



ACQUA & SAPONE®

MIGLIORE
INSEGNA
2025

DRUGSTORE

Design

ILLUMINA IL TUO
GIARDINO CON LE
LUCI "FURBE"

Speciale sole

PREVENI I DANNI DA
ESPOSIZIONE!

UN'ESTATE TUTTA TUA



**Alessandra
Amoroso
e Guè**
IL MOMENTO
PER RINASCERE

Psiche
GODITI I RITMI
RILASSATI
DI LUGLIO

Moda
SUPER GLAMOUR
CON IL LINO E I
SANDALI FLAT

Benessere
TONICA E
IN FORMA
ANCHE A CASA



 **DEBORAH**
MILANO

the gloss

INNOVAZIONE

**IL NOSTRO
PRIMO GLOSS**

NO TRANSFER

COLORE AD ALTA BRILLANTEZZA
EFFETTO A SPECCHIO
CHE NON LASCIA TRACCIA



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

08 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Luisa Corna
pag. 12 – Il prodotto del mese: lo stick solare per le labbra
pag. 14 – Addio fondotinta, il make up si fa leggero
pag. 16 – Pronto soccorso estivo... per chiome disidratate
pag. 20 – Hai esagerato con il sole? Rimedia così!

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

È estate, impara a staccare davvero

28 | STAR MESE

Alessandra Amoroso brilla di una nuova luce
pag. 32 – Guè Pequeno, dal bullismo al successo
pag. 34 – Massimiliano Bruno, l'umanità e il rispetto al primo posto

38 | MODA ESTATE

W il lino! Fresco, leggero e naturale
pag. 40 – Glam e comoda? Con i nuovi sandali si può

44 | BENESSERE & SPORT

La menopausa? Una tappa naturale, non una condanna
pag. 48 – Tonica e in forma... in casa!

54 | CASA & DESIGN

Illumina il tuo giardino con luci ad hoc
pag. 58 – Tarme in cucina? Niente panico, ti aiutiamo noi

60 | CUCINA

Insalate: fresche, gustose e leggere

66 | VITA DA MAMMA

Adolescenti alle prese con le prime cotte...aiutiamoli così

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

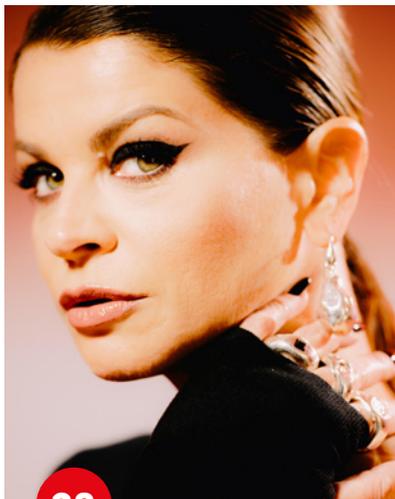
80 | RUBRICHE

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



08

Nel beauty di una diva *Luisa Corna*



28

Star mese

Alessandra Amoroso



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

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA
Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Fabiola Orsini, Siria Reggiani, Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

Traspirazione eccessiva?

La soluzione è **TraspireX®**, l'antitranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo sin dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo, in versione **Classic** e **Pelli Delicate senza alcool**

Prova TraspireX® e la traspirazione non sarà più un problema!

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

A SOLI
9,90€



In farmacia, parafarmacia
e nei negozi specializzati

traspirex.it

TraspireX®

L'antitranspirante



A Porto Santo Stefano POP CORN FESTIVAL DEL CORTO 2025

Torna dal 25 al 27 luglio a Porto Santo Stefano (Monte Argentario, GR) l'VIII edizione del *Pop Corn Festival del Corto*. In concorso corti italiani, internazionali e d'animazione sul tema "Impronte, tracce di vita". Premi in denaro fino a 4.000 euro, tra cui il prestigioso Premio Raffaella Carrà. Tra gli ospiti, l'attore e regista Massimiliano Bruno. In programma anche corti vincitori di Oscar, David e Nastri d'Argento. Tutte le info su: www.popcornfestivaldelcorto.it

A Nettuno (Roma) GUERRE & PACE FILMFEST

Cinema sotto le stelle a Nettuno: dal 21 al 27 luglio la cittadina in provincia di Roma ospita la XXIII edizione del *Guerre & Pace FilmFest*, festival a ingresso gratuito dedicato al cinema di guerra e di pace. Diretto da Stefania Bianchi e organizzato dall'Associazione Seven, il festival propone proiezioni di lungometraggi, documentari, corti e incontri con gli autori. Un appuntamento culturale di grande intensità, che unisce riflessione e bellezza cinematografica sotto il cielo estivo della costa laziale. Tutte le info su: www.guerrepacefilmfest.it

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



LAKE SOUND PARK

Dall'11 al 27 luglio a Villa Erba a Cernobbio (CO)

È ricchissimo il programma della quarta edizione di *Lake Sound Park*, il festival di Villa Erba, a Cernobbio, che dall'11 al 27 luglio porterà spettacoli unici tra musica, teatro e comicità. Il primo comico annunciato è stato Andrea Pucci, che il 18 luglio salirà sul palco con *Amo l'estate*, uno show ironico e coinvolgente sulle piccole e grandi contraddizioni della vita quotidiana. Tra gli altri artisti in cartellone: Roberto Vecchioni (13 luglio), Alessandra Amoroso (20 luglio) e Goran Bregović (24 luglio). E ancora, un tuffo nei ricordi, una scarica di emozioni e tutta la potenza delle hit anni 2000: venerdì 25 luglio torna per la terza volta al *Lake Sound Park* Teenage Dream, il party che ha conquistato l'Italia. Dai brani cult di *High School Musical* e *Hannah Montana* alle hit che cantavamo a squarciagola con gli amici, questo format ha trasformato la nostalgia in festa. Biglietti su Ticketone, Ticketmaster e Ticketsms.



SALINADOCFEST 2025

Festival internazionale del documentario

Dal 15 al 20 luglio, l'isola di Salina ospita la 19ª edizione del *SalinaDocFest*, festival internazionale del documentario narrativo. Sotto il tema Nuove Parole / Nuove Immagini, il festival propone proiezioni all'aperto, incontri e dibattiti con registi e scrittori. Ospite d'onore Oliver Stone, che dialogherà con Silvia Bizio. Sei film in concorso e tante sezioni speciali, tra cui un focus sulle colonne sonore. Un evento culturale che unisce cinema, paesaggio e riflessione, rendendo Salina protagonista d'estate tra arte, natura e pensiero.



NO BORDERS MUSIC FESTIVAL

Un'esperienza unica a 1300 metri

Musica senza confini e natura mozzafiato: torna il *No Borders Music Festival*, che sabato 27 luglio accoglie il pubblico nella magica cornice dei Laghi di Fusine, a Tarvisio (UD). Un'esperienza unica a 1300 metri d'altitudine tra musica, escursioni e paesaggi alpini, per celebrare la trentesima edizione del festival che unisce cultura e ambiente. Il concerto inizierà alle ore 14:00, tra gli artisti in scena c'è anche Lucio Corsi mentre Goran Bregovic si esibirà invece il 2 agosto al Rifugio Celso Gilberti di Sella Neva. I biglietti sono in vendita su Ticketone.it. Info e pacchetti turistici sul sito ufficiale: www.nobordermusicfestival.com



Pasta del Capitano[®]

FARMACEUTICI DOTTOR CICCARELLI 



**PROTEGGE
IL TUO
SORRISO**

LUISA CORNA

Bellezza mediterranea, sensualità e una sorprendente semplicità sono gli ingredienti segreti che regalano all'artista un fascino ineguagliabile



Foto di Iris Schneider



Foto di Iris Schneider

Voce calda, sguardo che incanta, portamento da regina: Luisa Corna è una di quelle donne che non passano inosservate. E non solo per l'eleganza naturale, ma per il suo fascino mediterraneo a trecentosessanta gradi. Attrice, cantante, conduttrice, artista a tutto tondo, ma anche donna concreta e appassionata, che ha imparato a volersi bene, facendo della semplicità una cifra di stile. Per lei la bellezza non è solo questione di estetica: è un'energia che parte da dentro, uno stato dell'anima, una coccola costante, una forma d'amore per se stesse. E se il tempo passa, la sua luce resta intatta. L'abbiamo incontrata per farci raccontare il suo rapporto con la skincare, i suoi must del make up e quel segreto di benessere che ogni donna dovrebbe conoscere.

Luisa, cosa significa per te sentirti bella?

Per me bellezza e benessere vanno di pari passo. Quando una persona sta bene con se stessa, è dinamica, energica, forte, e tutto questo si riflette anche all'esterno. La bellezza interiore influenza moltissimo quella esteriore, nel tempo e nei dettagli.

Come ti prendi cura del tuo corpo?

Ho sempre amato fare sport: è stato un elemento fondamentale per il mio benessere. Quando mi alleno mi sento meglio, più centrata. Oggi faccio acquagym, vado in palestra, mi concedo lunghe passeggiate. Una volta corvevo anche!

Il cloro della piscina non ti rovina i capelli?

No, perché evito che si bagnino: li tengo raccolti, li proteggo con la cuffia. Cerco di stressarli il meno possibile.

Ti trucchi da sola anche quando lavori?

Sempre! Mi è sempre piaciuto truccarmi, mi rilassa. È una specie di rituale prima di entrare in scena, il mio momento. Con i capelli, invece, non sono molto brava, ma il make up lo curo personalmente.

SEGUI L'ARMOCROMIA O VAI A ISTINTO?

«SEGUO TOTALMENTE L'ISTINTO!».

INTRV[®] gourmand

Scopri il lato più goloso della natura!

6 irresistibili Bagno Doccia dalle fragranze avvolgenti



ZUCCHERO
FILATO

FRAGOLINA
CHEESECAKE

NUVOLA
DI VANIGLIA

CARAMELLO
SALATO

BISCOTTO
AL CIOCCOLATO

PISTACCHIO
CREMOSO



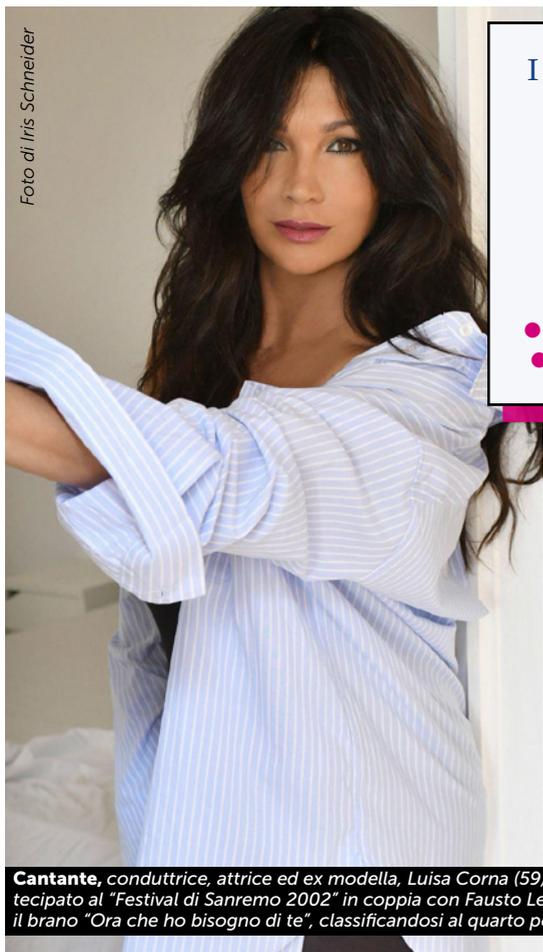


Foto di Iris Schneider

I prodotti must-have di

Luisa Corna

- ACQUA MICELLARE
- SIERO PER IL VISO
- CREMA IDRATANTE
- MATITA PER SOPRACCIGLIA
- BURROCCACAO COLORATO

Cantante, conduttrice, attrice ed ex modella, Luisa Corna (59) ha partecipato al "Festival di Sanremo 2002" in coppia con Fausto Leali con il brano "Ora che ho bisogno di te", classificandosi al quarto posto.



QUANTO TEMPO DEDICHI ALLA TUA BEAUTY ROUTINE?

«IL GIUSTO, SONO ABBASTANZA VELOCE. LA SERA PRIMA DI ANDARE A DORMIRE MI STRUCCO CON LATTE DETERGENTE E ACQUA MICELLARE. POI DavANTI ALLA TV APPLICO UN SIERO, FACCIO QUALCHE MASSAGGIO AL VISO E PASSO ALLA CREMA».

C'è un prodotto a cui non rinunceresti mai?

L'acqua micellare! La uso mattina e sera. E poi il collirio con acido ialuronico: idrata gli occhi e dà subito freschezza allo sguardo.

Hai notato cambiamenti nella tua pelle con gli anni?

Da ragazza avevo la pelle un po' secca, ma non ho mai avuto acne. Ora la sento più nutrita, probabilmente grazie alla cura costante.

Quali sono i tuoi must have nel make up?

Le sopracciglia! Le definisco con una matita molto sottile, di quelle con lo scovolino da un lato e lo stick per disegnare pelo per pelo dall'altro. Poi un tocco di terra per dare un po' di colore al viso.

Hai un segreto di bellezza che vuoi condividere con noi?

I massaggi al viso! Fatti con costanza, anche solo un giorno sì e uno no, aiutano tantissimo. Ovviamente sempre dopo una buona detersione e abbinati a un siero efficace.

Quali sono i colori che preferisci indossare?

Amo le tonalità calde, quelle della terra. Nero, marrone, bronzo perlato... tutto ciò che si abbina bene alla mia carnagione ambrata.

E per le labbra? Che rossetti scegli?

Mi piacciono molto i toni tra il ciliegia e il fragola. Non rossi troppo accesi, né rosa. Amo anche le matite morbide per definire le labbra e, ultimamente, sto usando dei burroccacao colorati che rendono le labbra morbide e idratate.

Quali sono i tuoi punti di forza e quali imperfezioni cerchi di camuffare?

Lavoro molto sugli occhi per valorizzarli. Li ho a mandorla, cerco di renderli più grandi con sfumature e giochi di luce, anche se a volte metto la matita dentro per dare profondità. Non faccio contouring, mi limito a un po' di blush ben dosato.

E i capelli? Come li tratti?

Li lavo, li asciugo e li lascio liberi, al naturale. In estate li faccio asciugare all'aria e cerco di non pettinarli troppo, per non stressarli.

Utilizzi trattamenti specifici per il corpo?

Ogni tanto uso creme anticellulite, ma non sempre. Preferisco i gel idratanti a rapido assorbimento, pratici da applicare con il dispenser.

la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

Cotoneve è vicino alla tua bellezza, ogni giorno.
Prova i dischetti levatrucco **Cotoneve Aqua Life:**
più soffici, setosi e compatti, con una maggior
resa di volume e assorbenza. E per l'igiene quotidiana?
Prova i bastoncini **Cotoneve Mare Pulito**,
ideali post doccia o bagno, per il tuo rituale di bellezza.
Prodotti biodegradabili e compostabili, realizzati in
100% puro cotone.

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.it seguici:    



Lo stick solare per le LABBRA



Luglio è arrivato e con lui il sole cocente, i pomeriggi in spiaggia e le escursioni in montagna. Siamo tutte pronte a sfoggiare il nostro lato più solare, ma... **quanto spesso pensiamo a proteggere le labbra?** Eh sì, mentre ci cospargiamo diligentemente di crema solare su viso e corpo, le labbra, così delicate e vulnerabili, spesso restano scoperte. Ecco perché lo stick solare labbra è il nostro prodotto del mese: piccolo, glam e assolutamente indispensabile!



Un piccolo prodotto dai grandi benefici: portalo sempre con te per garantirti protezione e idratazione

L'accessorio dell'estate

PERCHÉ USARLO? UNA QUESTIONE DI BENESSERE... E BELLEZZA!

Le labbra non hanno melanina, il pigmento naturale che protegge la pelle dai raggi UV. Questo significa che sono particolarmente sensibili alle scottature, alla secchezza e all'invecchiamento precoce causato dal sole. E non è solo una questione estetica: la prolungata esposizione senza protezione può portare a screpolature dolorose, herpes recidivanti e, nei casi più gravi, danni dermatologici seri. Uno stick solare con SPF 30 o 50 crea una barriera protettiva invisibile, ma potentissima. **Alcuni sono arricchiti con vitamina E, burro di karité e oli nutrienti**, per un'azione emolliente e riparatrice che regala labbra morbide e irresistibili, anche sotto il sole delle 14 (che comunque va sempre evitato!).

