



ACQUA & SAPONE®

**MIGLIORE
INSEGNA
2025**

DRUGSTORE

TECLA INSOLIA

UNA STRAORDINARIA
NORMALITÀ



Design

RIPONI LE TUE
SCARPE CON STILE

Sport

IMPARA A SCIARE...
SULLE ONDE



Papa Leone XIV
È LA PACE LA VERA
RIVOLUZIONE

BELLA COME SEI!

Psiche

INNAMORATI
DEL TUO CORPO

Capelli

C'È UN CASTANO
PERFETTO PER TUTTE

Moda

QUEST'ESTATE VESTITI
DI (COLOR) BURRO



 **DEBORAH**
MILANO

INNOVAZIONE

**IL NOSTRO
PRIMO GLOSS**

NO TRANSFER

COLORE AD ALTA BRILLANTEZZA
EFFETTO SPECCHIO
CHE NON LASCIA TRACCIA

the one, the only,

the
gloss





DEBORAH
MILANO
PROFESSIONAL

GEL

STICKERS

20 ADESIVI PER UNGHIE
IN GEL PRE-POLIMERIZZATO
LUNGA DURATA



**DISPOIBILI IN
6 COLORI FLUO
E 2 SFUMATURE**



1 SGRASSA L'UNGHIA
CON LA SALVIETTA
CONTENUTA



2 SCEGLI L'ADESIVO DEL FORMATO
IDEALE DELLA TUA UNGHIA E
APPLICALO SULL'UNGHIA PULITA



3 TAGLIA L'ECESSO E
PREMI I BORDI
SULL'UNGHIA



4 POLIMERIZZA SOTTO
LA LAMPADA UV LED 24 WATT
PER 90 SECONDI



5 LIMA. NON È NECESSARIO
SGRASSARE O APPLICARE
UN TOP COAT

RIMOZIONE VELOCE E DELICATA PER LE UNGHIE.
NON NECESSITA DI ACETONE, FRESATURA O LIMATURA.

IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

08 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Roberta Procida

pag. 12 – Il prodotto del mese: lo smalto curativo

pag. 14 – Make up: la sposa 2025 illumina l'estate

pag. 16 – 50 sfumature... di castano

18 | IL PROPOSITO DEL MESE

Le imperfezioni ci rendono uniche!

24 | STAR MESE

Tecla Insolita tra i grandi del cinema

28 | ATTUALITÀ

Benvenuto Papa Leone XIV!

32 | MODA ESTATE

La bella stagione ha il colore del... burro

pag. 36 – Tie-necklace, più che una collana, un vero must-have

40 | BENESSERE & SPORT

Serotonina e cortisolo, l'equilibrio del buonumore

pag. 44 – Tutti a sciare... sulle onde!

48 | DESIGN

Organizza le tue scarpe con stile

54 | CUCINA

Un mare di sapori sulla tavola estiva

62 | VITA DA MAMMA

La babysitter ideale? Ecco come trovarla

66 | AMICI A 4 ZAMPE

Sì, Micio ti ama. E si può anche educare

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

80 | RUBRICHE

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



24

Star mese

Tecla Insolita



28

Attualità

Papa Leone XIV



Vedi anche i numeri precedenti direttamente sul tuo smartphone utilizzando il QR code

Eva
salute

In esclusiva da

ACQUA&SAPONE
Oltre la Conoscenza

#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/evalsalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
Via Emilio Cornalia, 19 - 20124 Milano
Tel 0258126061

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

QUASAR
Efficacia Professionale

RIMBORSO STELLARE CON QUASAR



**ACQUISTA
2 PRODOTTI
QUASAR**

**TI RIMBORSIAMO IL
50%***

**ACQUISTA
3 PRODOTTI
QUASAR**

**TI RIMBORSIAMO IL
70%***

*Puoi chiedere, nel periodo, un solo rimborso del 50%, fino ad un massimo di 2,50€, se acquisti 2 prodotti; oppure se acquisti 3 prodotti un solo rimborso del 70%, fino ad un massimo di 5,25€. Cashback "RIMBORSO STELLARE CON QUASAR" valido dal 03/06/2025 al 15/09/2025 nei punti vendita, riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita, e/o relativi e-commerce. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura sul sito www.premiaticonilmondodelpulito.it, alla sezione dedicata, oppure inviando un messaggio al 340.6789320. Per prodotti coinvolti, info e messaggio WhatsApp leggi i Termini e Condizioni su www.premiaticonilmondodelpulito.it, alla sezione dedicata.



Il 14 giugno ROMA PRIDE 2025

Il Roma Pride 2025 si prepara a invadere le strade della Capitale il 14 giugno con lo slogan "Fuorilegge!". Madrina dell'edizione numero 31 è Rose Villain, che porterà sul palco la sua hit sanremese, diventata inno della manifestazione. «Voglio essere la voce di chi non ne ha», ha dichiarato. Il Pride, appuntamento imprescindibile per la comunità LGBTQIA+, rivendica identità, corpi, diritti e autodeterminazione, e lo fa con un'impressionante sfilata di carri colorati, DJ e ballerini, che viaggia da Piazza della Repubblica fino a Piazza Venezia e al Foro Romano, passando per monumenti famosi in tutto il mondo, tra cui il Colosseo.

A Vicenza LUMEN FESTIVAL

Vicenza accende l'estate con la 12ª edizione del Lumen Festival! Dal 25 al 29 giugno, Campo Marzo si trasforma in un tempio della musica contemporanea. Opening il 25 con l'energia dance dei Toy Tonics, con Kapote b2b Sam Ruffillo, preceduti dai DJ di casa Michael Basso e Mattia Gregori. In line up anche Madman, Joan Thiele, Dov'è Liana, Samuel e molti altri. Ma Lumen è più di musica: talk, workshop, attenzione all'ambiente e spazio ai giovani talenti. Abbonamento 12 €, biglietti giornalieri a 5 € su TicketSms. This must be your place... lo sarà davvero! www.lumenfestival.com

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



LA PRIMA ESTATE

A Lido di Camaiore, grande musica e atmosfera unica

Dal 20 al 22 giugno torna La Prima Estate, il festival di Lido di Camaiore che unisce grande musica e atmosfera unica. Sul palco del Parco BussolaDomani saliranno i Kings of Leon, St. Vincent, Air, Mogwai, TV on the Radio, Spiritualized e Yard Act. Il secondo weekend (27-29 giugno) si apre con l'annuncio della giornata del 29: headliner sarà Lucio Corsi, fresco secondo classificato a Sanremo e in partenza per l'Eurovision 2025, con il nuovo album e i suoi successi folk-rock. Aprono i Peter Cat Recording Co., tra indie, jazz e psichedelia.



"DAL CUORE ALLE MANI"

Una mostra celebra Dolce&Gabbana

Un tuffo nell'universo visionario di Dolce&Gabbana: fino al 13 agosto, Palazzo Esposizioni Roma ospita la mostra *Dal Cuore alle Mani*, un inno all'arte, alla moda e all'identità italiana. Oltre 200 creazioni raccontano il genio di Domenico Dolce e Stefano Gabbana, tra rimandi all'Opera, al folklore e alla "dolce vita". Un allestimento immersivo e spettacolare, curato da Florence Müller, per vivere la moda come racconto culturale e artigianale. Biglietti su <https://mostradolce-gabbana.com>. Aperto tutti i giorni, anche in orario serale. Un appuntamento imperdibile per l'estate romana.



APOLIDE FESTIVAL 2025

Ivrea, Parco Dora Baltea

Dal 20 al 22 giugno torna Apolide Festival, tra i più longevi e amati d'Italia, nella suggestiva cornice del Parco Dora Baltea di Ivrea. La XXII edizione, dal titolo *Movimento Manifesto*, accoglierà sul main stage artisti come Samuel, M¥SS KETA, Giorgio Poi, Motta, Casino Royale con Clap! Clap!, Post Nebbia, Coca Puma e altri ancora. Anteprime speciali con Santi Francesi, Anna Castiglia e FASK in versione acustica animeranno le tappe di Apolide Drops, il format diffuso che esplora musica, arte e natura nel Canavese. Un'esperienza collettiva e immersiva, tra concerti, circo contemporaneo ed escursioni. Info e biglietti: www.maiticket.it e www.ticketone.it



Ricerca Circana (2025)
su 12.000 consumatori in Italia,
su prodotti candidati.
prodottodellanno.it cat.
Bagnodoccia


Dove

Dove
MEN
+care

Goditi l'estate
SENZA PENSIERI 100% DI RIMBORSO*!



Acquista un Docciaschiuma Dove o Dove Men+Care
TI RIMBORSIAMO IL 100% DELL'IMPORTO



CONSERVA
il documento d'acquisto



PARTECIPA
su www.doveinsieme.it
o scannerizza il QR code



CHIEDI
il tuo rimborso

Iniziativa "Cashback Docce Dove – Goditi l'estate Senza Pensieri" valida dal 01/06/25 al 31/08/25 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale.
Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.
Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.cashbackdovedocce.it o chiama il numero verde 800.800.121.
*Puoi chiedere un solo rimborso, per tutto il periodo, fino ad un massimo di 2,50€.

ROBERTA PROCIDA

Talento, fascino e sguardo fiero: l'attrice siciliana, tra i volti più promettenti della sua generazione, ci svela i suoi segreti di bellezza

foto di Andrea Ciccalè



H

a appena iniziato le riprese di un film destinato a far parlare di sé. Roberta Procida, la Mariannina de *Il Gattopardo*, interpreterà l'amante di Matteo Messina Denaro in *L'invisibile*, il nuovo progetto firmato da Michele Soavi, un regista che lei stessa definisce «pazzesco». Un film intenso, prodotto da Rai, che racconta la storia del colonnello Lucio Arcidiacono, colui che riuscì a catturare il boss, interpretato da Lino Guanciale. «Volevo fortemente lavorare con Soavi e farlo tornando nella mia città, Palermo, mi rende felice. Questo film ha un valore enorme», ci ha raccontato l'attrice. Ma oggi non parliamo solo di cinema. Oggi Roberta ci accompagna nel suo mondo beauty, tra segreti e consigli di bellezza.

Che cos'è per te la bellezza?

Non è una risposta scontata. Per me bellezza è stare bene dentro, e solo allora riesci a stare bene anche fuori. È un insieme di cose: la luce che emani dagli occhi, il modo in cui ti muovi, come ti poni con gli altri. Ho sempre amato la bellezza non canonica, quella autentica, non maniacale. Mi affascinano le donne robuste, ma anche quelle molto magre. L'importante è che ci sia verità.

Qual è il tuo primo gesto di bellezza al mattino?

Non tocco il telefono! Il risveglio è sacro e non voglio farmi fagocitare dal mondo. Lavo il viso, metto una buona crema idratante e poi decido se truccarmi o meno. Non lo faccio ogni giorno.

Il debutto sullo schermo di Roberta Procida (43) risale al 2012: è apparsa in un episodio de "Il restauratore" e nello stesso anno ha recitato in "Squadra antimafia - Palermo oggi" interpretando Angela.



By  boreal

nature
beauty 



Spazzola SCRUB

Spazzola con assicella in puro legno di faggio non trattato e fibre in tampico naturale.

La spazzolatura leggera ma efficace agisce sul tessuto epiteliale e innesca una serie di processi esterni ma anche endogeni estremamente benefici per la salute con ricadute positive sul benessere generale. I movimenti da effettuare dovranno essere più decisi laddove la pelle è più spessa, più leggeri nelle zone più delicate come braccia, pancia e l'interno cosce. Un leggero arrossamento della pelle è indice della corretta esecuzione della frizione.



**PRODOTTO
IN ITALIA**

Follow us on



IPPA Srl

Via Barison, 15 35019
Onara di Tombolo (PD) ITALY
Phone 049-5993177
Fax 049-5993086

www.ippa.it • info@ippa.it



L'artista palermitana ha interpretato il ruolo di Mariannina nella serie "Il gattopardo" disponibile su Netflix dallo scorso 5 marzo.

I prodotti must-have di

Roberta Procida

- BB CREAM
- FARD ROSATO
- BURROCACAO
- CORRETTORE
- MATITA MARRONE

Hai un rituale di bellezza a cui non rinunci mai?

La detersione e l'idratazione sono il mio rito più importante. Anche se non mi trucco, applico sempre una BB cream e un po' di fard rosato per darmi un po' di colore.

C'è un prodotto beauty di cui non puoi fare a meno?

Il burrocacao! Ne ho tantissimi, sono un'esperta. Poi un buon correttore e una matita marrone molto sfumata: l'effetto naturale è tutto per me.

LA TUA BEAUTY ROUTINE CAMBIA CON LE STAGIONI?

«NO, SONO PIUTTOSTO ABITUDINARIA. PERÒ SE PRENDO IL SOLE, MI TRUCCO MENO ED EVITO IL ROSSO DEL FARD».



Cosa pensi della chirurgia estetica o dei ritocchi?

Mi sembrano molto invasivi. Ho tante amiche che li fanno, e se a loro servono per sentirsi meglio, va bene. Ma non fanno per me: oggi che ho 40 anni non ne sento il bisogno, ma non penso che lo farò in futuro. Le rughe, per me, sono bellissime.

Come vivi il rapporto con lo specchio e con il tempo che passa?

Absolutamente bene. Non ho paura del tempo.

Hai mai fatto un errore beauty clamoroso?

Oh sì! Alla prima de *I Tre Moschettieri* di Veronesi. Io ho i capelli molto ricci e quel giorno li avevo lisciati col ferro ottenendo come risultato una chioma piatta! Avevo anche un trucco pesante

sugli occhi che mi abbassava lo sguardo. Un disastro! Anche l'abito non aiutava... Insomma, tutto da rifare!

Credi che la bellezza vada di pari passo con il benessere?

Absolutamente sì. Puoi anche essere bellissima, ma se non stai bene dentro, si vede.

Il tuo momento di benessere?

Mi alleno tre volte a settimana, faccio lunghe passeggiate al mare o nella natura. Amo i bagni caldi, gli impacchi per i capelli, lo scrub... E almeno una volta al mese, mi regalo un po' di tempo alle terme.

Quanto pesa l'immagine nel tuo lavoro?

Tanto. Anche se oggi qualcosa sta cambiando: se sei brava, non è più necessario essere perfetta. La bellezza colpisce, ma non è tutto.

Preferisci truccarti da sola o affidarti a un make up artist?

Per gli eventi importanti mi affido ai professionisti, ma faccio tante prove. Non ho un viso facile da truccare: è piccolo, e gli occhi sono stretti. So che è complicato truccarmi e infatti, di solito, mi sento molto più soddisfatta quando mi trucco da sola.

Hai una massa di capelli ricci. Come te ne prendi cura?

Ogni volta che faccio lo shampoo applico una maschera idratante che tengo su almeno 20-30 minuti. Poi metto un idratante modellante e un olio per togliere il crespo.

Li lisci spesso; come limiti i danni?

Li liscio solo con spazzola e bigodini molto grandi, mai con piastra o ferro.

Come gestisci la pressione di "essere sempre perfetta"?

Non la vivo. Posso andare a una prima in jeans e con lo shampoo fatto a casa. Cerco la perfezione nelle piccole cose, non nella forma.

Qual è stato il beauty moment di grow up in assoluto?

Quando ho capito cosa non dovevo fare: evitare contorni netti e matite troppo marcate. La naturalezza paga, ti fa sembrare più giovane e leggera. Lo sfumato per me è stata una bellissima scoperta.

BIOCORE *fresh*

PER IL BENESSERE DI GAMBE E PIEDI



Dona benessere totale a gambe e piedi con **BioCore fresh**, la gamma di prodotti rigeneranti ideali per dare sollievo, morbidezza e freschezza alla pelle. Ideali dopo una lunga e faticosa giornata al lavoro, un'intensa attività sportiva o un travolgente week end di divertimento!





Lo smalto curativo



La nuova frontiera della nail care combina estetica e trattamento intensivo in un unico prodotto

Con l'arrivo dell'estate, ogni dettaglio del nostro look vuole splendere, mani comprese. E allora perché non dare una marcia in più alle nostre unghie? Smalto sì, ma curativo: è un prodotto che promette di conquistarti con un mix irresistibile di bellezza e trattamento.

DI COSA SI TRATTA?

Lo smalto curativo è una formulazione speciale che va ben oltre il semplice colore. È un vero e proprio trattamento intensivo che lavora non solo per rendere le tue mani bellissime, ma anche per proteggere, rinforzare e rigenerare le unghie. Dentro questo piccolo flacone si nascondono infatti ingredienti preziosi come **cheratina, vitamine, oli nutrienti e minerali essenziali**, capaci di trasformare un'unghia fragile e spenta in una superficie forte, elastica e luminosa. È quindi ideale per chi, magari dopo un inverno di stress o dopo l'uso frequente di gel e semipermanenti, si ritrova con unghie sottili, sfaldate o indebolite. Ma non pensare che sia riservato solo a chi ha già problemi: lo smalto curativo, infatti, è perfetto anche per chi vuole mantenere la salute delle proprie unghie, rinforzandole preventivamente e proteggendole dagli agenti esterni.

