



ACQUA & SAPONE®

**MIGLIORE
INSEGNA
2025**

DRUGSTORE



**Chiara Gamberale
e Paolo Sorrentino**

**L'ARTE DI
TRASFORMARE LE
FERITE IN POESIA**



Design

**RENDI LA TUA CASA
UN'OASI DI RELAX**

Viaggi

**MALDIVE GREEN:
IL LUSSO CHE
STRIZZA L'OCCHIO
ALL'OCEANO**

IN VACANZA... DALLO STRESS!

Capelli

**LE DRITTE PER UNA
CHIOMA MOSSA E
STILOSIA**

Make up

**I TRE PRODOTTI MUST-
HAVE PER BRILLARE AL
CHIARO DI LUNA**

Moda

**TUTTE PAZZE PER
I BERMUDA!**

ALL-INTERNO L'ENIGMISTICA PER LA TUA ESTATE



 **DEBORAH**
MILANO

24 ORE

make up **EFFETTO FILLER**

MATITA LABBRA
PER LABBRA PIENE E DEFINITE

MATT E CREMOSA
ARRICCHITA CON
VITAMINA E,
ACIDO IALURONICO,



MAXI LIP™



con
**TEMPERINO
COSMETICO
SPUGNINO
INTEGRATI**

**LUNGA TENUTA
WATERPROOF
NO TRANSFER**

Disponibile in 8 colori

*MAXI-LIP™

IS USED UNDER AUTHORIZATION OF SEDERMA



 **DEBORAH**
MILANO

24ORECOLORPOWER

NUOVI COLORI MAT

OMBRETTO IN STICK
COLORE INTENSO
FINISH MAT

LONG LASTING
WATERPROOF
NO TRANSFER

TEMPERINO INCLUSO
PER UNA PUNTA
SEMPRE DEFINITA E UN
RISULTATO IMPECCABILE



IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Yvonne Scio

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

pag. 14 – Bastano solo tre prodotti per un make up che ti faccia brillare

pag. 16 – Ecco come ottenere onde e ricci da copertina!

pag. 18 – Speciale depilazione: meglio la ceretta, la crema o il rasoio?

22 | IL PROPOSITO DEL MESE

Vacanze in famiglia... senza stress!

24 | STAR MESE

Paolo Sorrentino, la grande bellezza del cinema

pag. 28 – Chiara Gamberale: la vita che diventa racconto

pag. 30 – Federico Moccia, dalla parte dei ragazzi

pag. 32 – Andrea Dianetti, potere dell'ironia

34 | MODA ESTATE

Gioielli... ai tuoi piedi!

pag. 35 – L'eleganza dei bermuda

41 | SPECIALE ENIGMISTICA

Per rilassarsi sotto l'ombrellone

46 | BENESSERE

Rimedi naturali contro le notti afose

48 | DESIGN & OUTDOOR

Organizza una zona relax in casa

pag. 62 – Scopri le piante grasse da esterno che tollerano ogni clima

50 | CUCINA

Un viaggio gastronomico nel Mediterraneo

56 | VITA DA MAMMA

Tuo figlio ha preso un debito? Niente panico!

60 | AMICI A 4 ZAMPE

Perché usare le traversine? Te lo spieghiamo noi

66 | VIAGGI

Maldives, il cuore verde dell'arcipelago



28

Star mese

Chiara Gamberale



30

Star mese

Federico Moccia

74 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

78 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

80 | RUBRICHE

Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



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

Eva salute

In esclusiva da

ACQUA&SAPONE

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE

SILVIA SANTORI

silvia.santori@edizioniempires.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 spettanze.



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

DEMAK *Up*

ACQUISTA 2 PRODOTTI

TI RIMBORSIAMO* il 50% della spesa



Vai su
www.laskincaretirimborsa.it

*Puoi chiedere un solo rimborso fino ad un massimo di 2,40€.
Promozione valida dal 15/1 al 31/8/2025. Sono esclusi gli acquisti online. Conserva il documento di acquisto e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto. Per prodotti coinvolti termini e condizioni su www.laskincaretirimborsa.it



**In Sardegna****MUSICA SULLE BOCCHE**

Dal 7 al 31 agosto torna *Musica sulle Bocche*, il festival internazionale diretto da Enzo Favata, che festeggia 25 anni con oltre 40 concerti immersi nei paesaggi del Nord Sardegna, da Sassari ad Alghero, da Valledoria ad Asinara. Il programma spazia dal jazz internazionale alle nuove sonorità, tra vincitori di Grammy Awards, produzioni originali e world music. Undici comuni coinvolti, performance site-specific e artisti da tutto il mondo: un viaggio tra natura, spiritualità e innovazione. Info e biglietti su www.musicasullebocche.it.