UNA COCCOLA TASCABILE

Non pensare sia solo un prodotto da escursionista o da sportiva incallita: lo stick solare labbra ha fatto il suo ingresso trionfale anche nei beauty case più glamour. I nuovi packaging sono eleganti, minimal o super pop, perfetti da sfoggiare con stile. Alcuni brand propongono versioni colorate, che **uniscono protezione e un tocco di colore glow**, ideali per chi vuole essere protetta senza rinunciare al make up. Portarlo con sé è semplicissimo. Si infila in ogni borsa, in ogni zaino, in ogni tasca. È l'accessorio invisibile ma potentissimo che ti accompagna

in ogni momento della giornata: sulla sdraio, durante un'escursione, mentre sorseggi un caffè all'aperto. Non importa dove sei: **ovunque ci sia il sole, lui deve essere con te**. Sulla spiaggia, è fondamentale riapplicarlo ogni due ore o dopo ogni tuffo per mantenere intatta la protezione. Anche in città, tra una commissione e l'altra, le labbra restano esposte ai raggi solari e meritano attenzioni.

A OGNUNA IL SUO

Scegliere lo stick perfetto dipende dalle proprie esigenze, ma alcuni dettagli fanno davvero la differenza

Un fattore di protezione elevato, meglio se SPF 30 o 50+, è essenziale per schermare efficacemente dai raggi UV. Se ami nuotare o fare sport, una formula resistente all'acqua è un valore aggiunto. La texture deve essere ricca, ma leggera, per idratare senza appesantire né appiccicare. Chi ha la pelle sensibile può optare per varianti senza profumo, più delicate, ma ugualmente efficaci. E per chi non rinuncia mai a un tocco di glamour, ci sono stick leggermente colorati o glossy, dal finish brillante o leggermente rosato, che combinano protezione e stile in un solo gesto e sono perfetti anche sotto il tuo rossetto preferito.

MARCA
NO.1
AL MONDO
NELLA CURA DEI PIEDI*

Fonte: *Nielsen GTC Harmonized Data,
52 weeks unit sales October 2024

PIEDI MORBIDI E LISCI? PRONTI IN SOLI 2 STEP!



Scholl

Dr.Scholl's

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.



Effetto pelle nuda: il make-up si fa leggero

Addio fondotinta! Ecco i prodotti che salvano la tua pelle dal caldo estivo e ti regalano un incarnato radioso, naturale e protetto dai raggi solari

Quando l'estate entra nel vivo e il termometro schizza verso l'alto, il trucco pesante diventa il peggior nemico della pelle. Sudore, umidità e raggi UV mettono alla prova anche il make up più resistente, rendendo il classico fondotinta una scelta difficile da sopportare. Perché, no, il trucco non deve essere un ostacolo al nostro benessere. Ma rinunciare a una buona base? Impossibile. La soluzione però c'è: scegliere prodotti leggeri, idra-

tanti e multitasking che **uniformano l'incarnato senza appesantire**. D'estate, insomma, il trucco si fa leggero, ma non meno efficace. Le alternative al fondotinta esistono e non solo salvano la pelle dal meltdown da calura, ma la coccolano con texture fresche e benefici da skincare. Il risultato? Una base luminosa, idratata e a prova di caldo. Basta trovare il prodotto giusto. Allora ecco con cosa sostituire il fondo per una pelle radiosa... anche sotto il sole cocente.



SKIN TINT

La skin tint è la risposta minimal al fondotinta tradizionale. Più leggera anche di una BB cream, è una sorta di **siero viso colorato** che uniforma leggermente il tono della pelle lasciando trasparire la grana naturale. Perfetta per chi ama l'effetto "no make-up", è spesso arricchita con ingredienti idratanti e filtri solari. Non solo: «Si applica in un attimo - ha detto il lookmaker Luigi Rizzello - e puoi stenderla anche con le dita per un effetto ancora più naturale». Insomma, è ideale per le giornate più afose in cui la parola d'ordine è "leggerzza".

CUSHION FOUNDATION

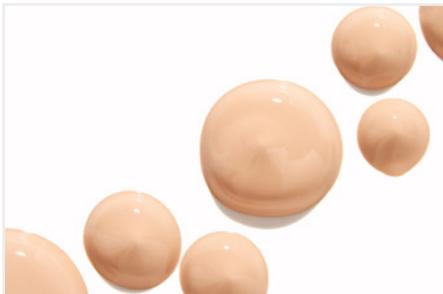
Nati in Corea e ormai diffusi, i cushion foundation sono **fondotinta liquidi racchiusi in una spugnetta**, da applicare con il loro puff. La texture è fresca e la coprenza è modulabile, perfetta per chi desidera un effetto uniforme e naturale. «Molti cushion - ha spiegato il nostro esperto - contengono SPF e principi attivi come vitamine e antiossidanti, e trasformano così il make up in un momento di trattamento».

BB CREAM

La BB cream è stata la pioniera del multitasking: è stata, infatti, uno dei primi prodotti a combinare make up e cura della pelle. Idrata, corregge le discromie leggere, protegge dal sole e dona luminosità. Rizzello non ha dubbi: «È ideale per chi ha poco tempo, ma non vuole rinunciare a un aspetto curato. La sua formula è **perfetta per le giornate calde**, mentre la presenza di ingredienti lenitivi la rende amica delle pelli sensibili».

CC CREAM

La CC cream (Color Correcting) è l'evoluzione della BB cream, pensata per chi ha bisogno di uniformare il tono della pelle in modo più mirato. Letteralmente, infatti, è un **"correttore del colorito"**. «Ottima per contrastare rossori, grigiore o macchie - ha spiegato il lookmaker - offre una coprenza leggermente maggiore rispetto alla BB cream, ma sempre leggera e naturale. Anche lei, inoltre, idrata e protegge, ed è spesso arricchita con attivi antiossidanti». Insomma, una vera alleata estiva per chi cerca un effetto pelle sana e uniforme senza fatica.

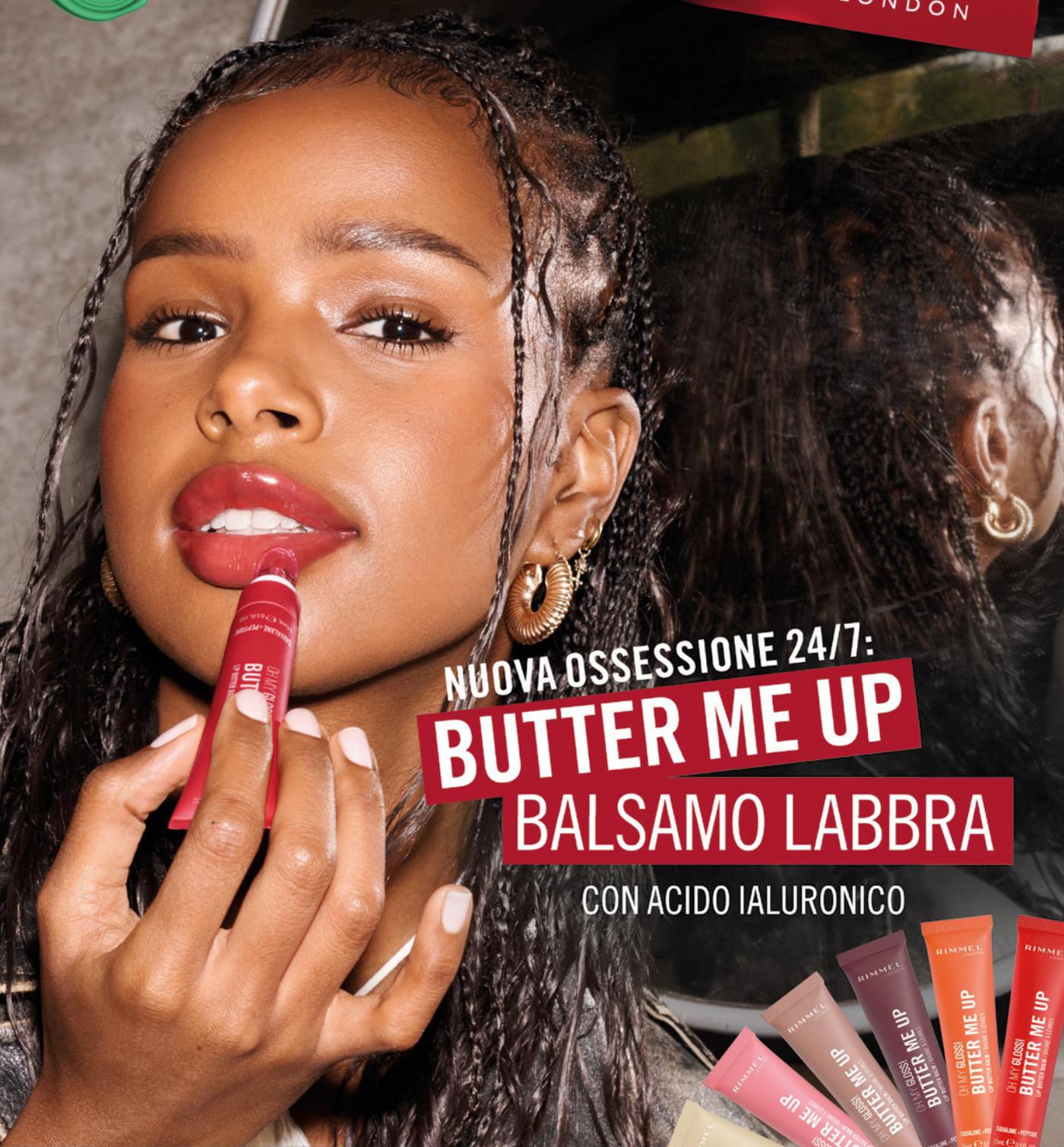


Memorandum

- Assicurati che ci siano ingredienti idratanti e solari all'interno dei prodotti che scegli per ripararti dai danni dei raggi UV.
- Opta per prodotti che donino freschezza al viso senza effetto mascherone: soprattutto in estate "less is more".
- Per un effetto wow, è importante partire sempre da una base idratata.
- Un primer leggero migliora durata e aderenza dei prodotti.



RIMMEL
LONDON

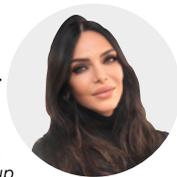


NUOVA OSSESSIONE 24/7:
BUTTER ME UP
BALSAMO LABBRA

CON ACIDO IALURONICO



ULTRA IDRATANTE - FINISH GLOSSY
PROFUMAZIONE VANIGLIATA - APPLICATORE PREMIUM



Pronto soccorso estivo... per chiome disidratate

Il colore sbiadisce, le punte si seccano... è arrivata la stagione in cui i tuoi capelli implorano aiuto. La soluzione? Una maschera ad hoc

Sole cocente, salsedine, cloro e sabbia: le vacanze sono una delizia per l'anima, ma una catastrofe per la tua chioma. Sì, perché i capelli, proprio come la pelle, **hanno bisogno di cure extra quando arriva l'estate**. Se al rientro da una giornata al mare ti guardi allo specchio e vedi una nuvola crespa, un colore sbiadito o punte che implorano pietà... niente panico! Abbiamo chiesto aiuto a chi i capelli li conosce

davvero: Claudia Ferri, hairstylist delle celebrity, che ha prestato la sua expertise alle chiome più glamour sotto i riflettori. Le abbiamo fatto una domanda secca: come si fa a riparare i danni da spiaggia senza passare dall'hair stylist ogni settimana? Lei ci ha risposto con una serie di dritte irresistibili, da vero pronto soccorso estivo. E noi te le riportiamo qui, per aiutarti a scegliere la maschera perfetta per ogni tipo di disastro balneare.

L'olio di argan combatte l'effetto crespo, la cheratina ricompatta la fibra e i pigmenti gloss illuminano e ravvivano il colore naturale

1. SECCHI E CRESPI DOPO IL MARE

Disastro: capelli disidratati e con la fibra sfilacciata.

Maschera consigliata: formulata con burro di karité, olio di argan e pantenolo.

Il consiglio di Claudia Ferri: il burro di karité è un emolliente profondo che penetra nella fibra capillare nutrendola dall'interno. L'olio di argan, ricco di vitamina E e acidi grassi, dona brillantezza e combatte il crespo. Il pantenolo è un umettante: trattiene l'idratazione nel fusto del capello.

«Per riparare e nutrire a fondo, tieni la maschera in posa almeno 10 minuti sotto una cuffia tirolese o un asciugamano caldo. L'effetto spa è assicurato».

2. SFIBRATI E POROSI A CAUSA DEL CLORO DELLA PISCINA

Disastro: struttura debole, effetto "paglia".

Maschera consigliata: ricca di proteine (cheratina, collagene) e ceramidi per ricostruire la cuticola.

Il consiglio di Claudia Ferri: «Dopo la piscina, il cuoio capelluto è stressato. Una maschera con cheratina idrolizzata e ceramidi rinforza dai legami interni, ricompattando la fibra. La cheratina, infatti, è la proteina principale del capello: reintegrarla dopo le vasche aiuta a ridare struttura. Le ceramidi rinforzano la cuticola, chiudendo le squame e proteggendo la fibra». Risultato: capelli più forti e riparati.

3. OPACHI E SCOLORITI PER IL SOLE

Disastro: rossori, decolorazione e lucentezza spenta.

Maschera consigliata: con pigmenti gloss (violetto per bionde, rosso per chiome scure) e filtri UV.

Il consiglio di Claudia Ferri: «I pigmenti gloss tonalizzano, illuminano e ravvivano il colore naturale o cosmetico. Il filtro UV previene lo sbiadimento e protegge la struttura del capello dai danni ossidativi causati dal sole». Il colore, insomma, torna vivo come appena uscite dal salone!

BIOPPOINT

PROFESSIONAL

— Hair Program —

NUOVE MASCHERE SIERO

COLORE VIVO

Sublima il colore e dona protezione
Per capelli colorati



HYALU-3

72h di idratazione dopo un solo lavaggio
Per capelli disidratati



RIPARAZIONE & BELLEZZA

Capelli x6 volte più forti
Per capelli fragili e danneggiati



RICCI DISCIPLINATI

Ricci plasmati, flessibili ed elastici
Per capelli ricci e mossi



SUPER NUTRIENTE

Dona 100% di idratazione alla fibra capillare
Per capelli secchi e sfibrati*



4. SOTTILI E PRIVI DI VOLUME DOPO UN'ESPOSIZIONE PROLUNGATA

Disastro: chiome appiattite e senza sostegno.
Maschera consigliata: ultra-leggera, con biopolimeri volumizzanti e proteine del riso.
Il consiglio di Claudia Ferri: «I biopolimeri vegetali creano un film leggero che sostiene la fibra capillare. Le proteine del riso sono volumizzanti naturali e migliorano l'elasticità. Questa maschera, quindi, è ideale per ridare corpo alla chioma estiva, poiché i suoi ingredienti aggiungono volume senza appesantire». Un po' come l'effetto "ciglia da vamp", ma per i capelli!

5. FRAGILI E CON DOPPIE PUNTE

Disastro: punte danneggiate e fragilità.
Maschera consigliata: riparatrice, con olio di camelia e pantenolo per cuticole sigillate.
Il consiglio di Claudia Ferri: «L'olio di camelia è noto per le sue proprietà leviganti e ristrutturanti. Il pantenolo penetra nella corteccia capillare e migliora la resistenza». Così, nutri in profondità e sigilli la cuticola evitando la disidratazione. Taglio evitato, grazie!



TIPS D'AUTORE BY CLAUDIA FERRI

- Applica la maschera su capelli puliti, meglio se tamponati: assorbirà meglio i nutrienti.
- Avvolgi la testa in un asciugamano caldo: il calore apre le squame e potenzia l'effetto.
- Un piccolo trucco da backstage? Un pizzico di maschera solo sulle punte ogni tre giorni, anche senza risciacquare subito.
- Alterna trattamenti ricostruenti e idratanti: il capello va nutrito a più livelli.



6. CON FORFORA DA SALSEDINE E SUDORE

Disastro: cuoio capelluto pruriginoso, con scaglie.
Maschera consigliata: lenitiva e purificante, con estratto di tè verde e vitamina B5.
Il consiglio di Claudia Ferri: «Dopo giornate di sudore e salsedine, è fondamentale usare questa maschera per calmare l'irritazione e ripristinare l'equilibrio della cute. Il tè verde, infatti, ha proprietà antibatteriche e lenitive, mentre la vitamina B5 (acido pantotenico) rigenera e calma». E addio pruriti!

