balletto, ma sono caratterizzate da una struttura più robusta: perfette per chi ama distinguersi dalla folla e sperimentare con lo stile urbano.



*Ballerine Little
Bow. Marni*

ISPIRATE AL BALLETO

*Ballerine dal design
arricciato con cinturino in
metallo alla caviglia. Fendi*



**Grintosi
Givenchy**

La nuova versione degli stivali Shark Lock di Givenchy è il vero must have dell'anno! Per la bella stagione vengono reinventate con la zeppa e la punta open toe. Questa combinazione di tendenze offre un mix irresistibile di comfort e glamour selvaggio. Indossati con un una minigonna, un paio di shorts o un abito fluido, aggiungono un tocco di fascino wild a qualsiasi look.
www.givenchy.com



Décolleté a punta in pelle con tacco scultoreo. Ami Paris

Cha-Cha Mule azzurre con tacco scultoreo. Bottega Veneta



TRA MODA E ARTE

Open-toe con tacco a stiletto decorato da cuore rosso sul retro. Moschino

SCULTURE AI PIEDI

Le scarpe con tacco scultoreo rappresentano l'unione perfetta tra moda e arte, trasformando ogni tuo passo in una performance glamour. Con il loro design audace e la loro versatilità, queste calzature sono destinate a diventare un must-have nella collezione di ogni amante della moda che vuole distinguersi dalla folla. Si va dai tacchi squadrati a quelli grossi e tondeggianti passando dalle forme geometriche e dalle strutture sinuose fino ai tacchi a spillo con decori che non passano inosservati: questi capolavori del calzaturificio sono davvero irresistibili.



Sandalo flat in pelle bianca con doppio cinturino alla caviglia. Alberta Ferretti

FEMMINILI E SBARAZZINE

LACCI E STRINGHE

I sandali flat o le zeppe, rigorosamente con lacci alla caviglia e stringhe, sono la scelta ideale per coloro che cercano un'alternativa sbarazzina e divertente alle solite scarpe. Con un tocco di romanticismo e femminilità: sono perfette per una passeggiata primaverile nel parco o una serata in città. Chi ama lo stile eccentrico e audace, può sceglierle con applicazioni e decori 3D, altrimenti si può optare per lo stile minimal e, al massimo, osare solo con i colori vivaci di stagione, per aggiungere divertimento e spensieratezza a qualsiasi look. Indossale con una maxigonna o un paio di pantaloni cropped per un look alla moda.



Piatti, con cinturino alla caviglia. Longchamp X K. Jacques



Sandali con zeppa Orchid/Coll. Natura. Zimmermann

PER UN PULITO DA MEDAGLIA D'ORO



RACCOLTA PUNTI
CAMPIONI
OGNI GIORNO

1€ SPESO = 1 PUNTO*

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.CAMPIONICOLLECTION.PGPORTE.COM



***FINO AD UN MASSIMO DI 120 PUNTI**
PER SINGOLO PRODOTTO ACQUISTATO
SCOPRI DI PIÙ E PARTECIPA CARICANDO LO SCONTRINO
SU WWW.CAMPIONICOLLECTION.PGPORTE.IT

Gli OGGETTI del DESIDERIO

Le borse di tendenza per la primavera/estate sono davvero tante e irresistibili. Parola d'ordine? Versatilità

Le tendenze per la bella stagione in fatto di borse sono tante e variegate. Le proposte che arrivano dalle passerelle sono coloratissime, di tutti i formati e ma-

teriali, nessuno escluso, per diventare parte integrante dell'outfit e non passare inosservate. Sarà difficile sceglierne solo una... meglio una per ogni look! Vediamo insieme qualche modello.



Mini bag a spalla con nodo, in lurex. www.bottegaveneta.com



Borsetta a mano laminata con dettagli dorati. www.guess.it



Clutch total gold in cristalli e metallo. www.moschino.com

PICCOLA, PREZIOSA E METAL

Scintillante e luminosa, che sia metallizzata o ricoperta di strass sarà perfetta per dare un tocco glam a un look casual e fresco dai forti contrasti. Come questo proposto da Michael Kors nella collezione S/S 2024: gonna e borsetta dorate in contrasto con la maxi camicia bianca e le infradito sottili.



Shopping bag in azzurro. www.ralphlauren.it



Semitrasparente e multicolor. www.kurtgeiger.com



Maxi bag trasparente color fucsia e manico in plexiglass. www.cgds.com

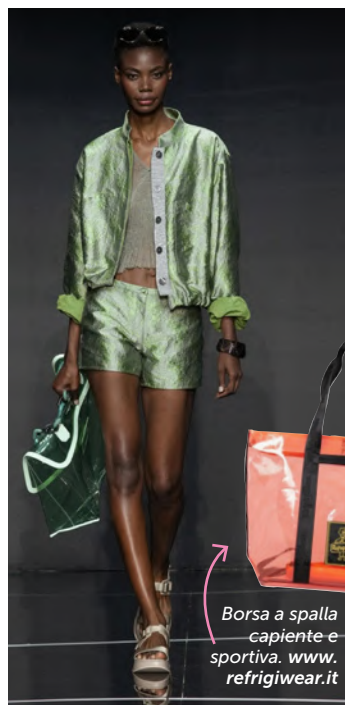
TRASPARENZE DI PLASTICA

Spiritosa e giovanile, la borsa in plastica o in pvc viene riproposta spesso in passerella, ma ogni volta diversa e rinnovata. Rigida e trasparente ma anche morbida e colorata. Oltre la classica borsa a spalla, quest'anno viene presentata in versione maxi clutch come nella sfilata di Bottega Veneta S/S 2024.



Sfilata Michael Kors S/S 2024

Arancio a specchio, piccola e d'effetto. www.diesel.com



Sfilata Bottega Veneta S/S 2024

Borsa a spalla capiente e sportiva. www.refrigiwear.it

ORPHEA® SALVALANA®

ORPHEA® SALVALANA®, IL SISTEMA COMPLETO
CHE PROFUMA E PROTEGGE I CAPI IN LANA, LINO, COTONE E SETA.



il profumo che protegge

SCOPRI DI PIÙ
SU WWW.ORPHEA.IT



Borsa con tracolla, in tela e pelle.
www.longchamp.com

Shopping bag in rafia intrecciata di diversi colori e dettagli in pelle.
www.tods.com



Maxi bag in cotone, lavorata a uncinetto.
www.stellamccartney.com



Borsa a spalla in rafia, con intrecci e lavorazioni differenti.
www.maxmara.com

In rafia con logo ricamato a contrasto.
www.prada.com



MAXI BORSE LAVORATE

Il cotone, la paglia e la rafia fanno subito estate e non possono mancare! Le grandi dimensioni sono le preferite per questa stagione: di cotone lavorate a uncinetto o di paglia intrecciata, multicolor o basic, l'importante è che siano comode, capienti ma con personalità, per arricchire look freschi e dai colori tenui.

Sfilata Stella McCartney S/S 2024



In pelle morbida intrecciata, verde tenue.
www.bottegaveneta.com



Hobo bag rossa liscia con manico a catena e logo.
www.valentino.com



Lavorazione in fili di pelle particolare e di design.
www.bottegaveneta.com

Borsetta strutturata in pelle viola, con disegno geometrico in rilievo.
www.pinko.it



PELLE, NON SOLO D'INVERNO!

Per sfatare le regole del giusto dress code e dei tessuti destinati solo a determinate stagioni, dobbiamo sicuramente parlare della pelle. Rigorosamente invernale, adesso diventa perfetta anche per l'estate! Ritroviamo le borse in pelle liscia o intrecciata, per richiamare tessuti più leggeri. Le lavorazioni diventano infinite, dai lacci bicolor che si annodano e disegnano la borsa, al maxi fiocco rigido e colorato presentato da **Pinko**, come possiamo vedere nell'immagine.

Per partecipare sono validi gli acquisti a partire dal **2 Aprile**

100% RIMBORSATO



Acquista un prodotto
Perlana
e ti rimborsiamo il
100% in buoni spesa*

Inoltre, partecipi all'estrazione finale
di **1.000€** in buoni spesa

Conserva lo scontrino e registrati entro 5 gg dall'acquisto su concorsi.donnad.it dove trovi il regolamento completo con modalità di partecipazione, elenco prodotti e insegne escluse. Concorso misto in collaborazione con ICT Labs valido dal 02.04.24 al 31.05.24. Montepremi parte concorso 1.000€ IVA inclusa non scorponabile. Ogni consumatore può partecipare al massimo 1 volta. *Fino ad un valore massimo di 10,00€. PROMOZIONE VALIDA SU TUTTE LE PROFUMAZIONI

Tutti aspettano il COACHELLA VALLEY MUSIC and Arts Festival del 2024

Il leggendario evento californiano, che si svolge in due weekend, non è solo una kermesse musicale: è un'esperienza artistica e culturale

L'aria vibra di energia nel deserto californiano mentre migliaia di fan della musica si dirigono verso Indio per il leggendario *Coachella Valley Music and Arts Festival del 2024*. Da quando ha fatto il suo debutto nel 1999, la kermesse ha guadagnato una posizione di prestigio tra i festival di musica di tutto il mondo: **oggi è considerata una delle manifestazioni più grandi e influenti**, piazzandosi dietro solamente a eventi come il Glastonbury e il Primavera Sound di Barcellona, e continua a definire gli standard dell'intrattenimento dal vivo.

UNA LINEUP ECLETTICA

Questo successo è attribuibile soprattutto agli organizzatori del festival, i quali anno dopo anno hanno saputo creare eventi che rispecchiano i gusti del pubblico e **un'estetica distintiva, che attinge liberamente dagli anni Settanta**, dalla cultura hippie e dallo stile tipicamente californiano. L'influenza dei social e la sempre crescente presenza di celebrità tra il pubblico completano l'immagine di *Coachella* come un vero e proprio fenomeno culturale. E l'edizione del 2024 non sarà da meno: come da tradizione, due

weekend di aprile - dal 12 al 14 e dal 19 al 21 - saranno il palcoscenico di un programma ricco e coinvolgente. Il fulcro di *Coachella*, del resto, è sempre la sua eclettica e stellare lineup musicale, che attrae gente di tutti i generi e gusti. E anche quest'anno i fan possono aspettarsi una selezione di artisti che abbraccia una vasta gamma di stili musicali, **dal pop all'hip-hop, dall'indie al rock alternativo**. Gli headliner di quest'anno includono nomi del calibro di Lana Del Rey, Tyler, The Creator e Doja Cat, ma ci sono molti altri artisti degni di nota che si esibiranno.

Tra gli oltre 150 cantanti e gruppi che saliranno sul palco ci saranno anche: Peso Pluma, Lil Uzi Vert, Justice, ATEEZ, Bizarrap, Deftones, Everything Always, Peggy Gou, Young Miko per il venerdì. Per il sabato sono da menzionare Blur, Ice Spice, Gesaffelstein, Sublime, Jungle, Dom Dolla, Bleachers, Grimes, Jon Batiste, LE SSERAFIN. E ancora: J Balvin, Jhené Aiko, Khruangbin, Carin León, Anyma, John Summit, Lil Yachty, Dj Snake, Ludmilla. Inoltre, ci saranno anche numerosi artisti emergenti e indie pronti a farsi strada nel panorama musicale, offrendo al pubblico nuove scoperte e sonorità fresche.

PACCHETTI PER L'INTERO WEEKEND

Partecipare al Coachella Music Festival può essere un investimento significativo. Il prezzo dei biglietti base si aggira intorno ai 500-600 euro a persona, con costi aggiuntivi per servizi come lo shuttle per raggiungere la location o l'opzione di campeggio. Tuttavia, sono disponibili anche pacchetti che includono l'accesso per l'intero weekend, offrendo un'opzione conveniente per coloro che desiderano godersi tutte le esibizioni senza dover acquistare i biglietti per ogni singola giornata.



I VIP TRA IL PUBBLICO

Il *Coachella Festival* si tiene nella splendida Coachella Valley, nella California meridionale, specificamente sui terreni dell'Empire Polo Club di Indio. Il pubblico del festival è molto variegato, ma è sempre accompagnato da numerosi VIP provenienti da ogni angolo del mondo, contribuendo a rendere il festival un'esperienza unica nel suo genere.