A Grottaglie**ORECCHIETTE NELLE 'NCHIOSCE**

L'11 e 12 agosto il centro storico di Grottaglie (TA) si trasforma in un gustoso viaggio nel Mediterraneo con l'undicesima edizione di *Orecchiette nelle 'nchiosce - On the Road*. Tra vicoli bianchi e profumi di erbe aromatiche, 11 chef proporranno reinterpretazioni creative del piatto simbolo della tradizione pugliese. Non solo cucina: laboratori, musica dal vivo, podcast e degustazioni di vini e birre artigianali animeranno le due serate. Un'esperienza multisensoriale tra gusto, cultura e condivisione, dove la tradizione incontra il mondo. Info su orecchiettenellenchiosce.com.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

**GIPSY KING A TAORMINA**

L'8 agosto al Teatro Antico

I Gipsy Kings tornano in Italia per un'unica, imperdibile data! L'8 agosto, la storica band capitanata da André Reyes si esibirà al Teatro Antico di Taormina, portando sul palco il ritmo travolgente della rumba flamenca. Successi senza tempo come *Bamboléo*, *Djoubi*, *Djoba* e *Volare* risuoneranno nella suggestiva cornice siciliana, regalando al pubblico un'esperienza unica. Con oltre 60 milioni di album venduti, i Gipsy Kings promettono uno show ricco di passione. I biglietti sono già disponibili su Ticketone: un appuntamento da non perdere!

**CONCORSO DI CERAMICA CONTEMPORANEA**

A Grottaglie (TA)

Fino al 12 ottobre 2025, Grottaglie (TA), Città delle Ceramiche, ospita la XXXII edizione del Concorso di Ceramica Contemporanea "Mediterraneo", tra i più prestigiosi a livello internazionale. In mostra, al Castello Episcopio, 76 opere selezionate tra 362 candidature provenienti da tutto il mondo. Un evento che celebra la ceramica come arte viva e globale. In palio tre premi, tra cui l'acquisizione dell'opera vincitrice nella collezione permanente del Museo della Ceramica. Ingresso gratuito. Info: 099 5620427 - infopoint@comune.grottaglie.ta.it

**AREA* COMEDY**

Alle Terme di Caracalla, Roma

Se ad agosto resti in città, niente paura: Roma ha il suo cuore che batte alle Terme di Caracalla. Fino al 16 agosto va in scena AREA*2025, il villaggio dell'inclusione con un programma gratuito e travolgente, tra cinema all'aperto con film LGBTQIA+, talk show brillanti e irriverenti, concerti, spettacoli, cabaret, dj set e attività sportive. Un luogo in cui divertirsi, pensare, confrontarsi e sentirsi liberamente se stessi, ogni giorno dalle 18 alle 2. Un'estate tutta da vivere, sotto le stelle e nel segno della cultura, dell'arte e dei diritti. Info su arearomaofficial.com.

Nuovo

whole body deo



Scopri il deodorante
per tutto il corpo



Dermatologicamente testato

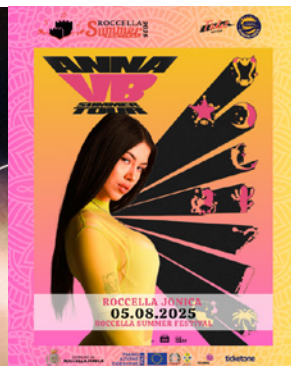


Dal 6 al 16 agosto LOCARNO FILM FESTIVAL

Dal 6 al 16 agosto torna il *Locarno Film Festival*, giunto alla 78ª edizione, e tra i protagonisti ci sarà anche il TorinoFilmLab, fucina di talenti internazionali. In concorso troviamo *Donkey Days* di Rosanne Pel e *Lumaca Bianca* di Elsa Kremser e Levin Peter, due opere nate nei laboratori TFL. Fuori concorso spicca invece *The Birthday Party* di Miguel Ángel Jiménez, con Willem Dafoe, esempio virtuoso di produzione sostenibile. Ma non è tutto: tanti autori passati dal TFL tornano a Locarno con i loro nuovi film, confermando l'impatto concreto del laboratorio nella scena cinematografica globale.

All'Olbia Arena RED VALLEY FESTIVAL

Dal 13 al 16 agosto torna il *Red Valley Festival*, il più grande evento crossover d'Italia, pronto a celebrare il suo decimo anniversario nella suggestiva cornice dell'Olbia Arena, in Sardegna. Sul palco, anche quest'anno, artisti italiani e internazionali di altissimo livello: Max Pezzali, Sfera Ebbasta, Lazza, Irama, Fedez, Steve Aoki e Alan Walker sono solo alcuni dei nomi presenti. Musica, energia e condivisione vi aspettano per vivere un weekend di Ferragosto indimenticabile sotto le stelle. Info e biglietti su redvalleyfestival.com.



ROCCELLA SUMMER FESTIVAL

Dal 5 al 28 agosto al Teatro al Castello

L'estate calabrese si infiamma con il *Roccella Summer Festival*, in scena dal 5 al 28 agosto nella splendida cornice del Teatro al Castello a Roccella Jonica, in provincia di Reggio Calabria. Una parata di stelle per uno degli appuntamenti musicali più attesi della stagione: si parte il 5 agosto con Anna, seguita da Irama il 9 e dai Baustelle il 12 con il loro tour El Galactico. Il 13 agosto è la volta di Ghali, il 14 di Sal Da Vinci, il 18 di Alessandra Amoroso. Alfa porterà il suo show *Non so chi ha creato l'estate ma so che era innamorato* il 20 agosto. E poi ancora Gianna Nannini (21), Francesco Renga (22) e tanti altri big della musica pronti a emozionarsi ed emozionare il pubblico. Biglietti su TicketOne, Ticket Service Calabria e su www.roccellasummerfestival.it.