GARNIER
Ultra
DOLCE

NOVITÀ

Camomilla
Baciata Dal Sole
& Miele di Fiori



L'amata gamma alla camomilla di Ultra Dolce si è rinnovata!

Scopri il nuovo Elisir Illuminante con la sua doppia azione efficace*

- Schiarisce gradualmente e puoi personalizzare l'intensità del biondo in base all'applicazione; capelli più biondi in soli 3 usi e lucentezza immediata.
- Dona morbidezza e un nutrimento intenso e istantaneo ai tuoi capelli grazie alla formula con una texture leggera e invisibile senza risciacquo.



STEP 1

**ILLUMINA
E DETERGE**



STEP 2

**AMMORBIDISCE
E DISTRICA**



STEP 3

**ILLUMINA
E RIPARA**



STEP 4

**SCHIARISCE
E RAVVIVA**

*Test strumentale dopo l'applicazione della routine shampoo + maschera + siero.



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



VERIFICA IL PUNTEGGIO
DI IMPATTO AMBIENTALE
SU GARNIER.IT

Doccia fresca, doposole e tanta, tantissima idratazione: ecco il piano express per salvare la pelle arrossata da una scottatura

Che meraviglia l'estate, la luce, le giornate lunghe, il profumo della salsedine sulla pelle. Ma diciamoci la verità: basta una mezz'ora in spiaggia senza protezione (o peggio, con la protezione lasciata in borsa) e ti ritrovi rossa come un gambero, **con la pelle che tira, brucia e grida vendetta**. Se ti riconosci, sappi che non sei sola. Succede, soprattutto nei primi giorni di vacanza, quando l'entusiasmo supera la prudenza. Ma niente panico! C'è un piano d'attacco rapido ed efficace per rimediare, una routine express, furba e facilissima da seguire, perfetta anche mentre sei in vacanza con la valigia mezza vuota e il tempo contato...

STEP 1: DETERGI CON DELICATEZZA

Appena rientri, la prima cosa da fare è rinfrescare la pelle. No alle docce bollenti, sì all'acqua tiepida o fredda, che aiuta a ridurre l'infiammazione. **Scegli un detergente delicato**, meglio se senza tensioattivi aggressivi o profumi forti. Ti serve qualcosa che pulisca, ma con delicatezza: pensa a un latte o gel lavante con aloe



DOPO il SOLE, il SOLLIEVO



vera o calendula o a formule con camomilla o avena colloidale. Un trucco furbo? Applica il detergente direttamente con le mani per non stressare ulteriormente la pelle utilizzando la spugna.

STEP 2: RIPARA E LENISCI

Se pensi che il doposole sia solo un'altra trovata di marketing, ti sbagli. **È un vero trattamento post-trauma**, una indispensabile arma segreta. Dopo l'esposizione (sempre, non solo in questa occasione!), la pelle ha bisogno di essere riparata, idratata e lenita. Scegli formule ricche di antiossidanti come la vitamina E, idratanti come l'acido ialuronico, e calmanti come il pantenolo o il bisabololo. Applicalo con generosità, meglio se subito dopo la doccia, a pelle ancora leggermente umida per favorire l'assorbimento. E se serve, ripeti l'applicazione un paio d'ore dopo.

STEP 3: VIA LIBERA AD ACQUA, TISANE E SUCCHI

Bevi! **L'idratazione interna è fondamentale** per aiutare la pelle a rigenerarsi. Quando ti scotti, la pelle perde acqua in superficie ma anche negli strati più profondi. Via libera ad acqua, tisane fredde, succhi e frutta ad alto contenuto d'acqua come anguria, melone, fragole e cetrioli. Sul fronte cosmetico, invece, punta su un siero idratante leggero o un olio secco lenitivo da usare la sera. E poi, ovviamente, una crema viso e corpo con acido ialuronico o burro di karité per ristabilire il film idrolipidico.

NIENTE MAKE UP E SCRUB

La cena romantica in riva al mare o quella festa in spiaggia che aspetti da giorni ti tentano, ma la tua pelle scottata ha bisogno di una pausa.

Evita fondotinta, ciprie, blush, ma soprattutto peeling, scrub e qualsiasi trattamento "attivo". Gli acidi esfolianti, il retinolo e persino la vitamina C possono essere troppo aggressivi. Usa, magari, solo un correttore leggerissimo, tanto mascara waterproof, balsamo labbra con SPF e tanta luce naturale. Brillerai lo stesso, promesso. E la pelle ringrazierà.

IMPARA LA LEZIONE: PROTEGGITI E INFORMATI

Ti sei scottata, ok. Tranquilla, capita anche alle migliori.

Ma questo è il momento in cui ti fermi, rifletti e metti in valigia (mentale e fisica) due parole d'oro: protezione e informazione. Non aspettare di scottarti di nuovo per ricordarti dei solari. Usa sempre filtri solari ad ampio spettro, SPF 30 o superiore, anche se sei già abbronzata, anche se il cielo è velato, anche se "resti solo mezz'oretta". Riapplicalo ogni due ore, o dopo ogni bagno, anche se è waterproof. Il sole estivo non scherza.

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

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

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 scartino 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



Il potere rigenerante di luglio: quando la pausa diventa medicina per l'anima

Saper rallentare non è un talento innato, ma un'arte che si può imparare e coltivare

L'estate è arrivata e con essa quella sensazione ambivalente che molti di noi conoscono bene: da una parte il sollievo per i ritmi che finalmente rallentano, dall'altra una strana inquietudine, come se non sapessimo cosa fare di tutto questo tempo libero di cui improvvisamente disponiamo.

È un fenomeno curioso della nostra epoca: abbiamo desiderato per mesi questo momento di pausa, eppure quando arriva ci sentiamo spaesati. Le nostre menti, abituate al costante multitasking e alla pressione quotidiana, faticano a riconoscere e ad accogliere il permesso di fermarsi: è il riflesso di una società che ha fatto dell'essere sempre "produttivi" un valore quasi morale. Il risultato?

Molti di noi hanno letteralmente dimenticato **come si fa a riposare davvero**, non solo fisicamente, ma mentalmente ed emotivamente.

Abbiamo chiesto a Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, di offrirci una prospettiva su questo dilemma moderno, mostrandoci come trasformare quello che spesso diventa un tempo vuoto in una preziosa opportunità di riconnessione con noi stessi.

"Le nostre menti faticano a fermarsi"





LINES

Scopri i prodotti **LINES**, scegli quello più adatto alle tue esigenze!



TAMPAX

POSSO FARE IL BAGNO CON IL TAMPAX ?

È OVVIO!

Tampax il tuo alleato per questa estate.



Scopri il prodotto e la taglia più adatta a te!

*Consulta sempre il foglio illustrativo presente all'interno della confezione



«Luglio arriva e porta con sé la promessa di una pausa, ma la mente umana non si comanda secondo tappe e regole esterne, ha bisogno di essere “convinta” a riposare, a rallentare dai ritmi consueti - spiega la psicologa -. Pensieri di lavoro, preoccupazioni familiari, risultati scolastici dei figli che troppe volte richiedono ulteriori compiti per l'estate: tutto questo potrebbe continuare ad affaticare mente e corpo. Essere in vacanza, anche rimanendo in città, può diventare un'operazione incompleta, **come se un pezzetto dei pensieri restasse sempre operativo**, sempre sul fare, incapace di riconoscere di essere in un momento speciale dell'anno, quello che per tutti rappresenta il tempo di vacanza o di preparazione alle vacanze. Penso a un tempo in senso psichico, cioè a una forma mentis da afferrare e trattenere, in cui sia concesso fare una pausa.



La pausa mentale non è un lusso, ma una necessità dell'organismo intero: il cervello ha bisogno di tregua come necessità fisiologica, e la scienza

lo conferma. La luce naturale estiva, ad esempio, aumenta la produzione di serotonina, il neurotrasmettitore legato al benessere e all'equilibrio emotivo. **Esporsi al sole, con le dovute cautele, regola anche il ritmo circadiano**, migliorando il sonno e riducendo il livello di cortisolo, l'ormone dello stress.



Il corpo ha bisogno di ritrovarsi, cercando i gesti giusti. Quali gesti chiede il corpo? Sicuramente gesti di movimento: se non proprio attività motoria strutturata, almeno camminare, nuotare o... dondolarsi sull'amaca! L'importante e imprescindibile pensiero da tenere a mente è **la consapevolezza in ogni gesto, respiro, sguardo**. Sono tutti micro movimenti automatici, ma se fatti in consapevolezza ci donano il cielo, il sole, la luna e le stelle. Non è poco, vero?



Una tecnica utile e sempre valida rimane **la mindfulness**, che invita a fermarsi, a respirare, osservando il momento presente senza giudicare. Per chi non ha tempo, bastano 5 minuti al giorno e si nota subito la calma

che si produce. Le neuroscienze hanno associato la pratica di mindfulness a una ridotta attività dell'amigdala, la zona cerebrale che si attiva in caso di allarme.

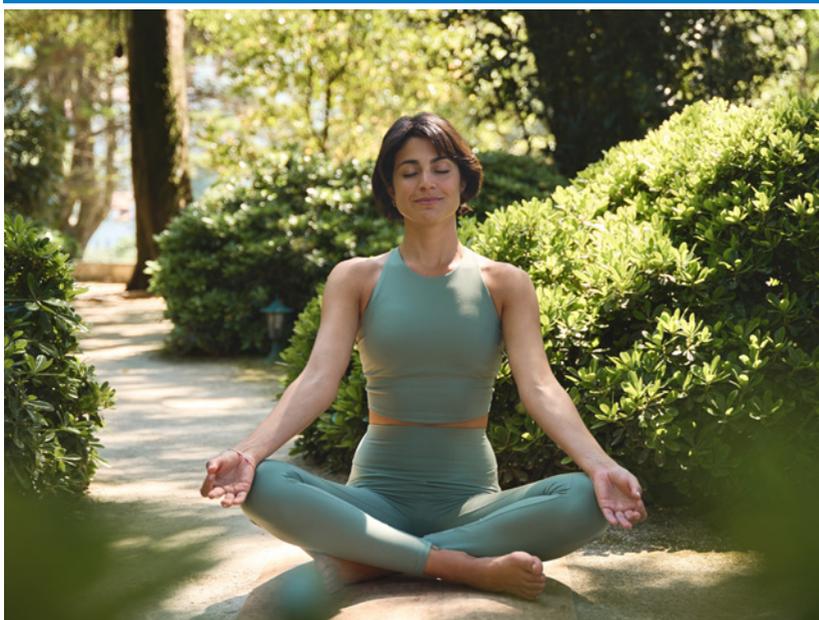


Un'altra tecnica interessante è il vecchio “tenere un diario”, che oggi si chiama journaling. È stato riscoperto dalle terapie cognitivo-comportamentali perché **aiuta a ristrutturare i pensieri automatici** e a migliorare la consapevolezza delle emozioni che si provano, dando loro il giusto nome. Si attiva l'area prefrontale mentre scriviamo di noi, e questo favorisce chiarezza e calma nella mente. Si mette ordine nel caos mentale scrivendo ciò che si sente, si prova, si pensa.



Non servirà rileggerlo: basterà scrivere su fogli da gettare via, perché hanno lo scopo di **“liberare” gli ingorghi emotivi**. Luglio può diventare un laboratorio interiore: non serve viaggiare lontano, perché il viaggio importante è verso se stessi. Staccare vuol dire creare spazio per ascoltarsi con delicatezza».

5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER IMPARARE A PRENDERSI UNA PAUSA



1. Chiediti: “Cosa mi nutre davvero?”. Può offrire risposte inaspettate.
2. Scopri ogni mattina che delizia può essere osservare che la giornata inizia presto, con la sua luce limpida.
3. A luglio prova a cambiare la prima colazione, rendendola più fresca e naturale, assaporando i frutti estivi.
4. Ricorda di allestire una piccola scenografia diversa per la tua tavola estiva!
5. Le sere di luglio sono uniche per guardare tramonti anche in città, passeggiando a passo lento, aspettando le prime stelle.

PIZ GODITI IL SOLE BUIN®

Abbronzatura bellissima
e protezione efficace,
anche per pelli sensibili*



50% DI CASHBACK!



Acquista 1 solare della linea
e conserva lo scontrino



Registrati sul sito,
compila il form e carica
lo scontrino



Se la richiesta è valida,
riceverai il tuo rimborso**



SVILUPPATO CON
DERMATOLOGI*

*Riferito alla linea Allergy.

Iniziativa "Piz Buin Cashback" valida dal 1/03/25 al 15/09/2025. Chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. ** Max 1 rimborso per persona, fino ad un max di 11,20€. Per info e prodotti coinvolti, Termini e Condizioni, vai su: <https://www.kenvuebrands.com/it/pizbuin-promo>.



deBBY
girls know why

kissME LIPGLOSS

LUCIDALABBRA
EFFETTO VOLUME

EFFETTO SPECCHIO
ULTRA BRILLANTE

kissME LIPGLOSS SPICY PLUMPING EFFECT

CON EFFETTO
RIMPOLPANTE Istantaneo

Plump up the volume!





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!

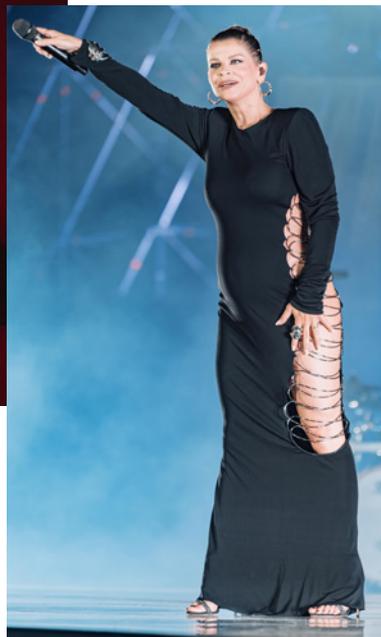
ALESSANDRA AMOROSO



La nuova luce di una donna che ha imparato a brillare



La cantante che conquistò l'Italia con "Stupida" si prepara ora alla maternità, forte di una nuova consapevolezza



C'

è una nuova luce negli occhi di Alessandra Amoroso. Più dolce, più intensa, più consapevole. È la luce di chi si sta preparando a diventare madre. Di chi, dopo una carriera costellata di successi, ha scelto di guardarsi dentro. E di rinascere, ancora una volta.

UN ESORDIO EMOZIONANTE

Chi può dimenticarla? Correva l'anno 2009, e una ventiduenne salentina dall'anima soul vinceva *Amici di Maria De Filippi*. Con la sua voce sabbata, che sembra portare dentro il sale del

Sud e la grinta delle grandi soul singer americane, Alessandra non ha vinto solo un programma, ma **ha acceso una scintilla in milioni di cuori**. Il suo primo singolo, *Stupida*, è stato un'esplosione: diventato subito un inno generazionale, certificato multiplatino, primo posto

in classifica, un tour che è partito subito. Ma soprattutto, un'identità già chiara: una ragazza vera, con le emozioni in tasca e la voglia di condividerle senza filtri. Da allora, Alessandra ha pubblicato nove album, venduto oltre tre milioni di dischi e conquistato otto

volte la vetta della classifica FIMI.

Ma la sua vittoria più grande è stata forse quella di restare se stessa. «Non ho mai pensato di poter fare tutto questo. Poi è successo. E ho capito che dovevo imparare a crederci», ha affermato. E ha fatto bene a crederci.

LIU·JO

Fragrance Mist Collection



UNA PERSONALITÀ FORTE, MA DELICATA

Sul palco è energia pura, ma dietro le quinte, Alessandra è un fiume calmo, profondo. Si definisce «una persona che ha imparato ad ascoltarsi», e **questo percorso interiore si riflette anche nella sua musica**. Dal pop soul degli esordi alle sonorità dance-pop di *Vivere a colori* (2016), fino a *Cose stupide dei giorni nostri*, ogni album è una tappa di crescita, ogni canzone un frammento della sua anima. Le sue ispirazioni? Variegate e coerenti: Beyoncé, Anita Baker, Elisa, Mina. E il gospel, che ama da sempre. «Il canto è preghiera», ha dichiarato più volte. E in effetti, c'è qualcosa di spirituale nel suo modo di interpretare: una sincerità che travolge.