L'ATTESA REUNION

L'attesa maggiore, però, è tutta per il ritorno di una band iconica: i No Doubt. Approfittando della loro partecipazione al *Coachella 2024*, i No Doubt segnano una reunion ufficiale dopo diverse separazioni dovute alla continuazione dei progetti musicali individuali dei membri. L'ultimo incontro del gruppo di Gwen Stefani risale al 2015, tre anni dopo la pubblicazione dell'album *Push and Shove*. La conferma della loro partecipazione al festival era arrivata tramite un video sul profilo Instagram di Stefani che entusiasta annunciava: "Facciamo uno spettacolo!". La band californiana si inserisce perfettamente in un evento che rappresenta al meglio la cultura della California e sa come catturare il pubblico durante le esibizioni dal vivo. Non resta che attendere la metà di aprile per godersi un concerto memorabile, ricco di sorprese e novità, che vedrà esibirsi i No Doubt e tanti altri sul palco principale per entusiasmare i fan con le loro

performance cariche di energia e ad alto impatto visivo.

LE INIZIATIVE

Ma *Coachella* non è solo un festival musicale; è anche un'esperienza artistica e culturale. Oltre alle esibizioni musicali, i visitatori possono immergersi in una serie di installazioni d'arte mozzafiato sparse per tutto il festival, che spesso combinano elementi visivi, sonori e interattivi per creare esperienze coinvolgenti e stimolanti. Non solo: *Coachella* abbraccia anche la moda, con una cornice che ha visto nascere nuovi trend da seguire. **Le atmosfere**

sono caratterizzate da un mix di hippie chic e bohemien, riflettendo un desiderio di libertà e spensieratezza. E, per offrire al pubblico un momento completo, negli ultimi anni il festival si è impegnato sempre più nella promozione della sostenibilità. L'evento ha adottato misure per ridurre il suo impatto ambientale, come l'uso di energia solare per alimentare le sue strutture e la promozione di pratiche di riciclo e compostaggio tra i partecipanti. In più ha anche ospitato iniziative educative e ambientali per sensibilizzare il pubblico su questioni cruciali come il cambiamento climatico. Attraverso queste iniziative, *Coachella* si impegna a essere non solo un'esperienza di intrattenimento, ma anche un catalizzatore per il cambiamento sociale e ambientale.

Danzando insieme, nutrite il VOSTRO legame



I balli di coppia rafforzano la relazione e creano ricordi preziosi. A ritmo di musica, passo dopo passo, coltiverete un'intimità sempre più profonda e autentica

Molto più che un semplice passatempo, la danza è in grado di migliorare significativamente la vita di una persona... ma anche di una coppia! Ballare insieme, infatti, può trasformarsi in un'esperienza molto coinvolgente e divertente, oltre che in un'opportunità unica per rafforzare il legame tra due partner. Sappiamo tutti che non è scontato riuscire a nutrire quotidianamente una relazione, specie se di lunga data: per darle ogni giorno nuova linfa vitale è necessario coltivare diverse abilità, una su tutte la comunicazione. Certo, il dialogo è fondamentale, ma a volte **bisogna saper andare oltre le parole e riuscire a connettersi sincronizzando i propri corpi è un ottimo modo per farlo**. La danza di coppia, in effetti, è un esempio eccellente di comunicazione non verbale, che può rinsaldare la comprensione reciproca, creando un legame ancora più profondo e autentico. Anche l'intimità è una sensazione che, con gli anni, rischia di perdersi. Con il passare del tem-

po, complici la noia e la routine, anche le coppie più unite rischiano di allontanarsi... ma la danza può essere un antidoto eccellente. Ballando insieme, i corpi tornano a sfiorarsi e a riconoscersi, aumentando pian piano la vicinanza non solo fisica, ma anche emotiva. Il contatto ravvicinato stimola la naturale produzione di ossitocina, l'ormone che regola l'affettività tra individui. Danzare, inoltre, è un'attività fisica e, in quanto tale, stimola le endorfine facendoci sentire più felici, più giovani, tonici e anche propositivi; farlo insieme significa condividere questi sentimenti di gioia e leggerezza, dissipando le nubi e le tensioni della vita quotidiana. Infine, il segreto di tutte le unioni longeve si può riassumere in due parole: crescere insieme. E la danza di coppia offre esattamente questa opportunità. Noi vi proponiamo alcuni tra i balli più popolari e praticati nel nostro Paese; a voi due il compito di lasciarvi trascinare dal ritmo della musica, ascoltare il vostro cuore e scegliere la danza che risuoni con l'anima di entrambi.

TANGO ARGENTINO, PASSIONE E INTENSITÀ

Molto più che una danza, il tango è un'esperienza emotiva, è il viaggio che due persone intraprendono per immergersi nell'intensità e nella passione. Nasce nelle strade di Buenos Aires alla fine del XIX secolo e affonda le sue radici nella cultura e nella storia dell'Argentina. Ai suoi esordi era un'espressione di dolore, passione e desiderio, ma in seguito si è rapidamente trasformato in una vera e propria forma d'arte popolare, che simboleggia l'anima stessa della nazione sudamericana. Nel corso degli anni, poi, si è ulteriormente evoluto e ha acquisito diverse sfumature, ma senza mai perdere il suo fascino e la sua intensità. Oltre alla sua bellezza estetica e alla sua ricca storia culturale, il tango argentino offre però anche numerosi benefici per le coppie che lo praticano insieme: richiede infatti una forte connessione emotiva e una comunicazione non verbale. I movimenti fluidi e sensuali del corpo permettono ai partner di esprimere emozioni e sentimenti senza dover pronunciare una parola. Il contatto fisico è una parte essenziale di questa danza: i partner si abbracciano strettamente mentre ballano, rafforzando il loro legame. La musica seducente e il movimento elegante creano un'atmosfera rilassante e meditativa, permettendo alle coppie di ritrovare l'equilibrio e la serenità.

UN INVITO AL
DIVERTIMENTO
E ALL'ALLEGRIA



STIMOLA LA
CONNESSIONE
EMOTIVA



SALSA, PASSIONE E GIOIA

Con le sue vibrazioni vivaci e il suo ritmo coinvolgente, la salsa è davvero un invito irresistibile al divertimento, all'allegria e alla condivisione di un momento di energica vitalità fin da quando nacque, in seno alle comunità afro-caraibiche; oggi, è una delle forme di danza più popolari al mondo. Con i suoi caratteristici movimenti fluidi delle anche, i passi veloci e i cambi di peso ritmici, la salsa celebra la gioia della vita e l'energia dell'amore. La sua musica è travolgente e il suo stile è vivace, tutto ciò la rende un'esperienza sensoriale che porta le coppie in un vortice di passione e connessione. Se desiderate aggiungere un po' di sapore alla vostra relazione, è la danza perfetta perché, con i suoi movimenti vivaci e sensuali, promuove l'intimità e la spontaneità.



INCORAGGIA
LA FIDUCIA
RECIPROCA

SWING, UNA FESTA PER LE UNIONI FELICI

Gioia, energia, vitalità: lo swing incarna tutti questi elementi e li traduce in una danza. Movimenti vivaci, ritmo incalzante, atmosfera festosa... chi potrebbe resistere? Durante l'epoca del jazz e del grande boom delle orchestre da ballo, negli anni '20 e '30 del secolo scorso, lo swing ha catturato immediatamente l'immaginazione proprio grazie alla sua combinazione di ritmi sincopati, improvvisazione e spirito gioioso.

Nel corso degli anni ha generato una moltitudine di stili, tra cui il Lindy Hop, il Charleston, il Balboa e molti altri, che pur differenziandosi, in comune hanno tutti la capacità di trasmettere una sensazione di felicità e spensieratezza, permettendo alle coppie di rilassarsi insieme e godersi il momento presente. Una particolarità di questo stile di danza è la sua capacità di incoraggiare la fiducia e l'affidabilità tra i partner, poiché questi devono poter contare l'uno sull'altro per eseguire i movimenti con successo.



RITMI SEDUCENTI
E MOVIMENTI
ELEGANTI

BACHATA, ROMANTICISMO E SENSUALITÀ

Un'esperienza emotiva che cattura l'anima: così potremmo definire la bachata, che ha conquistato il mondo intero proprio in virtù dei suoi ritmi seducenti e dei movimenti eleganti. Le sue origini sono umili, nasce infatti nelle strade della Repubblica Dominicana degli anni '60. Inizialmente considerata una danza popolare solo tra le classi lavoratrici, questa forma d'arte oggi è rispettata e apprezzata a livello internazionale. Chi desidera ritrovare una connessione con l'altro non potrà che sceglierla: grazie alla sua musica coinvolgente e ai movimenti fluidi, il successo sarà assicurato! L'atmosfera che si crea all'interno della coppia intenta a ballare la bachata, infatti, è di forte sensualità poiché è una danza che parla direttamente al cuore, permettendo alle coppie di esprimere e condividere le proprie emozioni senza le parole, solo attraverso il movimento. I passi, lenti e fluidi alimentano l'intimità, permettendo ai partner di connettersi emotivamente.

NOVITÀ



FELCE AZZURRA

FIORI DI LUNA



CON  **DREAMSCENTZ™**
che migliora la qualità del sonno



Accademia Italiana
di Medicina del Sonno

Stress e difficoltà ad addormentarsi sono sempre più diffusi. **Felce Azzurra** ha creato **la nuova linea Fiori di Luna**, una fragranza che utilizza la **tecnologia DREAMSCENTZ™** in grado di migliorare la qualità del sonno. **Prova i prodotti della linea**: deodoranti ambiente e bagnodoccia per beneficiare dell'**effetto combinato** e creare la giusta **atmosfera per un sonno sereno**.



www.floridiluna.it

Ricerca Circa su 12.000 consumatori,
su selezione di prodotti,
prodottodellanno.it cat. Diffusori Ambiente

Rivoluzione e innovazione nel Design

UNO SGUARDO AL SALONE DEL MOBILE 2024



Appuntamento dal 16 al 21 aprile negli spazi di Rho Fiera per l'evento più iconico nel mondo del design e dell'arredamento

Fin dal 1961, il Salone del Mobile - noto anche come Salone Internazionale del Mobile di Milano - è un evento iconico nel mondo del design degli interni e dell'arredamento. Questo straordinario appuntamento annuale - che nel 2024 si tiene dal 16 al 21 aprile negli spazi di Rho Fiera - è diventato infatti il punto di riferimento per i professionisti del settore, per gli appassionati e

UN PALCOSCENICO
INTERNAZIONALE

per i curiosi di tutto il mondo. Ma la kermesse meneghina non è solo un'occasione per mostrare le ultime tendenze del settore; è anche **un'importante piattaforma di scambio e networking per professionisti, designer emergenti e grandi brand**. I visitatori hanno l'opportunità di scoprire le ultime novità, stringere nuove collaborazioni e cogliere l'ispirazione per progetti futuri.

FRIO®



Un'ampia gamma
di prodotti dalla qualità
premiata dai consumatori.
Scegli il prodotto FRIO
che preferisci
tra avvolgenti per alimenti,
contenitori, sacchetti gelo
e sacchi nettezza.

FRIO, da oltre 40 anni,
sinonimo di qualità e affidabilità.



www.frio-comset.it
www.frio.it





UNA NUOVA ERA

I temi predominanti dell'appuntamento di quest'anno sono **la trasformazione e l'evoluzione**. I designer e gli esperti del settore stanno abbracciando, ormai da tempo, un approccio sempre più audace e innovativo, con un occhio attento alle esigenze e alle tendenze emergenti nel mondo contemporaneo. L'obiettivo è quello di creare spazi funzionali, esteticamente accattivanti e sostenibili che rispettino lo spirito dei tempi moderni.