FESTIVAL DEL CINEMA DI VENEZIA

Dal 27 agosto al 6 settembre

Dal 27 agosto al 6 settembre, il Lido di Venezia torna a brillare con l'82ª *Mostra Internazionale d'Arte Cinematografica*, diretta da Alberto Barbera. Sul red carpet, attesi nomi come Julia Roberts, George Clooney ed Emma Stone. Quest'anno la kermesse non avrà una madrina: Emanuela Fanelli condurrà le cerimonie d'apertura e chiusura, in un'edizione che promette glamour, cinema d'autore e grandi anteprime. I riflettori sono puntati anche sui possibili Leoni d'Oro alla carriera: Werner Herzog e Kim Novak. Un evento da non perdere.



NATURA E AMBIENTI DI ARTE CONTEMPORANEA

A Trieste, fino al 9 novembre

Prosegue in Friuli-Venezia Giulia il viaggio poetico tra arte e natura. Per tutto il mese di agosto (e fino al 9 novembre), le Scuderie e il Parco del Castello di Miramare a Trieste ospitano *Natura e Ambienti di arte contemporanea*, grande mostra collettiva curata da Melania Rossi. L'esposizione, parte della rassegna Miramare Contemporanea, indaga la relazione tra essere umano e natura attraverso oltre cinquanta opere di diciotto artisti internazionali, da Marina Abramović a Mimmo Paladino, da Rebecca Horn a Liu Bolin. Tra installazioni, video, pittura, fotografia e disegno, il percorso si trasforma in un viaggio tra mondi interiori e paesaggi reali, in un continuo scambio tra arte e ambiente. Info: miramare.cultura.gov.it - Ingresso: €15 (€8 ridotto).



deBBY

glowPERFECT
COLLECTION

LIQUID BLUSH

PER UN VISO LUMINOSO

**LIQUID
BRONZER&CONTOUR**

PER UN VISO
SCOLPITO E ABBRONZATO

Blush, bronze and glow!



YVONNE SCIÒ

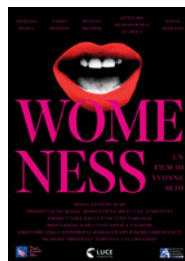
La femminilità come manifesto di autenticità

Abbiamo incontrato l'attrice e regista al *Pop Corn Festival del Corto*, a Porto Santo Stefano, dove ha presentato il suo terzo documentario: *WOMANESS*



Foto di Iris Schneider

Icona di fascino ed eleganza, attrice e oggi regista affermata, Yvonne Scio è tornata al *Pop Corn Festival del Corto*, dove ha presentato *WOMANESS*, il suo terzo documentario, dopo una prestigiosa anteprima alla Camera dei Deputati accanto ad Anna Ascani. Un lavoro potente e necessario, che racconta la femminilità attraverso cinque ritratti di donne fuori dal comune. L'abbiamo incontrata a bordo festival, tra emozioni ancora calde, eyeliner minimal e riflessioni profonde sul concetto stesso di bellezza.



Yvonne, che emozione è stata presentare *WOMANESS* al *Pop Corn Festival del Corto*?



Lo scorso anno mi avevano assegnato un premio alla carriera, quindi tornare in questa cornice così speciale mi ha dato una grande emozione. A dirla tutta, ero anche molto agitata: presentare il proprio lavoro in Parlamento e poi a un festival come questo non è una cosa che capita tutti i giorni. Sono davvero onorata. Vorrei che il film fosse visto anche nelle scuole: non ha nulla a che vedere con la politica, ma parla di donne, dei loro sogni, della loro storia. È un racconto che riguarda tutte noi.

Il tuo terzo documentario mette in luce l'audace femminilità di cinque donne straordinarie. Com'è nato il progetto?
In realtà non avevo mai pensato di diventare regista. Il primo documen-

tario, *Roxanne Lowit Magic Moments*, l'ho realizzato per rispetto verso Roxanne, che si era ammalata, lei che mi aveva insegnato tanto: volevo raccontare la sua storia. Da lì ho capito che mi piaceva dirigere, così ho continuato con *Seven Women*, sette storie di donne, ora su RaiPlay. La vita mi ha portata naturalmente in questa direzione. Dopo il successo dei primi due, pensavo che il terzo sarebbe stato più facile... e invece è stato il più difficile.

Se potessi eliminare uno stereotipo legato alla bellezza femminile, quale cancelleresti per sempre?

Senza dubbio il giudizio. Alcune mie amiche a Los Angeles, ad esempio, non si depilano: all'inizio mi sembrava strano, ma poi ti abitui. Bisogna anche accettare il tempo che passa. La bellezza non ha a che fare con l'età. Io riesco a fregarmene di certi commenti, ma ci sono persone che soffrono davvero, si ammalano. Le parole feriscono.



Yvonne Sciò (56) con le cinque protagoniste del suo documentario: Emma Bonino, Dacia Maraini e Setsuko Klossowska de Rola. A destra con Setsuko, Tomaso Binga e Sussan Deyhim.

C'è una persona che per te incarna la vera bellezza, magari anche lontana dai canoni classici?

Per me la bellezza è qualcosa che viene dallo sguardo, dall'anima. Penso a mia nonna, una donna straordinaria che non vedeva mai il male negli altri: credo di aver preso un po' da lei. Amavo anche Marilyn Monroe, e trovo affascinante Peggy Guggenheim.