L'AMORE PIÙ GRANDE

E con la stessa sincerità, a sorpresa, ha svelato al mondo la sua hit più bella. È bastata una foto in controluce e qualche riga colma d'amore per mandare il web in visibilio. Alessandra ha scelto Instagram per rivelare la sua gioia più grande:

sta per diventare mamma! Nell'immagine si intravede lei con il pancione assieme al compagno, Valerio Pastore, che le bacia dolcemente la pancia. Un'immagine che ha fatto impazzire i fan, e non solo, che hanno inondato i social di cuori, lacrime di commozione e parole d'affetto. «Un piccolo miracolo cresce dentro di me. Si muove, scalpita, ci cambia già la vita... Ti aspettiamo Penny, con tutto il nostro amore. Settembre non è mai sembrato così vicino», ha scritto l'artista, emozionando chiunque abbia letto quelle parole. Non solo la conferma della gravidanza, ma anche una sorpresa tenerissima: il nome della bambina sarà Penelope Maria: un omaggio alla nonna (e in qualche modo anche alla sua mamma putativa Maria De Filippi, che non appena l'ha incontrata nello studio di *Amici*, dove la salentina è tornata di recente, le ha baciato il pancione). La dolce attesa corona un amore che Alessandra ha custodito

sempre con riservatezza. Valerio, tecnico del suono campano, è la sua roccia. «Con lui ho scoperto cosa vuol dire amare davvero, senza maschere», aveva confidato tempo fa. E così, mentre il mondo si chiedeva quando avrebbe fatto ritorno sul palco dopo l'esperienza a *Sanremo 2024* e la hit *Mezzo rotto* con BigMama, Alessandra viveva la sua trasformazione più bella: diventare madre. Una pausa voluta, necessaria, magica. **Ma la maternità non cambierà il suo percorso artistico**: «Come tutte le donne che col pancione vanno a lavorare, lo farò anch'io. Affronterò questa cosa meravigliosa che per me è condividere la mia musica con la mia gente. Ci saranno un sacco di artisti con me sul palco, da Fiorella Mannoia a Big Mama, e sono davvero grata di averli con me in questo viaggio meraviglioso».

TRA PALCO E REALTÀ

Alessandra non è solo una popstar. È anche una donna curio-

sa, appassionata, con mille sfaccettature. Ama la moda, ma è rimasta la ragazza semplice che canta a piedi nudi e si commuove leggendo le lettere dei fan. Già, perché ha un legame fortissimo con la sua community, la Big Family, a cui ha dedicato anche un libro, *A mio modo vi amo*, scritto con loro. È attenta alla salute mentale (ne ha parlato pubblicamente) e lavora costantemente su se stessa. Non solo, è una che la sorellanza la vive nei fatti, non solo a parole, tanto da avere un team tutto al femminile: «Tra donne spesso manca l'empatia, invece io sono circondata da donne, c'è solo un uomo, Giacomo, il mio manager», ha detto. Oltre la voce, oltre il successo, insomma, c'è una donna che ha imparato a stare in piedi anche quando le gambe tremavano. Ha affrontato critiche, momenti difficili, e li ha trasformati in forza. «All'inizio avevo paura di non essere abbastanza», ha confessato. Oggi, invece, sa di valere. Non solo come cantante, ma come essere umano. E forse è proprio questo che rende Alessandra Amoroso così speciale: **la sua capacità di restare vera, nonostante tutto**. Di emozionarsi e farci emozionare con una nota, un sorriso, una parola detta sottovoce. Con la maternità alle porte e una carriera più viva che mai, l'artista salentina è entrata in una nuova era. Non è più solo la ragazza di *Amici*. È una donna piena di sfumature, una madre in divenire, un'artista che non smette mai di mettersi in gioco. E forse, proprio in questo momento della sua vita, è più star che mai. Non per i riflettori e per il successo, ma per la luce che emana. Perché certe stelle non hanno bisogno del cielo per brillare: bastano un microfono, un'emozione e un cuore grande... come il suo.



CURIOSITÀ

- Ancora oggi studia canto, con lo stesso maestro degli esordi: Luca Jurman.
- È una fan dei cartoni Disney (ama *Mulan*!).
- Colleziona tazze strane.
- È dipendente dalla liquirizia.
- È molto amica dell'attrice Matilde Gioli.
- Ha recitato nel film *Io che amo solo te* (2015).
- Ha presentato *Grazie a tutti* con Gianni Morandi.
- Ha tatuato sulle costole la frase: "Il meglio deve ancora venire".

Alessandra Amoroso (38) ha raggiunto il successo nel 2009 vincendo il talent show "Amici di Maria De Filippi".





ANTICA FARMACIA
FIRENZE 1904
**NEUTRO
ROBERTS**
Henry Roberts



• SCOPRI I DEODORANTI •

ESSENZE ITALIANE

Pregiati Oli Essenziali
incontrano il Puro Olio di Glicerina.

SIRACUSA
FIRENZE
DOLOMITI
ROMA

PROVALO GRATIS!

Acquista un deodorante Essenze Italiane,
te lo rimborsiamo*!



**OLIO ESSENZIALE
DI ARANCIA
E FIORI DI SALE**

**OLIO ESSENZIALE
DI IRIS
E AMBRA GRIGIA**

**OLIO ESSENZIALE
DI MAGNOLIA
E MUSCHIO BIANCO**

**OLIO ESSENZIALE
DI ALLORO
E FIORI DI FICO**

CON PURO
OLIO DI GLICERINA

Restituire, ogni giorno

Cashback "PROVA GRATIS I DEODORANTI ESSENZE ITALIANE di ANTICA FARMACIA NEUTRO ROBERTS!" dal 23/06 al 12/08/25 nei Drugstore riconoscibili dal materiale pubblicitario/volantino e nei relativi e-commerce. Chiedi il rimborso entro 3gg dall'acquisto, completando la procedura. Termini&Condizioni su labezzatipremia.it/provagratisessenzeitaliane. *Puoi chiedere 1 rimborso, fino a max 4,99€.



GUÈ PEQUENO

Dal bullismo al trono del rap, senza mai perdere l'autenticità

Ha saputo evolversi, ma non ha tradito se stesso: ecco perché oggi è un riferimento per intere generazioni

Sotto gli occhiali scuri e il tono perentorio c'è un volto, c'è un cuore, c'è un'anima ferita e resiliente. Parliamo di Guè, al secolo Cosimo Fini, 44 anni. La sua infanzia è tutt'altro che semplice: a causa di una ptosi palpebrale, **ha vissuto l'esperienza del bullismo**; si è spesso sentito "il diverso". È proprio da questo disagio che è nato il suo primo soprannome, "Il Guercio", embrione del futuro Guè Pequeno, oggi semplicemente Guè. Cresciuto tra le mura del Liceo Parini, in quella scuola borghese non si è mai sentito davvero a casa. È in quegli anni che ha sviluppato la sua fame musicale vorace.

LA MUSICA: RIFUGIO E IDENTITÀ

La scoperta del rap è arrivata quasi come una vocazione. A 14 anni è scappato di casa per andare all'Idroscalo a vedere i Cypress Hill sotto la pioggia. Da quel momento, la musica è diventata per lui rifugio e identità: ha conosciuto Jake La Furia e Dargen D'Amico, ha fondato le Sacre Scuole, poi i leggendari Club Dogo con Jake e Don Joe. Se nei primi anni 2000 il rap italiano cercava ancora di definirsi, i Dogo hanno tracciato una strada precisa: testi crudi, beat martellanti, un'identità da

strada filtrata con intelligenza e sarcasmo. Guè, in particolare, ha affinato un personaggio **a metà tra l'arrogante e il riflessivo**, un personaggio che, però, non ha mai smesso di evolversi. Dopo l'addio ai Dogo, si è dedicato alla carriera solista e ha lanciato mixtape diventati cult come *Fastlife* con DJ Harsh, fino all'album di debutto *Il ragazzo d'oro* (2011), già ricco di ospiti ma ancora in cerca di una direzione chiara. La svolta è arrivata con *Bravo ragazzo* (2013), che lo ha consacrato definitivamente.

UN BAD BOY... IMPEGNATO

Ma chi è davvero Guè oggi? Dietro l'immagine del "playboy del rap", come i media amano etichettarlo, c'è una personalità complessa, capace di citare Pa-

“NON MI INTERESSA PIACERE A TUTTI”

solini e Tupac nella stessa intervista. Guè è cresciuto tra "delinquenti e borghesi", come ama ripetere: una doppia appartenenza che si riflette nei suoi testi, sempre in bilico tra edonismo e malinconia.

ARTISTA TRASVERSALE

Oggi Guè è un riferimento, un veterano che continua a rinnovarsi nella musica, ma che sa costruire anche immaginari che vanno oltre: la moda, i tatuaggi, le collaborazioni tv **lo rendono una figura trasversale**. Tutto senza mai perdere di vista la sua essenza: negli anni, Guè è rimasto fedele a se stesso, anche quando il rap italiano si è trasformato in prodotto da classifica. «Non mi interessa piacere a tutti, mi interessa essere vero», ha detto. E forse è proprio questa la chiave del suo successo.



FORFORA
FORFORA
FORFORA
FORFORA
FORFORA
FORFORA

LA FORFORA È UN PENSIERO FISSO?

VIA LA FORFORA DALLA TESTA CON RESTIVOIL.
Grazie alla sua azione extradelicata, Restivoil aiuta a ridurre forfora
fin dalla prima applicazione*.

RestivOil

*STUDIO CLINICO DI AUTOVALUTAZIONE SOTTO CONTROLLO DERMATOLOGICO
RESTIVOIL ZERO FORFORA, ANNO 2017. *FORFORA VISIBILE



MASSIMILIANO BRUNO

L'umanità e il rispetto al primo posto



Uno dei suoi talenti è quello di saper coniugare comicità e riflessione. E lo fa con grande consapevolezza

Massimiliano Bruno sarà protagonista al *Pop Corn Festival del Corto* (25-27 luglio a Porto Santo Stefano), occasione per incontrarlo «in modo più rilassato, sincero, andando oltre la promozione frenetica», come lui stesso ci ha raccontato. Ecco cosa ci ha detto l'autore, attore e regista cinquantacinquenne, capace di coniugare comicità, malinconia e riflessione.

VIVIAMO IMMERSI NEL PATRIARCATO

Nel mondo dello spettacolo spesso si indossa una maschera. Tu?

Io non la indosso mai. E a volte pago per questo. Chi si costruisce una maschera ha una strategia. Io non amo usarle.

Ai giovani autori di oggi manca qualcosa?

Manca un governo che creda nei giovani. Il talento c'è, ma serve un sistema che li accolga: altrimenti continueranno a lavorare solo i vecchi e loro resteranno ai margini.

Nei tuoi film c'è sempre un fondo di malinconia: è un modo per esorcizzare qualcosa di personale?

Sì. In *Confusi e felici*, ad esempio, ho affrontato il tumore agli occhi, esorcizzandolo con il sorriso. Nel pros-

simo che uscirà a novembre, *Due cuori e due capanne*, racconto la storia con la mia compagna, che sostiene che io sia un maschilista inconsapevole. Narro la mia coppia, la nostra quotidianità familiare.

E cosa hai capito girandolo?

Ho realizzato che lei aveva ragione: viviamo immersi in una cultura patriarcale. **Dobbiamo costruire un cambiamento**

insieme: uomini e donne. Serve più apertura da parte degli uomini, ma anche magnanimità da parte delle donne.

Ti riconosci guarito dal

maschilismo inconsapevole?

In buona parte sì, anche se certe cose restano. Tipo aprirle la portiera: io penso sia gentilezza, lei lo interpreta come un tentativo di protezione. Sono gesti che vanno decostruiti.

Riscrivesti qualcosa della tua filmografia?

Forse *Confusi e felici*: il protagonista perde la vista, e col tempo ho

capito che ero stato troppo malinconico. Oggi darei più spazio alla speranza.

L'ottimismo oggi è difficile...

Sì, quando leggi la cronaca,

con tanti femminicidi e la situazione a Gaza, diventa un esercizio duro. Ma mi spinge a trasmettere a mio figlio l'importanza dell'umanità, del rispetto.

Come vivi la responsabilità di fare cultura in tempi difficili?

Nessuna ansia: lavoro finché me lo permettono e ci metto tutto me stesso.

Se dovessi scegliere una battuta tra le tante dei tuoi film da lasciare a tuo figlio, quale sarebbe?

Quella di Luciana ne *Gli ultimi saranno ultimi*: "Non mollare, chiedi sempre perché. Cerca di essere il bastone tra le ruote del sistema per far andare bene le cose". È un invito alla resistenza e alla dignità. Spero che Adriano la faccia sua.

“ DOBBIAMO COSTRUIRE UN CAMBIAMENTO INSIEME ”



FELCE AZZURRA

IL PROFUMO
DEL TUO BENESSERE

IL PROFUMO DELLE TUE EMOZIONI.

Tante essenze per altrettante esperienze sensoriali di benessere:
Bagnodoccia Classico, Bergamotto e Fiori di Cedro, Fiori di Luna.

Ogni giorno una scoperta, ogni giorno un profumo nuovo.

Scopri la nuova linea Docce Felce Azzurra My Mood!

Lasciati ispirare dai suoi avvolgenti profumi per risvegliare le tue good vibes
e stimolare il tuo benessere naturale.



felceazzurra.it

PROVALO GRATIS!

ACQUISTA UN PRODOTTO
A SCELTA TRA LE **NOVITÀ** **
E RICEVI IL
100% DEL RIMBORSO!



*Studio in vivo di misurazione degli indici gengivali



(1) L'effetto ottico e istantaneo è temporaneo

**Acquista un prodotto della nuova gamma *Mentadent Professional Gengive Forti* o *Mentadent White Now 3in1* e conserva il documento d'acquisto cartaceo. L'acquisto dovrà avvenire senza l'utilizzo di alcuna tipologia di buono.

Sono esclusi i multipack. Iniziativa valida dal 01/07/25 al 07/09/25 con richiesta di rimborso entro 5 giorni dall'acquisto da effettuarsi sul sito www.provalogratismentadent.it. È possibile richiedere un solo rimborso che avverrà con bonifico bancario. Prima di partecipare leggi il regolamento completo, limitazioni, prodotti in promozione e modalità di partecipazione su www.provalogratismentadent.it oppure chiama il numero verde 800.800.121.

NOVITÀ



SPLENDI
CON SUNSILK



IN PALIO
100 OCCHIALI
DA SOLE
MAD IN ITALY



ACQUISTA 2 PRODOTTI SUNSILK A SCELTA
TRA LUMINOUS 100 O KERATIN SYSTEM



CONSERVA
LO SCONTRINO



COLLEGATI AL SITO
SPLENDICONSUNSLK.IT

Concorso valido dal 24 febbraio al 28 dicembre 2025, dalle ore 08:00 alle ore 24:00. Ogni consumatore può aggiudicarsi un solo premio. Montepremi 24.100€ IVA inclusa. Regolamento su splendiconsunsilk.it



NUOVO

INQUADRA QUI
PER PARTECIPARE



Acquista 2 prodotti Sunsilk a scelta, conserva lo scontrino e vai su illuminaituostile.it
vinci ogni settimana il neon personalizzato
con il tuo nome



Concorso valido dal 27 Gennaio al 28 dicembre 2025, dalle ore 08:00 alle ore 24:00.
Ogni consumatore può aggiudicarsi un solo premio. Montepremi 24.000€ IVA inclusa. Regolamento su illuminaituostile.it

IN ESTATE, IL LINO è UN MUST

Leggero, naturale e très chic, è tornato a dominare le passerelle della bella stagione

Tessuto estivo per eccellenza, il lino è da sempre la stoffa prediletta, insieme al cotone, per affrontare le calde giornate di sole.

Lo stile minimal e funzionale è tornato tra le collezioni dei più importanti stilisti che ci propongono per questa stagione **capi leggeri e ampi**, composti da questa magnifica fibra naturale particolarmente versatile e dal taglio sartoriale.

Bralette effetto seta.
www.zara.com



Sfilata Ferrari S/S 2025



Blazer oversize in lino con bottoni preziosi. www.botte-gaveneta.com



Gonna midi, ampia, in bianco lino. www.only.com



Vestitino svasato in verde pastello. www.maxmara.com



Ballerine sling con intrecci colorati. www.keys.com

Completo composto da gilet rosso smanicato e pantaloncino. www.mango.com



Sfilata Alberta Ferretti S/S 2025

Le nuance tenui vengono mixate tra loro per creare un effetto elegante e natural, i colori pastello invece danno un tocco sbarazzino e molto chic all'outfit.

Shopping bag in paglia intrecciata. www.zign.com



Borsetta a mano in paglia con inserti in pelle colorata. www.coccinelle.com



Slingback con dettagli dorati. www.mango.com



Oltre a vestitini e pantaloni, è tornato in voga il tailleur da indossare anche nella quotidianità, con blazer mezza manica freschi, reggiseni a vista e pantaloncini per un look unico a prova di caldo!