Un'importante tendenza che emerge dall'ultima esposizione è **l'integrazione sempre più stretta di tecnologia e sostenibilità** nel design: i produttori si focalizzano in particolare su soluzioni innovative che combinano l'uso di materiali eco-friendly con tecnologie intelligenti, come sistemi di domotica avanzati e dispositivi di risparmio energetico. Ciò mira non solo a creare ambienti più salutaris e rispettosi dell'ambiente, ma anche a migliorare l'esperienza complessiva degli utenti.

IL FUTURO E IL VIRTUALE

Una delle aree più intriganti dell'edizione 2024 riguarda il futuro degli spazi abitativi. I designer stanno infatti esplorando nuovi approcci per adattare gli interni alle mutevoli esigenze della società contemporanea: dalle soluzioni di arredamento modulare - che permettono una flessibilità senza precedenti - alla creazione di ambienti multifunzionali che si adattano alle diverse attività quotidiane, il focus è sull'invenzione di spazi che si adattino alla vita moderna in continuo cambiamento. Un'altra novità entusiasmante è l'introduzione di esperienze virtuali immersive che permettono ai visitatori di esplorare i prodotti e i concetti di design in un ambiente digitale tridimensionale. Questo approccio non solo rende l'evento accessibile a un pubblico più vasto, ma offre anche nuove possibilità creative per la presentazione e la fruizione del design. Le alleanze tra talenti creativi provenienti da diverse discipline promettono di portare sempre più alla luce progetti innovativi e ispiratori che sfidano le convenzioni e spingono i confini del design.



NUOVO

finish

ULTIMATE
PLUS

CONTRO LO SPORCO OSTINATO PROVA LA NOSTRA FORMULA IMBATTIBILE



ACQUISTA **15€** DI PRODOTTI FINISH
DI CUI ALMENO 1 **ULTIMATE PLUS***

IN PALIO OGNI GIORNO

**IL SERVIZIO DA TAVOLA
DEI TUOI SOGNI****

knIndustrie

**X6
PERSONE**



immagine a scopo illustrativo



Tenere lontano dai bambini.
(c) A.I.S.E. SCOPRI DI PIÙ su www.keepcapsfromkids.com

Concorso "TRATTATI AL MEGLIO IN CUCINA - SERVIZIO TAVOLA" valido dal 29/02 al 30/04/24 presso i punti vendita della G.D.O. e dei Drugstore. Estrazione delle riserve entro il 30/06/24. Montepremi 36.580€ (IVA inclusa). Conserva il documento d'acquisto (unico). *Per prodotti coinvolti ed info sui premi leggi il Regolamento su www.amicasa.it/trattatimiglioincucina-serviziotavola. Immagini a scopo illustrativo. **Ogni servizio è composto da n. 6 coperti.



~
 FRA TRADIZIONE
 E AVANGUARDIA
 ~

“MATERIA NATURA” AL FUORISALONE

Strettamente collaterato al Salone del Mobile e altrettanto noto, è il Fuorisalone: si tratta di una serie di eventi, mostre, installazioni e presentazioni che si svolgono in diversi quartieri del-

la città durante la stessa settimana. Il Fuorisalone è diventato anch'esso un appuntamento imprescindibile grazie anche al tema, scelto di anno in anno, che guida le diverse iniziative e installazioni sparse per il capoluogo lombardo. Per il 2024 il focus è “Materia Natura”: ci si concentra quindi

in particolare sul ruolo cruciale che il design può svolgere nel plasmare un futuro sostenibile e rispettoso dell'ambiente. Con l'attenzione sempre più concentrata sui cambiamenti climatici, sull'esaurimento delle risorse e sulla necessità di adottare pratiche più eco-friendly, il design sostenibile diventa un obiettivo fondamentale per l'industria. Ecco quindi che le mostre e le installazioni nel corso del Fuorisalone 2024 mettono in evidenza **l'uso innovativo di materiali ecologici e riciclati** nell'ambito del design degli interni e dell'arredamento. Sono presenti inoltre soluzioni e tecnologie per migliorare l'efficienza energetica degli edifici e degli oggetti d'arredamento, riducendo così l'impatto ambientale. Di primaria importanza, quest'anno, è anche il concetto di design circolare, che promuove il riutilizzo, il riciclo e la rigenerazione dei materiali per ridurre gli sprechi e prolungare il ciclo di vita dei prodotti.



Uno degli eventi del Fuorisalone.

L'ORIGINE DI UN'ECCELLENZA

Il Salone del Mobile ha le sue radici nella fervente Milano degli anni '60, un'epoca in cui l'Italia stava vivendo un periodo di rinascita economica e culturale. L'idea di celebrare il design italiano e internazionale attraverso una mostra dedicata nacque dalla collaborazione tra il settore industriale e il mondo del design stesso. Nel 1961, questa visione prese forma con la prima edizione del Salone del Mobile. Da allora, la kermesse è cresciuta in dimensioni e in prestigio, trasformandosi in un vero e proprio tempio del design. Ogni anno, migliaia di espositori provenienti da tutto il mondo si riuniscono a Milano per presentare le loro ultime creazioni e innovazioni. Dai mobili alle lampade, dagli accessori agli elettrodomestici, ogni aspetto del design degli interni viene esplorato e celebrato in questa straordinaria e celeberrima esposizione.

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

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 €

**FINO AL
31/5**

CASHBACK



Pampers

TI RIMBORSA*

5€

Se spendi 20€

10€

Se spendi 38€

15€

Se spendi 50€

SU TUTTI I PRODOTTI PAMPERS

1 PARTECIPAZIONE PER UTENTE

**1. CARICA LO SCONTRINO SULL'APP
ENTRO 15 GIORNI DALL'ACQUISTO**

**2. RICEVI IL RIMBORSO SUL
TUO CONTO CORRENTE**

Scopri di più



*Prodotti coinvolti: tutti i prodotti Pampers e tutti i prodotti Hero SOLO. Iniziativa "Cashback Pampers e Hero SOLO" valida dal 15/02/2024 al 31/05/2024 nei punti vendita fisici del territorio nazionale. Sono inclusi gli acquisti online. Conserva il documento d'acquisto "parlante" (unico scontrino), accedi/registrati sull'APP "Coccole Pampers" e chiedi il rimborso entro 15 giorni di calendario dall'acquisto completando la procedura; previa verifica della correttezza dei dati inseriti riceverai il rimborso. Puoi chiedere 1 solo rimborso fino ad un massimo di 15€ in base alla soglia di acquisto raggiunta: il rimborso sarà pari a 15€ per un acquisto di almeno 50€, 10€ per un acquisto di almeno 38€ oppure 5€ per un acquisto di almeno 20€. Prodotti coinvolti, rimborsi spettanti, Termini e Condizioni sull'APP "Coccole Pampers" o sul sito Pampers.it



IL PANNOLINO PAMPERS N°1

Il miglior Pampers in protezione e comfort quando nasce, cresce e corre



LE SALVIETTINE PAMPERS N°1

Ideali fin dai primi giorni di vita



PIÙ ASCIUTTO FINO A 12h

1 Baby-Dry = 1 notte tranquilla



RIPRISTINA IL PH DELLA PELLE

A ogni cambio pulizia e protezione



ASSORBE, AVVOLGE, CONVIENE



MORBIDE E RESISTENTI



LIBERTÀ IN ACQUA



PER NOTTI ASCIUTTE



DALL'ORTO DI CASA... AL TUO PIATTO

Basta un piccolo giardino (ma anche un terrazzo) per coltivare le deliziose verdure che la primavera ci regala. Ecco qualche idea per portarle a tavola!



Spaghettoni al pesto di rucola e pomodori secchi

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di spaghettoni

Per il pesto: 1 mazzetto di rucola, 50 gr di parmigiano, 30 gr di pinoli, 1 spicchio di aglio, olio evo q.b., sale q.b.,

Per guarnire: 10 pomodori secchi sott'olio, pepe q.b. parmigiano o pecorino grattugiato q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava la rucola e asciugala bene, tamponala con un canovaccio asciutto e pulito.
- Mettila in un mixer, aggiungi i pinoli e l'aglio a pezzi, frulla leggermente, poi aggiungi 8 cucchiaini di olio, il parmigiano grattugiato e un pizzico di sale e frulla di nuovo il tutto a bassa velocità.
- Metti a bollire in una pentola abbondante acqua leggermente salata, una volta a bollire versa la pasta, scolala al dente e condisci con il pesto.
- Trita al coltello su un tagliere i pomodori secchi sott'olio, leggermente scolati.
- Servi la pasta calda, aggiungi un po' di pomodori secchi e altro parmigiano o pecorino grattugiato.



UN PRIMO PIATTO FRESCO E LEGGERO

LO SAPEVI CHE... ?

Se hai modo di coltivare la rucola o il basilico nel tuo orto domestico, non c'è modo migliore di conservarli che facendo delle porzioni utilizzando lo stampino per il ghiaccio o quelli per conservare le uova in frigorifero. In questo modo, dopo che si saranno solidificati, potrai anche toglierli dagli stampini e conservarli in sacchetti da freezer: occuperanno poco spazio e potrai utilizzarne tanti quanti ti servono per condire la pasta.

Taboulé

difficoltà_BASSA | costo_MEDIO | tempo_60 MIN + frigo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr di couscous (grana grossa), 100 gr di bulgur (intero), 100 gr di ceci precotti, 20 foglie di menta fresca, 6 pomodori tipo Roma, 2 limoni, 1 cetriolo, 1 peperone verde, 1 mazzetto di prezzemolo, 1/2 cipolla rossa, olio evo q.b., sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci il couscous e il bulgur secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
- Una volta cotti, lasciali raffreddare e tienili da parte.
- Scola i ceci dall'acqua di conservazione e sciacquali bene.
- Versa il couscous, il bulgur e i ceci in una ciotola capiente.
- Lava e asciuga il prezzemolo e la menta.
- Sbuccia il cetriolo, taglialo a metà, toglì i semi e taglialo a dadini.
- Sbuccia anche la cipolla e tagliala a dadini.
- Lava il peperone, toglì i semi e taglialo a cubetti poco più grandi del cetriolo e della cipolla.
- Lava i pomodori e taglialli a rondelle.
- Spremi i limoni in una ciotolina.
- Aggiungi nella ciotola contenente il bulgur e il couscous il prezzemolo e la menta tritati grossolanamente, il succo dei limoni, un giro d'olio, sale e pepe.
- Aggiungi anche i dadini di cetriolo, cipolla, peperone e pomodori.
- Mescola bene tutti gli ingredienti.
- Copri la ciotola e lasciala in frigo a raffreddare per almeno 4 ore, mescolando di tanto per far insaporire bene il tutto.
- Toglì dal frigo e servi.

~ COLORATO E RICCO DI VITAMINE ~



LO SAPEVI CHE... ?

Questa ricetta, ideale per la bella stagione e l'aria aperta, richiede un utilizzo generoso di prezzemolo, l'ingrediente principale di questa gustosa proposta culinaria di origine libanese.



~ UNA VELLUTATA AROMATICA ~

Vichyssoise

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_60 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 ml di brodo di pollo,
500 gr di porri,
400 gr di patate,
250 gr di panna fresca liquida,
50 gr di burro,
olio evo q.b.,
erba cipollina q.b.,
noce moscata q.b.,
sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- Lava e sbuccia le patate, tagliale a cubetti.
- Pulisci anche i porri ed elimina le parti delle foglie più verdi. Affettali sottilmente e sciacquali.
- In una pentola, metti l'olio e il burro, poi aggiungi i porri affettati.
- Falli appassire lentamente a fuoco basso per circa 10 minuti, senza farli colorire.
- Aggiungi i cubetti di patate e, dopo 5 minuti, versa il brodo di pollo e la panna. Cuoci finché le patate non saranno ben cotte.
- Aggiusta di sale e aggiungi una grattugiata di noce moscata e il pepe.
- Mescola bene e frulla il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
- Servi la Vichyssoise a temperatura ambiente o fredda, con dell'erba cipollina tritata e un filo d'olio a crudo.

LO SAPEVI CHE... ?

È possibile conservare la Vichyssoise per 7 giorni in frigo e fino a 3 mesi in freezer. Può essere servita calda o fredda.