La bellezza muta con l'età. Come vivi questo cambiamento? Ti spaventa o ti incuriosisce?

Non mi spaventa, mi sorprende solo quanto tempo sia già passato. Più che l'età, è la consapevolezza che la vita corre. Ma ho ancora tanta voglia di fare. Le rughe vanno accettate, poi certo, un po' di trucco aiuta!

Qual è il tuo rapporto con lo specchio?

Ci sono momenti in cui mi guardo e mi

vedo un mostro! Stanca, con gli occhi gonfi, le borse... capita a tutte. Poi vado dal parrucchiere e mi ripendo. Viaggio molto, ma quando riesco a dedicarmi a me stessa mi sento subito meglio.

Quanto tempo dedichi ogni giorno alla tua beauty routine?

I prodotti must-have di

Yvonne Sciò

- CORRETTORE
- MASCARA
- BLUSH
- MATITA LABBRA
- PROTEZIONE SOLARE 100

Pochissimo. La sera mi strucco, ma non sono ossessionata.

IL TUO MOMENTO DI BENESSERE PREFERITO?

«FARE YOGA. È IL MIO LUSO PIÙ GRANDE. MI ALLENO E MI FA STARE BENE».

Cosa troviamo sempre nel tuo beauty case?

Le creme e un correttore per le occhiaie: indispensabile.

Nella vita quotidiana sei più da trucco acqua e sapone o ami giocare con il make up?

Prediligo la versione di me acqua e sapone. Un minimo di trucco sì, sempre. Mascara e blush, non di più. Mi piace molto anche il kajal.

Quanto tempo impieghi a truccarti prima di uscire?

Dipende, ma anche quando lavoro preferisco un trucco leggero. Quello pesante non mi piace.

C'è un colore che senti davvero tuo?

Con il tempo ho capito che il trucco troppo carico invecchia. Preferisco uno stile alla francese: toni neutri, leggeri, niente di scuro o pesante.

Preferisci texture leggere e liquide o polveri opache?

Leggere e naturali, senza dubbio.

Rossetto o lucidalabbra?

Amo il rossetto, ma non lo metto sempre. Non mi piacciono i lucidi, prediligo il finish mat e preferisco colorare le labbra con il matitone.

Come proteggi la pelle dagli agenti esterni?

Odio stare al sole! Fa venire le rughe, le macchie... In estate preferisco nuotare sott'acqua. Uso sempre la protezione 100, anche in inverno.

Parlando di capelli, c'è un rimedio infallibile che usi per tenerli sani?

Ne ho tantissimi e mi piace curarli. Ogni due settimane faccio il ritocco alla tinta e le mèches. E ogni tanto qualche maschera rigenerante.

L'olio per i CAPELLI



C'è un prodotto che, una volta scoperto, non riuscirai più a lasciare nel cassetto del bagno: l'olio per capelli! Quando ne senti parlare, forse lo immagini come un trattamento riservato solo a chi trascorre ore in spa o a chi ha chiome particolarmente ribelli. E invece no: guardalo come l'alleato invisibile della tua routine quotidiana, una goccia magica capace di trasformare i tuoi capelli da "così così" a "wow, come appena uscita dal parrucchiere!".



Potente alleato della tua routine di bellezza, è ricco di elementi naturali che nutrono e riparano la chioma in profondità

COS'È?

È una coccola concentrata, un elisir di bellezza. Immagina un mix più o meno leggero, ma potentissimo, di oli naturali che agiscono in profondità: nutrono, riparano, proteggono, illuminano e donano quella morbidezza degna delle migliori passerelle. Dentro ogni flacone c'è un vero concentrato di lipidi, vitamine e antiossidanti che vanno a lavorare su lunghezze e punte per **migliorare e sigillare la fibra capillare**. Ma quali sono gli ingredienti che rendono l'olio così prezioso? Cocco e argan, ad esempio, entrambi eccellenti nel penetrare la fibra del capello, trattenere l'idratazione e prevenire rotture. L'olio di argan, inoltre, è ricco di vitamina E e acidi grassi ed è celebre per la sua capacità di domare il crespo e regalare una lucentezza vellutata, proprio come i semi di lino, che danno

anche luce alla chioma. L'olio di jojoba, che somiglia al sebo naturale della pelle, è riequilibrante ed è perfetto per nutrire dall'interno senza appesantire; l'avocado, un antiossidante ricco di vitamina E, è invece ideale per capelli secchi e stressati. Non dimentichiamo l'olio di ricino, famoso per rendere i capelli più flessibili e lucidi, con effetti antinfiammatori per la cute.

COME SI USA?

Prima o dopo lo shampoo, al mattino o alla sera, questo prodotto è un **jolly da utilizzare in base alle tue esigenze**. Una lieve applicazione sulle punte dopo la doccia protegge l'asciugatura, mentre qualche goccia sui capelli asciutti elimina il crespo e sigilla la

brillantezza. Se vuoi un trattamento più intenso, riscaldalo tra le mani, distribuiscilo su cute e lunghezze, massaggi dolcemente per 10-15 minuti e lascia in posa un'ora, o persino tutta la notte coprendo con una cuffia. Risciacquando con uno shampoo delicato, noterai capelli più forti e lucenti.