GLITTERA LA TUA ESTATE

Glitter mania

**LE UNICHE SALVIETTINE AL MONDO
CON PERLE DI LUCE***

Donano una freschezza istantanea
e un tocco glamour grazie a perle iridescenti
ultra luminose.

- Per viso, décolleté e corpo
- 96,5% di ingredienti di origine naturale
- Tessuto in viscosa, da fibre di origine naturale



* prodotto brevettato

COMODE E COOL? ADESSO SI PUÒ!

Dalle ciabatte ai sandali rasoterra, la moda estate 2025 riscrive le regole del glamour. E il comfort diventa stile

Chi ha detto che per essere una vera fashion addicted si deve rinunciare alla comodità? Da oggi non è più così! In un mondo in continua evoluzione, anche gli stereotipi della moda cambiano... partendo dalle scarpe! Questa estate, infatti, anche **i sandali ultra flat e le ciabatte vengono avvistate in passerella**. Prendiamo qualche spunto dai migliori brand per essere comodamente cool senza tacchi.



In velluto color kaki, fibbia a infradito e intrecci. www.massimodutti.com



Ciabatte ricamate con perline chiare e strass, dal sapore boho chic. www.almaenpena.com



Magenta, con cinturino e pois in rilievo. www.cafènoir.com



Ciabatte con doppia fascia in pelle bordeaux e dettagli dorati. www.birkenstock.com



In morbida pelle total black con logo in oro. www.patriziaepepe.com



In cuoio colorato, ultra flat e avvolgenti. www.chiemihara.com



Sandaletto multicolor, molto particolare e luminoso. www.cafènoir.com



Ciabatte platform, con intrecci in paglia e stoffa. www.mou-online.com



Semplici e comodissimi, in versione color cognac con cinturino alla caviglia. www.mango.com

Sandali a incrocio con strass centrale comodi e colorati. www.global.kurtgeiger.com





L'ADDITIVO NAPISAN

È GRATIS**



ACQUISTA UN ADDITIVO DISINFETTANTE LIQUIDO DA 1L*

TE LO RIMBORSIAMO AL 100%

SCOPRI LA PROMO



Iniziativa "NAPISAN TI RIMBORSO" valida dal 01/07 al 31/07/25 nei punti vendita di G.D.O e Drugstore 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&Condizioni su www.amicasa.it/Napisantirimborsa. **Puoi chiedere un solo rimborso, nel periodo, fino ad un massimo di 4,99€.

LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

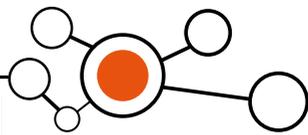
FORMULE
AMICHE DELLA PELLE



ACIDO IALURONICO

A DIVERSI PESI MOLECOLARI

PROTEGGE • IDRATA





 **DEBORAH**
MILANO

chrome
COLLECTION

**OMBRETTO LIQUIDO
IN CREMA**

LUNGA TENUTA E COMFORT
TEXTURE FINE CON PERLE
DAI RIFLESSI MULTI CROMATICI

GEL EFFECT CHROME
COLORE PERLESCENTE
BRILLANTEZZA ESTREMA
CON POLVERE DI
RUBINO E AMETISTA



UN NUOVO INIZIO

La menopausa è una tappa naturale, non una condanna. Con le giuste informazioni e uno sguardo positivo, può diventare un'occasione di rinascita

C'è un momento nella vita di ogni donna che segna un cambiamento importante. No, non è la fine di qualcosa, ma l'inizio di una fase tutta nuova: la menopausa. Se già il solo nome ti fa pensare a vampate, notti insonni e malumore... respira. Ti accompagniamo noi, passo passo, **tra verità, miti da sfatare e consigli pratici** per affrontarla con energia e, soprattutto, con serenità.

CHE COS'È (DAVVERO)?

La ginecologa Gelsy Arlene Villanueva ne è certa: «La menopausa viene ancora vissuta come un tabù. Ma è importante parlarne, informarsi, fare prevenzione. Troppe donne saltano i controlli o abbandonano i trattamenti troppo presto», ha detto. Per questo vogliamo provare a fare un po' di chiarezza. Partendo da una spiegazione precisa di quel che è la menopausa. È il momento in cui **il ciclo mestruale si interrompe per almeno 12 mesi consecutivi**. Succede, in media, intorno ai cinquant'anni, ma può arrivare un po' prima o un po' dopo, tra i 45 e i 55 anni. A precederla c'è la perimenopausa, una fase spesso turbolenta in cui il corpo inizia ad assestarsi: il ciclo diventa irregolare e possono comparire i primi segnali. Ma attenzione a non farne una malattia: non è la fine del mondo, è una transizione naturale. Con le giuste informazioni (e un pizzico di autoironia), si può vivere con molto più benessere di quanto immagini.

I SINTOMI PIÙ COMUNI? ECCO COSA ASPETTARTI (E COME GESTIRLO)

Le vampate di calore con sudorazioni notturne, spesso accompagnate da un'improvvisa scarica di calore seguita dal brivido, colpiscono circa il 70 per cento delle donne in menopausa, mentre per il 10 per cento diventano davvero invalidanti. Per affrontarle con successo, possono tornare utili alcuni piccoli accorgimenti, come quello di **evitare cibi piccanti, alcol, caffeina e di vestirsi a strati**, sfruttando ventagli e ambienti freschi; piccole accortezze che già riducono frequenza e intensità delle vampate. Quando il disturbo è troppo forte, la terapia ormonale sostitu-

POLIDENT

**Dedicato per il
TUO SORRISO**



**Pulitori per
PROTESI DENTALI**

- ✓ Puliscono a fondo eliminando la maggior parte dei batteri causa del cattivo odore e dei virus.

**Adesivi per
PROTESI DENTALI**

- ✓ Tenuta giornaliera. Ostacolano le infiltrazioni di particelle di cibo.

tiva (TOS) rimane l'opzione più efficace, ma ci sono anche nuove molecole non ormonali (come fezolintant) che stanno mostrando ottimi risultati. Anche l'insonnia, il malumore e la stanchezza rientrano tra i compagni più frequenti, spesso con difficoltà a concentrarsi o un senso generale di irritabilità. Ecco perché **l'approccio mente-corpo (meditazione, yoga, tecniche di respirazione)** è raccomandato anche dall'AIOM: aiuta a calmare i circuiti dello stress che alimentano i sintomi vasomotori.

E SUL FRONTE INTIMO?

«Sembra banale, ma tantissime donne non conoscono il proprio corpo. Guardarsi, osservarsi, capire come cambia la zona intima è fondamentale per il proprio benessere e per imparare a gestire i sintomi più comuni», ha detto la dottoressa Villanueva. In effetti, con la menopausa la secchezza vaginale può diventare davvero fastidiosa: prurito, bruciori o persino dolore nei rapporti sono segnali da non ignorare. Anche la dottoressa Maddalena Mallozzi ci ricorda, però, che «la zona intima è come una pianta: va nutrita, altrimenti soffre». Per risolvere questi sintomi, la prof.ssa Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica dell'ospedale San Raffaele Resnati, a Milano, non ha dubbi: gli estrogeni locali (come gel a base di estriolo), l'acido ialuronico o in alternativa pomate al testosterone sono spesso la chiave, con l'efficacia di circa l'85 per cento delle donne trattate. Infine, la menopausa non risparmia la linea: un aumento di peso è frequente, soprattutto su addome e fianchi. In questa fase, **una dieta bilanciata insieme a regolare attività fisica** aiuta non solo a controllare la bilancia, ma anche a diminuire l'intensità delle vampate. E se ti stai preoccupando per le ossa, la buona notizia è che esistono strategie concrete: alimentazione ricca di calcio e vitamina D, attività a impatto moderato e, quando serve, una MOC annuale per monitorare lo stato osseo e agire in tempo. Stai tranquilla, comunque: non tutte sperimentano ogni sintomo, e soprattutto, esistono strategie efficaci per affrontarli.

"Prediligi cibi ricchi di calcio e vitamina D"

Mettiti al centro!



- **Muoviti di più:** cammina, balla, fai yoga o pilates; l'attività fisica regolare migliora l'umore e rafforza ossa e cuore.
- **Mangia bene:** prediligi alimenti ricchi di calcio e vitamina D, riduci zuccheri e grassi saturi. Via libera a verdure, pesce azzurro, legumi e frutta secca.
- **Coccola la tua pelle:** con l'estrogeno in calo, si secca facilmente. Idrata, massaggia, scegli prodotti a base di acido ialuronico e burri naturali.
- **Spegni lo stress:** tecniche come il training autogeno o la respirazione profonda aiutano il sistema nervoso a trovare equilibrio.

LA TUA ROUTINE DI SALUTE

«La terapia ormonale sostitutiva (TOS) è la cura più efficace per i disturbi della menopausa. Ma va sempre personalizzata, sulla base di età, stile di vita e storia clinica», ha precisato la dottoressa Rossella De Falco, ginecologa, esperta in TOS. «Prima di iniziare, servono controlli accurati: mammografia, Pap test, MOC e analisi del sangue. Ma non tutte devono ricorrere necessariamente alla TOS: esistono alternative naturali e trattamenti locali altrettanto validi».

Quel che conta è che ci si prenda cura di sé.

Non servono ossessioni: basta un'agenda con appuntamenti chiave da rispettare. Quali? Una visita ginecologica da fare almeno una volta l'anno, ad esempio. Il Pap test o HPV test va fatto invece ogni 3-5 anni, a seconda dell'età e della storia clinica. Importanti sono anche una periodica ecografia pelvica transvaginale per controllare utero e ovaie, una mammografia ogni anno a partire dai 45 anni, la MOC per valutare il rischio osteoporosi e il controllo della tiroide, perché spesso si risveglia proprio in menopausa. Insomma, la menopausa non è un crollo... è un cambio di ritmo: un ritmo nuovo, più tuo. Un momento per ascoltarti davvero, per rinegoziare priorità e scoprire quanta forza c'è dentro di te.



È VERO, IL TUO
CORPO CAMBIA

MA PERCHÉ
CAMBIARE ANCHE
LA TUA VITA?



PRODOTTI PER
INCONTINENZA URINARIA

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

IL TUO CORPO ti ringrazia



“Vorrei sentirmi più in forma, ma non ho tempo”. “La palestra è lontana, e costa”. “Quando torno a casa sono esausta”. Se ti sei riconosciuta in una di queste frasi, sappi che sei in ottima compagnia. Ma c'è una buona notizia: non hai bisogno di cambia-

re vita, orari o iscriverti in una palestra per iniziare a prenderti cura di te. Bastano pochi minuti al giorno, qualche metro quadrato in casa, un pizzico di costanza e una po' di motivazione. Sì, perché muoversi quotidianamente, anche con esercizi semplici, è molto più di un obiettivo estetico: **è un gesto d'amore verso il tuo corpo, la tua energia e la tua salute mentale.** È un appuntamento con te stessa, un modo per sentirti viva, tonica, presente. E puoi farlo a casa, da sola, anche in pigiama. L'importante è iniziare!

“Il bello? In casa ti alleni quando vuoi e come vuoi”

LA PERFEZIONE NON SERVE A NULLA

Dimenticati i video di fitness con modelle irraggiungibili. La vera rivoluzione del benessere sta nella costanza, non nell'intensità. Quindici minuti al giorno di esercizi mirati possono trasformare il tuo corpo e soprattutto il tuo umore molto più di due ore estenuanti in palestra fatte una volta a settimana. Il bello degli esercizi a casa? Li fai quando vuoi, come vuoi, magari con la tua playlist preferita o mentre i bambini guardano i cartoni. **Zero giudizi, zero sguardi, solo tu e il tuo momento di cura personale.** In più, non serve alcun attrezzo professionale: bastano un tappetino, due bottigliette d'acqua (da utilizzare come pesetti), una sedia stabile e la voglia di regalarti uno spazio tutto tuo.

Estate, momento di vacanze... ma anche di routine che saltano! Ecco come prenderti cura di te stessa ogni giorno, anche quando il tempo sembra non bastare mai



CAMPIONI OGNI GIORNO



Francesca
Lo Volerigi da
♡

CAMPIONESSA AZZURRA
DI SPEED SKATING

VINCI OGNI GIORNO

Acquista almeno 2 prodotti tra i marchi aderenti*
e scopri **SUBITO** se hai vinto!



caricando lo scontrino su www.vinciognigiorno.pgperte.it

Concorso "VINCI OGNI GIORNO" valido dal 01/06/25 al 31/12/25 (Periodo 1) e dal 01/01/26 al 30/04/26 (Periodo 2). Montepremi complessivo € 366.295,50. Conserva il documento d'acquisto (unico scontrino). Puoi vincere un solo premio. Per meccaniche di partecipazione, prodotti coinvolti e relativi premi leggi il regolamento su www.vinciognigiorno.pgperte.it. Immagini a scopo illustrativo

*Tra i marchi aderenti visualizzati in basso.



IL SEGRETO? NON MOLLARE

Ricorda: non serve essere perfette. Non serve allenarsi tutti i giorni. Serve essere costanti. Tre volte a settimana è già un successo. Quattro volte è da campionesse. Cinque volte? Sei ufficialmente una fitness addicted! **L'importante è che questo diventi il tuo momento.** Quei quindici minuti al giorno in cui tutto il resto può aspettare. Perché prendersi cura di sé è non solo una necessità, ma anche un regalo che fai a te stessa.

“Non è solo una necessità, ma un regalo che ti fai”

**LA ROUTINE “FURBA” E VELOCE**

Questa mini-routine è pensata per tonificare gambe, glutei, addome e braccia, migliorare la postura e riattivare la circolazione. Non ti farà sudare come durante una maratona, ma ti lascerà quella sensazione di leggerezza e vitalità che ti cambierà la giornata!

1. Risveglio muscolare (2 minuti)

Inizia sempre con un po' di mobilità articolare:

- Circondazioni delle spalle (30 secondi): avanti e indietro, per sciogliere tensioni.
- Stretch laterale del busto (30 secondi per lato): piedi paralleli, braccia tese in alto, allungati dolcemente.
- Piega frontale: gambe morbide, lascia andare il busto verso il basso e respira.

2. Glutei e gambe in azione (5 minuti)

- Squat (20 ripetizioni): gambe divaricate, glutei indietro come per sederti, schiena dritta.
 - Affondi alternati (10 per gamba): un passo in avanti, piega il ginocchio formando un angolo di 90°, poi torna in posizione.
- Ponte glutei (30 secondi x 2 volte): sdraiata, piedi a terra, solleva il bacino stringendo i glutei, poi abbassa lentamente.

3. Addome e postura (4 minuti)

- Plank (30-45 secondi): appoggia gli avambracci e le punte dei piedi a terra, addome contratto, schiena in linea.
- Crunch (20 ripetizioni): solleva busto e spalle da terra lentamente, senza forzare il collo.
- Superman (10 ripetizioni): sdraiata a pancia in giù, solleva insieme braccia e gambe, mantieni qualche secondo e rilascia.

4. Braccia e parte alta (2 minuti)

- Push-up semplificati (10 ripetizioni): ginocchia a terra, mani allineate sotto le spalle, scendi lentamente e risalì.
- Alzate laterali con bottigliette (15 ripetizioni): braccia lungo i fianchi, solleva lateralmente fino all'altezza delle spalle.

5. Stretching finale e respiro (2 minuti)

- Allungamento del dorso: in ginocchio, braccia in avanti, fronte a terra (posizione del bambino).
- Torsione da seduta: schiena dritta, una mano sul ginocchio opposto, ruota lentamente.
- Respirazione profonda: mani sull'addome, inspira dal naso, espira dalla bocca. Tre volte.

NOVITÀ

PER UNA PELLE PROTETTA SANA RADIOSEA



Per la tua **pele sensibile** scegli la trasparenza della nuova gamma **Neutromed** che con la nuova **formula tripla azione** ti garantisce una **pele protetta, sana e radiosa**.
Una linea completa, **gentile con il tuo pH** e pensata **per ogni tuo bisogno**.



APPROVATO DA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO



NEUTROMED. L'ESPERTO DELLE PELLI SENSIBILI

Sutter



DIFENDI LA TUA PELLE CON LA
TRIPLA PROTEZIONE
SOLARE IDRATANTE
per tutta la famiglia



Conforme al "Trattato Coralli Hawaii":
senza Octinoxate e Oxybenzone, filtri vietati
dalla legge sb 2571 dello Stato delle Hawaii

FLACONI IN
PLASTICA RICICLATA



Contro raggi
UVA-UVB-IR

I Solari Leocrema proteggono la pelle,
di adulti e bambini, dal sole.