COME SI USA?

Utilizzarlo è semplicissimo. Bastano un paio di passate su un'unghia ben pulita e asciutta per creare una barriera protettiva che agisce in profondità. La costanza, come sempre nei trattamenti beauty, è il segreto del successo:

applicare lo smalto curativo due o tre volte a settimana permette di vedere già dopo pochi giorni unghie più compatte, lisce e visibilmente più sane. Alcune formulazioni possono anche essere utilizzate come base sotto il tuo smalto colorato preferito, rendendo il trattamento ancora più pratico senza rinunciare al tuo stile.

LEGGI L'ETICHETTA

Quando scegli uno smalto curativo, guarda bene l'etichetta: la cheratina è l'ingrediente principe per rinforzare la struttura dell'unghia, mentre la vitamina E aiuta a proteggerla dai danni esterni grazie alla sua azione antiossidante.

Se vuoi puntare a un effetto super nutriente, cerca prodotti **arricchiti con oli naturali come quello di jojoba o argan**, che idratano a fondo e migliorano anche l'aspetto delle cuticole. Per un risultato davvero wow, ricordati di accompagnare l'uso degli smalti curativi con una buona idratazione quotidiana delle mani, evitando solventi troppo aggressivi e proteggendo le unghie quando svolgi le faccende domestiche. Un'alimentazione ricca di vitamine e minerali farà il resto, regalando alle unghie forza e bellezza dall'interno.

I CONSIGLI DELL'ESPERTA

Scegli il tuo stile

L'estate 2025 si preannuncia luminosa, giocosa e piena di contrasti anche sulle unghie. Pronta a scegliere il tuo stile? Ecco le 5 tendenze più forti, con un consiglio d'oro della nostra esperta per ognuna!

Baby Blue e Giallo Burro: sono perfetti per chi ama i colori soft, ma vuole farsi notare con stile.

Il consiglio in più: scegli una base sbiancante prima del pastello per un effetto ancora più pulito e luminoso!

Trasparenze e micro-decorazioni: minimalismo sì, ma con un tocco chic: unghie corte, superfici lucide effetto gloss e piccole decorazioni strategiche come stelline o micro-cuori. L'ideale per chi vuole mani curate con il minimo sforzo.

Il consiglio in più: applica uno strato extra di top coat trasparente ogni due giorni per mantenere l'effetto specchio più a lungo.

Burgundy e Marroni Golosi: eleganti e sorprendenti sotto il sole, sono perfetti per chi ama distinguersi anche in riva al mare.

Il consiglio in più: per un finish perfetto, stendi due strati sottili invece di uno spesso: eviterai antiestetiche righe o bolle.

Effetto Coquette: fiocchi, perline, farfalle... se ami sentirti ultra-femminile, questa è la tendenza fatta su misura per te!

Il consiglio in più: non caricare tutte le unghie; decora solo un paio di dita per mano per un look raffinato e non eccessivo.

Shimmer mania: glitter microscopici, finish shimmer e perlescenze accendono la manicure estiva. Perfetto per chi ama un effetto wow semplice da ottenere.

Il consiglio in più: per una resa shimmer più intensa, applica prima uno smalto metallizzato in tinta e poi il top coat glitterato.

DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

SMALTI CURATIVI
VEGAN

TRATTAMENTI PER UNGHIE
VISIBILMENTE
PIÙ SANE E CURATE

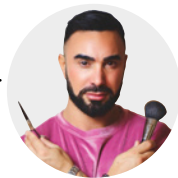


**FORMULE
VEGANE**



85,6%* INGREDIENTI DI
ORIGINE NATURALE

Esperto look maker cui si affidano le più belle modelle e donne di spettacolo, che ti svela i segreti per il make up più di tendenza e adatto a te.



La sposa 2025 illumina l'estate

Sfumature evanescenti e bellezza naturale definiscono il nuovo make up da cerimonia. Dalla skincare al blush, tutti i segreti per un look a prova di emozione

Immagina: il sole che cala, una leggera brezza estiva e tu che avanzi verso il tuo sposo, raggiante e bellissima, con un make up che parla di luce, freschezza e magia. Se sogni un matrimonio estivo che sia davvero il top, allora è il momento di pensare al trucco giusto. E noi non potevamo certo lasciarti sola nel momento più bello della tua vita. Per questo abbiamo chiesto consiglio a Luigi Rizzello, lookmaker amatissimo dalle star, per svelarti i segreti per far splendere la tua bellezza naturale con **un make up glow perfetto per le cerimonie nella bella stagione**. Pronta a prendere appunti?



PELLE RADIOSA E LEGGERA

Niente fondotinta pesanti, dice Rizzello, anzi, di più: banditi! «**La base dev'essere impalpabile**, quasi invisibile. Prima ancora del make up, è fondamentale una skincare che renda la pelle elastica e radiosa». L'ideale? Una crema idratante illuminante e un siero leggermente pigmentato.

Il trucco sposa 2025 punta tutto sull'effetto "seconda pelle", una tecnica capace di valorizzare la tua luminosità naturale senza mascherarla. Sì anche allo spray fissante dalla finitura glow per mantenere la freschezza fino al ballo finale.

OMBRETTI IMPALPABILI COME NUVOLE

Si lo sappiamo: di solito lo sguardo delle spose è incorniciato da chili di eyeliner e strati di ombretti. Bene, dimenticali! Per la sposa **SS25 sono out i make up occhi troppo costruiti**! «Per l'estate, la parola chiave è etereità», consiglia Rizzello. Il trend che impazza? «I ribbon eyes: sfumature leggere nei toni pastello



(lavanda, rosa pesca, sabbia dorata) applicate come un soffio sulle palpebre, senza tratti netti. Un effetto poetico che richiama il cielo d'estate». E, per aggiungere profondità senza appesantire, «via libera a una riga di matita marrone cioccolato ben sfumata alla base delle ciglia. Il segreto - sottolinea il lookmaker - è la morbidezza: niente linee dure, solo sfumature». Un po' di definizione, insomma, ci vuole, ma sempre con dolcezza. Per

questo Rizzello suggerisce anche di puntare su uno smokey nei toni del rosato caldo o del bronzo, perfetto per esaltare l'abbronzatura. «Sfumature leggere che catturano la luce e rendono lo sguardo magnetico, ma naturale», dice. E per chi non

vuole rinunciare all'eyeliner? Il lookmaker consiglia prodotti waterproof, «perché l'emozione del grande giorno non deve lasciare tracce sul viso!».

ZIGOMI SUNKISSED E LABBRA NUDE

Il blush è l'alleato segreto della sposa estiva: ti darà quell'effetto "sunkissed" irresistibile. «L'ideale è **un blush cremoso nei toni pesca o corallo**, da applicare su guance, tempie e un filo sul naso», suggerisce Rizzello. Per accentuare l'effetto luce, un tocco di illuminante liquido sui punti strategici (zigomi, arco di Cupido, angolo interno degli occhi) ti trasformerà nella vera regina della golden hour. E per concludere? Labbra nude, ma mai banali.



Così il trucco dura tutto il giorno

Per un trucco sposa a prova di emozioni (e di caldo estivo!), prepara bene la pelle: detergi, idrata e applica un primer opacizzante nelle zone più critiche come fronte, naso e mento. Scegli una base e un correttore a lunga tenuta e prediligi la formula waterproof per mascara, ombretti, rossetto ed eyeliner. Il vero alleato? Lo spray fissante: vaporizzalo a circa 20-30 cm dal viso, a occhi chiusi, disegnando una "X" e poi una "T" nell'aria per coprire tutto l'incarnato. Porta con te una pochette d'emergenza per i ritocchi: salviettine opacizzanti e un gloss saranno i tuoi migliori amici!

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS

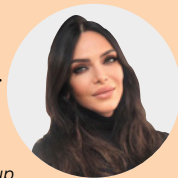
**RICARICA
LE TUE CIGLIA**

NUOVO FALSE LASH EFFECT SUPREME RECHARGE

Volume istantaneo, formula arricchita con cheratina per ciglia dall'aspetto più sano. High tech design RICARICABILE, per un riutilizzo infinito.



Consulente d'immagine, make up artist e acconciatrice.
www.ferriclaudia.com
Instagram: claudiaferrimakeup



Il ritorno di un grande classico... rivisto in chiave lussuosa

Caldo, ricco e sofisticato, il castano sta vivendo un momento d'oro. E le sue nuove interpretazioni valorizzano qualsiasi tipo di incarnato

Un colore è tornato a dominare le passerelle, i red carpet e i feed social: il castano. Non è più, però, solo una scelta "classica": le chiome si tingono di **nuance calde e ultrasofisticate**, perfette per esaltare ogni incarnato. Del resto, come ci conferma Claudia Ferri, hair stylist delle celebrità, «il castano è il colore più richiesto del momento perché è elegante, versatile e valorizza qualsiasi tipo di pelle. Non stanca mai, e che si rinnova con sfumature sorprendenti».

COLORI GOURMAND

Le nuove nuance sono vere tentazioni visive. Una delle più gettonate è il **Chocolate Cherry**, un mix intenso tra cioccolato fondente e ciliegia scura, che dona profondità e un tocco misterioso. A fare da contraltare, ecco il **Mocha Mousse**: morbido, caldo, illumina senza mai appesantire. «Questa nuance, ispirata al colore Pantone 2025, è perfetta per chi desidera un look naturale ma con carattere - suggerisce Ferri -. È il colore ideale per ravvivare i capelli dopo l'inverno, senza dover cambiare radicalmente». Per chi invece cerca un effetto terroso e sofisticato, il **Cocoa Powder**, ovvero un marrone-rossiccio ricco, è la scelta ideale.



SFUMATURE DELICATE E RIFLESSI MALVA

Il modo in cui si applica il colore è tanto importante quanto la tonalità scelta. La parola d'ordine per questa stagione è naturalezza: vien da sé che occorre affidarsi a tecniche che spensano questo risultato. Il classico balayage, ad esempio, si evolve in una versione ancora più raffinata, fatta di **micro-sfumature leggere**, con riflessi multidimensionali che catturano la luce a ogni movimento. Per chi vuole osare senza strafare, i **riflessi malva** su base castano chiaro aggiungono un twist elegante e contemporaneo. «Il balayage evoluto è la mia tecnica preferita per questa stagione - ci confida la nostra esperta - perché permette di avere una chioma luminosa e dinamica, senza un effetto "ricrescita" troppo marcato. I riflessi malva, invece, sono ideali per chi ama distinguersi in modo raffinato».

TAGLI E STYLING CHE ESALTANO LA NUANCE

Castano, sì. Ma come portarlo? Il colore, infatti, si esprime al meglio se abbinato a tagli che ne esaltano sfumature e movimento. «I capelli lunghi con onde morbide sono l'accompagnamento perfetto per i castani più intensi, regalando un'allure romantica, ma sempre attuale. E poi c'è lei, la frangia a tendina: morbida, sfilata, versatile. «La frangia a tendina dona tridimensionalità e incornicia il viso con leggerezza - conferma l'hair stylist -. Si adatta a molti tipi di viso e aggiunge un tocco bohémien che non guasta mai». Per far durare la brillantezza del castano, però, anche la cura è fondamentale. Claudia Ferri consiglia di usare shampoo e maschere specifici per capelli colorati, ricchi di ingredienti idratanti. Durante l'estate, inoltre, mai dimenticare una protezione solare anche per la chioma: uno spray con filtro UV è il miglior alleato contro lo sbiadimento. E poi, attenzione al calore. L'uso frequente di phon e piastra può spegnere il colore; meglio moderare la temperatura e utilizzare sempre un termoprotettore. «Un castano bello è un castano curato - avverte Claudia Ferri -. Bastano pochi accorgimenti, ma costanti, per mantenere i capelli sani, lucenti e pieni di vita».


Schwarzkopf
GLISS



PARTECIPA ORA



Sofia Vergara

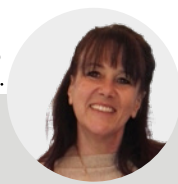
Attrice, modella e
produttrice cinematografica

PROVA GRATIS

ACQUISTA DUE PRODOTTI GLISS A TUA SCELTA
TE LI RIMBORSIAMO ENTRAMBI AL
100%



Iniziativa "CASHBACK GLISS 2025" in collaborazione con FMA srl, valida dal 01/05/2025 al 30/09/2025. Per partecipare conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su concorsi.donnad.it completando la procedura. Termini & Condizioni presenti su concorsi.donnad.it. Ogni consumatore può partecipare al massimo una volta.



Invito alla leggerezza

L'estate può diventare il momento perfetto per abbracciare il nostro corpo con serenità, senza inseguire modelli esterni, ma imparando ad ascoltare e ad amare quella versione di noi stesse che è già completa

Giugno è il mese in cui la natura sembra svegliarsi definitivamente, invitandoci a scoprire e ad accogliere il nostro corpo. Dopo mesi di abiti pesanti che ci hanno protetto dal freddo e dalla visibilità, **è arrivato il momento di liberare la pelle dal grigiore dell'inverno**, lasciarla respirare al sole e, al contempo, affrontare tutte le emozioni che accompagnano questa "rivelazione" stagionale.

Dopo mesi di silenzio, in cui ci siamo protetti dai giudizi, ci ritroviamo ora a fare i conti con uno sguardo più critico, il nostro e quello degli altri. Il calore che ci accarezza la pelle dovrebbe rappresentare un invito al benessere e alla cura di sé. Eppure, la stagione estiva porta con sé **una pressione sottile ma potente: quella di "mostrare" il nostro corpo**. Un corpo che, magari, non è così tonico come vorremmo, che porta ancora con sé il ricordo dei chili invernali o che semplicemente non risponde agli standard estetici che la società ci impone. Così, ci ritroviamo a chiederci: ma davvero siamo così giudicati per quello che indossiamo, per come ci

"SAPPIAMO QUANTO SI POSSA ESSERE SPIETATI CON LE NOSTRE UMANISSIME IMPERFEZIONI"

vediamo? E soprattutto: fino a che punto il nostro corpo, così come lo vediamo noi, è realmente esposto al giudizio altrui? È davvero così importante che gli altri vedano ciò che noi stessi non accettiamo completamente? L'abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta: «In estate il corpo si espone alla





NON SONO MAI SOLO MESTRUAZIONI.

SCEGLI LA PROTEZIONE
CHE TI CAPISCE DAVVERO.



TI CAPISCE...

E TI RIMBORSA!

ACQUISTA **2 PRODOTTI NUVENIA**** DI CUI ALMENO
1 ULTRA, VAI SU WWW.NUVENIATICAPISCEETIRIMBORSA.IT E

IL PIÙ CARO TE LO RIMBORSIAMO*

Cashback "Nuvenia ti capisce... e ti rimborsa!" valido dal 15/01/25 al 30/09/25 presso i punti vendita della Grande Distribuzione Organizzata (G.D.O.), Distribuzione Organizzata (D.O.) e Drugstore e relativi siti e-commerce. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) ed entro 5 giorni di calendario dall'acquisto chiedi il rimborso completando la procedura.*Puoi chiedere un solo rimborso dell'importo speso per l'acquisto del prodotto più caro, fino ad un massimo di 4,00 €. **Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini&Condizioni su www.nuveniatricapisceetirimborsa.it

carezza del sole ma anche agli sguardi - esordisce la psicologa - Passanti, amici, familiari... tutti sembra che ci scrutino, osservando quanto palloro portiamo dall'inverno o quanto blanda sia stata l'attività fisica nei mesi passati. **Ma questo giudizio abita soprattutto nella nostra testa**, che risente di modelli educativi orientati a migliorare e, nel frattempo, lascia un senso di inadeguatezza... e ben sappiamo quanto si possa essere spietate con le proprie umanissime imperfezioni! Stare nel proprio corpo

con serenità è un lavoro psicologico che smantella uno dopo l'altro tanti ostacoli giudicanti che non ci appartengono in modo autentico. Se, realisticamente, durante la stagione invernale ci siamo un po' lasciate andare, uno sguardo personale obiettivo - ma sempre affettuoso - verso le proprie debolezze, ci aiuterà a migliorare. Più problematico è invece se stiamo solo cercando di uniformarci a richieste modaiole e omologanti che non tengono conto delle differenze individuali.