BENEFICI COMPROVATI

L'applicazione regolare rafforza la fibra capillare e ripristina i lipidi persi per agenti esterni o trattamenti chimici. La cute migliora in salute grazie al massaggio, riducendo anche forfora e irritazione. Chi sogna capelli lucidi e in forma noterà una brillantezza naturale, con **capelli elastici e meno soggetti a doppie punte**. E in estate? Un velo d'olio protegge la tua chioma dagli agenti esterni come sole, cloro e salsedine.

TIPS DA NON DIMENTICARE

- Poche gocce, sempre: meglio aggiungere che esagerare. Inizia con 1-2 pompette o 2-3 gocce.
- Evita le radici (a meno che non sia un impacco pre-shampoo): l'effetto unto è dietro l'angolo.
- Applica prima del mare e subito dopo la doccia: è la tua armatura estiva!

I VANTAGGI

- Addio doppie punte.
- Capelli più forti, morbidi e luminosi.
- Meno crespo, più definizione.
- DISTRICABILITÀ da sogno (ciao nodi!).
- Protezione da piastra, phon, sole, vento e inquinamento.
- Styling più facile e duraturo.

L'ORÉAL
PARIS
ELVIVE
OLIO
STRAORDINARIO

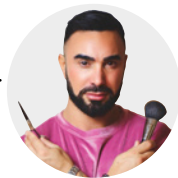
10X
CAPELLI PIÙ
NUTRITI*

**CAPELLI NUTRITI
OVUNQUE TI PORTI L'ESTATE**



*TEST STRUMENTALE DOPO USO DI OLIO GIORNO + SIERO NOTTE.

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.



BRILLA SOTTO IL CIELO DI AGOSTO



Bastano tre prodotti per realizzare un trucco magnetico e iper-femminile, perfetto per le notti d'estate. La formula vincente? Puntare su glow, semplicità e personalità!

“Il segreto è valorizzare i tuoi punti di forza”

Agosto è il mese più magico dell'anno: quello delle stelle cadenti, dei desideri sussurrati al cielo, delle notti calde e infinite, degli incontri inattesi e anche... dei look che lasciano il segno. Se sogni un make up che accenda i riflettori su di te (anche senza luna piena!), **preparati a giocare con tre prodotti chiave: matita labbra, ombretto in stick e liquid blush.** Abbiamo chiesto al lookmaker delle celeb, Luigi Rizzello, come trasformarli in un trucco magnetico e iper-femminile. Il beauty look perfetto per le notti d'agosto, in fondo, ha bisogno di tre in-

gredienti: glow, semplicità e tanto carattere. Non serve strafare, dunque: il segreto è valorizzare quello che hai. Pelle luminosa, sguardo magnetico, labbra definite... e tanta sicurezza in te stessa. Il make up estivo, insomma, deve essere facile, divertente, sensuale. Proprio come una notte d'agosto sotto le stelle. Quindi armati di questi tre alleati di bellezza, scegli il tuo punto forte, che siano gli occhi, le labbra o la pelle, e gioca! Con i consigli di Luigi, **ogni notte può trasformarsi nella tua passerella sotto il cielo.** Non ti resta che buttare l'occhio qua sotto e rubare i suoi preziosi suggerimenti!

Un vero jolly

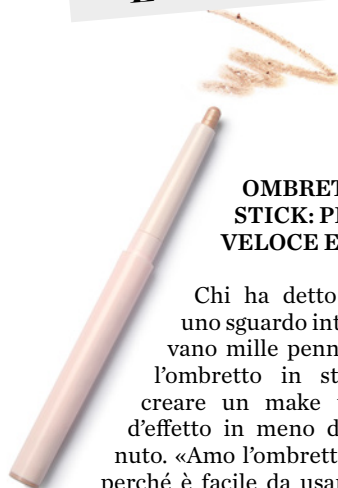
MATITE LABBRA PER UNA BOCCA PIENA E SENSUALE



Il primo step per un make up sensuale? Le labbra. E non c'è bisogno di filler o filtri: basta una matita! «Le matite labbra sono un jolly pazzesco – ha detto il nostro esperto - permettono di ridisegnare il contorno, dare definizione e anche volume, senza appesantire e senza risultare artefatte». **Sceglile di un tono più scuro del rossetto per creare un effetto volume naturale.** E se vuoi osare, riempi completamente le labbra con la matita e aggiungi un velo di gloss solo al centro: boom, effetto 3D garantito! «Il trucco – ha infatti spiegato il lookmaker – è sfumarle verso l'interno e applicare un rossetto cremoso oppure lasciarle "nude" con solo un gloss trasparente sopra. Per un effetto volumizzante, usa un po' di correttore sul contorno esterno e illumina l'arco di Cupido con un tocco di ombretto chiaro». Vuoi un suggerimento per la nuance? «Punta sui toni malva, ciliegia o nude rosati, che si sposano con l'abbronzatura e si adattano a ogni carnagione. Promossi anche i marroni rosati, vinaccia leggeri o nude caldi, ideali sulla pelle ambrata e perfetti per ogni occasione, dalla cena romantica alla festa sulla spiaggia».