Ravanelli arrosto

difficoltà_BASSA | costo_BASSO | tempo_40 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 gr di ravanelli freschi, 2 spicchi d'aglio, olio evo q.b., sale e pepe q.b., prezzemolo q.b., peperoncino (facoltativo) q.b.



PROCEDIMENTO

- Taglia le foglie e le radici dei ravanelli, sciacquali bene per rimuovere qualsiasi traccia di terra.
- In una ciotola, metti i due cucchiaini di olio, gli spicchi d'aglio tritati finemente, un pizzico di sale e pepe.
- Mescola bene e aggiungi i ravanelli tagliati a metà o a spicchi, nella ciotola con il condimento, mescola bene per farli insaporire.
- Metti i ravanelli marinati in una teglia con carta forno.
- Inforna in forno preriscaldato a 220°C per circa 25



minuti, o fino a quando saranno ben arrostiti.

- Mescola i ravanelli a metà cottura per farli dorare uniformemente.
- Servili con un filo d'olio, prezzemolo tritato e, se piace, del peperoncino secco.

UN DESSERT AL PROFUMO DI PRIMAVERA

Crepes agli spinaci con ricotta e fragole

difficoltà_MEDIA | costo_BASSO | tempo_30 MIN + rip.

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

Per le crepes: 300 ml di latte, 170 gr di farina 00, 150 gr di spinaci freschi, 2 uova, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di olio evo.

Per guarnire: 200 gr di ricotta vaccina, 1 vaschetta di fragole, zucchero semolato q.b.



PROCEDIMENTO

- Lava gli spinaci e asciugali.
- Mettili in un bicchiere per mixer a immersione e frullali insieme al latte fino a ottenere un composto liquido e omogeneo.
- Filtra con un colino per eliminare eventuali pezzi di spinaci.
- Mescola in una ciotola la farina setacciata con il composto di latte e spinaci fino a ottenere un impasto fluido.
- Aggiungi le uova sbattute con un pizzico di sale e l'olio.
- Lascia riposare l'impasto per un paio di ore a temperatura ambiente.
- Trascorso il tempo di riposo, ungi e scalda una padella



IL TRICOLORE IN VERSIONE DOLCE

antiaderente.

- Una volta ben calda, versa mezzo mestolo di impasto.
- Fai roteare la padella per coprire tutto il fondo. Cuoci finché i bordi iniziano a staccarsi, poi gira le crepes con l'aiuto di una spatola e finisci la cottura.
- Metti la ricotta in una ciotola, schiacciala bene con una forchetta, aggiungi lo zucchero, mescola bene.
- Apri bene le crepes, spalmale con la ricotta e aggiungi le fragole tagliate a fettine.
- Piegate a ventaglio e servi.



DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it

con la consulenza di **Giuseppina Bambara,**
ostetrica



Il legame più speciale è quello con il tuo futuro bebè

È ancora nella tua pancia, eppure già riconosce la tua voce. Stabilire un contatto più stretto è fondamentale per entrambi

La gravidanza è un momento magico e significativo nella vita di ogni donna, caratterizzato da un'esperienza di trasformazione profonda sia fisica che emotiva. Il tuo corpo, infatti, sta creando una nuova vita e in te ci sono due cuori che battono all'unisono: già questo, da solo, basta a rafforzare l'idea che il legame con il tuo bambino si possa costruire sin da ora. In che modo? Sviluppando la comunicazione con lui, approfittando di questa esclusiva opportunità che hai di **iniziare a creare un rapporto profondo con lui, ancor prima che venga al mondo.** "Questo - ha spiegato la dottoressa Giuseppina Bambara,



UNA RELAZIONE
INTIMA E MAGICA

laureata in Ostetricia - è ciò che viene definito 'bonding prenatale', ovvero la connessione emotiva e fisica tra la madre e il bebè che porta in grembo e si tratta di un legame estremamente importante per il benessere della madre e per lo sviluppo del nascituro". Instaurare questa relazione durante la gravidanza, infatti, non solo è benefico per il tuo bambino, ma, come la nostra esperta ha sottolineato, può anche aiutarti a prepararti emotivamente e fisicamente alla maternità.

Prenditi cura di te stessa

Il modo migliore per dimostrare amore al bebè che porti in grembo? Amarti e prenderti cura di te, soprattutto durante un momento così particolare come la gravidanza. "Assicurati di seguire una dieta equilibrata e di prendere tutte le vitamine e i minerali necessari per la salute tua e del tuo bambino", ha detto la dottoressa Bambara. Che ha aggiunto: "Idratarsi è fondamentale, così come mangiare cibi nutrienti e salutari che possono favorire lo sviluppo sano del bambino e creare un ambiente favorevole alla sua crescita. In ultimo, ma non in ordine di importanza, esegui regolarmente le visite prenatali per monitorare la salute del nascituro e chiedi consiglio al tuo medico di fiducia per portare avanti una gravidanza sana".

LYSO + FORM

Il profumo di casa

NUOVO



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

PUOI VINCERE

10.000€

per rinnovare la tua casa

fracile
ristrutturare



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

FATTI SENTIRE

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che il feto può percepire e rispondere agli stimoli esterni già dalla ventesima settimana di gravidanza. Questo significa che le esperienze sensoriali, le emozioni e persino le vibrazioni vocali possono influenzare il bambino nel grembo materno. “La comunicazione prenatale può avvenire in vari modi, ma la voce materna gioca un ruolo cruciale – ha detto l’ostetrica – Alcuni studi hanno dimostrato che **i neonati sono in grado di ricono-**

scere la voce della madre già alla nascita, proprio grazie alla familiarità acquisita nel grembo materno. Questo dimostra quanto sia preziosa la comunicazione vocale durante la gravidanza”. Allora, parla con il tuo bimbo quotidianamente: puoi raccontargli le tue giornate, leggere storie ad alta voce o semplicemente rassicurarlo con la tua voce. Ma c’è di più: “Parlare con il bambino in utero non solo favorisce il legame madre-figlio – ha detto la dottoressa Bambara – ma può anche avere benefici per lo sviluppo uditivo e cognitivo del

nascituro. Le parole pronunciate dalla madre, insieme alla melodia della sua voce, possono stimolare il cervello del nascituro, preparandolo al linguaggio e alla comunicazione una volta nato”.



Esercizi per due

Esistono esercizi utili per favorire il bonding prenatale, che comprendono comportamenti e accorgimenti volti a comprendere e ascoltare i bisogni del bambino anche prima della nascita.

- Espira e inspira profondamente: gli esercizi di respirazione permettono di visualizzare il bebè immaginandolo in situazioni positive.
- Inizia a creare una routine: al momento di andare a letto, ad esempio, racconta alla tua pancia la favola della buonanotte.
- Intona melodie diverse per ritmo e sonorità rivolte al piccolo e osserva con attenzione le sue reazioni motorie.
- Pratica massaggi leggeri e delicati sulla pancia.
- Gioca con il bebè nel pancione, picchiettando leggermente le dita nelle zone in cui avverti la presenza delle sue mani o dei piedini, per stimolare la risposta del bambino.

STRAPAZZALO DI COCCOLE

La comunicazione prenatale non si limita, però, alle parole. “Carezze, dolci e leggeri massaggi al ventre e momenti di tranquillità con la mano sulla propria pancia possono trasmettere calma e amore al bambino – ha detto la nostra esperta – La musica può essere un altro mezzo di comunicazione affettiva, con melodie rilassanti che possono calmare il bambino e la madre stessa. Anche la pratica della meditazione e della visualizzazione possono aiutare la madre a creare uno stato di calma e serenità, che può essere trasmesso al nascituro. La respirazione consapevole, inoltre, si rivelerà particolarmente utile durante il travaglio e il parto. Il bonding prenatale non riguarda, però, solo la mamma, ma **può coinvolgere anche il futuro papà e altri membri della famiglia**. “Coinvolgere il partner nella comunicazione con il bambino può rafforzare il legame familiare e preparare entrambi alla genitorialità”, ha confermato la dottoressa. Che suggerisce: “Invita il tuo compagno a parlare con il bambino, a toccare e a coccolare il tuo ventre. Sfruttate il tempo dell’attesa per entrare in relazione con il bebè, per iniziare a conoscerlo. Il bonding prenatale è fatto di ascolto, dialogo, immaginazione: provate a visualizzarlo, a fantasticare sulla vita che verrà. La nascita, infatti, non è un incontrarsi, bensì un ritrovarsi”. Tutto ciò non solo agirà sul feeling tra te e il bambino e tra il tuo partner e il piccolo in arrivo, ma può anche consolidare il vostro legame come coppia.



Dì Sì a
riparare
senza
errori



MAGGIOR
TEMPO DI
FISSAGGIO*



SCOPRI IL
NUOVO

Gel Riposizionabile

Azione Graduale

Grazie al maggior tempo di fissaggio* che ti permette di riposizionare gli incollaggi imperfetti

Scelta Sostenibile

- 0% plastica nel pack
- Pack riciclabile
- Formula inodore e senza solventi

Formula Gel

Resistente
e flessibile



Dì Sì a

LOCTITE®

SUPER
ATTAK

*fino a 5 volte in più rispetto ad una colla Loctite Super Attak liquida.

Per Micio, il trasloco è un vero stress!

Abitudinario e poco incline al cambiamento, il nostro amato felino non salta di gioia all'idea di trasferirsi. Come aiutarlo?

Ebbene sì, il trasloco può essere davvero un momento stressante della vita... e se lo è per te, immagina quanto possa diventarlo per gli animali domestici. Per i gatti, in particolare, che sono molto territoriali e sensibili al cambiamento, l'esperienza può rivelarsi davvero difficile: cambiare casa e ritrovarsi in un ambiente completamente nuovo, **può generare ansia e confusione nei felini**. Puoi però aiutarlo ad adattarsi alla nuova dimora con tempo, pazienza, amore... e anche con una buona pianificazione! Seguendo alcuni accorgimenti e tenendo conto delle esigenze individuali di Micio, riuscirai a garantire al tuo gatto un trasferimento efficace e senza stress.

PREPARA E PIANIFICA

Hai presente il caos che si crea quando si inscatola tutta una vita in vista di un trasloco? Ecco, evitalo! È bene che il tuo gatto si abitui lentamente a tutto quello che verrà e che familiarizzi con la confusione che ogni trasloco porta con sé. Lascia in giro per casa le scatole da imballaggio cosicché Micio possa abituarsi alla loro presenza. Fai in modo che prenda confidenza anche con il trasportino, in modo che non diventi un incubo doverci entrare per il tragitto verso la nuova casa. Per i gatti, inoltre, **mantenere inalterate la propria routine è fondamentale**. Ciò significa mantenere gli orari dei pasti e delle coccole il più regolari possibile anche nei momenti più complessi. Non solo, durante i giorni del trasloco assicurati di tenerlo in un ambiente tranquillo. Se possibile, lascialo in una stanza separata dalla confusione con i suoi oggetti familiari, in modo da at-

tutare i rumori e lo stress. Se dovesse essere particolarmente agitato, chiedi consiglio al veterinario sull'eventuale utilizzo dei feromoni spray.

GIOCA D'ANTICIPO

La domanda cruciale è: meglio portarlo nella casa nuova a cose fatte, quando già saprà riconoscere le cose familiari, oppure abituarlo gradualmente al nuovo ambiente? Secondo uno studio condotto da Ellis et al. (2017), pubblicato sulla rivista *Applied Animal Behaviour Science*, **un approccio graduale all'introduzione della nuova casa può essere più efficace** nel ridurre lo stress nei gatti rispetto a un trasferimento immediato. L'esposizione progressiva al territorio permette infatti al felino di adattarsi lentamente e riduce la probabilità di comportamenti indesiderati legati alla tensione fisica ed emotiva. Ecco perché, prima di trasferirti, è importante creare nel nuovo



E se scappa?