È un momento davvero appagante quando, invece, sempre con affetto e gentilezza, ci dedichiamo a cercare un outfit adatto proprio a noi stesse, che siamo uniche e diverse da ogni altra, tenendo conto della nostra altezza, del nostro incarnato. E allora un cappello da sole verrà scelto secondo il tipo di capelli, colore, acconciatura. E potremo sentirci bellissime, perché quell'accessorio è stato scelto per darci valore. L'immagine è certamente un'idea di se stesse molto importante e per questo bisogna averne amorevole cura. Possiamo rallegrarci che in questa epoca, parlando di mode e stili, c'è così tanta scelta

che ognuna di noi può trovare la cosa giusta: l'ampiezza del tessuto, le scollature più adatte, i costumi più belli e comodi.

Guardiamo al valore immaginativo che il modo di sentirsi in estate porta con sé: colori del mare? Tessuti fiorati? Sandali sottili o scarpe coloratissime e più comode? Tessuto frusciante o delineati contorni rassicuranti in forme geometriche? Ogni scelta, che sia una borsa, un bracciale, degli orecchini, un profumo o un copricostume è nostra e solo nostra, perché **racconta come ci sentiamo o come vogliamo sentirci**. Ogni donna è maestra nel "trucco" di migliorarsi e, sentendoci belle, entreremo nell'estate con la nostra andatura più sicura.

È proprio la sicurezza, o meglio la sua mancanza, che rende problematica la stagione estiva per il proprio corpo. Siamo creature libere, al contrario di altri popoli e altre epoche: ricordarlo ci riempirà di gratitudine e quel costume a righe della scorsa estate ci sembrerà magnifico.

Si dice che il giusto profumo sia una forma di erotizzazione dello spazio, intendendo con ciò che anche l'aroma della crema solare introduce un elemento personale intorno a noi, quasi un sussurro olfattivo. Facciamone buon uso».



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER INNAMORARTI DEL TUO CORPO

1. Recupera nella mente le cose che il tuo corpo ti ha permesso di fare: correre, sorridere, camminare, abbracciare. Molte di noi hanno queste possibilità!
2. "Il corpo è il tempio dell'anima", si dice in alcune tradizioni di sapienza antica: non maltrattiamolo.
3. Continuare o iniziare un processo di miglioramento di sé, del proprio corpo, non potrà che fare bene, rendendoci parte attiva di un processo virtuoso.
4. Ricordi le cuffie per il bagno al mare delle mamme e delle zie, con tutte quelle applicazioni di fiori di gomma? Possiamo notare che loro osavano più di noi!
5. Meno selfie fotografici, per chi ne abbonda solitamente, così da "ascoltare" il corpo e la pelle invece di proporli sui social, che non perdono il vizio di giudicare.



DI CHE SKIN CARE SEI?

ALOE VITAMINICA CREMA SOLARE SPF 50+

CON ALOE VERA E VITAMINA E

Equilibra® Aloe Vitaminica Crema Solare SPF 50+ protegge le pelli più delicate e sensibili aiutandole a prevenire i processi di photoaging ed eritema. La **Vitamina E** stimola le naturali difese della pelle.

L'**Olio di Argan**, l'**Olio di Cocco** e il **Burro di Karité**, contenuti in formula, contribuiscono a nutrire ed idratare la pelle, contrastando i processi di invecchiamento.



SENZA:

ALCOL
PETROLATI

FOTO
DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO



PROTEGGE

**PROSUN-UV®
SEA RESPECT
COMPLEX**

Con complesso filtrante,
dalla massima fotostabilità
e protezione.

IDRATA



L'Aloe Vera Equilibra®, contenuta
in importanti quantità (40%), idrata,
rinfresca e dona sollievo alla pelle
offrendo una protezione potenziata.

La Vitamina E stimola le naturali
difese della pelle proteggendola
dal photoaging.



Un prezioso alleato per la protezione della pelle al sole



Scopri la linea Solari Equilibra su www.equilibra.it

equilibra® | **alpitour**

Acquista almeno **DUE PRODOTTI DELLA LINEA SOLARI EQUILIBRA®**
e **vinci**** ogni giorno **un voucher Alpitour da 200€**

Parteciperai inoltre all'estrazione finale di **UN VIAGGIO**
per **4 PERSONE***** PER IL MADAGASCAR

ACQUISTA
2
SOLARI

VINCI
200€
OGNI GIORNO
DI VOUCHER ALPITOUR

Concorso a premi valido dal 14/04/25 al 20/07/25 con estrazione finale ed eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 15/09/25. Montepremi complessivo Euro 25.600,00. Per partecipare collegati al sito www.equilibra.it. Regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione su www.equilibra.it. *in un unico scontrino da conservare. I prodotti devono essere tra quelli elencati nel regolamento. **premi assegnati in instant win. ***trattasi di un viaggio per 2 adulti e 2 bambini.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA



deBBY

glowPERFECT
COLLECTION

LIQUID BLUSH

PER UN VISO LUMINOSO

**LIQUID
BRONZER&CONTOUR**

PER UN VISO
SCOLPITO E ABBRONZATO

Blush, bronze and glow!





APPROVED BY TIK TOK TALENT

*Glenda Resta
Pierangelo Greco
Sara Busi*

deBBY

RAINBOW
COLLECTION

UNA COLLEZIONE
DI MASCARA E MATITE
OCCHI ULTRA COLORATI PER
ESPRIMERE CON ORGOGLIO
LA PROPRIA UNICITÀ!

Celebrate your true colors!

TECLA
INSOLIAUna presenza che si rivela
senza mai imporsi

È

Cantautrice e attrice, Tecla Insolia (21) ad appena 5 anni ha cominciato la propria formazione musicale presso la Woodstock Academy di Piombino, dove è cresciuta.

La più giovane artista ad aver vinto il David di Donatello come attrice protagonista ha trovato il suo spazio accanto ai grandi del cinema

vero che la realtà è il miglior film di sempre. Così, ogni tanto accade qualcosa che spezza la prevedibilità del tempo, che scardina il ritmo noto delle promesse e delle attese. Accade che una ventunenne, nata come cantante, cresciuta in una famiglia siciliana trapiantata in Toscana, salga sul palco dei *David di Donatello* e diventi **la più giovane attrice ad aver vinto il premio come miglior protagonista**. Accade che quella ragazza sia Tecla Insolia. E che il suo nome, fino a ieri sussurrato da chi la conosceva per la sua partecipazione a *Sanremo Young* o per i primi ruoli sul piccolo schermo, oggi venga pronunciato con l'emozione che si riserva a chi ha saputo incarnare un'epoca, un sentimento, una verità. Tecla ha vinto il prestigioso riconoscimento per il suo ruolo in *L'arte della gioia*, la serie evento diretta da Valeria Golino e tratta dal romanzo di Goliarda Sapienza. Ma in questa storia c'è molto di più di una semplice vittoria. C'è un incontro raro tra talento, intuizione e delicatezza. C'è la storia di una ragazza che si è trasformata in una donna senza perdere l'intensità dello sguardo.

IL LEGAME CON
VALERIA GOLINO

Una vittoria, cominciata per lei ancor prima della proclamazione, ma al momento della candidatura: «Non ho guardato la diretta, ero troppo in ansia. Stavo mangiando pollo e asparagi», ha raccontato con la naturalezza di chi non ha ancora smesso di stupirsi. «Poi ho visto una sfilza di messaggi nella chat de *L'arte della gioia* e ho pensato:

bene, Valeria ce l'ha fatta. Poi mi chiama il mio agente e inizia a ridere come un pazzo. Mi dice della candidatura per la serie e rimango paralizzata. Poi mi dice di *Famiglia* e balbetto: no, scusa un attimo, cioè?». È a quel punto che l'emozione esplode. «Quando mi sono ripresa ho chiamato mia madre. Mi ha detto: ma sì, è il premio che hai vinto la settimana scorsa... Le ho risposto: no mamma, quello era il "Davidino", questo è il

Tesori d'Oriente



ESSENZE DI BENESSERE



Ogni giorno, un prezioso viaggio dei sensi.

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





CURIOSITÀ

- È nata a Varese il 13 gennaio 2004, ma è cresciuta a Piombino, in provincia di Livorno.
- Ha frequentato la scuola superiore per grafico pubblicitario, anche se avrebbe preferito fare il liceo artistico.
- Ha partecipato al programma *Pequeños Gigantes* e ha fatto una piccola parte nella fiction rai *L'allieva*.
- Nel 2024, Tecla ha fatto molto discutere per aver calcato il red carpet della Festa del Cinema di Roma con le ascelle non depilate come fece Julia Roberts nel 1999, alla première londinese di *Notting Hill*.
- Si è vociferato di un flirt con Alfa, ma in realtà sono solo buoni amici.



David dei grandi. Si è messa a piangere, e lì sono scoppiata anche io». Già, perché il volto di Tecla, minuto e potente, **ha saputo farsi spazio accanto a giganti del cinema italiano** come Jasmine Trinca e Valeria Bruni Tedeschi. Ma non con l'arroganza di chi si impone, bensì con la semplicità di chi si rivela. «Quando ho visto per la prima volta Valeria Bruni Tedeschi e Jasmine Trinca mi è venuto da piangere. Mi sono nascosta. Entrare in una cosa così grande, fatta di affetto, cura e riconoscimento, con attrici che ammiro da sempre... ». Il momento decisivo è arrivato con Valeria Golino. «All'ultimo provino mi ha detto: usciamo. Ci siamo sedute e, senza guardarci, abbiamo chiuso gli occhi col viso rivolto al sole. Lei si è accorta e mi ha detto: sei una delle cose più vicine a me». Quella frase ha segnato l'inizio di qualcosa di irripetibile. «È stato il suo sguardo, la sua direzione, a farmi essere quel personaggio imponente e

bellissimo. È successo qualcosa di speciale che non credo si ripeterà». E se in *Famiglia*, dove ha ottenuto anche una nomination come miglior attrice non protagonista, interpreta Giulia, una figura lieve e illuminante, ne *L'arte della gioia* Tecla si è completamente fusa con Modesta, donna feroce e libera, complessa come solo certi personaggi letterari sanno essere.

LONTANA DAL CLAMORE

Fuori dal set, infatti, Tecla continua a esplorare le proprie zone d'ombra e di luce. Non è una che si compiace. Anzi. «Negli anni ho sviluppato un'ossessione per le cose scomposte, non simmetriche del mio viso. Ma ho capito che nella particolarità dei volti c'è una forza. Valeria Golino ha amato anche la mia gobbetta sul

naso». E lei è la cosa più complessa e scomposta di tutte: canta, ma non ama ascoltarsi. Recita, ma si commuove se vede personaggi in situazioni imbarazzanti. «Empatizzo troppo. Anche da piccola coi cartoni animati dovevo coprimi gli occhi». Nonostante la giovane età, Tecla parla come chi ha già attraversato un territorio vasto: l'insicurezza, la voglia di definirsi, il bisogno di continuare a imparare. «Mi piaccio quando riesco a imporre una cosa che voglio e che sento. È raro, ma

quando accade, mi sento davvero me stessa». Non cerca il clamore, anche se sa che il suo successo potrebbe richiederlo. Di fronte alla candidatura storica di tre registe donne ai *David*, non urla, riflette. «Non sento il bisogno di urlare per essere felice di questa cosa. Mi viene da dire: finalmente. Il punto sarà quando non sarà più una notizia». Alla domanda su quale film

guarderebbe per tutta la vita, risponde: *Little Miss Sunshine*. Un piccolo manifesto, forse, della sua sensibilità. Una sensibilità che la porta a essere orgogliosa di se stessa. Per cosa? Lo spiega con semplicità e fermezza: «Mi posso sentire meno brava, meno colta, meno capace. Ma il senso di inadeguatezza che la società impone sulle ragazze e sulle donne, quello, è qualcosa a cui non darò la soddisfazione di soccombere».

“NELLE PARTICOLARITÀ C'È LA FORZA”

BOX RICARICA™
CREMA DI SAPONE MANI

**Pronta per
la nuova
ricarica?**



Hai mai pensato a una ricarica per il sapone fatta di carta*? Ora c'è!

Scopri l'innovativa BOX RICARICA Dermomed, la crema di sapone mani con la nuova formula idratante arricchita con acido ialuronico per mani morbide e vellutate all'interno di un flacone riciclabile* che riduce l'utilizzo della plastica.



scopri di più



dermomedmymoment.com

my moment
DERMO
med

* Imballo a prevalenza cellulosica, riduzione plastica -95% vs 3 flaconi Dermomed da 300ml

PAPA Leone XIV

Il rispetto del passato e l'apertura al futuro

Robert Francis Prevost, il primo pontefice statunitense, ha fatto della ricerca del bene comune il cuore del suo ministero



Con un nome che evoca la storia e lo sguardo rivolto al futuro, l'americano Robert Francis Prevost, ora Papa Leone XIV, ha inaugurato un pontificato che **si presenta come ponte tra tradizione e cambiamento**, tra la dottrina di Benedetto XVI, lo sguardo buono di Giovanni XXIII e Giovanni Paolo II, il carisma di Francesco e le nuove sfide globali. Nato a Chicago nel 1955, terzo di cinque figli, è cresciuto in una famiglia cattolica, ma mai bigotta. Robert Prevost ha vissuto, infatti, un'infanzia fatta di messa domenicale, catechismo, ma anche di dischi rock ascoltati con passione, di partite a baseball e pedalate nei quartieri operai dell'Illinois. La fede, in casa sua, non era una formalità, ma uno stile di vita sobrio e concreto. Una spiritualità quotidiana che ha germogliato nella domanda più antica: «Cosa ci faccio io qui?». Una domanda alla quale ha risposto sin da ragazzino. Prima di essere prete, infatti, Prevost fu scout. E questo ha segnato profondamente il suo sguardo sul mondo. Nel campo, tra tende da montare e fuochi da accendere, tra il poco da condividere e i più piccoli da aiutare, ha imparato presto che il comando è servizio, che la vera autorevolezza nasce dall'esempio, non dall'autorità imposta. Lo spirito scout lo ha educato al rispetto per la natura, alla responsabilità verso i compagni, al valore del silenzio e della parola. Non è un dettaglio: la sua visione del pontificato si radica proprio in questa scuola di vita, dove la fratellanza si sperimenta ogni giorno e il prossimo non è un concetto, ma una presenza concreta.

LA SPIRITUALITÀ AGOSTINIANA

A sedici anni, in silenzio, confidò a un sacerdote il desiderio di entrare in seminario. Non fu un lampo improvviso, ma una decisione maturata lentamente, come l'acqua che scava la roccia. Quel cammino lo portò tra gli agostiniani, attratto dalla figura inquieta e appassionata di Sant'Agostino. In lui ritrovava la stessa sete di senso, lo stesso bisogno di verità che aveva avvertito sin da bambino. La spiritualità agostiniana è la chiave profonda della sua vocazione: non un'ascesi separata dal mondo, ma **una tensione continua tra**

cuore e ragione, tra interiorità e comunità. Agostino non cercava risposte facili, ma voleva comprendere l'uomo alla luce di Dio. Prevost, sulle orme del santo, ha fatto della ricerca del bene comune il centro del suo ministero: «In illo uno unum»,



“Nell'Uno (Cristo) siamo uno”, recita il suo motto episcopale. È un richiamo all'unità nella diversità. Missionario in Perù per oltre trent'anni, ha scelto di vivere tra gli ultimi, condividendo povertà e speranza.

GilletteLabs®

Gillette

PROUD OLYMPIC
AND PARALYMPIC PARTNER



NUOVO

ACQUISTA 1 PRODOTTO GILLETTE LABS
**IN PALIO 2 BIGLIETTI PER
MILANO CORTINA 2026***

1

**ACQUISTA 1 prodotto
Gillette Labs**

2

CARICA lo scontrino su
www.gillettevincilosport.pgperite.it

3

**Attendi
l'ESTRAZIONE FINALE**

Concorso "GILLETTE VINCI LO SPORT" valido dal 01/04 al 30/06/25. Estraz. finale entro il 31/07/25. Montepremi € 800,00.
Conserva il documento d'acquisto (scontrino). Prodotti coinvolti e regolamento su www.gillettevincilosport.pgperite.it.

*In palio biglietti singoli per Hockey su ghiaccio: 2 premi per chi acquista Gillette King C e 2 premi per chi acquista Gillette Labs

UN NOME, DUE PERCHÉ

Non stupisce che il primo Papa statunitense della storia abbia scelto un nome così carico di significati: Leone XIV. **Un tributo evidente a Leone XIII**, il Papa della Rerum Novarum, che aprì alla dottrina sociale della Chiesa in piena rivoluzione industriale. Ma c'è anche un richiamo più intimo e simbolico: Frate Leone, il compagno più caro di Francesco d'Assisi, che lo chiamava affettuosamente "pecorella di Dio", per la sua mitezza e sincerità. Papa Leone XIV unisce entrambi i riferimenti: la forza della sapienza e la dolcezza della fraternità, la dottrina sociale e la semplicità francescana. E se Bergoglio aveva scelto il Santo di Assisi per il suo pontificato, Prevost se ne fa prosecutore con un riferimento così rappresentativo. La sua continua menzione di Papa Francesco nei primi discorsi da pontefice non è, quindi, solo un omaggio, ma una dichiarazione di continuità. Ha parlato di Francesco come di un "padre spirituale", un riferimento che appare raro, e rivoluzionario, per un capo della Chiesa neoelitto. È evidente il desiderio di proseguire nel solco tracciato dal predecessore: sinodalità, misericordia, opzione preferenziale per i poveri, centralità delle periferie.