Scopri la vasta gamma di fattori di protezione indicati
per tutta la famiglia, per un'estate in tutta serenità!

VIDAL

UN'ONDA DI VIDALITÀ

Lasciati travolgere dall'energia di Vidal: i bagnodoccia 100% made in Italy adatti a tutta la famiglia. Fragranze uniche che regalano una carica di benessere e abbracciano la pelle con delicatezza.

Un'onda di vidalità che ti avvolge durante tutta la giornata.



Accendi l'estate! Idee brillanti per il tuo *SPAZIO* Verde

Trasforma il giardino in un'oasi di luce e relax.
Ecco come creare atmosfere magiche che durano fino a notte fonda

L'estate è arrivata e, con lei, il sogno di trasformare il proprio spazio verde in un rifugio di relax e convivialità. Ma quando il sole tramonta, come mantenere vivo il fascino del nostro giardino? La risposta sta nell'illuminazione: un elemento magico capace di **reinventare completamente l'atmosfera outdoor** e regalare emozioni uniche fino a notte inoltrata.



Lampade a sfera. Ideal Lux

Led da esterno. Mstart Srl



GIOCA CON LE DIVERSE TIPOLOGIE

Dimentica il classico faretto che illumina tutto e niente. L'illuminazione di tendenza parla il linguaggio della seduzione e del mistero. Si tratta di creare scenari, di raccontare storie attraverso giochi di luci e ombre che trasformano ogni angolo in un piccolo teatro naturale.

La prima regola d'oro? Stratificare. Proprio come in casa, anche all'aperto serve mixare diverse tipologie di illuminazione per ottenere un risultato armonioso e funzionale. Punta quindi sulla luce generale per orientarti, su quella d'accento per valorizzare elementi specifici e su quella decorativa per creare la giusta atmosfera.



NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ



**IMPUGNATURA
ROTANTE
COMFORT
MASSIMO**

*fantastica catturapeli
perfetta su ogni pavimento
la risciacqui e torna nuova
ottima sui tappeti*



perfetta su ogni pavimento

ottima sui tappeti

la risciacqui e torna nuova



Paletti da giardino. Luceled



Lightstrip da esterni. Philips-hue

SENTIERI DI LUCE PER GUIDARE L'ESPLORAZIONE

I vialetti meritano un'attenzione particolare. Perché non sperimentare con strip LED integrate nel pavimento o piccole luci segnapasso che creano un tappeto luminoso discreto ma efficace? Le opzioni sono infinite: dai faretti incassati che disegnano geometrie precise alle lanterne solari che regalano un tocco romantico.

Un trend che spopola sui social è quello delle luci lineari nascoste sotto i gradini o **lungo i bordi delle aiuole**. L'effetto "floating", dove sembra che piante e strutture galleggino nel buio, è garantito e lascia sempre a bocca aperta gli ospiti.



Lampada solare da esterno. Sklum

ZONA LIVING: L'OUTDOOR DIVENTA INDOOR

L'area conversazione merita un'illuminazione intima e funzionale. Lampade da terra di design, lanterne pendenti sopra il tavolo da pranzo, strip LED sotto il divano outdoor: ogni elemento concorre a creare quell'atmosfera lounge che **trasforma il giardino in un'estensione della casa**. Le lampade solari hanno fatto passi da gigante in termini di design e performance. Oggi troviamo pezzi dal fascino contemporaneo che si ricaricano di giorno e regalano luce soffusa la sera.

ALBERI E PIANTE: I PROTAGONISTI ILLUMINATI

Gli alberi diventano sculture viventi quando baciati dalla luce giusta. Per i grandi alberi funzionano alla perfezione i proiettori LED nascosti tra i cespugli, mentre per arbusti e piante più piccole bastano spot orientabili che creano suggestivi controluce. Non dimenticare il potere evocativo delle ombre proiettate: **una pianta dal fogliame interessante, illuminata strategicamente**, può trasformare una parete spoglia in una tela dove danzano silhouettes in movimento.



Cascata di luci led. Luminalpark

CONSIGLI PRATICI PER NON SBAGLIARE

Prima di iniziare, disegna su carta il progetto luminoso, individuando le zone che vuoi valorizzare e quelle che preferisci lasciare in penombra. Ricorda che meno è spesso meglio è: ovvero meglio pochi punti luce ben studiati che una miriade di luci sparse senza criterio.

Attenzione poi alla temperatura di colore: il bianco caldo è più accogliente e si sposa meglio con il verde delle piante, mentre il bianco freddo può risultare troppo clinico per un ambiente naturale. Non dimenticare la praticità: interruttori facilmente raggiungibili, timer per evitare di lasciare tutto acceso, protezione per resistere alle intemperie.

Il giardino illuminato diventa così un palcoscenico dove ogni sera va in scena lo spettacolo della vita, dove la luce non serve solo a vedere ma soprattutto a sentire, a emozionare, a creare ricordi indimenticabili sotto le stelle.



Luce da esterno colorata. Tryglasskin

SOSTENIBILITÀ SENZA RINUNCE AL DESIGN

L'illuminazione eco-friendly non significa più rinunciare allo stile. **I LED consumano fino al 90 per cento in meno** rispetto alle lampadine tradizionali e durano anni. Le versioni solari si sono evolute tanto da risultare indistinguibili da quelle tradizionali, mentre i materiali riciclati vengono trasformati in lampade dal design accattivante.

FUMAKILLA

VAPE DERM



una carezza
che ti protegge



ANCHE CONTRO
ZANZARE VETTORI DI
FEBBRE WEST NILE
E CHIKUNGUNYA

Scopri nei suoi pratici formati
la Nuova Linea Family Active,
adatta alle pelli dai 3 anni in su
per una protezione contro
zanzare e zecche



fumakillaeurope.com



Tarme in dispensa? Puoi vincere la guerra contro gli invasori... della farina!

Quando i piccoli insetti infestano cereali e prodotti secchi, è il momento di agire con decisione. In che modo? Ti guidiamo noi, passo dopo passo



Hai appena aperto quel pacco di farina per fare la tua torta di mele e... orrore! Trovi dei minuscoli vermetti che sembrano usciti da un film splatter in versione formato mini. Le tarme del cibo sono ospiti indesiderati molto più comuni di quanto pensi. Ma niente panico: con un po' di organizzazione, qualche alleato segreto e tanta pazienza, puoi riconquistare la tua dispensa e dire addio (o almeno arrivederci) a questi piccoli nemici.

CONOSCI IL NEMICO

No, non sono farfalline carine, anche se all'inizio potrebbero sembrarlo. Le tarme della dispensa sono piccoli insetti che **depongono le uova nei cibi secchi** (farina, pasta, riso, cereali, frutta secca, spezie) e da lì iniziano la festa. Le larve si nutrono del cibo contaminato e poi si trasformano in farfalline che svolazzano tra i pensili. Il ciclo si ripete all'infinito, a meno che tu non decida di intervenire con decisione.

PULIZIA E RIORGANIZZAZIONE

Per prima cosa, preparati psicologicamente: dovrai svuotare l'intera dispensa. Tutta. Ogni barattolo, scatola, bustina. Sì, anche quel sacchetto di

cous cous comprato nel 2018. **Butta via tutti i prodotti infestati o sospetti.** Se vedi fili simili a ragnatele, piccoli bozzoli o larvette bianche... ciao ciao pacco di pasta! Poi passa alla pulizia: acqua calda, aceto e olio di gomito. Lava ogni ripiano, fessura, angolo. Usa uno spazzolino da denti per arrivare nei punti più nascosti. Non lasciare nemmeno una briciola: le larve adorano i residui. Vuoi fare la ninja della pulizia? Usa anche l'aspirapolvere per aspirare eventuali uova nascoste nei bordi e negli angolini delle ante. Adesso è il momento di riorganizzare tutto. Compra contenitori ermetici in vetro o plastica e ogni volta che acquisti farina, cereali o legumi, trasferiscili subito lì dentro: cartoni e sacchetti attirano le tarme!

MANUTENZIONE E VIGILANZA

Ora che la dispensa è linda e pinta, passiamo alla prevenzione con le trappole adesive con feromoni. Come funzionano? Semplice: attirano i maschi delle tarme che restano incollati, bloccando così la riproduzione. Attenzione, però: non sono una soluzione definitiva, ma un valido alleato nel monitoraggio. Se vedi che ne hai catturate tante... è ora di tornare alla pulizia profonda! Ebbene sì, la guerra è lunga, ma vincibile. **Controlla periodicamente la dispensa**, anche se sembra tutto a posto. Le tarme sanno nascondersi bene e sono più tenaci di certi ex. Evita di fare grandi scorte se non consumi in fretta e non conservare in dispensa cibo in confezioni già aperte.



TRE MITI DA SFATARE

- **"Le tarme arrivano perché la casa è sporca"**
Falso. Possono arrivare anche nella dispensa più linda, direttamente con i prodotti comprati al supermercato. Non è questione di igiene, ma di sfortuna.
- **"Se vedo una farfallina, non è grave"**
Falso. Vederne anche solo una vuol dire che il ciclo è iniziato. Dietro di lei ci sono uova, larve, e magari altri adulti in festa.
- **"Le trappole adesive le attirano di più"**
Falso. Attirano solo i maschi, impedendo la riproduzione. Non fanno da calamita per nuove infestazioni, ma ti aiutano a capire se il problema c'è.

ORPHEA®

LA LINEA COMPLETA CHE PROTEGGE I TUOI CIBI PREFERITI DA TARME E INSETTI



3 TRAPPOLE



EFFICACE CONTRO:
TARME DEL CIBO

FINO A 2 MESI DALL'APERTURA



2 TRAPPOLE



EFFICACE CONTRO:
COLEOTTERI DEL CIBO

FINO A 2 MESI DALL'APERTURA

ANTI-TARME ALIMENTARI

- Trappole ad azione naturale: senza insetticidi e inodore
- Sagoma doppio uso: distesa e ripiegata

INFESTANTI DEL CIBO

- Trappole ad azione naturale: senza insetticida e pronte all'uso
- Facile da posizionare

PROTEGGE



FARINA



PANE



PASTA



BISCOTTI

PROTEGGE



SPEZIE

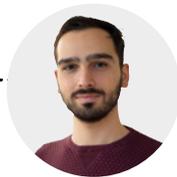


CAFFÈ



LEGUMI
E FRUTTA
SECCA

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.ORPHEA.IT



Un viaggio tra **gusto,** **colore** ed **equilibrio**

Scopri le nostre proposte per insalate fresche, creative e bilanciate, perfette per l'estate (e non solo). Dal

fascino esotico delle combinazioni tropicali alla raffinatezza della cucina giapponese, ogni piatto racconta un modo diverso di unire

salute, sapore ed eleganza. Un mix di ingredienti genuini, ricchi di proprietà nutritive, per portare in tavola leggerezza e bellezza.



Insalata di ceci, tonno e olive verdi

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_15 MIN.
+ frigo

INGREDIENTI

250 gr di ceci precotti
200 gr di tonno a pezzi sott'olio o al naturale
100 gr di pomodorini datterino
80 gr di olive verdi denocciolate ripiene di peperone rosso
60 gr di spinacini
1 gambo di sedano
1 cipollotto fresco
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.
prezzemolo fresco q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia i pomodorini a metà e affetta sottilmente il cipollotto con le foglie verdi più tenere.
- Pulisci il sedano eliminando i filamenti e taglialo a rondelle.
- In una grande ciotola unisci gli spinacini, i ceci sgocciolati, il tonno spezzettato con una forchetta, i pomodorini, il cipollotto, il sedano, le olive ripiene e un po' di prezzemolo tritato finemente.
- Condisci il tutto con olio e regola di sale e pepe, mescola delicatamente.
- Lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti, poi servi.



Insalata con salmone, cetrioli e semi di zucca

porzioni_4

difficoltà_BASSA

costo_MEDIO

tempo_15 MIN.

INGREDIENTI

200 gr di salmone affumicato a fette
150 gr di lattughina mista
60 gr di semi di zucca decorati
4 cucchiaini di olio evo
2 cetrioli
1/2 limone (succo)
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava con cura l'insalatina mista, scolala e asciugala bene con una centrifuga per verdure o con carta da cucina.
- Taglia i cetrioli a fettine sottili, senza sbucciarli.
- Disponi l'insalatina in una ciotola capiente, poi sistema le fettine di cetriolo lungo i bordi e adagia al centro le fette di salmone affumicato arrotolate leggermente a nido.
- Completa con i semi di zucca.
- Emulsiona in una ciotolina l'olio con il succo di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- Versa il condimento sull'insalata e servi.



PULITO DAL 1870

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



ROSA ENZO e figli s.r.l.

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



Insalata di quinoa con tonno, peperone, broccoli e funghi

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_MEDIO
tempo_35/40 MIN

INGREDIENTI

300 gr di quinoa
250 gr di tonno al naturale
120 gr di cimette di broccoli
80 gr di mais dolce precotto
50 gr di piselli
6 funghi champignon freschi
1/2 peperone rosso
1 limone
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

UN PRANZO LEGGERO

È un piatto sano, completo e ricco di sapori, perfetto per un pranzo leggero e nutriente.

PROCEDIMENTO

- Sciacqua bene la quinoa sotto l'acqua corrente, poi cuocila in acqua salata per circa 15 minuti.
- Scolala e lasciala raffreddare.
- Nel frattempo, sbollenta le cimette di broccoli e i piselli per 4-5 minuti, scolali e metti a raffreddare in acqua ghiacciata.
- Taglia il peperone a listarelle e i funghi a fettine sottili.
- In una ciotola grande unisci la quinoa, il tonno scolato e spezzettato, i broccoli, il mais scolato e sciacquato, i peperoni e i funghi.
- Condisci con olio, succo di limone, sale e pepe.
- Mescola bene e conserva in frigo fino al momento di servire.

Insalata giapponese

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_BASSO
tempo_25 MIN.
+ ammollo

INGREDIENTI

250 gr di radice di bardana
100 gr di edamame (fagioli di soia cotti)
50 gr di alghe hijiki secche
4 cucchiaini di maionese
2 carote
1 cucchiaino di semi di sesamo tostiti
1 cucchiaino di salsa di soia leggera
1 cucchiaino di aceto di riso

PROCEDIMENTO

- Metti in ammollo in acqua fredda le alghe hijiki per circa 25-30 minuti, poi scolale e sciacquale.
- Lava la bardana e tagliala a julienne, in seguito mettila in acqua acidulata per evitare che annerisca. Fai lo stesso con le carote.
- Sbollenta la bardana, le carote e le alghe hijiki per 3-4 minuti, poi scolale e lasciale raffreddare.
- In una ciotola mescola la maionese con la salsa di soia e l'aceto di riso.
- Aggiungi le verdure e l'edamame, poi mescola bene.
- Completa con una spolverata di semi di sesamo tostiti, poi servi.

SAPORI ORIENTALI

Un piatto raffinato e sano della tradizione nipponica, a base di radice di bardana, alghe hijiki, carote ed edamame, il tutto condito con una cremosa salsa. Ricca di fibre, minerali e antiossidanti, è l'emblema di una cucina equilibrata e dal gusto delicato, perfetta per chi ama l'eleganza dei sapori orientali.

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€.

FRIO®

Un'ampia gamma di prodotti
avvolgenti per alimenti, contenitori,
sacchetti gelo e sacchi nettezza.



Da oltre 40 anni
FRIO è sinonimo
di qualità e affidabilità.

Premiata dai consumatori.



www.frio.it



NOVITÀ

Regina *Tovaglioli* pratici e facili da estrarre



Grafiche assortite



Regina *Tovaglioli* possono essere portati direttamente in tavola grazie all'innovativa confezione che garantisce praticità ed igiene. Tramite l'apertura facilitata potrai prelevare comodamente un tovagliolo alla volta, toccando solo quello che utilizzi.

Regina

Paper for people



Il primo amore? Non si scorda mai. E a volte può far male

L'estate, per i nostri figli adolescenti, è il periodo delle "cotte" e delle delusioni sentimentali: ma possiamo aiutarli a vivere relazioni sane



Luglio è il mese del sole, del mare... e, perché no, anche dei primi batticuori dei nostri figli adolescenti! Per questo oggi vogliamo parlare di amore, quello che travolge i nostri ragazzi tra euforia e lacrime. E di come possiamo starli accanto senza invadere. L'adolescenza è un periodo pieno di scoperte, e **le relazioni sentimentali occupano sicuramente un posto speciale**. Le prime cotte, le prime delusioni: un turbine di emozioni a cui spesso assistiamo da bordo campo, tra orgoglio e preoccupazione. Ma come possiamo aiutare i nostri figli a vivere relazioni sane? L'abbiamo chiesto alla psicologa Elisa Caponetti, che ci ha guidate in questo viaggio emotivo.