- Soprattutto nei primi giorni, **cerca di tenere chiuse porte e finestre**, così da non correre il rischio che, preso dall'ansia, il gatto si allontani per tornare alla vecchia casa.
- Assicurati che Micio abbia **un collarino con medaglietta**, preferibilmente dotato di dispositivo di localizzazione, per facilitarne il ritrovamento in caso si perda.
- Informa anche i nuovi residenti della vecchia casa della possibilità di vedere il tuo gatto e **lascia loro un recapito**, chiedendo gentilmente di non fornirgli cibo e di chiamarti se lo vedono.

appartamento un habitat familiare per Micio. Assicurati di portare i suoi oggetti preferiti e lascia che, secondo i suoi tempi, esplori le stanze una alla volta: questo gli darà la possibilità di abituarsi senza sentirsi sopraffatto.

TANTE COCCOLE E ATTENZIONI

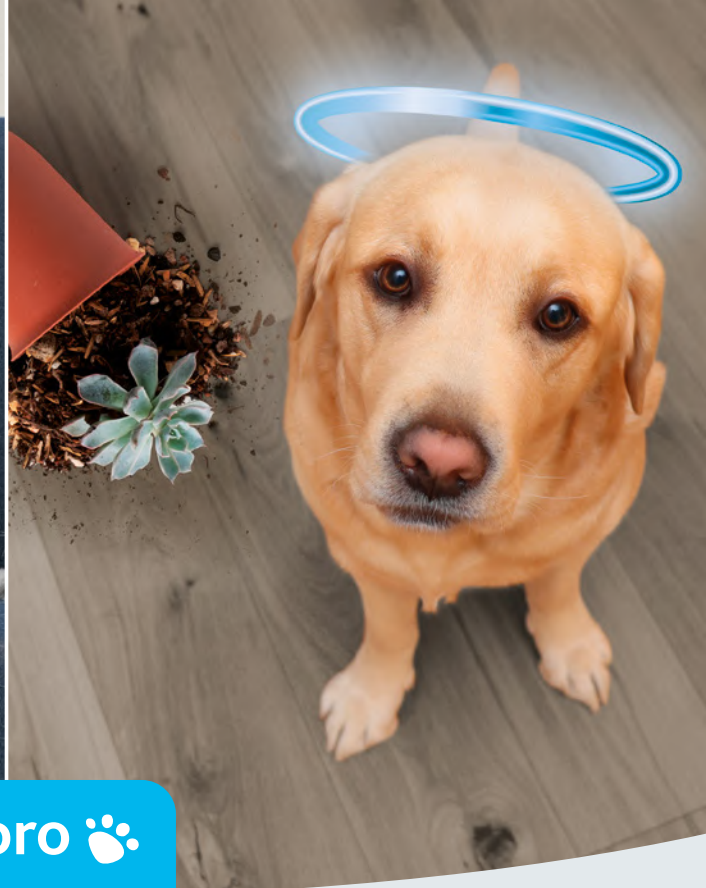
I primi giorni a casa nuova sono sempre un po' strani: lo sono per te, figurati per il tuo gatto. Durante questo periodo è quindi importante dargli tante attenzioni e garantirgli il massimo comfort. Passa del tempo di qualità con lui ogni giorno, giocando e coccolandolo per aiutarlo a sentirsi al sicuro nella sua nuova casa. Sii paziente e cerca di monitorare il suo comportamento: se noti segnali di stress o disagio prolungato, consulta il tuo veterinario.

L'IDEA FURBA

Un trucco efficace per far ambientare il gatto più facilmente è quello di strofinare un panno sul suo muso e guance per raccogliere il suo odore, quindi passarlo su porte, stipiti e mobili nelle diverse stanze della nuova casa. Questo aiuta Micio a marcare il territorio con il proprio odore, facilitando l'adattamento alla nuova casa.

vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



pet pro 

Nuova linea Vileda Pet Pro

Per una casa sempre in ordine,
anche con i nostri amici a 4 zampe

Vileda ha studiato una soluzione specifica per rispondere ai bisogni dei proprietari di animali domestici. Perché sentirsi a casa è straordinario, anche con i propri amici a 4 zampe.

Scopri la linea completa di prodotti Vileda Pet Pro: la **scopa Always Clean**, che pulisce efficacemente i pavimenti e i tappeti da peli e sporco in modo rapido e senza sforzo; la **spazzola elettrostatica Electrostatic Brush**, per rimuovere efficacemente i peli di animali dalle superfici tessili; i **panni in microfibra Microfibre Towel**, disponibili nelle versioni M ed XL, con morbida struttura a nido d'ape per pulire ed asciugare delicatamente il tuo amico a 4 zampe e la **spazzola adesiva Lint Roller** (sistema e ricambio), per rimuovere delicatamente i peli da vestiti e tessuti.

Pulito a prova di Pet.



Nell'orto, un tocco di colore e tanta succosa dolcezza

Cogliere e gustare le fragole coltivate da sé è una sensazione deliziosa. E se non hai un giardino, puoi farle crescere anche in vaso!

Con l'arrivo della primavera, è tempo di prepararsi a fare l'orto! E cosa non può mancare per dare al tuo spazio esterno il giusto tocco di dolcezza e di colore? Ovviamente le fragole! Questi deliziosi frutti sono amati da molti per il loro sapore dolce e succoso, e **nulla batte il gusto di una fragola appena raccolta dal proprio orto**, anche per la soddisfazione di averla fatta crescere tu. Ma per ottenere una buona resa, è importante conoscere i segreti per piantarle correttamente e prendersene cura adeguatamente.



SCGLI UNA
POSIZIONE
SOLEGGIATA

PIANTA CON ATTENZIONE

Le fragole possono essere piantate in piena terra o in vasi, a seconda dello spazio a disposizione. Se scegli di coltivarle in pieno campo, **assicurati di lasciare uno spazio sufficiente tra una pianta e l'altra**, circa 30-45 centimetri, per consentire lo sviluppo delle radici e favorire la circolazione

dell'aria. Sappi che queste piante prosperano in una terra ricca di sostanza organica, ben drenata e leggermente acida. A voler essere precisi, il pH dovrà essere compreso tra 5,5 e 6,5. Prima di piantare, assicurati di lavorare bene il terreno, zappandolo a lungo in modo da rimuovere zolle dure ed eventuali erbacce. Per migliorare la struttura del suolo e fornire nutrienti

alle piante, mentre lo lavori, incorpora al suo interno del compost maturo.

A questo punto non ti resta che interrare le piantine: fai in modo di sistemare le radici in modo che siano ben distese nel terreno e ricoprire con una leggera quantità di terra; le corone, ovvero la parte superiore della pianta, devono essere appena al di sopra del livello del suolo.

Alla scoperta delle
bellezze italiane

Jem[®]

Acquista la nuova
Limited Edition FAIxTempo
in collaborazione con
il **FAI - Fondo per l'Ambiente Italiano**



FAI FONDO
PER L'AMBIENTE
ITALIANO

Scopri le nuove box
FAIxTempo che celebrano
*la bellezza del Patrimonio
artistico e naturalistico italiano*



ESPOSIZIONE E CURA

Le fragole amano il pieno sole, quindi assicurati di scegliere un'area del tuo orto che riceva **almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno**. Proteggi, però, le piante dai venti forti che potrebbero danneggiare i fiori e i frutti in formazione. Per quanto riguarda l'innaffiatura, le fragole necessitano di un'umidità costante, ma evita di bagnare troppo il terreno per scongiurare il marciume radicale. Irriga regolarmente, preferibilmente al mattino presto o alla sera, per ridurre così l'evaporazione dell'acqua. Anche la concimazione è importante per garantire una buona produzione di frutti. Durante la stagione di crescita, utilizza un concime bilanciato ricco in azoto, fosforo e potassio e applicalo secondo le istruzioni che sono riportate sull'imballaggio del prodotto o facendoti consigliare dal tuo vivaio di fiducia. Affinché le piante crescano sane e in forma, rimuovi regolarmente le erbacce, per evitare che rubino acqua e nutrienti alle



LE FRAGOLE INIZIANO A MATURARE CIRCA 4-6 SETTIMANE DOPO LA FIORITURA. RACCOGLILE QUANDO SONO COMPLETAMENTE ROSSE E MATURE, TIRANDO DELICATAMENTE IL FRUTTO DALLA PIANTA. LE FRAGOLE APPENA RACCOLTE SONO LE PIÙ DOLCI E GUSTOSE: PUOI MANGIARLE SUBITO O UTILIZZARLE COME BASE PER PREPARARE DOLCI E MARMELLATE.

tue fragole. Quando i frutti cominciano a formarsi, posiziona la pacciamatura intorno alle piante per evitare che i frutti entrino a contatto con il terreno umido che li farebbe marcire.

MA NON DIMENTICARE DI ABBELLIRE ANCHE IL GIARDINO!

Tra il verde del prato sbocciano i fiori... sì, ma quali?

Le dalie, ovviamente: il fiore perfetto per far sbocciare nel tuo outdoor romanticismo e bellezza! Questi fiori portano con sé un'eleganza senza tempo e, grazie a una vasta gamma di colori e forme, queste meraviglie botaniche sono la scelta perfetta per aggiungere un tocco in più al tuo spazio verde. I fiori vistosi e variopinti spaziano infatti dal bianco candido al rosso intenso, passando per tutte le sfumature di rosa, giallo, arancione e viola. Anche la dimensione è molto variabile: si va dai fiorellini del diametro di pochi centimetri a boccioli giganteschi che possono superare i 25 centimetri.

- **Coltivazione:** in vaso o in piena terra.
- **Terreno:** deve essere ben drenato e ricco di sostanza organica. Aggiungi al terriccio compost o concime organico prima della piantagione.
- **Esposizione:** pieno sole. Assicurati di scegliere un'area del giardino che riceva almeno 6-8 ore di luce solare diretta al giorno.
- **Piantagione:** pianta i bulbi in primavera, dopo che il rischio di gelate è passato. Separa i bulbi in modo che ci sia spazio sufficiente per lo sviluppo delle radici e piantali a una profondità di circa 10-15 centimetri, con gli occhi rivolti verso l'alto.
- **Innaffiatura:** irrigazione regolare per mantenere il terreno costantemente umido, ma non inzuppato. Irriga le piante profondamente una volta alla settimana, aumentando la frequenza durante i periodi di siccità o di temperature elevate.
- **Concimazione:** durante la stagione di crescita, occorre concimare mensilmente con un concime bilanciato per favorire una fioritura abbondante e prolungata.
- **Conservazione dei bulbi:** verso la fine della stagione, quando le piante iniziano a ingiallire e a morire, taglia i gambi a pochi centimetri dal terreno, scava delicatamente intorno ai bulbi e solleva con cura le piante. Lascia asciugare i bulbi all'ombra per alcuni giorni, poi rimuovi il terreno in eccesso e conservali in un luogo fresco e asciutto fino alla prossima primavera.





IL COLORE DELL'ESTATE





Costruito nel 1913 in stile Liberty, Palazzo Fiuggi è stato il primo hotel con piscina in Europa.

Rinascere a Fiuggi



Un passato sontuoso e un presente all'avanguardia la rendono una delle destinazioni più ambite. Per rigenerarti, ringiovanirti... e molto altro ancora

“**L**a propria destinazione non è mai un luogo, ma un nuovo modo di vedere le cose”, diceva Henry Miller. Anche noi siamo convinti che il senso più profondo di ogni viaggio consista nell’acquisire una prospettiva inedita, su se stessi soprattutto. E Fiuggi incarna esattamente questo: un itinerario per rinascere e tornare “a casa”. Un percorso affascinante all’interno di sé, scandito da una ricerca di benessere completo, che

riguardi corpo, anima e mente. In equilibrio tra loro. Per raggiungere la destinazione “te stessa”, ti portiamo questa volta a sud di Roma, in un luogo rinomato e iconico. Arroccato su una collina a 700 metri dal livello del mare, tra prati e sentieri defilati, circondato da un parco secolare di 8 ettari e affacciato sul delizioso borgo medievale di Fiuggi, Palazzo Fiuggi ti accoglierà per lasciarti poi andare via trasformata e rigenerata. Sei pronta a partire?



I sontuosi corridoi.

@tysonsadlo @herdrepresented



Struttura privata ed esclusiva, è dotata di ogni comfort.