UNA CHIESA "CON LE BRACCIA APERTE"

Ma Leone XIV non è un clone. Del resto, non è certo un mistero che, in passato, non fosse d'accordo su alcune idee espresse da Bergoglio. Lui sembrerebbe essere più un progressista moderato: il suo riformismo è più di metodo che di rottura. Cerca il cambiamento attraverso l'ascolto e la gradualità, non attraverso strappi. La sua è una Chiesa che cammina insieme, che non rinuncia alla verità, ma sa abitarla con carità. Una chiesa che vuole parlare ai giovani, ma anche agli anziani, ai migranti e agli esclusi, senza ideologizzare le questioni, ma cercando risposte radicate nel Vangelo. Le prime parole pronunciate come Papa sono state: «La pace sia con voi». Un invito universale, non retorico, ma profondamente incarnato. Ha chiesto ai fedeli di «costruire ponti», e non è stato un appello vago. Dalle guerre in Ucraina e in Medio Oriente alla crisi climatica, passando per l'intelligenza artificiale e l'esclusione sociale, il nuovo Pontefice **si presenta come uomo del dialogo e della concretezza**. Non a caso ha già sottolineato la necessità di affrontare la nuova "rivoluzione industriale digitale", quella appunto guidata dall'intelligenza artificiale, con la stessa lungimiranza con cui Leone XIII affrontò le disuguaglianze dell'Ottocento. Il suo pontificato, insomma, promette di mettere al primo posto le questioni sociali. Non come bandiera ideologica, ma come esigenza evangelica. La centralità della persona, la dignità del lavoro, la custodia del creato, l'accoglienza dei migranti: sono le sue priorità dichia-

"IL SUO PONTIFICATO PROMETTE DI METTERE AL PRIMO POSTO LE QUESTIONI SOCIALI"



CURIOSITÀ

- Ha 69 anni: è nato il 14 settembre 1955.
- I suoi genitori sono di origini europee: franco-italiana il padre e spagnola la madre.
- È laureato in Matematica, ha studiato Teologia e ha insegnato Diritto Canonico in Perù.
- Oltre all'inglese, che è la sua lingua, parla fluentemente italiano e spagnolo.
- È un discreto tennista, tifa per i White Sox (una delle due squadre di baseball di Chicago) ed è un simpatizzante tifoso romanista.
- Ama guidare, è una cosa che lo rilassa molto.
- È un fan di Aldo, Giovanni e Giacomo.
- Pur essendo americano, non è un sostenitore di Trump.

rate. Con parole semplici, ma forti: una Chiesa «con le braccia aperte». Ora che si è insediato già da qualche settimana, Leone XIV dovrà affrontare un mondo segnato da fratture, paura e disuguaglianze. Ma lo farà con quello stesso passo che ha segnato tutta la sua vita: fermo, discreto, profondamente umano. Senza illusioni messianiche, ma con la fede di chi sa che ogni vero cambiamento parte dal cuore. Robert Francis Prevost, dunque, è un

Papa che arriva dalle periferie, ma che ha imparato ad abitarle senza pietismi. Che viene dallo scoutismo e dagli agostiniani, da cui ha imparato che la verità non si impone, si testimonia. **Un Papa, forse, giusto per i tempi difficili che ci attendono.** Ma anche un Papa profondamente credibile. E, in un mondo di maschere, Prevost sembra la risposta. Già, perché per citare l'amato scoutismo del pontefice, "il potere, la falsità, la violenza e l'avidità sono mostri da abbattere. Noi, però, non siamo soli!". Ben arrivato, Papa Leone XIV!

Biorepair[®]

O R A L C A R E

**TI REGALA UN CHECK-UP DEL TUO SMALTO
DA UN PROFESSIONISTA DENTALE**

PRENOTA SUBITO su biorepair.it



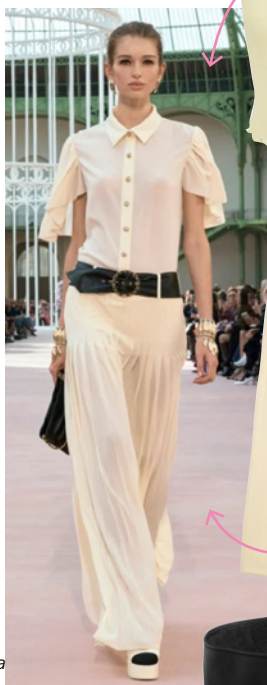
**MESE PROTEZIONE
DELLO SMALTO**

6^a EDIZIONE | GIUGNO 2025

Biorepair[®] ti regala un check-up da un professionista dentale per misurare il grado di salute del tuo smalto. **PRENOTA SUBITO** su biorepair.it o chiama il numero gratuito 800.200.209.

Il giallo è simbolo indiscusso dell'estate, quest'anno è di grande tendenza una delle sue sfumature più tenui e "burroscie"! Delicato, quasi da essere considerato un colore neutro ma con un tocco di brio, fresco, adatto a ogni look e tonalità di pelle, insomma... **il burro è un colore che sta bene a tutte!** In passerella le proposte sono state molte, una per ogni stile; mixato con altri colori, come il nero, ma anche come unica nuance dalla testa ai piedi... Vediamo qualche outfit a cui ispirarci:

Sfilata Chanel S/S 2025



Borsa nera in pelle, morbida con laccetti.
www.calvinklein.it



Maglia a costine con bottoncini.
www.urbanclassics.com



Cardigan giallo in maglina.
www.stradivarius.com



Pantaloni ampi e leggeri color burro.
www.bershka.com



Cinturone da stringere in vita. www.next.com



Vestitino in cotone con maniche a palloncino traforate.
www.2hm.com



Fiocco con maxi perle per capelli.
www.2hm.com



Slingback lucide in giallo burro.
www.bershka.com

Sfilata Valentino S/S 2025



Giallo BURRO

IL COLORE DELL'ESTATE

BON TON E SOFISTICATA

Anche per i look più "impegnativi" questo colore è la scelta giusta! In leggero chiffon come quello visto sulle passerelle di Chanel S/S 2025 arricchito da dettagli neri, in questo caso il cinturone in pelle e la borsa, ma non solo... perfetto anche per vestitini più strutturati in cotone o pizzo in vero stile bon ton.

MA QUANTI PROFUMI CI SONO NEI BAGNODOCCIA FELCE AZZURRA?



Un sorprendente mondo di profumi, tutto da scoprire.
Sono i Bagnidoccia Felce Azzurra. Tante essenze, per
altrettante esperienze sensoriali di benessere: bergamotto e
fiori di cedro, muschio bianco, ibisco e pepe rosa, fiori di luna...
Ogni giorno una scoperta, ogni giorno un profumo nuovo.


**FELCE
AZZURRA**
IL PROFUMO
DEL TUO BENESSERE

COPIA IL LOOK



Bomber nero leggero e lucido. www.alcott.com



"BURROSO" STREET STYLE

È un colore adatto anche a un look casual ma mai scontato, perfetto per ravvivare le giornate d'estate trascorse in città. Opta per un paio di shorts o una gonna leggera di questa tonalità, abbinati a una t-shirt bianca semplicissima e arricchiti da accessori come gli occhiali o la borsa color burro, e tutto prende luce. **In alternativa**, scegli un jeans chiaro a palazzo leggerissimo e un panciotto super trendy abbinato a delle sneaker giallo burro e sarai perfetta!

T-shirt bianca in cotone. www.ralphlauren.it



Sfilata Boss S/S 2025

PER ENTRAMBI I LOOK



Shorts color burro attillati a vita alta. www.mango.com

Borsa a secchiello in due tonalità di giallo. www.parfois.com



PER ENTRAMBI I LOOK



Occhiali in acetato totalmente gialli. www.theattico.com



Sandali neri con lacci e tacco decorato. www.karl.com



Orecchini a forma di mezzo fiore in color giallo burro. www.stradivarius.com

L'alternativa in jeans

Panciotto con chiusura asimmetrica, in cotone. www.na-kd.com



Pantalone in jeans a palazzo. www.levis.com



Sneakers gialle e beige. www.adidas.com





ARROGANCE
FEMME

SOFISTICATA
RIBELLE
INCONFONDIBILE



arroganceparfums

Produced and distributed by The First S.p.A. - Milano - Made in Italy

TIE-NECKLACE, UN NODO DI STILE

Sottile, versatile e di ispirazione maschile, la collana più di tendenza è minimal e creativa

La collana tie è l'accessorio che caratterizzerà quest'estate! Sottile e pratica da portare, è perfetta per **impresiosire outfit leggeri e minimal** e capace di rispecchiare la personalità di chi la indossa a seconda di come si decide di annodarla.

Ispirata alla cravatta maschile, questa collana è formata da un lungo laccio che viene avvolto intorno al collo, una o più volte, e annodato a piacere: le due estremità possono restare così libere sul décolleté o cadere unite al centro con un fiocco romantico o un nodo boho o country chic.

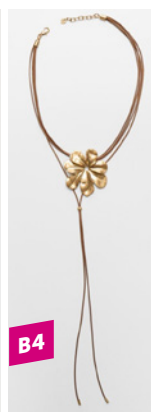
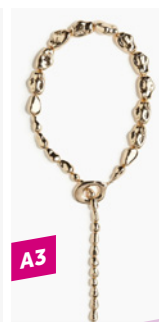
Di origine californiana, i colori e materiali sono dei più svariati, in pelle o corda, perline e ciondoli finali, piume e pietre. È un accessorio senza impegno, ma ricco di stile e creatività.

LOOK A



Sfilata Tibi S/S 2025

Look minimal impreziosito dal lungo filo in acciaio libero a un'estremità.



LOOK B



Look neutro in stile boho chic con collana tie annodata al centro da fiori dorati.

Sfilata Chloé S/S 2025



A1: Collana tie in ottone con dettagli preziosi alle due estremità. www.isabelmarant.com
A2: Filo sottile unito al centro del collo da foglie dorate. www.zign.com
A3: Filo formato da grandi perle dorate e nodo centrale. www.2.hm.com
A4: Multi fili silver con maxi nodo sul décolleté. www.parfois.com
A5: Collier con prolungamenti centrali in strass che richiamano la cravatta. www.zara.com

B1: Collana in rafia con perline e fiore centrale lavorato a uncinetto. www.zara.com;
B2: Multi fili in pelle rossa da annodare in mille modi. www.zara.com;
B3: Fibbia in pelle scamosciata con ciondolo sul collo ed estremità preziose. www.eliou.com;
B4: Cordoncini lunghi e fiore color oro. www.stradivarius.com;
B5: Collana in perline colorate perfetta da abbinare alle più svariate collane tie per renderle ancora più uniche e preziose! www.eliou.com

Ogni giorno, un gesto d'amore per la tua pelle



Ogni giorno, un gesto semplice diventa **una carezza per la tua pelle**. La nuova formula **Spuma di Sciampagna** è pensata per prendersi cura di te con **delicatezza e rispetto**. Testata su pelli sensibili, e formulata senza microplastiche, è ideale **per tutta la famiglia**. La sua morbida schiuma avvolge la pelle come una **carezza delicata**.

100%
Prodotto Italiano

Spuma di Sciampagna, Amica di ogni mio gesto



BILBOA[®]

Solari all'italiana





ACQUA ALLE **ROSE**

FIRENZE 1867

ACQUE SPRAY VISO

Perfette per qualsiasi momento della giornata, possono essere vaporizzate come un tonico, agiscono come primer o fissativo del make up e rinfrescano la pelle avvolgendola con la loro profumazione di rosa.



*Con estratto di
Rosa Chinensis,
rinfresca e aiuta a
calmare la pelle sensibile.*



*Con acqua distillata di
Rosa Damascena,
idrata e rivitalizza ogni
tipo di pelle.*



*Con **Vitamina C** di
Rosa Canina,
rinfresca ed energizza la
pelle spenta e opaca.*

IL RITUALE DEL BUONUMORE

Serotonina e cortisolo determinano il nostro stato d'animo più di quanto immaginiamo... ma bastano alcune semplici pratiche quotidiane per trasformare una giornata stressante in un'esperienza di serenità

Il segreto della felicità? Partire con il piede giusto al mattino e... scaricarsi perfettamente alla sera per non guastarsi il riposo. Facile no? Sì, lo sappiamo. Tu starai pensando che tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare, soprattutto se hai dei bambini che mettono a dura prova la tua serenità mentale e se hai un lavoro che ti tiene sotto pressione aumentando inverosimilmente i tuoi livelli di stress. Eppure, fidati, bastano due piccoli gesti quotidiani per aiutarti a **mantenere il benessere psicofisico coccolando mente e corpo**: una dose di luce naturale al mattino e una tisana rilassante la sera. Queste abitudini possono aiutarti a stimolare la serotonina, l'ormone del buonumore, e a ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress. Ma andiamo con ordine...

"Esporsi alla luce del mattino regala energia e vitalità"



DERMOLAB

FORMULE AMICHE DELLA PELLE



PROTEGGE • IDRATA



INIZIARE CON ENERGIA

La serotonina, conosciuta anche come l'ormone del buonumore, gioca un ruolo fondamentale nel nostro stato d'animo. Esporsi alla luce naturale al mattino stimola la produzione di serotonina, aiutandoci a sentirci più felici ed energici. Non serve una passeggiata lunga: anche solo **10-15 minuti di luce solare possono fare miracoli**. Quindi, apri le tende, fai entrare la luce e lascia che il tuo corpo inizi la giornata nel modo migliore. Occhio, però, perché il massimo risultato l'ottieni se ti godi il sole appena sveglia, quindi idealmente entro le prime ore del mattino (prima delle 10!). Un'altra accortezza? La luce solare deve essere diretta; ergo: senza occhiali da sole! Questa pratica rafforza il ritmo circadiano, migliora l'umore, la concentrazione e la qualità del sonno. La luce infrarossa del mattino, più intensa all'alba, stimola anche la produzione di collagene, la salute cellulare e la regolazione ormonale, aiutandoti così anche a essere più bella, visto che tutto ciò contribuisce a un invecchiamento più sano e a un metabolismo equilibrato. Vuoi strafare? Gli esperti consigliano anche altre abitudini complementari: passeggiate quotidiane all'aperto, riduzione della luce blu di sera, pasti consumati fuori casa e routine coerenti con il ciclo naturale luce-buio. Tutto questo rafforza il nostro "orologio biologico" e favorisce l'equilibrio tra cortisolo e melatonina.

ABBASSARE IL CORTISOLO

Essere stressati di tanto in tanto è normale: siamo umani. Ma quando prende il sopravvento occorre agire immediatamente perché lo stress è uno dei principali nemici del nostro benessere. La meditazione, senz'altro, è una pratica valida per cercare di allontanarlo. Ma alcune attività quotidiane possono ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, in modo altrettanto efficace. Attività come ascoltare musica rilassante, fare stretching o respirare profondamente possono migliorare il tuo umore. Alla fine della giornata, ad esempio, concediti un momento tutto tuo **sorvegliando una tisana a base di erbe** come camomilla, melissa o lavanda. Queste piante sono note per le loro proprietà calmanti e possono favorire un sonno tranquillo. Il semplice gesto di preparare e sorvegliare una tisana calda diventa un rituale che interrompe il ciclo dell'agitazione, invitando alla calma e alla presenza. Anche ridere è un vero balsamo per la mente: stimola endorfine e serotonina e ha un effetto immediato sul tono dell'umore. E che dire di una bella passeggiata serale? L'ideale sarebbe camminare nella natura, ma va bene anche un giro nel quartiere... e ora che le temperature si fanno sempre più calde, è anche bello godersi il tepore serale all'aperto!

**“ANCHE
RIDERE È UN
BALSAMO PER LA
MENTE!”**

Dott.ssa **Dora Falvo**

Biologa Nutrizionista
Esperta in Nutrizione
Clinica e Pediatrica



I CONSIGLI DELL'ESPERTA

La Vitamina D: un nutriente essenziale per la salute generale

La vitamina D, conosciuta anche come "vitamina del sole", è fondamentale per il benessere di ossa e sistema immunitario. Il nostro corpo la produce grazie all'esposizione alla luce solare (bastano 15-30 minuti per alcune volte a settimana), ma si può assumere anche attraverso l'alimentazione o con integratori, su indicazione medica.