Si fonde con la pelle

Extra durata



OMBRETTO IN STICK: PRATICO, VELOCE E GLAM

Chi ha detto che per uno sguardo intenso servano mille pennelli? Con l'ombretto in stick puoi creare un make up occhi d'effetto in meno di un minuto. «Amo l'ombretto in stick perché è facile da usare e dura tantissimo, anche con il caldo e l'umidità», ha confermato Rizzello. Insomma, **semplice da applicare, resistente al caldo e super versatile**, l'ombretto in stick è il passe-partout del mese. E vuoi sapere qual è il bello? Puoi sfumarlo con le dita anche al volo; perfetto per un ritocco dopo il tramonto! «Per un effetto wow sotto il cielo estivo – ha suggerito il lookmaker – scegli finish shimmer o metallizzati. Oro caldo, bronzo o champagne sono perfetti per illuminare la palpebra: bastano pochi tocchi e lo sguardo diventa profondo, luminoso, quasi ipnotico. Se vuoi uno sguardo più profondo, abbina due tonalità: una più chiara al centro e una più scura all'esterno dell'occhio, poi sfuma con le dita per un effetto smokey ultra rapido». Il trucco extra? Usa lo stesso ombretto anche come punto luce sugli zigomi o sull'arco di Cupido. Multitasking, baby!



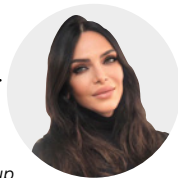
LIQUID BLUSH PER UN EFFETTO RADIOSO

Il blush liquido è il vero protagonista dell'estate: dà vita al viso, rinfresca l'incarnato e regala quell'effetto "bonne mine" da "appena baciata dal sole" che tutte sogniamo. «Il bello del blush liquido è che si fonde perfettamente con la pelle, creando un effetto naturale e molto radioso», ha affermato Rizzello. Che poi ha aggiunto: «Applica qualche goccia sulle guance e sfuma con le dita o con una spugnetta bagnata. Ma non fermarti lì: puoi metterlo anche sulla punta del naso, sulle tempie e perfino sulle palpebre: **è la tecnica "sun-kissed" che dà un'aria rilassata e sensuale** e ti permette di creare un look monocromatico che sa di estate e libertà. E se sei in vena di sperimentare, usalo anche sulle labbra per un effetto tono su tono». I colori da provare? Pesca, corallo, rosa antico. L'importante è scegliere una formula leggera, che lasci trasparire la pelle e non faccia effetto "maschera".



"Applica qualche goccia sulle guance e sfuma con le dita"





Onde perfette e ricci da copertina? Si può!

Idratazione, definizione e piccoli gesti che fanno la differenza. Ecco come dire addio al crespo e dare il benvenuto a una chioma effetto wow

Che siano onde morbide o ricci ben definiti, i capelli mossi hanno un fascino naturale irresistibile. Ma chi li ha sa bene che non basta lavarli al volo e uscire di casa: per ottenere un effetto wow servono **i prodotti giusti, le tecniche adatte e qualche trucco da professionista**. Ne abbiamo parlato con Claudia Ferri, hair stylist delle celebrity, che ci ha guidato alla scoperta dei segreti per valorizzare ogni tipo di movimento.

"Punta su ingredienti come burro di karité, olio di cocco o proteine della seta, che nutrono la fibra capillare senza appesantirla"

PARTIAMO DALLA BASE: LO SHAMPOO

Inutile girarci intorno: se vuoi una chioma al top devi trovare lo shampoo giusto. **Scegli formule idratanti**, arricchite con ingredienti come burro di karité, olio di cocco o proteine della seta, che nutrono senza appesantire. Ferri consiglia: «È fondamentale usare uno shampoo specifico per capelli mossi o ricci, con una texture cremosa che prepari la chioma alla definizione successiva. Dopo lo shampoo, non saltare mai il balsamo: districa e sigilla l'idratazione».

L'IMPORTANZA DELL'ASCIUGATURA

Una volta fuori dalla doccia, tampona i capelli con un asciugamano in microfibra o una vecchia t-shirt: il cotone assorbe l'acqua senza creare attrito, evitando l'effetto crespo. **Applica poi un leave-in modellante** o una crema definente su lunghezze e punte, distribuendo bene con le dita o con un pettine a denti larghi. «La definizione inizia da qui: ogni capello deve essere avvolto dal prodotto giusto, che lo sostenga senza irrigidirlo. Se hai ricci più stretti, punta su gel morbidi e mousse idratanti; se invece vuoi esaltare onde più larghe, meglio le creme

modellanti leggere o gli spray al sale marino per un effetto beach waves», spiega la nostra esperta. Se hai tempo, lascia asciugare all'aria, stringendo delicatamente le ciocche con le mani per dare forma. Se preferisci il phon, usa il diffusore a bassa temperatura.

LO STYLING GIUSTO FA MIRACOLI

Una volta scelti shampoo e trattamenti, è il momento di concentrarti sullo styling. Non c'è una tecnica universale: molto dipende dal tipo di capello, dalla porosità e dall'effetto che desideri. **Ma ci sono alcune regole d'oro che puoi seguire** per ottenere risultati



TAGLIALI COSÌ!

Altro alleato fondamentale per una chioma riccia al top? Il taglio. Non tutti i ricci sono uguali, e anche una scalatura sbagliata può compromettere la forma. «Spesso chi ha i capelli mossi teme la forbice, ma un taglio ben studiato è il segreto per dare armonia e leggerezza. Io consiglio sempre di lavorare sui volumi naturali e adattare la lunghezza al tipo di onda o riccio», dice Claudia Ferri. Meglio evitare, quindi, i tagli troppo geometrici o netti, soprattutto se vuoi mantenere un aspetto fluido e naturale.