VILLA LUISA

Immersa nel cuore del parco, all'interno della proprietà, si trova l'esclusiva quanto magnifica Villa Luisa, una struttura privata dotata di ogni comfort (spa compresa). **La parola d'ordine, qui, è privacy. Non a caso vi alloggiano molte celebrities** che uniscono il relax, la discrezione e la pace del parco a un soggiorno all'insegna del detox e della remise en forme. Un nome su tutti? La conduttrice e autrice tv Oprah Winfrey è stata qui di recente, insieme a un gruppo di amiche. Vai su Instagram per credere!



La sua acqua curò Papa Bonifacio VIII e persino Michelangelo.

UN "MIRACOLO" NEL BICCHIERE

Non si può parlare di Fiuggi senza associarla all'omonima acqua locale "miracolosa", venerata da secoli e famosa per aver curato i malanni di Papa Bonifacio VIII e di Michelangelo. Fiuggi è un posto green, situato a un'altezza speciale, con una pollution molto bassa. È il paese con la maggiore varietà di felci al mondo: sono queste ultime a conferire all'acqua le sue proprietà. L'acqua piovana che cade sulla vegetazione, cattura infatti dei microcomponenti e finisce nel terreno dal quale viene poi estratta. Si beve sia calda che fredda e ha poteri farmacologici scientificamente riconosciuti: è ottima per il ripristino del sistema immunitario e contro i calcoli renali. Si arricchisce infatti di uno ione solfato che rompe il calcio di cui è composto il calcolo, oltre che altre componenti che si accumulano nel nostro corpo. Un vero liquido magico che ripulisce l'intero organismo.

LA STORIA

Tra le sontuose sale di Palazzo Fiuggi, negli angoli ombrosi dei suoi giardini e nello scrosciare delle acque della sua piscina più antica, si possono ancora scorgere le sagome di Pablo Picasso che gioca a baccarat, di Eleonora Duse che si abbandona a lunghi bagni rigeneranti, di Gabriele D'Annunzio che si rilassa nella natura in cerca di ispirazione, di Ingrid Bergman e Roberto Rossellini che tubano al sole, ma anche del re d'Italia Vittorio Emanuele III che qui cercò rifugio dalle delusioni politiche nel 1914, con la Guerra Mondiale alle porte. Costruito in stile Liberty nel 1913, Palazzo della Fonte, così si chiamava allora, divenne ben presto un punto di incontro del jet set internazionale (fu il primo albergo con piscina del Vecchio Continente), che qui si concedeva lunghi soggiorni rinvigorenti. Oltre ai nomi già citati, habitué della struttura erano anche Vittorio De Sica, Eduardo De Filippo, Totò, Anthony Quinn e molti altri. Questo splendido tempio del benessere si è trasformato nella realtà che puoi vedere oggi grazie alla visione di Lorenzo Giannuzzi, Chief Executive Officer e General Manager di Forte Village, che ne ha supervisionato il restyling dopo l'acquisizione da parte del gruppo Forte Hotels. Nel 2021 Palazzo della Fonte è così rinato a nuova vita con il nome di Palazzo Fiuggi, diventando **una Medical Spa all'avanguardia, capolavoro di design e frutto di un rispettoso recupero della struttura originaria** con i suoi materiali pregiati, come i pavimenti in parquet, il marmo bianco di Carrara, i lampadari in vetro di Murano realizzati a mano a fine '800, i soffitti con affreschi e trompe-l'oeil. Un retreat di 102 camere che combina magnificamente l'originale decor Art Nouveau con le tecnologie più avanzate e sofisticate e il know how di un team di medici, scienziati e guru di fama internazionale. La Spa, inoltre, crea uno straordinario contrasto con l'imponenza del palazzo, dimora storica.

I "SUPER POTERI" DEL POSTO

Ma quali sono gli strumenti di cui si avvale Palazzo Fiuggi per aiutarti a riscoprire te stessa, a volerti più bene e a raggiungere un elevato stato di benessere? Gli strumenti sono diversi, efficaci e tutti frutto dell'eccellenza.

Appena arrivata sarai sottoposta a una serie di esami, tra cui quello del sangue che verrà ripetuto prima di uscire, un elettrocardiogramma, una visita con gli infermieri per misurare il metabolismo basale e un incontro con il medico. **Riceverai un protocollo su misura per te: qual è il tuo obiettivo?** Ridurre gli effetti dell'invecchiamento, dimagrire, disintossicarti o rinforzare il tuo sistema immunitario? Chiedi e ti sarà dato!



Icaros.

@tysonsadlo@herdrepresented



Movement Lab.

@LaPresse

LA PALESTRA IN UNA SALA DA BALLO

Si va dall'attività fisica più adatta a te, che ti sarà consigliata da un team di massimi esperti e che potrai effettuare nella bellissima sala da ballo trasformata in una palestra moderna con **macchinari di ultima generazione** (tra cui Icaros, che punta a tonificare i muscoli del core grazie alla realtà virtuale), all'alimentazione sana (dimentica vino e caffè!), a trattamenti innovativi e consulti medici.



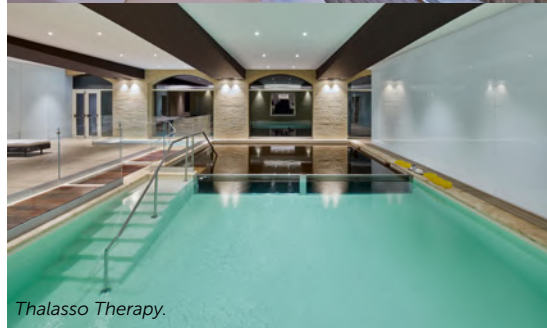
I bagni turchi.



Una delle tre piscine.



Terme Romane.



Thalasso Therapy.

@tysonsadlo @herdrepresented

IL CONTATTO CON L'ACQUA

La Medical Spa offre un circuito idroterapico che si avvale di 2 piscine con protocollo talassoterapico (una con acqua di mare, l'altra con sale) brevettato dal dottor Cerina, cui se ne aggiunge una fredda di contrasto con una percentuale di acqua di Fiuggi. Esistono poi sale per l'idroterapia e l'Hamam. Ci sono inoltre le Terme Romane che, tra profumi e vapori, **fanno rivivere l'esperienza degli antichi bagni** con l'area umida, le saune e i bagni turchi. Un ulteriore contatto con l'acqua è offerto dalle 3 piscine.



Heinz Beck e il Prof. David Della Morte Canosci.



Sala dei Quattro Continenti.

@tysonsadlo @herdrepresented

OGNI MENÙ È IDEATO DALLO CHEF TRISTELLATO HEINZ BECK

Una menzione speciale merita l'alimentazione: tutte le ricette che assaggerai sono frutto del genio dello chef tristellato Heinz Beck che, in collaborazione con il Dottor David Della Morte Canosci, direttore scientifico dell'hotel, ha creato delle foodline diverse per ogni singola esigenza, con un minimo comun denominatore: il gusto, che fa dimenticare la restrizione calorica e allontana il concetto di dieta "punitiva". **Gli ingredienti, bio e biodinamici, sono eccellenze del territorio e dell'orto all'interno della struttura.** Anche l'occhio ottiene la sua parte quando si mangia qui. Le ricette vengono infatti servite in un ambiente intriso di storia: la Sala dei Quattro Continenti, maestoso salone decorato da affreschi di Galimberti, decori Liberty e chandelier di Murano.



@tysonsadlo @herdrepresented



TRATTAMENTI PERSONALIZZATI

Trattamenti beauty, medicali, estetici sono erogati da personale esperto che si avvale di tecniche e macchinari all'avanguardia.

1. Biolifting.
2. Trattamento IDome Palazzo Fiuggi.
3. Stanza del trattamento.
4. Trattamento Ayurvedico.

BENESSERE OLISTICO

Oltre ai benefici della medicina occidentale, potrai godere anche di quelli della **medicina ayurvedica** che mira a raggiungere un benessere olistico che comprenda corpo, mente e anima.



deBBY
girls know why



gel SMALTO POCKET

NUOVA FORMULA

EFFETTO GEL VOLUMIZZANTE
SENZA USO LAMPADA UV
MAXI APPLICATORE

NUOVI COLORI

FINISH GLITTERATI, PERLATI E FULL COLOR



CHE COSA ASPETTI? SCOPRI SUBITO IL MONDO SOCIAL DI ACQUA & SAPONE!



Sei pronto a immergerti in un mondo di stile e bellezza senza eguali? Acqua & Sapone ti invita a esplorare la nostra esclusiva rubrica online, dove l'eleganza incontra l'innovazione per trasformare ogni momento quotidiano in un'esperienza straordinaria.

Entra nel mondo degli esperti con la nostra rubrica dedicata ai **Consigli degli Specialisti**, dove scoprirai segreti preziosi per la cura della casa e non solo! Dai consigli pratici per un ambiente accogliente e impeccabile alle ultime tendenze nel mondo della cura del corpo, troverai tutto ciò di cui hai bisogno per mantenere il tuo stile di vita al massimo.

Ma le sorprese non finiscono qui! Tuffati nel mondo del glamour e della bellezza con i consigli esclusivi della nostra **Kay, fashion blogger di make-up e beauty**. Ti sveleremo i segreti dei professionisti, gli ultimi must-have e i trucchi per un look impeccabile che catturerà gli sguardi in ogni occasione. Preparati a brillare come mai prima d'ora!

E non dimenticare di seguirci sui nostri canali social ufficiali per non perderti neanche un aggiornamento. **Unisciti alla nostra community** e lasciati ispirare dalle nostre proposte esclusive, eventi speciali e tanto altro ancora.

Vieni a scoprire il mondo di Acqua & Sapone, dove lo stile incontra l'eleganza in un vortice di bellezza senza tempo e oltre la convenienza. Ti aspettiamo!

#BEACQUA&SAPONE



Leocrema

Amati nella tua pelle

48h
IDRATAZIONE
INTENSA



Leocrema ha creato per te le Creme Corpo con nuova formula che idrata fino a 48 ore. Perché tu possa stare bene nella tua pelle in ogni momento, ancora di più.

Macchie della pelle, addio!

Che siano dovute all'acne, all'età o al sole, oggi possiamo ridurle drasticamente con una routine ad hoc. Per ritrovare un incarnato più luminoso e uniforme

Finalmente! Da L'Oréal Paris arriva una nuova routine anti-macchie che riduce tutti i tipi di macchie: solari, d'età, segni post acneici. Sono arrivata a quell'età che se d'estate mi distruggo un secondo dal proteggere il mio viso, mi si formano macchie solari. Potete quindi immaginare il mio sollievo quando, gironzolando tra gli scaffali di *Acqua&Sapone*, ho scoperto una nuova routine che mi aiuta a risolvere il problema. Si tratta di una nuova gamma skincare che attenua visibilmente tutti i tipi di macchie per un incarnato più luminoso e uniforme.

Si inizia applicando un **siero**, una vera e propria innovazione nel trattamento delle pelle. Clinicamente testato e arricchito con 7,5% Niacinamide + 2,5% Acido Ammino-Solfonico, promette di ridurre le macchie del 77%. Si continua poi con un **fluido** con protezione SPF 50+ che aiuta a prevenire e correggere le macchie, proteggendo la pelle dai raggi UVA e UVB. La sua tex-



Una linea innovativa

Potenziata da Niacinamide, la linea Bright Reveal corregge le macchie scure della pelle agendo direttamente sulla causa e ne previene la ricomparsa.

ture ultra leggera è liquida e dall'effetto invisibile, non unge, non appiccica, è adatta a tutti i tipi e toni di pelle ed è perfetta come base per il trucco.

Se si preferisce invece una crema giorno tradizionale, l'alternativa al fluido è una **crema idratante anti-macchie con SPF 50+** arricchita con un filtro in grado di contrastare tutti i tipi di raggi UV.