Alimenti ricchi di vitamina D:

- **Olio di fegato di merluzzo:** altamente concentrato, ne basta un cucchiaino per superare il fabbisogno giornaliero. Ricco anche di vitamina A.
- **Pesci grassi:** salmone (soprattutto selvaggio), sgombrò, aringa, tonno. Ricchi anche di Omega 3.
- **Tuorlo d'uovo:** fonte discreta di vitamina D (solo nel tuorlo). Preferibili le uova da galline allevate all'aperto.
- **Fegato di manzo:** contiene vitamina D, A e ferro. Va consumato con moderazione.
- **Funghi esposti al sole:** shiitake, champignon esposti a luce UV producono vitamina D2, utile soprattutto per vegetariani/vegani.
- **Alimenti fortificati:** latte, yogurt, margarina, cereali da colazione addizionati con vitamina D (verificare in etichetta).

Per favorire l'assorbimento della vitamina D, è bene assumerla insieme a pasti contenenti grassi, poiché trattandosi di una vitamina liposolubile, il suo assorbimento è facilitato in presenza di lipidi. È utile anche associarla a calcio, magnesio e vitamina K2, nutrienti che agiscono in sinergia nel mantenimento della salute ossea.



NUOVI



8 PIMPLE PATCH

CEROTTINI ANTI BRUFOLI INVISIBILI



VEGAN
FORMULA
Nessun ingrediente o derivato di origine animale

APPROVATO DA
Cruelty Free
INTERNATIONAL
Nell'ambito del programma Leaping Bunny
Scopri di più su www.garnier.it



VERIFICA IL PUNTEGGIO
DI IMPATTO AMBIENTALE
SU GARNIER.IT

Lo slancio DELL'ESTATE

Il rumore dell'acqua che si infrange sulle sponde, il sole che accarezza la pelle e una fune tesa tra le mani. Poi, l'improvvisa partenza del motoscafo, l'adrenalina che sale e quella sensazione inebriante di librarsi leggeri sulla superficie del lago o del mare. Lo sci d'acqua è uno di quegli sport che sembrano riservati a chi ha già esperienza o fisici allenatissimi. Ma la verità è che **è molto più accessibile di quanto si creda...** e anche incredibilmente divertente, tonificante e liberatorio. Nato negli Stati Uniti nei primi decenni del Novecento, lo sci d'acqua si è rapidamente diffuso anche in Europa. In Italia ha trovato casa soprattutto nei laghi del nord e lungo alcune coste selezionate, dove la tradizione di questo sport è ormai consolidata. Oggi esistono scuole e centri specializzati che offrono corsi anche a chi non ha mai messo un piede su uno sci. E che tu abbia 15, 30 o 50 anni non importa: l'unico vero requisito è la voglia di provarci.

Sport, libertà e un pizzico di adrenalina: lo sci d'acqua è la disciplina perfetta per chi vuole rimettersi in movimento divertendosi



"È incredibilmente piacevole e liberatorio"

UN ALLENAMENTO COMPLETO

Sciando sull'acqua si lavora con tutto il corpo. Il core è sempre in azione per mantenere l'equilibrio, le gambe si tonificano con il controllo e la spinta, le braccia e le spalle si rafforzano per resistere alla trazione. Ma a rendere questo sport così unico è il fatto che il lavoro muscolare non è mai fine a se stesso: **è un movimento puro, fluido, armonioso.** Chi comincia, spesso

è sorpreso dalla rapidità con cui si riesce a stare in piedi. Dopo le prime istruzioni teoriche a terra – che includono come posizionare il corpo, come gestire la partenza e come reagire alle prime cadute – si passa subito alla pratica. In acque tranquille, con l'aiuto di un istruttore a bordo e di uno spotter (una persona che osserva lo sciatore per motivi di sicurezza), molti riescono a prendere confidenza già dopo pochi tentativi.

QUALE VARIANTE SCEGLIERE?

Quello classico è lo sci a due, perfetto per i principianti. Poi c'è il monosci (slalom), più tecnico e impegnativo, che richiede maggiore padronanza della disciplina. Se preferisci qualcosa di più vicino al mondo del surf o dello snowboard, il wakeboard potrebbe fare al caso tuo: si usa una tavola singola e **si possono provare, con il tempo, anche salti e acrobazie.** E infine, per chi ama le sfide estreme, c'è il barefoot, dove si scia a piedi nudi, ma è riservato ai più esperti.

SEYSOL

PERFEZIONE SOLARE



Tutta un'altra abbronzatura*
INTENSA, NATURALE e SICURA



scoprici su www.seysol.it

La linea di solari formulati per ottenere un'abbronzatura intensa e naturale,
mantenendo la pelle PROTETTA e IDRATATA.

Ricorda di usare un fattore di protezione adatto al tuo fototipo e di non esporti al sole nelle ore centrali della giornata

*rispetto all'esposizione al sole senza prodotti solari

COMPETIZIONI AL FEMMINILE

In tutte queste varianti, le donne sono sempre più presenti. Le competizioni femminili sono ormai parte integrante dei circuiti nazionali e internazionali, con atlete italiane come Alice Bagnoli, Aurora Papandrea e Chiara Salvadè che si fanno strada tra podi e medaglie. La Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard (FISW) organizza ogni anno **eventi dedicati anche alle categorie femminili**, dalle juniores alle master. Uno stimolo in più per le ragazze che vogliono mettersi alla prova.

"Non è necessaria una forma fisica impeccabile"

UNO SPORT CHE LIBERA LA MENTE

Oltre al beneficio fisico, lo sci d'acqua ha un potente effetto sull'umore. Il contatto diretto con l'acqua, il sole, il vento, il movimento costante e il senso di libertà aiutano a scaricare tensioni e stress. **Molti lo descrivono come una forma di meditazione attiva**, dove l'attenzione è completamente assorbita dal momento presente. Ogni pensiero superfluo svanisce: sei tu, il tuo corpo e l'acqua che scorre. Inoltre, è uno sport che si pratica all'aperto, spesso in contesti naturali meravigliosi. I club sono generalmente immersi nel verde, sulle rive di laghi o in baie riparate, e diventano luoghi di socialità e benessere. Praticandolo, porterai a casa qualcosa in più: una nuova consapevolezza del tuo corpo e della tua capacità di divertirti in modo attivo.

SERVE ESSERE SUPER ALLENATI? NO! SERVE PROVARCISI

Uno dei falsi miti più diffusi è che lo sci nautico richieda una forma fisica impeccabile. In realtà, si tratta di **uno sport progressivo, che si adatta al tuo livello**. Le prime sessioni servono soprattutto a prendere confidenza con l'acqua, migliorare equilibrio e coordinazione, capire come rispondere al movimento. Tutto il resto viene con la pratica.

Anche l'attrezzatura non è un problema: nei centri specializzati ti forniranno sci, giubbetto salvagente, muta (se necessaria) e tutta l'assistenza tecnica. Tu devi solo portare costume, spirito sportivo e tanta curiosità. E poi, come ogni nuova avventura, sarà il piacere di provarci – e riuscirci – a dare senso a tutto.

L'ITALIA SULL'ACQUA. I LUOGHI MIGLIORI DOVE SCIARE SULL'ONDA

Ecco una mappa ideale per programmare una vacanza o anche solo una giornata diversa, al ritmo dell'acqua.

NORD ITALIA. LAGHI E CLUB STORICI

Il Lago di Garda, in particolare lungo le sponde di Desenzano, Sirmione e Lazise, è considerato la culla dello sci nautico italiano. Qui si trovano club storici affiliati alla FISW dove si tengono corsi di sci classico, wakeboard e barefoot per ogni livello. Le acque calme del mattino sono ideali per l'apprendimento, mentre il panorama tra cipressi, castelli e vigneti rende ogni uscita un piccolo viaggio nei sensi.

Non lontano, il Lago d'Isèo offre un'alternativa più raccolta e tranquilla, perfetta per chi ama le atmosfere intime e i borghi lacustri. Anche il Lago Maggiore, con i suoi centri tra Stresa e Verbania, è un'ottima scelta: le scuole locali offrono pacchetti giornalieri o weekend intensivi per imparare o migliorare la tecnica. Una menzione speciale va al Lago di Monate, in provincia di Varese: grazie alle sue acque incredibilmente limpide e all'assenza di motoscafi privati, è considerato uno dei migliori laghi per la pratica sicura dello sci nautico.

CENTRO ITALIA. SCIARE A DUE PASSI DALL'ARTE

Nel cuore del Lazio, a Castel Gandolfo, il Lago di Albano ospita da anni una delle scuole più frequentate del centro Italia. La bellezza del paesaggio vulcanico e la vicinanza a Roma lo rendono un punto di riferimento sia per i turisti che per gli abitanti della Capitale. Anche il Lago di Bracciano, più a nord, è attrezzato con scuole FISW e club che organizzano corsi per bambini, adulti e famiglie.

SUD E ISOLE. EMOZIONI TRA I FLUTTI

In Campania, il golfo di Napoli offre alcuni spot interessanti, soprattutto nei dintorni di Bacoli e Pozzuoli. In Calabria e in Puglia si trovano diverse scuole lungo la costa ionica, dove le condizioni del mare sono spesso ideali anche per i principianti. E poi ci sono le isole: in Sicilia, località come San Vito Lo Capo, Cefalù e la zona di Taormina permettono di unire la pratica sportiva a una vacanza rigenerante tra mare, natura e cucina tipica. In Sardegna, invece, spiccano Villasimius, il Golfo degli Aranci e Porto Pollo, mete perfette per il wakeboard grazie alla conformazione delle baie e al vento costante, ma anche per lo sci classico.

CLINICAMENTE TESTATO



SCOPRI LA LINEA DI DEODORANTI



CON MOLECOLA 2C
PIÙ SUDI PIÙ
SAI DI FRESCO



COS'È LA MOLECOLA 2C?

Una straordinaria tecnologia presente nei deodoranti Infasil. La **Molecola 2C** è una molecola dalla specifica forma concava, capace di contenere al suo interno fresco profumo e di rilasciarlo ogni volta che sudi.

COME FUNZIONA?

La **Molecola 2C** offre **protezione ed efficacia deodorante** in due modi:



Cattura il cattivo odore



Rilascia fresco profumo

Test Clinici dimostrano che, solo quando sudi, la Molecola 2C si attiva e cattura le particelle di cattivo odore. Solo a questo punto viene rilasciato all'esterno il fresco profumo presente al suo interno.

Più sudi, più sai di fresco!



Angelini
Pharma

Il cambio di stagione... *AI TUOI* **Piedi!**

Addio ingombri inutili e caos nell'armadio: ti sveliamo i trucchi più furbi per sistemare le tue amate scarpe e dare una vera svolta al tuo guardaroba

Quando iniziamo a sentire la leggerezza dell'estate che bussa alle porte, insieme al desiderio di vacanze e abiti freschi arriva anche il momento del tanto temuto cambio di stagione. Apriamo l'armadio, guardiamo i nostri amati stivali e mocassini ormai fuori tempo massimo, e ci rendiamo conto che **è il momento di fare spazio a sandali, sabot, espadrillas e ciabattine**. Ma dove metterli tutti?

Se anche tu hai l'impressione che le scarpe si moltiplichino misteriosamente da una stagione all'altra, non sei sola. E le dimensioni della tua casa non hanno importanza: che tu viva in un monolocale o in una villa, il problema è democratico: come organizzare le scarpe in modo funzionale, ordinato e – perché no – anche bello da vedere?



Scarpiera da parete.
Westwing



ESTETICA E PRATICITÀ

La buona notizia è che non servono magie, ma qualche idea intelligente e una selezione di soluzioni salvaspazio o a vista, in base alle esigenze e allo stile della propria casa. Iniziamo da un concetto semplice ma fondamentale: le scarpe meritano un posto preciso. Tenerle in giro, accumulate in angoli improvvisati, oltre a creare disordine, rallenta i gesti quotidiani e ci fa perdere tempo (oltre a qualche paio di sandali dimen-

ticato da anni in fondo a una scatola). Uno dei grandi classici salvaspazio è **la scarpiera slim**: si tratta di mobili stretti, spesso con profondità inferiore ai 20 centimetri, perfetti da sistemare in punti strategici della casa come l'ingresso, il corridoio o dietro una porta. Ne esistono versioni chiuse, con ante a ribalta o cassetti inclinati, ma anche modelli a giorno, con ripiani aperti che permettono di vedere tutto a colpo d'occhio. L'ideale per chi vuole unire estetica e praticità.

“IDEE INTELLIGENTI E SOLUZIONI SALVASPAZIO”

NUOVO

PROVALO GRATIS

spray



re→load



STARTER KIT



Infinite superfici, un solo spray!

ACQUISTA UN CIF INFINITE CLEAN* E CHIEDI IL RIMBORSO!

Cashback "CIF PROVAMI GRATIS" valido dal 15/05 al 15/08/25 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.

*Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.dettofranoi.it/cifprovamigratis oppure chiama il numero verde 800.800.121

Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 5€.



Organizer scarpe trasparente. Joom

Scarpiera Maru.
Hiro Design



Panca contenitore.
That's casa

Scarpiera
a giorno,
Sklum



NASCOSTE... O A VISTA?

Un'altra soluzione furba è rappresentata dai **letti contenitore**: molti modelli offrono un ampio spazio interno, perfetto per conservare le scarpe fuori stagione. Con l'aggiunta di scatole trasparenti o sacche traspiranti etichettate, il caos è tenuto a bada e le scarpe restano protette da polvere e umidità. E se abiti su due livelli o hai una scala in casa, sappi che alcuni falegnami (e persino brand di design su misura) propongono **gradini contenitore**: veri cassetti nascosti, perfetti per ciabattine e scarpe piatte.

Ma se sei un'amante del design arioso e ti piace vedere le tue scarpe esposte, allora le soluzioni "a giorno" fanno per te. Puoi usare **mensole basse** appoggiate alla parete, magari sotto una finestra, per creare una sorta di piccola galleria personale. Oppure sfruttare **cassette di legno impilate** – perfette per chi ama lo stile boho o rustico – che possono diventare scaffalature creative e personalizzabili. Un'altra idea interessante è quella di usare una **panca contenitore** con vani aperti: utile per sedersi mentre ci si infila le scarpe, ma anche per tenere in ordine ciò che si usa più spesso.



PICCOLI GRANDI GESTI

In generale, il cambio di stagione è anche un'ottima occasione per fare una selezione e alleggerire il carico. Prima di sistemare le scarpe estive, vale la pena prendersi un momento per **valutare cosa davvero indossiamo, cosa possiamo donare o eliminare**. Il decluttering, oltre a liberare spazio fisico, ha un impatto positivo anche a livello mentale: è come se liberassimo spazio anche dentro di noi, preparandoci alla nuova stagione con più leggerezza.

Un consiglio in più: se usi scatole (originali o trasparenti), scatta una foto a ogni paio e attaccala fuori. Così eviterai di doverle aprire tutte ogni volta che cerchi qualcosa. E per mantenere tutto fresco e profumato, puoi inserire sacchetti di lavanda o legno di cedro, naturali e antisettici.

Riorganizzare le scarpe, alla fine, non è solo una noiosa incombenza, ma un modo per prenderci cura della nostra quotidianità. Perché ogni scarpa ha una storia, una stagione, un ritmo. E trovarle al loro posto, pronte per accompagnarci nei mesi più luminosi dell'anno, è un piccolo gesto che fa la differenza.

ORGANIZZA LO SPAZIO SENZA STRESS

- Prima di sistemare le scarpe estive, fai decluttering: elimina tutto ciò che non metti da due anni.
- Usa sacche traspiranti o scatole etichettate per riporre quelle fuori stagione.
- Inserisci sacchetti profumati (lavanda, timo, legno di cedro) per mantenere tutto fresco e asciutto.
- Se conservi scarpe in scatole, scatta una foto e attaccala fuori.



**PULITA ED EFFICACE
PIÙ A LUNGO**



*Grazie alla tecnologia Grasso Stop la parte abrasiva non trattiene il grasso e rimane pulita ed efficace più a lungo. Prodotti coinvolti: Spontex DoppioUso x2, Spontex Multi Power x6, Spontex Ultra Gratt' x3.



**GRAZIE ALLA TECNOLOGIA
GRASSO STOP***

**pulisci
e prova a
vincere**

**Un regalo per
la tua cucina
ogni giorno**



**ACQUISTA
2 prodotti
Spontex
a scelta**



Concorso "Pulisci e vinci con Spontex 2025" promosso da Mapa Spontex Italia Spa. Valido dal 01/05/2025 al 31/10/2025. Acquista 2 prodotti a scelta a marchio Spontex e conserva lo scontrino. Entro il 31/10/2025 collegati al sito www.vinciconspontex.it e inserisci i dati richiesti. Scopri se hai vinto n. 1 dei premi in palio ogni giorno. Montepremi complessivo pari a € 20.864,82 (Iva inclusa). Info e Regolamento su

www.vinciconspontex.it



ESSENZE D'ITALIA

Lenor

PROVA **GRATIS**

Lenor Essenze d'Italia, 100% rimborsato
acquistandolo con un altro Lenor ammorbidente.