E LA NOTTE?

Dormi su una federa in raso o seta per mantenere l'idratazione e ridurre l'attrito. Se i tuoi ricci tendono a perdere forma, raccogliili in uno chignon alto e morbido per preservarli fino al mattino. E se ti svegli con qualche ciocca fuori posto, non serve rilavare tutto: basta vaporizzare un po' d'acqua con leave-in, modellare con le dita e lasciare asciugare naturalmente.



Una coccola extra da concederti ogni settimana è la maschera. Ne esistono di specifiche per capelli ricci, arricchite con oli naturali e proteine vegetali. Usala una volta a settimana, lasciandola in posa almeno 10-15 minuti, avvolta in un asciugamano caldo per un effetto potenziato. I tuoi ricci ti ringrazieranno: saranno più elastici, nutriti e brillanti.

professionali anche a casa. «Prima di tutto, applica i prodotti per lo styling a capelli ancora bagnati. È lì che puoi davvero modellare il riccio alla radice», suggerisce Claudia Ferri. «Distribuisci la crema o il gel sezionando i capelli con le dita o con la tecnica del "rake and shake": passale tra le ciocche e poi scuotile leggermente verso le punte per attivare la forma naturale del riccio». Se vuoi un effetto super definito,

puoi usare il finger coiling, **arrotolando singolarmente le ciocche attorno al dito** per creare spirali ordinate. «Richiede un po' di pazienza, ma il risultato è spettacolare – chiarisce la nostra hair stylist -. Oppure puoi provare il plopping: dopo aver applicato il prodotto, avvolgi i capelli in una t-shirt di cotone e lasciali così per 15-20 minuti. In questo modo aiuti i ricci a formarsi senza peso e riduci il tempo di asciuga-

tura». Per chi ama il volume, Claudia consiglia una passata finale con il diffusore concentrato sulle radici. «Quando i capelli sono completamente asciutti, puoi rompere il cast, ovvero la patina leggermente rigida lasciata dal prodotto, semplicemente massaggiando delicatamente le lunghezze con le mani o con qualche goccia di olio leggero. È il tocco finale per ottenere ricci morbidi, elastici e pieni di movimento».

FRANGIA SÌ, MA QUALE?

È il dettaglio che può rivoluzionare il tuo look, anche se hai capelli ricci o mossi.

Spesso viene evitata per paura dell'effetto "cespuglio", ma con il taglio giusto può diventare il tuo miglior alleato. «La chiave del successo è la personalizzazione: la frangia deve seguire il tipo di riccio e la forma del viso», suggerisce Claudia Ferri. «Per ricci stretti o afro, meglio una corta e leggera, scalata e ariosa, che si fonda con il resto della chioma. Per onde morbide o boccoli larghi, via libera a frange più piene, ma sempre leggermente sfilate, così da non appesantire i lineamenti». E se temi l'effetto troppo gonfio o incontrollabile, il consiglio è iniziare con una frangia lunga e scalata lateralmente, che puoi gestire più facilmente e lasciare crescere senza traumi se cambi idea. Ferri aggiunge: «La frangia riccia può essere davvero sofisticata se ben gestita. Il trucco è applicare una piccola quantità di prodotto modellante solo su di essa, lavorandola con le dita fino a ottenere la forma desiderata. In pochi minuti puoi creare un dettaglio elegante e personale che valorizza tutto il viso». Insomma, non avere paura di osare: con il supporto giusto, anche la frangia può diventare il tuo accessorio più bello.

CERETTA, Crema o RASOIO?

Per debellare i peli superflui non esiste un metodo giusto per tutte. La strategia vincente è mixarli secondo le tue necessità... e ti sveliamo anche tutti i trucchi per non sbagliare mai, zona per zona



Parliamoci chiaro: la battaglia contro i peli superflui è un classico, un evergreen come il tubino nero o il mascara waterproof d'estate. E anche se ormai il mondo grida, giustamente, alla body positivity e inneggia alla libertà di sfoggiare anche il pelo più selvaggio, c'è chi continua a preferirsi liscia come seta. Ma come ottenere questo effetto velluto senza impazzire o, peggio, finire con mezza gamba fatta e l'altra da "vediamo domani"? Semplice: **mixando i metodi di depilazione più comuni**, ovvero la ceretta fai da te, la crema depilatoria e il rasoio. E già, non esiste un metodo di depilazione giusto per tutte, ma esiste quello giusto per te, in quel momento. La ceretta è ideale per chi vuole una soluzione duratura e ha il tempo (e il coraggio!) di affrontarla, la crema è perfetta per chi cerca un compromesso rapido e indolore, il rasoio è l'alleato delle emergenze beauty e delle decisioni last-minute. Puoi anche alternarli, mixarli a seconda delle zone del corpo o dei periodi dell'anno. Ceretta sulle gambe per goderti settimane di libertà, crema per l'inguine se vuoi andarci più soft, rasoio per le ascelle quando sei di fretta. Il bello è che sei tu a decidere, senza stress e senza regole rigide. Perché alla fine, quello che conta davvero è sentirsi bene con se stesse. Che tu scelga di depilarti, di non farlo o di sperimentare ogni metodo sul mercato, fallo con leggerezza, ironia e... un pizzico di crema idratante. Perché quella, davvero, deve essere un must have per tutte per coccolare la pelle dopo la depilazione.