Infine, a sere alterne, si termina la routine con un **Peeling Esfoliante Anti-Macchie**, che rinnova la pelle dopo il risciacquo, con un'azione rapida sulle macchie post-acneiche e su tutti i tipi di macchie scure già dopo 2 settimane.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Siero Bright Reveal,
Fluido Bright Reveal SPF 50+, Crema Idratante anti-macchie con SPF 50+, Peeling Esfoliante Anti-Macchie, tutti di L'Oréal Paris.

*Punteggio clinico su 176 macchie, condotto su 88 donne, dopo 8 settimane.

**Studio clinico sul siero Bright Reveal 2X al giorno + il fluido SPF50+ Bright Reveal 1X al giorno al mattino. Visibilità della dimensione delle macchie scure su 40 donne dopo 4 settimane.

IGIENE COMPLETA?

LINEA DI PRODOTTI **DISINFETTANTI** FRESH & CLEAN

Fresh & Clean Salviette Umidificate Milleusi e Sapone Liquido Disinfettanti sono Presidio Medico-Chirurgico. Leggere attentamente le avvertenze.



PRESIDIO MEDICO CHIRURGICO
Registrazione n° 18918 del Ministero della Salute

Disinfettano a fondo eliminando germi e batteri e lasciano la pelle morbida e profumata.



LA RIVOLUZIONE 4-IN-1 PER UN TRUCCO PERFECT GLOW

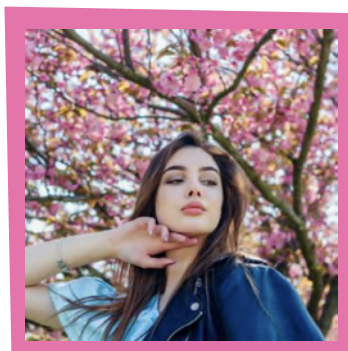
Può esistere un prodotto di makeup che metta d'accordo la pelle del viso di tutte le età?

Finalmente sì, con il **Instant Perfector Glow 4-in-1 di Maybelline New York**. Può essere applicato come correttore di piccole macchie prima di andare a scuola, come perfezionatore d'incarnato prima di un esame, come illuminante ravvivante del trucco prima dell'aperitivo o semplicemente come BB per uniformare la pelle matura.

La mattina, quando andiamo di fretta, possiamo far affidamento su una **formula innovativa che racchiude primer, correttore, illuminante e BB**

cream, con un effetto super leggero e modulabile a seconda dell'esigenza e dell'effetto che si vuole ottenere. Come l'amatissimo correttore Maybelline Cancella Età, anche l'Instant Perfector Glow è dotato di spugnetta dosatrice integrata, facilitando il dosaggio e l'applicazione anche quando si vuole ottenere un effetto mirato di correzione e luminosità.

Può essere applicato in zone strategiche del viso o utilizzato come base trucco, ottenendo un risultato completamente leggero e fresco. Con un solo gesto la pelle ha un tocco di luminosità dal finish naturale, ideale per definire un make-up più elaborato o per essere completato con un tocco di blush. Inoltre, per le amanti del contouring, è possibile scegliere una shade due toni più scuri rispetto alla propria e andare a delineare fronte e zigomi, in modo da esaltare i lineamenti e valorizzare la forma del viso. Prepara, corregge, illumina e uniforma: praticamente tutto ciò che abbiamo sempre desiderato è diventato realtà!



SPECIALE CAPELLI: DALLE PASSERELLE A TUTTI I GIORNI

La nuova stagione porta come sempre la **voglia di rinnovarsi a partire dal look**: via i colori troppo scuri, i tessuti pesanti e anche i capelli con la solita piega che ci ricorda tanto l'inverno. Per questo abbiamo catturato quattro segreti dei migliori hair stylist dalle ultime passerelle di moda per reinventare la nostra chioma e farci ispirare tutti i giorni.

Sposta la riga: dopo anni in cui la riga centrale è stata la regina indiscussa, torna in voga la riga laterale che crea un profilo più elegante e sofisticato. Può essere valorizzata da un raccolto basso, come uno chignon, oppure da un capello sciolto e naturale che accarezza il volto.

Effetto bagnato: facile da realizzare e ideale per chi va di fretta ma non vuole rinunciare ad uno stile pulito e sicuro. Il capello effetto bagnato fa pensare subito all'estate e non richiede grandi abilità per riprodurlo. L'importante è scegliere i giusti prodotti che non secchino troppo la chioma e che lascino il capello luminoso e ordinato.

Stile anni '90: come per la moda, anche nei capelli sta tornando lo stile stropicciato e destrutturato. Sia per i tagli lunghi che per quelli più corti, le parole d'ordine sono sfilato, naturale e dinamico. Giocare con contrasti di lunghezza alleggerirà l'aspetto generale del look con un pizzico di ribellione.


Frangere leggere: ciocche movimentate, che si aprono e prendono una forma naturale senza essere perfette. Via libera anche sui capelli ricci, per un effetto indomabile e sui tagli corti con un accenno di frangia che arricchisce lo stile pixie. Sul capello lungo diventa un elemento caratterizzante che parte dal corto fino ad allungarsi e dare una doppia dimensione al taglio.

È arrivato il momento di prendere appuntamento con il nostro hair stylist e tagliare via la vecchia stagione.

Sensitive

MORBIDA RESISTENTE
E PROFUMATA



4 MAXI rotoli di carta igienica Sensitive Fresh Argan, avvolgenti e profumati, offrono un'esperienza di morbidezza superiore grazie al loro effetto cotone 3 veli, garantendo anche la massima sostenibilità con cellulosa certificata 



www.rotocart.com



Nelle sale ad *aprile*

LA REDAZIONE CONSIGLIA



CONFIDENZA

Regia: Daniele Luchetti

Con: Con Elio Germano, Federica Rosellini, Vittoria Puccini, Pilar Fogliati, Isabella Ferrari, Elena Arvigo, Luca Gallone, Giordano De Plano.

Genere: Drammatico | Italia

Il film diretto da Daniele Luchetti, racconta la storia di un segreto che cambierà la vita di Pietro (Elio Germano), professore di liceo, amato dai suoi studenti. Durante la sua tormentata relazione con Teresa (Federica Rosellini), una sua ex allieva, i due fanno un gioco pericoloso. In un momento di intimità, Pietro le confida un segreto inconfessabile che da quel momento li lega per sempre. La storia d'amore tra i due finisce e le loro vite si dividono. Quando Pietro incontra Nadia (Vittoria Puccini), una donna molto diversa da Teresa con cui ha una relazione sana, la minaccia del segreto confidato alla sua ex torna a tormentarlo. A pochi giorni dalle nozze infatti, Teresa si ripresenta minacciando di rivelare tutto. Da quel momento, Pietro si sentirà perseguitato dalla misteriosa confidenza come fosse un'arma di ricatto.

Il nuovo film di Luchetti è un potente viaggio emozionale che esplora il potere della paura e dell'amore nell'influencare le nostre vite.



CHALLENGERS

Drammatico, Sentimentale
| USA

Tashi Duncan (Zendaya) è una campionessa di tennis divenuta nel tempo allenatrice: una forza della natura che non ammette errori, sia dentro che fuori dal campo.

Tashi sta cercando di fare di suo marito Art (Mike Faist), un fuoriclasse reduce da una serie di sconfitte, una promessa del tennis, ma dopo aver perso un incontro importante, l'uomo si ritrova a gareggiare in un torneo di seconda fascia. Tra i suoi sfidanti c'è anche Patrick (Josh O'Connor), ex fidanzato di sua moglie e un tempo suo migliore amico. Mentre il loro passato insieme torna nel loro presente, gli scontri e la tensione salgono, portando Tashi a chiedersi quale sia davvero il prezzo della vittoria.



ZAMORA

Drammatico | Italia

Walter Vismara è un uomo di trent'anni con una vita ordinata e tranquilla. È un ragioniere a tutto tondo, ed è impiegato come contabile presso una piccola fabbrica. Quando la ditta chiude, Walter si ritrova a lavorare per un'altra azienda. Il suo nuovo capo è il cavalier Tosetto, imprenditore che ha una fissazione per il folber: ogni settimana costringe i suoi dipendenti a sfidarsi in una competizione calcistica, che vede i single gareggiare contro gli sposati. Walter detesta il calcio e sin da subito si schiera in porta. Questa scelta porta un suo collega a prenderlo di mira, soprannominandolo sarcasticamente Zamora, in riferimento al celebre portiere spagnolo degli anni '30. Ma nel calcio e nella vita occorre imparare a buttarsi...



GHOSTBUSTERS

MINACCIA GLACIALE
Avventura, Commedia,
Fantascienza | USA

Il film si svolge in una torrida estate che improvvisamente viene minacciata da una forza malvagia che uccide ghiacciando il sangue nelle vene. In pieno luglio, New York viene attaccata da una tempesta gelida e sventrata da aculei di ghiaccio. Gli unici capaci di salvare il mondo sono gli Acchiappafantasma. Tutto riparte da dove si era interrotto, la caserma dei pompieri dove Peter Venkman, Ray Stantz, Egon Spengler e Winston Zeddemore hanno iniziato la caccia alle forze oscure quarant'anni prima. Nel corso degli anni hanno sviluppato un laboratorio per portare la lotta a un livello superiore. È così che i vecchi e i nuovi Acchiappafantasma devono unire le forze e salvare il mondo.



COINCIDENZE D'AMORE

Commedia, Romatico | USA

Il film, diretto da Meg Ryan, racconta la storia di Willa e Bill (Meg Ryan e David Duchovny), due ex amanti che si rivedono dopo dieci anni dalla fine della loro storia. Il caso vuole che i due rimangano bloccati in aeroporto in piena notte a causa della neve. In questi anni hanno preso strade diverse: Willa ha continuato imperturbata a essere uno spirito libero; mentre David si è sposato e recentemente anche divorziato, tant'è che sta cercando di capire come rapportarsi ora con l'ex moglie e la loro figlia. Entrambi non vorrebbero altro che tornare nelle proprie case, ma il loro incontro fa sì che inizino a parlare e ricordando il passato si chiedono cosa sarebbe successo se non si fossero mai lasciati e quale vita avrebbero ora. Ma è veramente finita per sempre?

**Più pulito,
più a lungo
con Quasar**



Scopri la nuova tecnologia Scudo Antisporco Quasar

Quasar da oggi è ancora più efficace: la sua formula, potenziata con la nuova tecnologia, crea uno scudo che rallenta l'accumulo di sporco e polvere su tutte le superfici. **Per una casa più pulita, più a lungo!**

quasardetergenti.it



Letture per *aprile*



LA VITA NON È UNA CORSA
di Eliana Liotta
| Ed. La nave di Teseo

Risucchiati dal vortice dell'urgenza, dalla smania di riempire le nostre giornate, dal terrore della noia, abbiamo smesso di cercare un ristoro profondo. Ogni tanto, fermiamoci: perché la vita non è una corsa e quando non alterna, come la musica, suoni e silenzi, diventa un fracasso insostenibile. Le pause sono la chiave per ritrovare l'energia che ci manca e sono anche la strada per sperare di vivere bene e a lungo. Dosarle può ridurre il rischio di cancro, infarto, diabete, demenze, come emerge dagli studi scientifici. Può dare spazio alla creatività, puntellare la memoria, proteggere dalle decisioni avventate. Eliana Liotta, disegna un percorso di soste possibili, per imparare a rispettare i tempi del corpo e della mente.



RITORNO IN PUGLIA
di Marco Ferrante
| Ed. Bompiani

Bernardo Bleve ha un complesso rapporto con la sua terra, la moglie Elena, i figli, e con l'azienda agricola che ha ereditato e che ha trasformato in una prospera impresa di bevande. Tutti legami nei quali si mescolano idealismo e vanità, ipocrisia e desiderio di operare per un riscatto. Alla fine degli anni Novanta, quasi come sentisse il bisogno di riparare a un'immensa disgrazia – l'affondamento di una motovedetta carica di profughi da parte di una nave da guerra italiana nelle acque di fronte a Brindisi – Bernardo accoglie una famiglia di albanesi. Sospesi tra un passato lasciato al di là del mare e il futuro che si apre in Italia, gli albanesi portano con loro energie nuove ma al tempo stesso spezzano l'antico equilibrio.