"RIMBORSO LENOR ESSENZE D'ITALIA" valido dal 01/03 al 30/06/25.

Conserva lo scontrino. Puoi chiedere un solo rimborso di max 9€, entro 15 giorni di calendario dall'acquisto, previa registrazione/accesso a P&G Per Te.

Prodotti coinvolti e info su www.rimborsolenoresenze.pgperte.it



30%
di rimborso



sull'acquisto di iO2

40%
di rimborso



+



sull'acquisto di iO2 + pack di testine iO

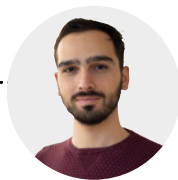
E se acquisti **almeno 2 prodotti Oral-B**, di cui un **dentifricio**, puoi vincere uno **Smartphone***



Iniziativa "CASHBACK IO2" valida dal 1/03 al 30/06/25. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino) e chiedi il rimborso entro 15 giorni. Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di €100,00.

Prodotti coinvolti, combinazioni di acquisto e termini e condizioni su www.cashbackio2.pgperite.it

"ORAL-B CONCORSO" valido dal 1/03 al 30/06/25. In palio un premio al mese. Montepremi €4.062,28 (IVA escl.). Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino). Prodotti coinvolti e regolamento su www.oralbconcorso.pgperite.it



Un mare di sapori: sei ricette per ogni occasione

Come resistere al delizioso invito del pesce fresco? Ti proponiamo un percorso gastronomico che saprà soddisfare sia i palati più tradizionali che quelli alla ricerca di nuove esperienze culinarie, sempre nel segno della leggerezza e della creatività

Lasciati conquistare da un viaggio nei profumi e nei colori del mare con questo menù di sei piatti a base di pesce, pensati per esaltare la freschezza degli ingre-

dienti e la semplicità della cucina mediterranea, con qualche incursione esotica.

Ogni ricetta è ideata per portare in tavola sapore, leggerezza e creatività.



Fusilli con zucchini e salmone fresco

porzioni_4
difficoltà_ **BASSA**
costo_ **MEDIO**
tempo_ **40 MIN.**

INGREDIENTI

380 gr di fusilli
200 gr di filetto di salmone fresco (pulito)
2 zucchini
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo fresco
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.



IL CONSIGLIO DELLO CHEF

Aggiungi una manciata di pangrattato tostato sopra, per una nota croccante.



PROCEDIMENTO

- Lava le zucchini, elimina le estremità e tagliale a rondelle sottili.
- In una padella capiente scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato.
- Aggiungi le zucchini e falle rosolare a fiamma media per qualche minuto.
- Versa poca acqua alla volta (meglio se acqua di cottura della pasta), per farle stufare dolcemente senza friggerle. In questo modo si otterrà un fondo cremoso.
- Regola di sale e pepe.

- Nel frattempo, taglia il salmone a cubetti piccoli.
- Quando le zucchini saranno tenere, unisci il salmone in padella e mescola delicatamente.
- Cuoci per 4-5 minuti al massimo.
- Elimina l'aglio e spegni il fuoco.
- Cuoci la pasta in acqua bollente salata e scolala al dente, un paio di minuti prima del tempo indicato sulla confezione.
- Versa la pasta nella padella con il condimento, aggiungendo un mestolino d'acqua di cottura.
- Riaccendi il fuoco e manteca con un filo d'olio, mescolando per amalgamare bene tutti gli ingredienti.
- Aggiungi qualche fogliolina di prezzemolo e servi subito.



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**.





Zuppa di pesce con pomodorini e verdure

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_45/50 MIN

INGREDIENTI

700 ml di passata di pomodoro
500 gr di filetti di nasello
500 ml di brodo di pesce
200 gr di filetti di gallinella
300 gr di pomodorini ciliegino
1 cipolla grande
2 spicchi d'aglio
2 patate medie
1 melanzana piccola
1 carota
1 peperone rosso dolce
1 peperoncino piccolo verde piccante
olio evo q.b.
timo fresco q.b.
aneto fresco q.b.
sale e pepe q.b.



Cheviche di tonno

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_BASSO

tempo_20 MIN.
+ marinatura

INGREDIENTI

800 gr di tonno fresco (abbattuto)
3 lime biologici
2 manghi
1 cipolla rossa
1 peperone rosso dolce
1 peperoncino piccante fresco
aceto balsamico q.b.
coriandolo q.b.
olio evo q.b.
sale q.b.
pepe (facoltativo) q.b.

PROCEDIMENTO

- Trita finemente la cipolla e l'aglio, falli soffriggere in una casseruola capiente con un giro abbondante di olio.
- Aggiungi le carote e le patate tagliate a cubetti, poi unisci il peperone tagliato a dadini.
- Fai rosolare il tutto per 6-8 minuti.
- Versa la passata di pomodoro e il brodo di pesce caldo, porta a bollore e cuoci a fuoco dolce per 15 minuti.
- Aggiungi i pomodorini interi, la melanzana a rondelle spesse, poi i filetti di pesce tagliati in tranci grossolani.
- Lascia cuocere ancora 10-15 minuti a fuoco basso senza mescolare troppo, per non rompere il pesce.
- Assaggia, regola di sale e pepe.
- Servi con foglioline di timo fresco e aneto.

PROCEDIMENTO

- Taglia il tonno a bocconcini, togliendo tutte le spine, poi mettilo in una terrina, aggiungi anche i manghi sbucciati e tagliati a dadini, la scorza di un lime a pezzettini e il succo di due lime, il peperoncino a rondelle (senza semi), la cipolla a fettine sottili e il peperone pulito, tagliato a cubetti e striscioline.
- Condisci il tutto con olio, sale e pepe se piace, aggiungi il lime a fettine.
- Copri il tutto con della pellicola da cucina e metti in frigo a marinare per almeno 1 ora.
- Togli dal frigo, regola di sale se necessario e servi con qualche fogliolina di coriandolo.

UN PIATTO VERSATILE

È perfetto da servire come antipasto o piatto unico leggero, magari accompagnato da chips di mais, crostini o insalata.



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



Filetti di sgombrò al forno con peperoni, olive e cipolla rossa

porzioni_8

difficoltà_MEDIA

costo_BASSO

tempo_50 MIN.
+ riposo

INGREDIENTI

800 gr di filetti di sgombrò
200 gr di pomodorini
100 gr di olive verdi e nere denocciolate
2 cucchiaini di aceto balsamico
1 cipolla rossa grande
1 peperone verde
1 rametto di rosmarino fresco
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.



PROCEDIMENTO

- Affetta grossolanamente la cipolla e taglia il peperone a listarelle, poi taglia le listarelle a metà.
- Distribuiscili su una teglia foderata con carta forno, aggiungi anche le olive e i pomodorini tagliati a metà.
- Irrora il tutto con un filo d'olio, un

pizzico di sale, pepe e rosmarino.

- Inforna in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti, poi toglila la teglia dal forno, taglia i filetti di sgombrò a tranci e adagiali nella teglia con la pelle rivolta verso il basso, condisci con aceto balsamico e un altro filo d'olio, sale e pepe.
- Inforna di nuovo per altri 15 minuti.
- Servi il piatto caldo.

TANTE VIRTÙ

È un secondo piatto ricco di Omega-3 e dal sapore mediterraneo.



Gamberoni in salsa con patate e latte di cocco

porzioni_8

difficoltà_BASSA

costo_ALTO

tempo_45 MIN.

INGREDIENTI

300 ml di latte di cocco
200 ml di brodo vegetale
20 gamberoni freschi
4 patate grandi
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
1 cucchiaino di paprika dolce
prezzemolo q.b.
olio evo q.b.
sale e pepe q.b..

UN TOCCO ESOTICO

Ispirato ai sapori della cucina asiatica e caraibica, è un piatto cremoso, speziato ma delicato, perfetto per chi ama le combinazioni dolci-salate.

PROCEDIMENTO

- Sbuccia le patate e tagliale a rondelle non troppo spesse.
- Falle bollire in acqua salata per circa 12 minuti, finché sono tenere ma ancora compatte, poi scola. Pulisci i gamberoni, elimina la coda e il carapace lasciando solo la testa, e rimuovi il filo nero sul dorso.
- In una padella larga, fai soffriggere in due cucchiaini d'olio la cipolla tritata e l'aglio intero schiacciato. Quando la cipolla è

trasparente, aggiungi la paprika e mescola bene per 1 minuto.

- Versa il brodo e il latte di cocco e lascia sobbollire per 5 minuti a fuoco basso.
- Aggiungi le patate precotte nella padella, mescola delicatamente e poi unisci i gamberoni.
- Cuoci tutto insieme per altri 5-6 minuti, girando i gamberoni a metà cottura finché diventano rosa e ben cotti.
- Regola di sale e pepe.
- Servi il piatto caldo con il sughetto e abbondante prezzemolo tritato finemente.



**ULTIMATE
PLUS**

ACQUISTA 2 PRODOTTI FINISH**
DI CUI ALMENO UN ULTIMATE PLUS

PROVA GRATIS

QUEST'ULTIMO TE LO RIMBORSIAMO NOI***



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

*Fonte: NielsenIQ Homescan, Totale Italia, Detergenti per Lavastoviglie, AT 29 Dicembre 2024 (© 2024, NielsenIQ).

**Resta escluso il Sale.

Cashback "PROVA GRATIS FINISH ULTIMATE PLUS" valido dal 15/05/25 al 01/07/25 nei punti vendita della G.D.O e nei Drugstore, riconoscibili

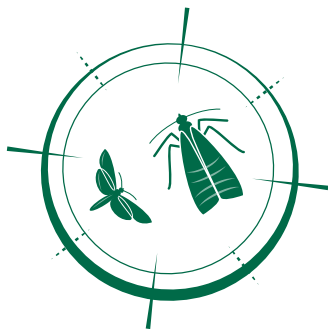
dall'esposizione del materiale promozionale. Conserva il Documento d'Acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. ***Per prodotti coinvolti e rimborso massimo leggi il Termini&Condizioni su www.amicasa.it/finish-prova-gratis. Puoi chiedere un solo rimborso in tutto il periodo.

ORPHEA®



PROTEZIONE PERSONA

SCOPRI TUTTA LA GAMMA DI PRODOTTI



PROTEZIONE CASA



Fiducia a prima vista: scegli la babysitter perfetta per voi

Affidare il proprio figlio a qualcun altro è una decisione importante per ogni genitore. Ecco tutti i suggerimenti per trovare la persona giusta!

Trovare la baby sitter giusta è una delle sfide più delicate (e spesso stressanti) che una mamma si trova ad affrontare. Diciamolo: lasciare il proprio bimbo nelle mani di qualcun altro richiede **fiducia, attenzione e anche un pizzico di intuito**. Per aiutarti in questa missione importantissima, abbiamo chiesto consiglio a Tatamery, esperta nel settore, che ci ha dato dritte pratiche e suggerimenti preziosi. Pronta? Partiamo!

DOVE CERCARLA?

Sembra banale, eppure non lo è affatto: il primo fondamentale passo è capire dove andare a cercare la tua futura alleata quotidiana. **Il classico passaparola** tra amiche, mamme della scuola o vicine di casa rimane una risorsa validissima. Sentir raccontare esperienze dirette ti dà subito un'idea concreta di chi hai di fronte. Tatamery, però, invita a non fermarsi lì: «Il passaparola è utile, ma affidarsi anche ad agenzie specializzate può offrirti una selezione più sicura. Le agenzie serie fanno colloqui approfonditi, controllano i documenti e, spesso, formano le candidate». Se preferisci l'autonomia, esistono anche ottime piattaforme online dove puoi leggere recensioni, controllare profili certificati e persino impostare filtri specifici in base alle tue esigenze.

"Il passaparola tra amiche e mamme resta una risorsa validissima"

IL COLLOQUIO IDEALE

Una volta individuate alcune candidate, arriva il momento del colloquio: qui si gioca tutto! Se stai pensando di andare "a braccio", ripensaci. **È un momento cruciale e non devi lasciare nulla al caso:** del resto stai scegliendo la persona a cui affiderai "la cosa" più preziosa che hai! Prepara una lista di domande chiare e mirate e chiedi informazioni sull'esperienza pregressa (ad esempio, con quali fasce d'età ha lavo-



CON IL NUOVO



ANCORA PIÙ PROTEZIONE DALLE FUORIUSCITE



Il nuovo sistema di barriere
STOP&PROTECT protegge il tuo
bimbo da ogni tipo di fuoriuscita
dalla schiena e dalle gambine



Pampers
Progressi
IL PIÙ USATO NEI REPARTI DI MATERNITÀ*

SI RINNOVA CON
NUOVI PACCHI!



NUOVO INDICATORE
DI BAGNATO

rato?); sulla gestione di situazioni delicate, come un capriccio improvviso o il rifiuto di mangiare; su eventuali corsi di primo soccorso o specializzazioni, come ad esempio corsi per gestire bambini con esigenze particolari, capacità di effettuare le manovre anti soffocamento, eccetera... Occhio però: «Il colloquio non deve essere un interrogatorio - avverte Tatamery - ma una chiacchierata serena che ti aiuti a capire chi hai di fronte. Osserva anche il linguaggio del corpo: una candidata che sorride, che si mostra a suo agio e che ti ascolta con attenzione è un ottimo segnale».

L'INCONTRO CON IL BAMBINO

Dopo il colloquio, organizza un incontro con il tuo bimbo. E qui, **fidati del tuo istinto materno**: osserva come si muovono insieme, se nasce un minimo di intesa, se il bambino si sente a suo agio o, al contrario, si irrigidisce. Tatamery suggerisce di non intervenire troppo durante questo primo contatto: «Lascia che sia il bambino a guidare l'interazione. Una buona baby sitter sa come avvicinarsi in modo dolce e rispettoso dei tempi e degli spazi del piccolo». Non aspettarti complicità e fuochi d'artificio al primo incontro, ma attenzione: ascolta le tue sensazioni! Se vedi troppa freddezza o rigidità da parte della baby sitter, forse non è quella giusta. Se qualcosa non ti convince, se senti che «non gira», anche senza motivazioni razionali, ascolta. Tatamery, infatti, non ha dubbi al riguardo: «La baby sitter



REFERENZE E FORMAZIONE: MAI SENZA!

Verifica sempre le referenze, anche se la candidata ti sembra simpatica e affidabile. Chiama le famiglie precedenti e fai domande concrete su puntualità, affidabilità, capacità di gestione delle emergenze. «Non limitarti a chiedere "com'è andata", ma indaga su episodi pratici: come si è comportata in caso di febbre? Come ha gestito una giornata difficile?», suggerisce Tatamery. Un altro bonus da non sottovalutare? La formazione: se ha frequentato corsi di primo soccorso pediatrico o corsi di aggiornamento in ambito educativo, è sicuramente un punto in più.

ideale non è solo brava "sulla carta"; è **quella che ti fa stare serena quando esci di casa**, quella che riesce a creare un piccolo nido di serenità per tuo figlio anche in tua assenza».

IL PERIODO DI PROVA

Prima di ufficializzare la collaborazione, proponi sempre un periodo di prova. **Qualche settimana sarà sufficiente** per capire se la nuova presenza in casa funziona davvero. «Il periodo di prova è una palestra di fiducia, sia per te che per la baby sitter - spiega la nostra esperta -. Serve a sciogliere dubbi, a misurare le esigenze quotidiane e a verificare come la baby sitter si adatta alle vostre routine». Durante questo tempo, programma giornate diverse: una mattina di giochi a casa, un pomeriggio al parco, una gestione della cena e del bagnetto. Solo così vedrai davvero come se la cava.

E SE LA RAGAZZA È ALLA SUA PRIMA ESPERIENZA?

Non sempre l'esperienza è tutto. Una baby sitter alla prima esperienza potrebbe infatti portare entusiasmo e gioia! Ma certo, qualche attenzione in più è necessaria. Tatamery ci consiglia di non chiudere subito la porta: «Se la candidata ti trasmette empatia, maturità e ha magari una formazione alle spalle, vale la pena darle una possibilità». In questo caso, però, organizza incontri più frequenti all'inizio, fornisci indicazioni chiare (stabilisci regole precise su routine, alimentazione, attività da fare e gestione delle emergenze) e mantieni un dialogo costante, incoraggiando la baby sitter a raccontarti com'è andata la giornata, se ha avuto dubbi o difficoltà. Man mano che acquisisce sicurezza, puoi aumentare gradualmente le sue responsabilità. Tatamery, infatti, sottolinea: «Con una baby sitter alle prime armi, la parola chiave è affiancamento: una mamma presente e disponibile aiuta a costruire una collaborazione solida e serena».