“INSEGNIAMO
LORO CHE VOLER
BENE VUOL DIRE
VALORIZZARE L'ALTRO
SENZA CERCARE DI
CAMBIARLO”

COSTRUIRE LE BASI

«Pensiamo a un amore sano come a una casa solida: ha bisogno di fondamenta robuste» ci spiega Caponetti. «La prima e più importante è la comunicazione. Dobbiamo **incoraggiare i ragazzi a esprimere in modo chiaro e rispettoso ciò che sentono**, ciò che desiderano e ciò che li preoccupa, sia con il partner che con noi». Ad esempio, puoi creare piccoli rituali settimanali, come una "serata del tè" o una passeggiata, per aprire uno spazio di dialogo naturale con tuo figlio. Parlare, certo, ma anche ascoltare e rispettare. «Un altro pilastro è il rispetto reciproco. L'amore non è possesso, ma la capacità di apprezzare l'altro per quello che è. Insegniamo loro che il vero amore non cerca di cambiare l'altro, ma lo valorizza». In che

modo? Proponi di guardare insieme film o serie che mostrino relazioni sane e poi parlatene: aiuta a riflettere senza prediche.

DUE, NON UNO

Fondamentale, poi, è che i nostri figli mantengano la propria individualità. «Una relazione sana non dovrebbe mai portare all'isolamento. L'amore è un'aggiunta alla loro vita, non la sua totalità». Aiuta quindi tuo figlio a organizzare momenti con gli amici o a riprendere attività che ama. **Ricordagli che la relazione non deve sostituire tutto il resto**. E a proposito di intimità, Elisa Caponetti è chiara: «Un concetto cruciale da spiegare è il consenso. Ogni passo deve essere desiderato e concordato. Un "no" è un "no",

NUOVO

NUDE SENSATION

PREMIUM NO LATEX



**TUTTO CIÒ CHE SENTI
È IL TUO PARTNER**

anche un “non sono sicuro” va rispettato. Su questo punto non si transige». E i conflitti? Inevitabili, ma gestibili. **«Insegniamo ai nostri figli a discutere in modo costruttivo.** Non si deve vincere una battaglia, ma trovare una soluzione insieme». Se tuo figlio ti racconta di una lite, chiedigli: “Come ti sei sentito? Cosa avresti voluto dire?”. Aiutalo, cioè, a trovare parole per esprimere il disagio.

SE IL CUORE SI SPEZZA

La prima delusione d'amore arriva, e fa male. A loro, ma anche a noi, che vorremmo proteggerli da tutto. «Il nostro ruolo è essere un porto sicuro. La prima cosa da fare è ascoltare, senza giudicare. Il loro dolore è reale, anche se a noi può sembrare una “cotta”». Evitiamo frasi sbrigative come “passerà” oppure “non è la fine del mondo”. «Usiamo invece parole che convalidano le emozioni: “Capisco che tu stia soffrendo”, “È normale sentirsi così”. Farli sentire compresi è il primo passo per aiutarli a elaborare il lutto della relazione», ha spiegato Caponetti. Un'idea simpatica? Tieni in casa un piccolo “kit di conforto” (tisane, film preferiti, coperta morbida, cioccolato). A volte basta questo per far sentire che siamo lì, senza bisogno di parole. E poi diamogli fiducia. **«Offriamo supporto,** non soluzioni. Chiediamo piuttosto: “Cosa pensi che potrebbe aiutarti in questo momento?”». E ancora: proponi attività leggere e familiari, perché la routine condivisa aiuta ad alleggerire il peso emotivo. Infine, «aiutiamoli a

“PARLIAMO DI
EMOZIONI, DI RISPETTO
E DI CONSENSO. E
SOPRATTUTTO, DIAMO
L'ESEMPIO”



LE LORO STORIE MERITANO IMPORTANZA

Non sono solo “cotte” e le loro emozioni vanno convalidate, non sminuite.

«Per noi adulti, è facile minimizzare le relazioni dei ragazzi, ma per loro sono esperienze cruciali. Aiutano a formare l'identità, a imparare la gestione emotiva, a vivere l'intimità». Se tuo figlio si innamora, chiedigli: “Cosa ti piace di questa persona? Come ti senti quando sei con lei/lui?”. Ascoltare con curiosità costruisce fiducia. Quindi sì, accompagniamoli. «Diamo importanza a queste storie, pur mantenendo una prospettiva realistica: sono esperienze formative, non necessariamente definitive».

normalizzare l'esperienza. Spieghiamo che il dolore per la fine di una storia fa parte della vita, è un'esperienza comune che, sebbene difficile, può insegnare molto e renderli più forti. **Incoraggiamoli a esprimere il dolore:** piangere, parlare, scrivere un diario o sfogarsi nello sport. Ogni modo è sano se li aiuta a elaborare». E allora sai che c'è? Regala ai tuoi figli un bel quaderno per scrivere pensieri ed emozioni. Scrivere è terapeutico, soprattutto quando non vogliono parlare.

RICONOSCERE E AFFRONTARE LE RELAZIONI TOSSICHE

«Gelosia e controllo, isolamento, svalutazione, manipolazione: sono segnali di un amore tossico. Se li notiamo, parliamo con nostro figlio senza giudicare. Diciamogli: “Mi preoccupa vederti così triste”». Per approcciarsi alla spinosa questione senza rischiare che si chiuda a riccio, offri letture, video o testimonianze che parlano di relazioni tossiche. A volte riconoscersi in una storia altrui è il primo passo per chiedere aiuto. Non dimentichiamo poi il ruolo dell'autostima. «Un ragazzo o una ragazza che conosce il proprio valore è meno vulnerabile alla manipolazione. Offriamo supporto, rafforziamo le sue amicizie e i suoi interessi, incoraggiamolo a mantenere i suoi legami con i pari». E se serve, interveniamo. «Se la situazione è grave, è fondamentale coinvolgere uno psicoterapeuta». Tuo figlio rifiuta l'idea dello psicologo? Proponi un primo incontro come momento per “parlare con qualcuno che ascolta bene”. A volte basta cambiare prospettiva. Ricordiamo, però, che prevenire è meglio che curare. «Costruiamo sicurezza e autostima fin da piccoli. Parliamo di emozioni, di rispetto, di consenso. E soprattutto, diamo l'esempio in famiglia». Accompagnare i nostri figli in questo viaggio tra primi amori è una sfida, sì, ma anche una grande opportunità. «Con presenza, ascolto e tanto amore, possiamo aiutarli a costruire relazioni felici e forti. E a scoprire che **l'amore, quello vero, comincia da sé.**»

CHANTECLAIR
Vert
EFFICACE PER NATURA

**PULITO
SOSTENIBILE**

**CASHBACK
INCREDIBILE**



**Acquista 2 PRODOTTI CHANTECLAIR VERT
di cui almeno 1 detersivo per lavatrice**

**TI RIMBORSIAMO
IL DETERSIVO PER LAVATRICE****

**PARTECIPA SU WWW.PREMIATICONILMONDODELPULITO.IT
OPPURE INVIA UN WHATSAPP* AL NUMERO 349.9338339**

Cashback "PULITO SOSTENIBILE, CASHBACK INCREDIBILE" 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. I formati speciali (bipacchi, tripacchi, abbinati) valgono come singolo prodotto. *Per prodotti coinvolti, info e messaggio WhatsApp leggi il Termini e Condizioni su www.premiaticonilmondodelpulito.it. **Importo max rimborsabile: 5,29€. Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo.

LYCIA

Girl



Il 1° deodorante dedicato alle giovanissime

Testato sotto controllo pediatrico
0% Alcool e Sali di Alluminio
48h di protezione



SCOPRI
DI PIÙ



Le Salviette Fresh&Clean Milleusi igienizzanti hanno una formulazione, arricchita con Minerali Termali, che garantisce igiene e immediata freschezza.

Il loro tessuto è gentile sulla pelle, lasciandola morbida e gradevolmente profumata a lungo.

Il gesto pratico e sicuro per tutta la famiglia, da portare ogni giorno con sé.

Dermatologicamente testate.



Capelli più brillanti e splendenti? Ora puoi, con i prodotti giusti

Cheratina, acido glicolico e vitamina C sono la combinazione perfetta per dire addio al crespo e al colore spento e regalarti una chioma da sogno

Mia nipote Sofia, pur essendo giovanissima, ha già le idee molto chiare sui capelli: devono essere sempre in ordine, morbidi e lucenti.

Proprio l'altro giorno, mentre rovistavo tra le mie mensole in bagno, mi ha chiesto: "Zia, ma davvero usi ancora questo shampoo?". "Sì, perché?" - le ho risposto. Lei ha riso e ha aggiunto: "Ci credo che poi ti lamenti dei tuoi capelli".

E in effetti aveva ragione. I miei capelli sono sempre stati un cruccio: crespi, spenti, ingestibili, non mi piacciono nemmeno appena uscita dal parrucchiere.

Con il suo sguardo da esperta ha preso in mano la situazione: "Dobbiamo rifarti la routine".

Così siamo uscite a scegliere insieme nuovi prodotti - shampoo, balsamo, maschera, trattamento, siero ristrutturante e spray illuminante. La linea completa. Li ho provati quasi per gioco, ma il risultato è stato sorprendente: grazie alla formula a base di **cheratina**, **acido glicolico** e **vitamina C**, ho sentito i capelli più

sani, molto più morbidi e lucenti e meno crespi, già dopo le prime applicazioni. Non so se sia stata la formulazione giusta o l'aver adottato una vera e propria routine di bellezza, ma qualcosa ha funzionato.

Adesso, finalmente, i miei capelli mi piacciono. E non lo dico solo io, lo dice anche mia nipote Sofia. E lei - ve lo assicuro - non è certo il tipo da fare complimenti per cortesia.



Il trucco in più

Per un effetto lucido, risciacqua i capelli con acqua fredda. In questo modo, le cuticole saranno sigillate e l'effetto crespo scongiurato!

PRODOTTI CONSIGLIATI



Linea Sunsilk Luminous 100

Linea Sunsilk Keratin System



CLINIANS

CLINICA DELLA BELLEZZA

UN'ESTATE

DA

Amare

Acquista 2 prodotti solari CLINIANS*

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



dim. 90 x 175 cm

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

Ritocca, colora e ama i tuoi capelli

Da oggi la ricrescita non è più un problema: ti bastano dieci minuti per farla sparire (mentre fai la doccia), lasciandoti una nuance naturale e una chioma sana



I tempi giusti

Il momento ideale per applicare la tinta? Quando i capelli non appena lavati: un lavaggio il giorno prima aiuterà a non rimuovere gli oli naturali del cuoio capelluto.

Per fortuna avevo in casa un prodotto che mi ha **salvato la serata**: si applica come uno shampoo, è velocissimo (dieci minuti e via) e la **ricrescita sparisce**. La cosa bella è che **non ha ammoniaca**, è arricchito con **olio di rosa**, e il colore è davvero naturale. Dura qualche settimana, giusto il tempo di arrivare tranquilla alla prossima tinta. E poi le bustine monodose sono una genialata: niente sprechi.

Quando invece voglio dare una **rinfrascata completa al colore**, uso una **tinta in crema** della stessa gamma, che fa davvero la differenza. Il colore è super intenso, pieno di riflessi, e dura a lungo – parliamo di fino a **10 settimane**, il che per me è un miracolo. Ha una tecnologia anti-sbiadimento che fa penetrare bene il colore nel capello, così **copre anche i bianchi** e non

sbiadisce dopo pochi lavaggi.

E la sensazione dopo? **Capelli morbidi, lucidi, effetto seta**. C'è anche un trattamento post-tinta che è una vera coccola. E con 15 nuance disponibili, è impossibile non trovare quella che fa per te.

E sai qual è il trucco per un colore sempre perfetto, senza stress? **Un ritocco veloce quando serve, una colorazione più completa quando voglio cambiare davvero**. Così non mi faccio mai cogliere impreparata, anche quando arriva un invito last minute.

La scorsa settimana sono stata invitata - un po' all'ultimo minuto a dire il vero - all'inaugurazione del ristorante di un cugino della mia migliore amica. Non avendo altro da fare ho accettato volentieri, ma nel momento in cui mi sono guardata allo specchio per truccarmi e pettinarmi... bam! La ricrescita era lì, bella visibile, come se dicesse "ciao, sono tornata". Sempre nei momenti meno opportuni. E ogni volta mi dico: "Ma com'è possibile? L'ho fatta solo tre settimane fa la tinta!".

PRODOTTI CONSIGLIATI



Garnier Color Sensation Retouch e Garnier Color Sensation Colorazione Permanente

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

I PROVENZALI
BIO

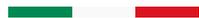
NATURALE.
BIOLOGICO.
SOSTENIBILE.

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

La **Linea Biologica alla Lavanda Ligure** rispetta te e la tua pelle, senza compromessi grazie a **formule 100% vegan** con altissime percentuali di naturalità degli ingredienti ed estratti ottenuti da **piante del territorio ligure**.

Inoltre I Provenzali ti danno una garanzia in più con **Cosmetico Sostenibile™** come sinonimo di materie prime di qualità, filiera d'origine tracciata, dignità del lavoro, rispetto dell'ambiente e tutela degli animali.

COSMETICO
SOSTENIBILE™



LAV - DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI



con INGREDIENTI
DEL TERRITORIO

100%
vegan

NO INGREDIENTI
ORIGINE ANIMALE



IMPIANTO
FOTOVOLTAICO



GLOSSY E SHINE IN UN GESTO SOLO: PLUMP AMBITION HYALURON LIP OIL DI L'ORÉAL

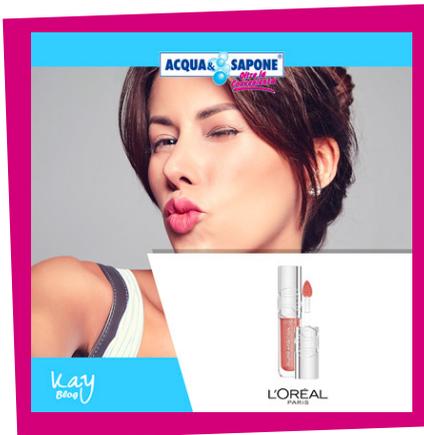
In estate la **parola d'ordine è brillare** dalla testa ai piedi. Per questo amiamo i solari con riflessi dorati, gli oli che idratano in profondità e i capelli nutriti e lucenti. Anche il make-up segue questa tendenza: le labbra diventano protagoniste assolute con finish vinilici, luminosi e ultra glossati.

Direttamente dalla moda degli **anni 2000** torna il vero *must have* della stagione: il **lip oil**. Non è un rossetto né un semplice gloss ma il perfetto incontro tra skincare e make-up perché mentre idrata e protegge, regala anche un tocco glamour alle labbra.

Con **Plump Ambition Hyaluron Lip Oil, L'Oréal Paris** ha creato un olio labbra dalla formula sensoriale e performante. Arricchito con acido ialuronico e tripeptidi, rimpolpa visibilmente le labbra, leviga la superficie e dona un finish luminoso e irresistibile. Un vero **effetto filler naturale**...ma senza ago.

Grazie al **maxi applicatore di precisione** è possibile ottenere un effetto wow in una sola passata, ecco il consiglio della nostra Make-Up artist: *"Parti dall'arco di cupido e applica il lip oil dal centro delle labbra sfumandolo verso l'esterno. Per un colore più intenso puoi applicare prima una matita labbra nude che definisca i bordi o leggermente oltre, se desideri un risultato over-line. La combinazione con la brillantezza del Plump Ambition darà alle tue labbra un aspetto pieno e sensuale"*.

Disponibile in **8 nuance**, dai nude sofisticati ai rossi intensi, sarà difficile scegliere. Il vero segreto? Averli tutti per cambiare look durante la giornata, a seconda dell'umore o dell'occasione!



LABBRA RIMPOLPATE
e levigate in una sola passata

LE ACCONCIATURE PERFETTE PER LE CERIMONIE ESTIVE

La **stagione dei matrimoni** è ufficialmente iniziata e, anche se è vero che trovare l'outfit giusto è la prima missione, scegliere l'acconciatura perfetta è quella successiva. Che siano raccolti, semi raccolti, con trecce o lasciati sciolti, i **capelli diventano protagonisti** tanto quanto il vestito.