LA CASA NEL DESERTO
di Catriona Ward
| Ed. Sperling & Kupfer

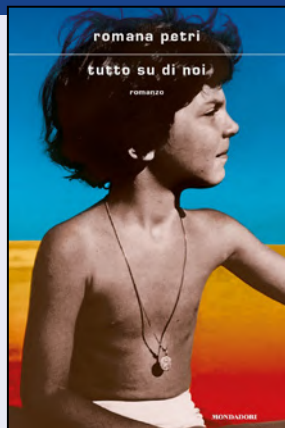
Rob voleva solo una vita normale. L'aveva quasi ottenuta: ha un marito affascinante, due figlie, una bella casa immersa nel verde. La sua è stata un'infanzia difficile, isolata dal mondo nel profondo del deserto del Mojave, nella casa di famiglia a Sundial. Per anni ha desiderato soltanto fuggire il più lontano possibile dal luogo in cui è cresciuta e dalle persone che le erano più vicine. Pensava di esserci riuscita, e di essersi lasciata finalmente alle spalle tutti i suoi segreti. Ma da qualche tempo teme per la figlia maggiore, Callie, che è sempre più tormentata e scostante, e ha iniziato a collezionare ossa e parlare con amici immaginari. Rob vede in lei qualcosa che le ricorda pericolosamente la sua famiglia d'origine...



FIOCCO DI NEVE
di Louise Nealon | Ed. Bompiani

Debbie White è cresciuta in una fattoria a quaranta minuti e un mondo intero di distanza da Dublino. Suo zio Billy vive nella roulotte dietro casa in compagnia degli antichi greci, di una bottiglia di whiskey e del cielo stellato, e sua madre Maeve passa le giornate a letto a trascrivere i suoi sogni, convinta che siano profezie. Quando Debbie vince una borsa di studio per il Trinity College, esce per la prima volta dalla bolla dell'infanzia e della campagna; i nuovi compagni tanto più sofisticati di lei la affasciano e la deludono; la vita a Dublino risulta complicata e insieme attraente. Il tentativo di ritagliarsi il proprio spazio rischia di fallire quando un incidente alla fattoria reclama la sua presenza; Debbie dovrà fare una scelta.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



TUTTO SU DI NOI
di Romana Petri | Ed. Mondadori

Marzia, "dall'andatura marziale", si racconta con furia, violenza, spudoratezza. Cresce nella periferia di Roma, con un padre crudele e codardo e una madre devota, sino allo strazio, al coniuge infedele. Mentre il fratello, cuffie sulle orecchie, si estrania sino all'indifferenza, Marzia combatte, e nulla le viene risparmiato. Educa il suo fisico asciutto alla lotta greco-romana e impara a mettere fra sé e il mondo la barriera del suo corpo. Ma non basta. Non può sfuggire al conflitto, alla strategia del ragno che padre e madre, in maniera diversa, le tessono intorno. Per arrivare a una via d'uscita sono necessari un sacrificio, una svolta, una chiusura di conti. Sul sentiero sgretolato degli affetti, Marzia avanza come un cowboy o ancora meglio come la donna libera che ha sempre voluto essere. Romana Petri accompagna l'io martellante della sua Marzia sull'orlo di un abisso.

Tornano i legami familiari nel nuovo libro di Petri, tra le più talentuose scrittrici della sua generazione.



Sempre vicina a te.



ADATTO A TUTTO E A TUTTI

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





Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Tu e il tuo partner avete raggiunto una straordinaria solidità: ciò vi aiuterà anche ad aprirvi a nuovi progetti per il futuro. Prima viene l'amore poi tutto il resto.

Single. L'amore è bello, ma la tua diffidenza ti tiene lontana dal viverlo.

BELLEZZA: Punta in primis sulla dermocosmesi per viso e corpo per prepararti al meglio alla bella stagione, poi puoi dedicarti alla scelta dell'outfit, preferibilmente semplice, ma sexy. Opta per una tuta aderente e capelli illuminati da qualche schiaritura ad hoc.

BENESSERE: Attenzione ai colpi d'aria, proteggi la gola.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Il periodo richiede una certa delicatezza, fai attenzione a non essere troppo brusca con il partner.

Single. Forti emozioni, colpi di fulmine e innamoramenti sono in arrivo...

BELLEZZA: Se hai voglia di regalarti un trattamento rigenerante e rimpolpante con acido ialuronico, le Stelle ti sostengono! La primavera ti carica, indossa un chiodo di pelle e un paio di jeans con le sneaker. Stendi un velo di trucco leggerissimo e sarai irresistibile.

BENESSERE: Buona la forma fisica, il tuo cruccio però è la golosità: sorveglia il peso.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Il periodo è piuttosto agitato, tante le discussioni inutili con il partner. Per fortuna, sotto le lenzuola dimenticate tutto.

Single. Ti senti più aggressiva e un po' turbata emotivamente, parlane con gli amici più stretti.

BELLEZZA: Per il make up scegli un fondotinta in armonia con il tuo incarnato e un bel rossetto rosso. Si ai capelli mossi illuminati da riflessi più chiari. Un outfit casual è sempre perfetto per te: scegli dei pantaloni con tasche e abbinali a un sexy gilet.

BENESSERE: Il tuo sistema nervoso è molto sollecitato: cerca di rilassarti e di distrarti.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Le Stelle sono positive, sei tu che vai a fasi alterne con il partner: un giorno lo ami e un giorno no!

Single. Il tuo fascino è infallibile, le Stelle ti riservano una conoscenza molto interessante.

BELLEZZA: Una Venere sofisticata ti fa sentire più sicura con una giacca doppio petto e una cravatta. Make up marrone e oro per uno sguardo tenebroso e lipgloss glitterato per labbra da baciare.

BENESSERE: Potresti avvertire un po' di gonfiore allo stomaco e all'intestino, segui una dieta più bilanciata e sana, ma soprattutto bevi più acqua.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. È un momento tranquillo: Venere romantica rende la convivenza più tenera e brillante.

Single. Scoppiano grandi passioni, nascono nuovi amori.

BELLEZZA: Ti piacciono le ciglia ben folte e questo è il periodo giusto per rinforzarle con un siero apposito. Punta su un make up leggero sui toni del pesca, con un lipgloss rimpolpante. Se indosserai un abitino in fantasia floreale e un paio di stivaletti sarai ancora più grintosa.

BENESSERE: La salute è un po' instabile per via dei mali di stagione, riposa un po' di più e non sovraccaricarti.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Finalmente è tornata l'armonia, la complicità è totale e la passione è di nuovo quella dei primi tempi.

Single. Non perdere occasioni per via della tua timidezza, non pensarci troppo e buttati!

BELLEZZA: Ottimo periodo per un ritocchino al collo e al viso. Se stai pensando di cambiare look alla tua chioma, ora puoi osare. Perfetto per te un outfit con giacca e pantaloni a sigaretta abbinato a un make up glitterato.

BENESSERE: È il momento di fare un controllo medico di routine, magari ci sarà qualche ricostituente da assumere, comunque va tutto bene.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Se la tua storia si trascina senza entusiasmo ormai da tempo, può darsi che tu sia stanca e che sia ora di mettere un punto.

Single. Marte ti porta in dono la passionalità e la voglia di lanciarti in un'avventura con leggerezza.

BELLEZZA: Focus sui tuoi capelli: portali mossi e legati con una coda di cavallo. Dedicati un bel trucco occhi per allungare lo sguardo, indossa pantaloni larghi con una camicia e un paio di mocassini in pelle.

BENESSERE: Lo stomaco è in disordine, potrebbe essere causato da ansia e nervosismo. Cautela, riguardati.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. L'amore è un po' in secondo piano al momento, ma la vivacità erotica che sperimenti con il partner fa da collante.

Single. Vivrai diverse serate romantiche, ma non forzate gli eventi: se son rose fioriranno.

BELLEZZA: Frangia? Sì, per far risaltare i tuoi occhi! Stendi un bel fondotinta, usa un eyeliner per uno sguardo da gatta e stendi un velo di rossetto pesca per labbra da baciare. Giacca, jeans e mules in nappa per un tocco bon ton.

BENESSERE: Non devi mangiare quello che capita, bensì frutta, verdura e legumi: curare l'alimentazione è molto importante.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Cerca di avere pazienza, a volte il partner si sente trascurato e richiede le tue attenzioni: accontentalo.

Single. La persona giusta arriverà, nel frattempo non rinunciare a qualche flirt, divertiti.

BELLEZZA: Concediti dei trattamenti corpo anticellulite, questo periodo che anticipa l'estate è perfetto. Scegli un trucco leggerissimo, un taglio di capelli corto e accessori che non passino inosservati. Completa il look con pantaloni a vita alta, una t-shirt corta e décolleté ai piedi.

BENESSERE: Hai gli occhi delicati, fai attenzione alle irritazioni e alle allergie.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Tu e il partner vi riscoprirete più uniti che mai, anche l'aspetto passionale si sta rafforzando. Collaborate di più e l'armonia sarà totale.

Single. Per qualcuno ci sarà un ritorno di fiamma, per altre arriva la storia della vita.

BELLEZZA: Venere ti spinge a osare: nuovo taglio di capelli, nuovo colore. È arrivato il momento di cambiare make up, sceglilo uno un po' più azzardato. Ti dona un bel completo femminile, con gonna corta e giacca.

BENESSERE: Sei sempre forte ed energica, ma non trascurare i controlli dal dentista.



Aquario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Il nervosismo che avverti non è dovuto ai problemi tra te e il partner, ma ai troppi impegni e pensieri.

Single. Nuove conoscenze molto intriganti, osa più che puoi.

BELLEZZA: Concediti dei trattamenti per il viso e il corpo e dei massaggi drenanti. Scegli un trucco occhi nei toni del mare, per le labbra opta per un rosa chiaro. Il look più adatto a te sarà un abito a tubino con una giacca dai colori chiari e, ai piedi, un paio di polacchine.

BENESSERE: La salute è buona, ma il fegato è sempre delicato. Non trascurare la sana alimentazione ed evita gli alcolici.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Sarà un mese molto positivo per voi, l'amore ti regala grandi emozioni e il partner sa come dimostrarcelo.

Single. Ti aspettano incontri sorprendenti, Cupido è dietro l'angolo, fatti avanti!

BELLEZZA: Le Stelle consigliano un trattamento rigenerante per il viso. Punta poi su un trucco leggero e utilizza prodotti anallergici. Per le labbra, meglio un gloss rispetto a un rossetto. L'outfit perfetto per questo periodo è casual: jeans, t-shirt e sneaker.

BENESSERE: Cerca di seguire una routine detossinante, evita gli alcolici e i cibi grassi.

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NUOVO FONDOTINTA FACEFINITY COMPACT

Il nuovo fondotinta compatto dona un finish opaco impeccabile, progettato per durare a lungo. Offre una copertura alta ma con una sensazione di leggerezza - è infinita perfezione in polvere. Con specchietto e applicatore in spugna inclusi.

BIOPPOINT
Body Care



Elasticità e tonicità
senza compromessi.



*Anticellulite: trattamento coadiuvante contro gli inestetismi della cellulite. Snellente: azione cosmetica che non comporta perdita di peso. **Efficacia dimostrata con test clinico strumentale su 20 soggetti.

CREME SPECIALISTICHE BIOPPOINT

CREMA CORPO ANTICELLULITE SNELENTE*:

Favorisce la riduzione degli accumuli adiposi e aiuta a contrastare gli inestetismi della cellulite per una pelle più levigata e morbida.**

CREMA PUNTI CRITICI RASSODANTE SNELENTE*:

Aiuta a ridurre le adiposità localizzate e a drenare i liquidi stagnanti, per una pelle più tonica e compatta. Fino a -1.65 cm di girofianchi in 1 mese.**

GEL INTENSIVO ANTICELLULITE SNELENTE*:

Aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite, i cuscinetti e l'antiestetico effetto buccia d'arancia, con un piacevole effetto freddo. I primi risultati sono ottenuti già dopo 7 giorni di utilizzo.**