Neutrogena®

Johnson's® baby

Scegli il meglio per la pelle di adulti e bambini



Acquista 1 prodotto Neutrogena*
o Johnson's Baby

Ricevi subito in regalo**

lo Shampoo
Johnson's Baby da 100 ml



*A esclusione del lipstick Neutrogena. **Estratto di regolamento: dall'08/06/2025 al 28/06/2025 presso i punti vendita della Grande Distribuzione aderenti all'iniziativa, acquista un prodotto delle Linee Neutrogena, ad esclusione del lipstick Neutrogena®, e Johnson's Baby: riceverai in omaggio, dalla promoter presente nel punto vendita o direttamente alle casse, uno Shampoo Johnson's Baby da 100ml. Montepremi €126.000,00 euro (IVA inclusa). Il regolamento completo può essere consultato scrivendo a: FMA Roma Srl viale della Grande Muraglia 284 - 00144 Roma.

Il "gattaro del web":
autore e content creator.
Instagram: @federico.santaiti



MICIO TI AMA (ANCHE SE NON LO "DICE")

I gatti sembrano distanti e indifferenti, ma sotto quella patina di mistero si nasconde un attaccamento profondo. E sì, anche loro possono essere educati



Chi vive con un gatto lo sa: condividere la vita con questi animali è un'avventura affascinante, spesso enigmatica. A differenza dei cani, i gatti hanno una reputazione di indipendenza che **può far pensare che non si affezionino davvero**. Ma è così? Cosa succede quando andiamo in vacanza e li lasciamo con una cat sitter o con un amico? E poi: è possibile educare un gatto, o sono davvero "anarchici" per natura?

QUANDO TE NE VAI, TI IGNORANO... O SOFFRONO IN SILENZIO?

Te ne sarai accorta anche tu: quando parti per le ferie o se devi andare fuori per un weekend di lavoro, fai di tutto per trovare la soluzione più accogliente per Micio; eppure, nonostante il tuo cuore sia in pena all'idea di lasciarlo, **lui sembra completamente indifferente**. Quasi come se tu fossi "uno dei tanti" e che la distanza non lo preoccupi minimamente. Molti proprietari di gatti raccontano la stessa cosa: al ritorno da una vacanza, poi, il loro micio sembra indifferente, distante, a volte addirittura offeso. Ma cosa c'è davvero dietro questo comportamento? È allora vero che i felini sono così indipendenti da non provare affetto nei confronti dei loro "amici a due zampe"?

La tenerezza
è importante,
bastano gesti
piccolini!



ARMANDO TESTA



Tenderly Kilometrica. Extra durata, extra morbidezza.

Prova Tenderly Kilometrica, la carta igienica naturalmente morbida e dermatologicamente testata che dura molto più a lungo. Strappo dopo strappo, scoprirai la sua consistenza unica, data dall'unione tra le fibre di lino e la pura cellulosa. Perché la voglia di tenerezza... non finisce mai!



Lucart S.p.A. Via Ciarpi, 77 - Porcari (LU) ITALIA

Tenderly

Un mondo di tenerezza

FREDDEZZA? NO, DISAGIO

Gli esperti concordano: i gatti possono affezionarsi profondamente ai loro umani. «Tuttavia – ha confermato il gattaro del web, Federico Santaiti – **esprimono il loro attaccamento in modo diverso rispetto ai cani**. Mentre un cane probabilmente ti salterà addosso non appena varchi la porta, un gatto potrebbe semplicemente ignorarti... ma non perché non abbia sentito la tua mancanza». Diversi studi comportamentali, in effetti, dimostrano che i gatti riconoscono e ricordano le persone a cui sono legati. Alcuni gatti sviluppano addirittura una forma di ansia da separazione: cambiano abitudini, smettono di mangiare regolarmente, o vocalizzano di più in assenza del padrone. E quella che sembra freddezza al tuo ritorno? «Potrebbe essere il loro modo di esprimere disagio o stress per il cambiamento. In realtà, la routine è molto importante per loro: il tuo odore, i tuoi movimenti in casa, i tuoi gesti abituali li rassicurano. Quando tutto questo manca, anche se sono affidati a una cat sitter affettuosa, qualcosa per loro “non torna”»,

ha spiegato Santaiti. Che suggerisce: «Chi adotta un animale, dovrebbe cercare di portarlo con sé anche durante le vacanze, scegliendo posti pet friendly e a misura di felino». Questa regola, però, non vale sempre e comunque: «I gatti hanno bisogno delle loro abitudini e sradicarli dal proprio ambiente per un solo weekend, ad esempio, sarebbe più dannoso che altro, perché, non avendo il tempo di abituarsi al nuovo ambiente, subirebbero uno stress ulteriore».

PUÒ IMPARARE REGOLE E ROUTINE

Parlando di routine e abitudini, sorge spontanea una domanda: ma quindi... sono educabili o no?

Molti credono che educare un gatto sia impossibile.

In realtà, si tratta solo di capire cosa significa davvero “educare” un gatto. Non risponderanno agli ordini come un cane, ma sì: un gatto **può imparare regole, routine e persino alcuni comandi**. Per esempio: può imparare a non salire su tavoli o cucine, se correttamente disincentivato. Può usare la lettiera in modo costante, anche se a volte servono aggiustamenti ambientali. Può associare suoni a comportamenti: ad esempio, imparano a venire quando li chiami per nome o a sedersi per ottenere del cibo. «La chiave – ha chiarito Santaiti – è rinforzare i comportamenti positivi, mai punire». I gatti rispondono molto bene al rinforzo positivo: coccole, giochi o croccantini dati come premio quando fanno qualcosa di corretto. Punizioni, urla o spruzzi d'acqua, invece, spesso generano solo paura o evitamento.

“RINFORZA I SUOI
COMPORTAMENTI
POSITIVI”



ADDESTRARLO? SÌ, MA A MODO SUO!



Occhio, però, perché privare i gatti di alcuni comportamenti che avrebbero in natura non fa il loro bene: «Un gatto è naturalmente portato a ricercare i posti in alto. Vietargli di salire sul tavolo, quindi, gli causa uno stress. Chi prende un gatto deve essere consapevole che potrebbe ritrovarselo sul mobile o su un armadio, anche se puoi educarlo a non saltare sulla tavola durante i pasti». Anche per la lettiera, c'è un accorgimento importante da tenere a mente: «In natura, un felino non farebbe mai i suoi bisogni dove li ha fatti un altro felino. La regola, quindi, è che in casa ci siano tante lettiere per quanti gatti possiedi, più una». Insomma, i gatti sono molto più emotivi e ricettivi di quanto spesso si creda. Sì, sentono la nostra mancanza, anche se non sempre lo dimostrano come ci aspetteremmo. E sì, possono essere educati, se impariamo a comunicare nel loro linguaggio. Conoscere meglio il nostro amico felino non significa, però, snaturarlo, ma rispettare la sua natura e rafforzare il nostro legame con lui, giorno dopo giorno.



CAU



citronella per le tue serate speciali



Cereria Artigiana Umbra

Gubbio (PG) - Italy - tel +39 075 927.35.79 - info@cereriaumbra.com
www.cereriaumbra.com



Lycia è al tuo fianco con deodoranti
che ti proteggono fino a **48 ore**
per farti sentire sempre sicura di te.

Packaging 100% riciclato.

LYCIA

Amica del tuo benessere

A woman with her hair pulled back, eyes closed, and a serene expression. She has a white, feathery mustache drawn on her upper lip. She is wearing a strapless dress with a voluminous, light pink feathered collar. The background is a solid light purple.

Strep

SE SENTIRTI LISCIA È NEL TUO STILE

Scopri la linea di strisce depilatorie Strep. Pratiche ed efficaci, ti assicurano un risultato professionale a casa tua, come se andassi dall'estetista. Per sentirti liscia ogni volta che vuoi, come piace a te.



Labbra a prova di bacio con Plump Ambition Hyaluron Lip Oil di L'Oréal Paris

Texture leggerissima, sfere massaggianti per stimolare la microcircolazione e tante nuance tra cui scegliere per una sensazione di morbidezza impagabile



La formulazione

Acido ialuronico e tripeptidi aiutano a mantenere le labbra idratate e rimpolpite, riducendo la secchezza e regalando un effetto volumizzante.

Come correre ai ripari? Burrocacao, stick labiali, unguenti sono tutte ottime soluzioni lì per lì, ma l'effetto dura poco dopo l'applicazione e le mie labbra tornano a essere più aride di prima. La svolta è arrivata chiacchierando con un'amica super informata sul mondo del make-up, che mi ha parlato di un nuovo prodotto per le labbra. Si tratta di un **olio labbra** che combina l'idratazione intensa dell'**acido ialuronico** con un effetto volumizzante dato dai **tripeptidi**. Se sognate labbra più piene, morbide e idratate, potrebbe essere proprio quello che fa per voi.

Le mie labbra e il vento hanno una relazione complicata, diciamo così. Basta un leggero refolo che zac, mi si screpolano miseramente. Che poi, non è solo colpa del vento. Una volta è il freddo, un'altra volta è il caldo, magari non bevo abbastanza acqua, fatto sta che mi ritrovo sempre a cercare un burrocacao nella borsa per dare sollievo alle mie povere labbra.

Non è solo una questione estetica, è proprio un fastidio! Le senti tirare, si formano quelle piccole pellicine che ti fanno venire una voglia matta di strapparle (anche se sai che peggiorerà solo le cose).

Io l'ho provato e adesso non ne posso più fare a meno. È anche super piacevole da usare: l'applicatore ha delle piccole **sfere massaggianti** che sono una vera coccola e **stimolano la microcircolazione**, così le labbra appaiono subito **più piene e definite**. In più, la texture è leggerissima, si assorbe subito e lascia una sensazione di morbidezza che adoro. E vogliamo parlare dei colori? Ci sono diverse tonalità una più bella dell'altra, dai **nude delicati** ai **rosa** fino ai **rossi** per un effetto più intenso. Basta trovare la vostra nuance preferita e il gioco è fatto, oppure, perché no, provatene diverse per cambiare look ogni volta che vi va!

PRODOTTO CONSIGLIATO



Plump Ambition Hyaluron Lip Oil di L'Oréal Paris



FRIA

sempre con te!



Fuoricasa



*Nessun test
Su animali*



*Con utilizzo di fonti
energetiche 100% rinnovabili*



*Nuovi tessuti
Senza plastiche*

Scopri il mondo **FRIA** su fria.it

Maxi fogli di carta per pulire e asciugare in un lampo

Da oggi puoi dire addio a quegli antiestetici aloni che si formano sui vetri e sugli specchi. E anche i fastidiosi pelucchi saranno un lontano ricordo



Il consiglio in più

Per pulire i vetri, scegli momenti della giornata in cui le finestre siano in ombra o preferisci giornate nuvolose: così saranno perfettamente puliti e senza imperfezioni.

Le ho provate tutte: carta di giornale, stoffe, pelle di daino, microfibra... poi finalmente ho scoperto il rotolo di carta per la casa specifico per la pulizia delle superfici lucide.

Si tratta di **maxi fogli composti da tre veli in pura cellulosa**, realizzata con materie prime provenienti da foreste gestite in modo responsabile e da fonti controllate, **che ti consentono di pulire e asciugare in un lampo**. Praticamente li puoi usare per tutto: per assorbire i liquidi quando si rovesciano sulle superfici, per spolverare e per lucidare le superfici di casa oltre a sanitari e rubinetti.

Ma la magia si compie quando li uso **per pulire i vetri o gli specchi**.

Credetemi, **non lasciano pelucchi né aloni** e non devo nemmeno faticare!

Insomma, non ci sono più scuse per rimandare le pulizie di casa, con il rotolo di carta per la casa è tutto così semplice e veloce e i risultati si vedono subito!

Con l'arrivo della bella stagione non posso fare a meno di pensare alle grandi pulizie di casa.

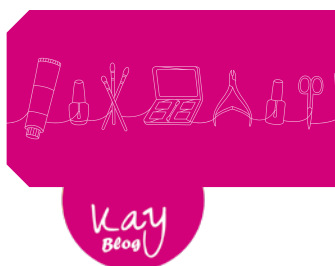
Se c'è un compito che trovo però davvero difficile, è pulire vetri e specchi. Malgrado io passi e ripassi la pezza, non c'è verso di far andare via quegli antiestetici aloni, che diventano ancora più evidenti a seconda di come gira la luce.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Regina Blitz

VISITA il Blog di Kay: <http://blog.acquaesapone.it>



NIVEA

SUMMER COLLECTION 2025

**SHINE
TOGETHER!**



**IN PALIO OGNI SETTIMANA
10 GIFT CARD DA**

**100€
Airbnb**

**Acquista 20€ di prodotti NIVEA*,
di cui almeno 1 protezione solare**, vai sul sito NIVEA.it e partecipa**

*NIVEA, NIVEA MEN, NIVEA SUN e NIVEA BABY in un unico scontrino cartaceo. **La protezione solare deve essere tra quelle indicate nel regolamento e non in formato minitaglia. Conserva lo scontrino collegati al sito NIVEA.it e scopri se hai vinto. Concorso a premi valido dal 17/03/25 al 03/08/25 con eventuale estrazione a recupero dei premi residui/non assegnati entro il 15/09/25. Montepremi Euro 20.000,00 (10 premi a settimana per un totale di n. 200 premi). Immagine a scopo illustrativo.

LIMITAZIONI, PUNTI VENDITA ADERENTI, INFO E REGOLAMENTO COMPLETO SUL SITO WWW.NIVEA.IT.

BACIATA DAL SOLE CON IL FLUIDO BRIGHT REVEAL UV ANTI-MACCHIE L'ORÉAL

Se dici estate dici protezione solare tutti i giorni, anche il città e quando il cielo è incerto. Per contrastare la comparsa di arrossamenti, per idratare e prevenire le macchie scure, l'unico rimedio in tutta sicurezza è il solare viso dalla texture leggera e dal rapido assorbimento.

I laboratori L'Oréal hanno formulato due prodotti skincare mirati per proteggere la pelle e prevenire l'insorgenza di macchie e discromie:

Fluido UV Anti-Macchie Colorato SPF50, dalla texture setosa e ultra-leggera, non ostruisce i pori ed è ideale come ultimo step della routine, prima di passare al makeup. La sua colorazione leggera e delicata permette di ottenere un effetto incarnato omogeneo, sano e naturalmente luminoso. La formula ricca di acido ialuronico, Niacinamide + LHA e Vitamina E permette di ridurre visibilmente discromie e macchie chiare, prevenendo quelle più scure.

Stick UV SPF 50+, piccolo, pratico e compatto, ideale da portare in borsa per un ritocco veloce durante la giornata. Pensato per essere applicato facilmente sulle zone più delicate ed esposte come naso, zigomi e contorno occhi, in modo pratico e senza bisogno di uno specchietto perché non lascia residui bianchi. L'applicazione costante di questa combinazione garantisce una pelle idratata e radiosa sin dal primo utilizzo e una visibile riduzione delle macchie, con un incarnato più uniforme già dal primo mese di utilizzo.

Prendersi cura della pelle del viso è ancora più semplice con **L'Oréal Bright Reveal**.



PELLE SOLARE E RADIOSA

Prevenzione macchie, idratazione profonda e luminosità quotidiana

RINFRESCA LA SKIN ROUTINE CON I TREND CHE CI PIACCONO

Stagione dopo stagione, le tendenze skincare evolvono grazie all'influenza delle passerelle internazionali, del mercato coreano e dalle influencer che testano in anteprima le novità. Oggi il mondo della cura della pelle è sempre più attento agli ingredienti, ai risultati immediati e ai benefici a lungo termine. L'effetto "wow" cede il passo a una bellezza più consapevole e mirata, dove il vero obiettivo è l'equilibrio. Il nome di questa filosofia? **Skinimalism**, ovvero **meno prodotti più efficacia**. Ecco **3 trend** che ci hanno convinto e che meritano di entrare nei nostri beauty case:

Attenzione al pianeta - La sostenibilità è ormai al centro della skincare. Spopolano formule biodegradabili, senza plastiche e che richiedono pochissima acqua. Lo shampoo solido è solo l'inizio: fanno capolino anche i nuovi detergenti in polvere o mousse, i dentifrici in pastiglie e le lozioni corpo racchiuse in sfere magiche che si sciolgono a contatto con la pelle. Bellezza sì, ma con rispetto per l'ambiente.

Glass effect - brillare è l'imperativo che vale per tutto, dai capelli alla pelle. Sempre più brand propongono prodotti lucidanti, ristrutturanti e nutrienti, studiati per donare quell'effetto glow sano e naturale. La luminosità è ormai sinonimo di cura e benessere, mentre il finish opaco viene spesso associato a secchezza o trascuratezza.