Ecco qualche idea semplice ma d'effetto per ogni mood e ogni tipo di cerimonia:

Stile bucolico - se la location è un parco immerso nel verde e l'abito è in stile boho chic, l'acconciatura perfetta è morbida e dall'allure naturale, con onde appena accennate e un effetto *"finto spettinato"*. Un **prodotto texturizzante** aiuterà a mantenere volume e tenuta per tutto il giorno.

Stile glamour - per le cerimonie in villa o in contesti più sofisticati, l'eleganza si traduce in raccolto essenziale, pulito, senza eccessi. Liscio, ordinato e magari con la riga centrale. Una **cera leggera** è perfetta per dominare i baby hair, mentre la lacca garantirà una tenuta impeccabile fino all'ultimo brindisi.

Stile easy chic - se l'evento si svolge in spiaggia o in una location alternativa, diamo spazio ad acconciature più rilassate ma curate come una treccia laterale morbida. Romantica, pratica e perfetta per le chiome lunghe o medie. Lo spray texturizzante darà corpo e struttura, la **lacca impalpabile** fisserà senza irrigidire.

E per i **capelli corti**? Nessun problema, la chiave è negli accessori. Via libera a cerchietti con cristalli, fermagli con perle o coroncine dorate per **aggiungere un tocco glam**.

Per ogni stile c'è un'acconciatura che può **valorizzare il look con naturalezza** e charme, basta solo scegliere quella giusta e lasciare che i capelli raccontino la tua eleganza.



ELEGANZA E FRESCHEZZA
il segreto magico per ogni tipo di chioma

ELGDERMA®

CLEANSER&BODY CARE



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



BODY HAIR



**C'È CHI È
SOSTENIBILE
OGGI.
E CHI LO È
DA UN
SACCO.**

Da 50 anni noi di Virosac uniamo passione, tecnologia e produzione Made in Italy. Sviluppiamo prodotti con materiali innovativi ed ecosostenibili che concretamente riducono l'impatto ambientale. La nostra è la storia di chi, da sempre, fa del rispetto per la natura una condizione essenziale in tutte le fasi di produzione. Ed è così che continuiamo a creare sacchetti che soddisfano le esigenze di tutti, anche dell'ambiente.

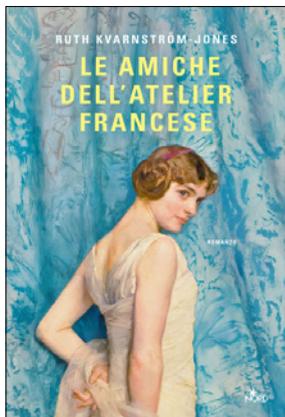


PIÙ È PULITO, PIÙ LO VIVI



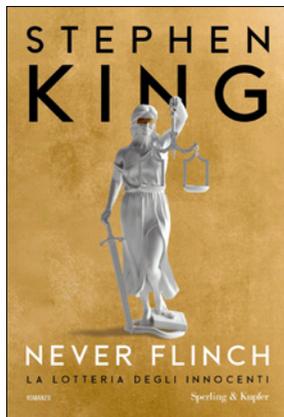


Letture per *luglio*



LE AMICHE DELL'ATELIER FRANCESE
di Ruth Kvarnström - Jones
| Ed. Nord

Stoccolma, 1912. Josef Sachs sta progettando un grande magazzino. Quando i lavori vengono completati, diventa chiaro che la chiave del successo è uno staff professionale ed efficiente, come sa bene Märta Eriksson che recluta un gruppo di donne volenterose e affiatate. Ma con lo scoppio della guerra è lei ad aver bisogno di supporto: il suo fidanzato viene richiamato al fronte e, quando le comunicazioni s'interrompono del tutto, la giovane non può che pensare al peggio... Eppure il lavoro non si ferma per nessuno, in particolare all'atelier francese. È qui che s'intrecciano le storie di sarte e commesse: ognuna coltiva un sogno e ognuna deve affrontare ostacoli all'apparenza insormontabili.



NEVER FLINCH – LA LOTTERIA DEGLI INNOCENTI
di Stephen King
| Ed. Sperling & Kupfer

Quando il dipartimento di polizia di Buckeye riceve una lettera che minaccia una diabolica missione di vendetta, per l'ispettrice Izzy Jaynes inizia un'indagine oscura e pericolosa. Per fermare chi promette di «uccidere tredici innocenti e un colpevole» come riscatto per «l'inutile morte di un innocente», c'è bisogno della detective Holly Gibney. Nel frattempo, Kate McKay, attivista carismatica, simbolo di una nuova ondata di femminismo, inizia un tour di conferenze che attraverserà diversi Stati. Mentre le sale si riempiono di sostenitori e detrattori, qualcuno trama nell'ombra per metterla a tacere. All'inizio si tratta solo di piccoli sabotaggi, ma presto il pericolo si fa reale.



LAVA
di Patrizio Nissirio | Ed. Arkadia

Una lettera inattesa porta il commissario romano Aurelio Di Giannantonio a viaggiare dalla sua città d'adozione, Venezia, fino a Torre del Greco, alle pendici del Vesuvio. Un misterioso benefattore gli ha lasciato una casa dalla quale vede il golfo di Napoli, la penisola sorrentina e Capri. Ma qualcosa non torna: il poliziotto non sa chi sia il solitario anziano che si è ricordato di lui nel testamento. Girando il paese in cerca di risposte, si imbatte in un manifesto ingiallito che lo coinvolge nella storia di due sorelline scomparse. Vorrebbe ripartire, ma è troppo tardi: la sua sete di giustizia lo trascina in un'indagine su cui non ha titolo, in una vicenda difficile da dipanare, in bilico tra loschi traffici della criminalità organizzata e vendette private, che lo metterà in pericolo.



UN SEGNO DI VITA – PICCOLO MANUALE DI POP IMPOPOLARE
di Vasco Brondi
| Ed. La nave di Teseo

“Un segno di vita è il diario di viaggio di un disco scritto e registrato tra un rifugio in alta montagna, un seminterrato di Milano, un'isola nell'oceano in cui è sempre primavera, e un appartamento di Ferrara nella nebbia dell'inverno”. Esce nella primavera del 2024 l'ultimo album di Vasco Brondi, *Un segno di vita*. Lo accompagnano pagine di taccuini, appunti, a comporre un diario di lavorazione che procede parallelamente alla registrazione delle canzoni. Impressioni, ricordi, conflitti, emozioni: tutto il vissuto e la gestazione di un disco assieme a tutto quello che lo precede, lo abbraccia, lo segue. Un libro intimo e acceso, pieno di poesia e di silenzio.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



UN CADAVERE IN CUCINA
Un caso per Manrico Spinori

Tra indizi, depistaggi e una sottile ironia, Spinori si muove con eleganza tra cucine stellate e misteri intricati, deciso a risolvere un enigma in cui nulla è come appare.

UN CADAVERE IN CUCINA UN CASO PER MANRICO SPINORI

di Giancarlo De Cataldo | Ed. Einaudi

Una ricetta «sbagliata» scatena il pandemonio in un prestigioso ristorante romano. Solo che dalla farsa si cade presto nella tragedia, e nell'aria si spande odore di delitto. Quello dell'haute cuisine è però un mondo frequentato dai potenti. Per le indagini serve uno come il Pm melomane Manrico Spinori, che alla competenza unisce, in giusta dose, l'atavica disposizione a non lasciarsi intimidire. La notizia è clamorosa: i selezionati clienti del Controcorrente, pluristellato locale capitolino, sono rimasti vittime di un'intossicazione. Nulla di così grave, in fondo, non fosse che uno di loro, un colonnello dell'esercito, dopo quarantott'ore muore. Dagli accertamenti risulta che i piatti incriminati contenevano tutti psilocibina, una sostanza presente in alcuni funghi allucinogeni. Ma la psilocibina non è letale, dev'essere un altro l'ingrediente che ha ucciso il militare. Il caso, di cui si interessano pure i Servizi segreti, si complica ancora quando i morti diventano due. Costretto a interrompere le vacanze per occuparsene, Manrico Spinori arriverà alla soluzione del mistero con l'aiuto della sua squadra, districandosi con abilità tra false piste e ingerenze sospette. E avviando una collaborazione speciale con una spia molto abile e molto avventurosa.



Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Grazie all'influsso di Marte, la tua relazione brillerà di passione e dinamismo. Fughe romantiche in vista, per trascorrere più tempo insieme al partner.

Single. Il mese promette emozioni forti: potresti essere attratta da qualcuno come non mai.

BELLEZZA: Look deciso e audace: eyeliner marcato, rossetto rosso fuoco per esaltare la vitalità, un tocco di blush. Pantaloni cargo, top a fascia in raso rosso e stivaletti.

BENESSERE: Sei in forma, ma per tenere a bada lo stress regalati una bella nuotata, bevi molta acqua e fai il pieno di frutti rossi.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Venere favorisce la complicità e il romanticismo. Ottimo mese per risolvere incomprensioni e rafforzare il legame.

Single. La Luna in Cancro potrebbe segnare l'inizio di una relazione significativa.

BELLEZZA: Eyeliner grafico, ombretto verde menta, labbra glossy e illuminante. Cambi spesso stile e ami le tendenze: pantaloni a sigaretta color oro, blusa fantasia e sandalo gioiello saranno perfetti per te.

BENESSERE: Ti senti bene, ma il sovraccarico mentale compromette il sonno. Prova a curarlo con metodi naturali.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Marte ti rende più curiosa e vivace. Esplorerai una connessione molto intensa con il partner.

Single. Hai un magnetismo straordinario: attirerai chi vuoi. Sta a te fare la scelta giusta.

BELLEZZA: Hai voglia di sensualità: nel make up punta su labbra rosa, ombretti caldi e terrosi, incarnato impeccabile. Vestiti con abiti in seta o pizzo, stile romantico ma pratico. Capelli lisci e accessori gioiello completeranno l'effetto "wow".

BENESSERE: Cerca un equilibrio. Trattamenti estetici riequilibranti e camminate serali ti aiuteranno a stare meglio.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Con Venere nel segno sarai più emotiva e attenta alle esigenze del partner. Romanticismo e tenerezza creeranno un legame unico.

Single. Un evento, un concerto o un invito potrebbero portarti a conoscere una persona speciale.

BELLEZZA: Prima di tutto punta su un'ottima skincare, poi crea un trucco semplice: ombretti e blush soft, ciglia lunghissime e rossetto nude. Abiti rétro bianco perla e capelli biondo cenere, stile fatina, faranno la magia.

BENESSERE: Hai bisogno di rigenerarti: rifugiati in luoghi non affollati. Frutta fresca e tisane fredde per ritrovare l'energia.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Una comunicazione aperta aiuterà a superare i malintesi, ma sarà comunque un mese carico di passione.

Single. Mese promettente, ricco di emozioni: un incontro potrebbe trasformarsi in una storia importante.

BELLEZZA: Glamour e dorato il tuo make up: ombretti shimmer oro, ciglia folte, labbra rosso fuoco. L'outfit giusto per te è composto da un abito con spacchi laterali, cintura in cuoio e stivali texani.

BENESSERE: Hai bisogno di riposare di più e di riconnetterti con la natura.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Un mese eccezionale: ritroverai una perfetta complicità con il partner.

Single. Coltiva nuovi interessi: potresti incontrare qualcuno fuori dai tuoi soliti ambienti.

BELLEZZA: Trucco nude e luminoso per esaltare l'abbronzatura, eyeliner e ciglia lunghe con mascara waterproof. Ti donano i capelli ondulati, magari in una tonalità più chiara. Per il tuo outfit scegli i jeans e un corpetto in pizzo bianco.

BENESSERE: Segui un'alimentazione leggera per non affaticare il tuo stomaco delicato e dedicati allo jogging serale per scaricare le tensioni.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Sei più attenta e delicata e il partner apprezza. Intimità e complicità renderanno speciali molti momenti tra di voi.

Single. Le stelle alimentano il tuo fascino misterioso e irresistibile.

BELLEZZA: Opta per un make up bilanciato con toni cipria e marrone chiaro, sopracciglia curate e gloss luminoso. Un paio di short, reggiseno gioiello, giacchina corta e stivali bianchi con tacco 12 saranno l'outfit giusto per te.

BENESSERE: Stretching quotidiano, acqua aromatizzata al limone e una serata tutta per te, all'insegna del relax.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. L'amore c'è, ma non sempre si mostra. Approfitta di Venere per tirare fuori la tua parte più intensa e sensuale.

Single. Se sei in cerca di una storia importante, Cupido ti sta volando attorno: cerca di toglierti i paraocchi.

BELLEZZA: Crea un make up con contouring deciso, eyeliner viola magnetico, ciglia lunghe e gloss color ciliegia glitterato. L'outfit adatto a te per questo mese è composto da un tubino nero attillatissimo, capelli raccolti in una lunga coda, sandali tacco 12 e orecchini gioiello.

BENESSERE: Proteggiti dal caldo e dalle punture degli insetti.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Le Stelle portano entusiasmo e rinnovamento. Se hai espresso dei desideri al partner, preparati a essere esaudita.

Single. Sei irresistibile, affascinante e coinvolgente. Hai tutta l'attenzione che meriti.

BELLEZZA: Valorizzati con un trucco vivace: eyeliner colorato o glitterato, rossetto amarena e fard illuminante. Quanto all'outfit, scegli pantaloni a palazzo, gilet, collana in resina e ciabattine in vernice con tacco medio.

BENESSERE: La mente è attiva, ma il corpo è inquieto: programma sport all'aria aperta, come bici o trekking.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. L'amore c'è, ma lo vivi con riservatezza. Le Stelle ti invitano a lasciarti andare.

Single. Questo sarà un mese importante: alla tua porta busserà una persona che conosci da tempo, ma che non pensavi potesse trasformarsi in una figura così importante.

BELLEZZA: Punta su un make up classico e professionale di giorno, super luminoso di sera con toni oro, eyeliner marcato e rossetto arancio. Look rinnovato: chic per la sera, in jeans per il giorno.

BENESSERE: Sei in gran forma! Attenta solo ai piccoli infortuni. Prendi melatonina e camomilla per dormire meglio.



Aequario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Venere può creare un po' di stanchezza familiare, ma hai già superato il peggio, serve solo più energia.

Single. Nuove avventure romantiche ti aspettano... magari in riva al mare, sotto il chiaro di Luna.

BELLEZZA: Make up semplice ma raffinato: solo contouring, mascara e rossetto arancio opaco per esaltare la pelle impeccabile. Capelli effetto bagnato, con sfumature caramello. Outfit: pantaloni a palazzo e camicia monospalla trasparente e sei al top.

BENESSERE: Prova brevi esercizi mattutini: aiutano a tenersi in forma e a sciogliere le tensioni.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

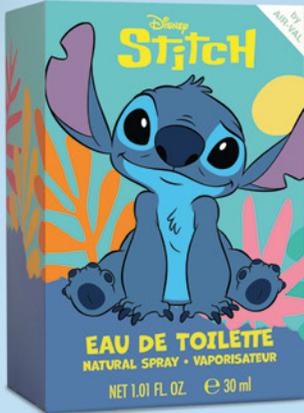
AMORE: In coppia. Mese di dolcezza e sensibilità. Siete pronti a vivere un legame affettuoso in tutte le sue sfumature.

Single. Le Stelle sono dalla tua parte: potrebbe arrivare il grande amore, anche se non ci credevi più.

BELLEZZA: Scegli un look audace per i capelli: osa con le treccine o con un taglio rasato. Ti dona un make up deciso: eyeliner, mascara e rossetto amarena lucido. Indossa un top e una gonna lunga in jeans e pizzo, con collane girocollo vistose.

BENESSERE: Hai bisogno di rilassarti: un bagno al mare al tramonto e buona musica saranno la tua cura migliore.

by
AIR-VAL



NIVEA

IL BRAND BODY
CARE RASSODANTE

N°1

AL MONDO
nella grande distribuzione*

Q10

PELLE PIÙ TONICA IN 7 GIORNI

NOVITÀ



**SIERO - LOZIONE
RASSODANTE
+ ENERGIZZANTE**

Texture ultra leggera con
la più **alta concentrazione**
di **Q10 Puro**

NOVITÀ



**CREMA PER AREE
SPECIFICHE
RASSODANTE + RINGIOVANENTE**

Ideale per **zone critiche**

Riduzione di linee sottili
e rughe sul décolleté
in **14 giorni**



Q10 PURO + **VITAMINA C**
COLLAGEN BOOST COMPLEX™



Q10 PURO
+OLIO DI ARGAN

NOVITÀ

**CREME CORPO
RASSODANTI**

72h di idratazione