Beauty e mindfulness - la skincare non più solo una questione estetica ma un vero e proprio rituale di benessere. Texture vellutate e profumazioni avvolgenti stimolano le endorfine, aiutando a rilassarsi e a ritrovare il buonumore. Cosmesi e felicità stanno diventando sempre più una cosa sola.

L'arrivo dell'estate, è il momento perfetto per fare ordine nel beauty case: via i prodotti corposi pensati per l'inverno, largo ai nuovi trend che uniscono bellezza, consapevolezza e benessere.



SKINCARE SEMPLICE ED EFFICACE

Bellezza consapevole, sostenibile e luminosità naturale per una pelle equilibrata

ELDERMA[®]
CLEANSER&BODY CARE

BODY
HAIR



ELDERMA[®]
CLEANSER&BODY CARE

SHAMPOO e BALSAMO 300 ml
MASCHERA CAPELLI 500 ml
BAGNODOCCIA 600 ml
disponibili in più referenze

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

PROVA GRATIS

Dixan DISCS

ACQUISTA 2 DIXAN DI CUI
1 DIXAN DISCS
QUEST'ULTIMO TE LO
RIMBORSIAMO NOI
IN BUONI SPESA



E PARTECIPAI ALL'ESTRAZIONE FINALE DI
1 ANNO DI SPESA*



Concorso misto in collaborazione con ICT labs valido dal 28.05.2025 al 31.08.2025. Conserva lo scontrino e registrati entro 5 giorni dall'acquisto su Concorsi.donnad.it dove trovi il regolamento completo. Montepremi parte concorso 6.350€ IVA inc. non scorp. Max 1 partecipazione per persona e max 1 prodotto rimborsato per scontrino. **È valido il rimborso anche di Dixan Power Caps.** *Importo pari a 6.350€ basato sulla spesa media delle famiglie italiane. Dati ISTAT tavole 2023. Erogato in buoni spesa.



PROVA GRATIS

le nostre Caps N1



Acquista 2 prodotti Pril
di cui almeno 1

EXCELLENCE 5in1 Caps

quest'ultimo te lo RIMBORSIAMO noi
in buoni spesa*

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

Conserva lo scontrino e registrati entro 5gg dall'acquisto su concorsi.donnad.it dove trovi il regolamento completo con le modalità di partecipazione ed i prodotti coinvolti. Concorso misto "Prova Gratis Pril Excellence Caps 5in1" in collaborazione con ICT Labs valido dal 15.05.25 al 31.07.25. Montepremi parte concorso 1.000,00€ Iva inclusa non scorponabile. Ogni consumatore può partecipare al massimo 1 volta. *Rimborso in buoni spesa pari al 100% del costo di 1 prodotto PRIL EXCELLENCE 5in1 CAPS presente sullo scontrino di partecipazione. Eletto Prodotto dell'Anno: Ricerca Circana (2025) su 12.000 consumatori in Italia, su prodotti candidati, prodottodellanno.it cat. Pulizia Stoviglie

Lettere per *giugno*



IN GUERRA E IN AMORE
di Ildefonso Falcones
| Ed. Longanesi

Regno di Napoli, 1442. Arnau Estanyol, conte di Navarcles, compagno d'armi e di caccia del re, è tra i conquistatori di Napoli e tra i membri più in vista della corte aragonese trasferitasi nella città conquistata. Nello sfarzoso palazzo che ha scelto come sua nuova casa, Arnau ascolta con grande attenzione le parole di Sofia, vedova abilissima nel tessere le trame della politica e nel camminare sul filo sottile dei rapporti tra gli spagnoli e l'antica aristocrazia napoletana ostile agli invasori, ne segue gli scaltri consigli e si abbandona all'affetto paterno per la figlia di lei, Marina. Ma nelle ombre che il sole di Napoli non riesce a dissipare, il fratellastro di Arnau, Gaspar, ricco e subdolo, sta congiurando contro il fratello...



LA SOLUZIONE È SEMPRE UN GATTO
di Syou Ishida | Ed. Rizzoli

Nel cuore di Kyoto si trova un luogo speciale. La clinica Kokoro è sempre lì, pronta a offrire il suo trattamento tanto insolito quanto efficace: a ogni paziente viene prescritto un gatto. In questo secondo capitolo della trilogia bestseller firmata da Ishida Syou, incontriamo nuovi protagonisti. Ci sono Moe, una giovane donna che teme la solitudine e non riesce a chiudere una relazione ormai finita, Tatsuya, un uomo segnato dalla perdita della moglie e infine Reona, chiamata a prendersi cura del fratello appena rientrato a casa dopo anni di lontananza. Accanto a loro, i protagonisti indiscussi: il gatto Kotetsu, un cucciolo di bengala, Noeru, gattina scalatrice, e Bibi, un elegante micio dal portamento regale e dal cuore gentile.



TUTTA QUESTA FELICITÀ
di Roberto Emanuelli
| Ed. Feltrinelli

Gabriele, quarant'anni, padre amorevole della piccola Alba e insegnante per vocazione, si ritrova a fare i conti con le cicatrici di un passato sentimentale doloroso. Dall'altra parte della città vive la ventiduenne Noemi. Circondata da aspettative familiari ingombranti, amiche che giudicano troppo spesso e un fidanzato affascinante ma superficiale, Noemi si sente spesso fuori posto. La sua unica oasi di conforto è Christian, un ragazzo di periferia con cui coltiva un'amicizia segreta e condivide la passione per la scrittura. Le vite di Gabriele e Noemi scorrono su binari diversi, ma i due finiscono per incrociarsi. Il loro incontro darà origine a un'amicizia autentica e profonda, capace di superare la differenza d'età.



VINCENTE O PERDENTE
di Ornella Vanoni con Pacifico
| Ed. La nave di Teseo

"Ho avuto una vita difficile, dolorosa. E bella, bellissima. E gioiosa. Ho avuto tutto". Tutta la fragilità e tutta la determinazione che l'hanno resa un'icona per tante generazioni diverse. La malinconia, che predilige purché non si degradi diventando tristezza. O peggio ancora, depressione. Lo humour, inesorabile. Le mille facce incontrate, che ancora vede intorno a sé chiudendo gli occhi. L'amore, sempre, fino all'ultimo minuto. Il ritratto fedele di una donna che, tra un passo cauto e un salto nel vuoto, ha sempre scelto di saltare in avanti. Più un diario sentimentale che un'auto-biografia. Pacifico incontra Ornella Vanoni, e nasce questo libro-confessione, in prima persona, intimo coinvolgente.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Concita De Gregorio
Di madre in figlia

Il racconto di una genealogia tutta femminile: tra una nonna, Marilù, "bella come un giaguaro" e una nipote, Adelaide, che imparerà da lei a non temere la vita.

DI MADRE IN FIGLIA

di Concita De Gregorio | Ed. Feltrinelli

Marilù vive isolata sulla cima di un'isola, dove trascorre un'esistenza che la protegge ma che la taglia fuori dal mondo. Il suo passato da donna libera negli effervescenti anni Settanta la rende affascinante ma incute timore, soprattutto nella figlia Angela, che da quella libertà ha sempre percepito solo disattenzione e superficialità. A malincuore però Angela si trova costretta ad affidarle la sua figlia Adelaide per tre mesi. Adè, così si fa chiamare, è un'adolescente inquieta, nativa digitale ma insicura nel mondo reale, che di colpo si ritrova a casa della nonna, senza via di fuga, catapultata in un mondo fatto di silenzi e realtà a lei estranee. A complicare le cose ci pensano le telefonate ansiose di Angela, che chiama ripetutamente al telefono fisso dopo che Marilù ha deciso di sottrarre il cellulare alla ragazza. Quella che però sembra una punizione, si trasforma lentamente in un'occasione preziosa di scoperta e di crescita. Nonna e nipote, che non si vedevano da dieci anni, imparano passo dopo passo a conoscersi e, tra legami interrotti, tentativi di ricucire e un segreto che aleggia sulla storia familiare, le tre donne impareranno a capirsi, cercando di lasciarsi alle spalle il rancore e il dolore che per troppo tempo hanno segnato i loro rapporti.

*Una notte serena...
io ci conto.*



COMODO

ADERENTE

TRASPIRANTE

Pants Serenity. Tutta la protezione di cui hai bisogno,
e così comodi che è quasi come non averli.

Serenity: esperto di incontinenza da oltre 35 anni

SERENITY

io ci conto.

www.serenity-care.com

**Ariete**
dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Con la fine del transito di Venere nel tuo segno potresti sentirti più introspettiva.

Single. Incontri intensi, ma passeggeri.

BELLEZZA: È un mese di cambiamenti: ora con un make up più audace e luccicante, in tonalità prugna. Il tuo outfit ideale? Camicetta a rete incrociata sul davanti, maniche a balze, jeans e sneaker gioiello.

BENESSERE: Sei in forma, ma la tensione o lo stress si concentrano su stomaco e pancia. Intestino irregolare? Se il disturbo persiste, consulta un medico.

**Toro**
dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Con Venere nel tuo segno, la relazione si rafforza: è più stabile e passionale, affrontate tutto con maggiore aplomb.

Single. Ancora nessuno ha rapito il tuo cuore.

BELLEZZA: Per il trucco scegli tonalità morbide e romantiche come il rosa pastello o il pesca, con ciglia lunghissime. Prova un abito vestaglia con motivi floreali, comodo e chic, abbinato a sandali leggeri.

BENESSERE: Giove ti porta buone notizie... ma anche qualche chilo in più. Sei troppo golosa: dolci e gelati sì, ma solo una volta a settimana!

**Gemelli**
dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Si apre un periodo molto più sereno e spensierato. Dedica più tempo ai figli e alle incombenze quotidiane.

Single. È un ottimo momento per costruire legami duraturi.

BELLEZZA: Opta per un make up luminoso e naturale, con un bel fondotinta leggero e labbra rosso fragola. L'outfit che ti dona? Scamicia fresco e pantaloni a palazzo comodi e chic.

BENESSERE: Rilassati camminando almeno mezz'ora al giorno, meglio se in contesti naturali. Segui una dieta detox, ma solo se consigliata da un bravo nutrizionista.

**Cancro**
dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Mercurio favorisce l'apertura emotiva, la comunicazione migliora e cresce anche la complicità con il partner.

Single. Sei magnetica, carismatica, ma per ora ti godi con piacere la tua libertà.

BELLEZZA: Prediligi trattamenti per pelli sensibili e punta su un make up delicato color lavanda, con labbra rosa ben definite. Il look perfetto? Abito lungo in macramé e pizzo, cintura in vita e texani ai piedi.

BENESSERE: Il fegato è appesantito, limita gli alcolici. Il tarassaco ti aiuta a depurarti e ti dona energia.

**Leone**
dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Con l'arrivo di Marte, la passione si riaccende anche nelle coppie di lunga data.

Single. Vivi l'amore con entusiasmo e, se qualcuno ti piace, non avere paura di dire ciò che provi.

BELLEZZA: Make up audace: eyeliner dorato, ombretto e rossetto in tonalità arancio e terra, con un tocco di illuminante per un effetto abbronzato. Vuoi osare nel look? Prova una mini gonna in jeans, top a corpetto e sabot con tacco in corda.

BENESSERE: Crampi notturni o dolori muscolari? Consulta un medico prima di assumere farmaci.

**Vergine**
dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Il legame con il partner è autentico. Che bello ritrovarsi e rinnovarsi insieme! I malumori svaniscono.

Single. Sei molto selettiva e a volte un po' scontenta. Non dare mai tutto per scontato: l'amore sorprende.

BELLEZZA: Poco trucco, ma ben fatto. Punta su una base impeccabile per uno stile ordinato e sofisticato, con rossetto nude e mascara. L'outfit per te? Completo pantaloni con top verde chiaro abbinato e sandali leggeri.

BENESSERE: Possibili allergie e scottature. Bevi molta acqua e proteggiti.

**Bilancia**
dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Sei più emotiva e desiderosa di sentirti vicina al partner. Riscoprire l'intesa sarà un vero balsamo per il tuo cuore.

Single. Sei affascinante e piena di fantasie erotiche... e l'energia per realizzarle non ti manca!

BELLEZZA: Make up raffinato: ombretto malva, ciglia e sopracciglia curate, labbra lucide e glitterate. Hai voglia di cambiare? L'outfit giusto è composto da jeans glitterati, camicia monospalla e ciabattine.

BENESSERE: Fai attenzione a infiammazioni dell'apparato urinario. Potresti dover affrontare qualche cura ginecologica.

**Scorpione**
dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Se stai vivendo una crisi, fermati a riflettere. Aperti al partner ti sarà di grande aiuto.

Single. Qualcuno ti osserva da lontano... e forse anche tu stai facendo lo stesso.

BELLEZZA: Via libera ai trattamenti per la cellulite. Il trucco? Intenso, sfumato nei toni del marrone per uno sguardo magnetico. Capelli con volume e riflessi ramati. Outfit total black: pantaloni a sigaretta e giacca con bottoni gioiello.

BENESSERE: Problemi di digestione? Se il dolore persiste, non rimandare: fai esami accurati per escludere infezioni batteriche.

**Sagittario**
dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Anche se con il partner c'è una bella ripresa, gli impegni lavorativi e familiari ti sovraccaricano. Ricorda però di trovare tempo per la tenerezza.

Single. Incontri stimolanti, ma la voglia di libertà è ancora fortissima.

BELLEZZA: Il trucco si fa vivace: oro sugli occhi e rossetto rosso. Capelli raccolti, morbidi, con onde leggere. L'outfit è da vera diva: tubino nero mini che sottolinea i fianchi e sandali gioiello alla schiava... rigorosamente con tacco 12.

BENESSERE: Riduci caffè e alcol. Se fumi, valuta terapie antifumo: è il momento giusto per iniziare.

**Capricorno**
dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Il legame è saldo. Ti ritagli spazi preziosi per stare con chi ami. La famiglia è al centro, ma risveglia anche l'eros!

Single. Le Stelle ti rendono romantica e sognatrice. Avventure sotto un cielo stellato? Emozionanti e da ricordare.

BELLEZZA: Pelle al top. Scegli un make up audace e luminoso: oro e nero sugli occhi, labbra nude. Capelli più chiari, color cenere, rigorosamente lisci. Outfit attillato nero con frange, sabot e collana oro scintillante.

BENESSERE: È il momento di pensare ai denti: valuta sbiancamento, faccette o impianti, se necessario.

**Acquario**
dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Le cose vanno abbastanza bene. Ti senti molto connessa con il partner.

Se siete una coppia giovane, potreste anche pensare all'arrivo della cicogna.

Single. Le avventure erotiche potrebbero trasformarsi in qualcosa di molto più serio.

BELLEZZA: Regalati una pulizia del viso e trattamenti anti-age. Il make up? Da vera diva: eyeliner marcato e ciglia rinfoltite. Taglio di capelli corto, a caschetto. Outfit semplice ma raffinato: abito kimono e ciabattine comode.

BENESSERE: Hai bisogno di rilassarti. Massaggi e trattamenti drenanti sono l'ideale.

**Pesci**
dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Qualche polemica da superare, ma il peggio è passato. Ascolta di più il tuo partner: puoi contare sul suo amore e sul suo sostegno.

Single. Potresti fare un incontro risolutivo... e molto meglio di un ritorno di fiamma.

BELLEZZA: Cambio look totale! Trucco creativo con labbra metalliche, capelli corti biondo platino e stile sbarazzino. Il tuo outfit? Tuta nera attillatissima con scollo sulla schiena, sandali e accessori argentati.

BENESSERE: Sei in forma, ma senti il bisogno di verificare eventuali intolleranze alimentari al glutine o ai crostacei.

CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

UN'ESTATE DA *Amare*

Acquista 2 prodotti solari CLINIANS*

**PER TE
IL TELO MARE
100% COTONE**



Inquadra QUI



Op. premi "Clinians: un'estate da amare" valida dal 01/04/25 al 31/08/25 presso i punti vendita che espongono l'apposito materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto (unico) ed entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, vai su www.unestatedaamare.it e richiedi il premio completando la procedura. *Per prodotti coinvolti ed info consulta il Regolamento su www.unestatedaamare.it Immagini a scopo illustrativo

BIOPPOINT
SOLAIRE

BIOPPOINT SOLAIRE PER CAPELLI BACIATI DAL SOLE

Tutta la ricerca cosmetica e tricologica Biopoint in una linea pensata per prendersi cura dei capelli prima, durante e dopo l'esposizione al sole.



Recycled & Recyclable pack*

*Riciclato: flacone in PET 100% riciclato e riciclabile. Riciclabile: si riferisce a tutte le componenti dell'imballaggio.