NOVITÀ

DepilSoap®

MADE
IN ITALY

Da oltre 60 anni

LO SPECIALISTA DELLA PELLE LISCIA



Risultato perfetto e delicatezza per la tua pelle.





UNO STRAPPO E VIA

Se ami la pelle liscia per giorni e giorni e non ti spaventa un po' di... "ouch!", allora la ceretta fai da te potrebbe essere la tua migliore amica. Certo, richiede un pizzico di organizzazione: devi avere tempo a disposizione, un ambiente tranquillo (vietato farla con il gatto che salta ovunque!) e peli abbastanza lunghi affinché la cera possa aggrapparsi come si deve. Il risultato, però, ripaga: fino a tre o quattro settimane senza pensieri! È la soluzione perfetta se stai per partire per le vacanze o vuoi semplicemente dimenticarti della ricrescita per un po'.

La chicca in più: applica il borotalco prima della ceretta, soprattutto se hai la pelle umida, sudata o particolarmente sensibile. Serve ad assorbire l'umidità, a far sì che l'impatto dello strappo sia un po' meno traumatico poiché la cera con il talco aderisce meno alla pelle, e a ridurre il rischio di irritazioni o arrossamenti.

NIENTE SOFFERENZA

La crema depilatoria è un compromesso perfetto per chi non ha voglia di soffrire ma vuole un risultato più duraturo del rasoio. Si applica in pochi minuti, si lascia in posa il tempo necessario indicato sulla confezione, si risciacqua e via: sei pronta per conquistare il mondo (o almeno la spiaggia). Non tira, non punge e lascia la pelle morbida come quella di un bebè... almeno per qualche giorno.

Attenzione: anche se è rapida e indolore, non va presa alla leggera. Leggi sempre le istruzioni (sì, anche se pensi di saperle a memoria) e fai una prova su una piccola zona della pelle per evitare reazioni spiacevoli. Inoltre, meglio non usarla subito dopo una giornata di sole o se hai la pelle irritata: niente è peggio di bruciare per amore... della depilazione!

INIZIA CON UNO SCRUB

La buona depilazione inizia prima! Prepara la pelle con uno scrub delicato il giorno prima: elimina le cellule morte e aiuta a prevenire i peli incarniti. Subito prima del trattamento, la pelle deve essere pulita, asciutta e senza residui di creme od oli. Evita di depilarti dopo l'esposizione al sole o se hai l'epidermide irritata.

PER CHI NON HA TEMPO

Quando si parla di depilazione, il rasoio è come il fidanzato storico: un po' pigro, ma sempre lì! È il metodo più immediato, quello che non ti tradisce mai quando sei in ritardo e hai bisogno di essere impeccabile in cinque minuti netti. Non c'è bisogno di aspettare che il pelo cresca, non fa male, e puoi usarlo anche sotto la doccia. Pratico, veloce, democratico. Il lato meno glamour? Il pelo ricresce in fretta, spesso già il giorno dopo. Ma se sei nel panico pre-uscita o devi solo fare un ritocchino strategico, lui è la tua salvezza.

Ricorda: per una rasatura perfetta e senza irritazioni, il rasoio non va usato a secco! Ricordati anche di cambiare spesso la lama e di usare sempre un gel o una schiuma per proteggere la pelle. E no, non usare mai (MAI!) il rasoio del tuo partner. La tua pelle (e il tuo rapporto) ti ringrazieranno.



5 COCCOLE CHE LA TUA PELLE MERITA SUBITO DOPO

- **Idrata, idrata, idrata!** Dopo aver tolto i peli, la pelle ha bisogno di un'overdose di coccole. Usa una crema ricca o un olio lenitivo (l'aloe vera è top!) per nutrirla e calmarla.
- **Niente scrub.** Evita esfoliazioni per almeno 48 ore. La pelle è già stressata: diamole una tregua prima di tornare a "levigare" tutto.
- **No al sole diretto.** Per almeno un giorno, tieniti lontana da esposizioni solari intense e dalle lampade. La pelle depilata è più sensibile, potrebbe macchiarsi e rischi di ritrovarti con un derma arrossato che grida "aiuto!" a gran voce.
- **Vestiti morbidi e comodi.** Niente jeans strettissimi o leggings aderenti subito dopo la depilazione. Prediligi tessuti leggeri e traspiranti, lascia respirare la pelle.
- **Occhio ai profumi.** Evita profumi, deodoranti alcolici o prodotti troppo aggressivi subito dopo. Meglio una pelle meno profumata che una pelle irritata!



sunsilk

Crea il tuo Stile Onde Meravigliose

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

Sophia

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

NOVITÀ



sunsilk

SPLENDI CON SUNSILK



IN PALIO
**100 OCCHIALI
DA SOLE**

▲▲▲▲ MAD IN ITALY



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

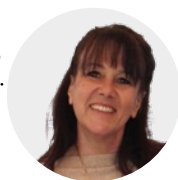


**CONSERVA
LO SCONTRINO**



**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



Vacanze in famiglia tra sogno e realtà

Finalmente si parte... ma con qualche dubbio! Uno su tutti? Conciliare le esigenze di grandi e bambini. Ecco come evitare che il momento più atteso dell'anno si trasformi in una potenziale fonte di stress

L'estate è già qui e le tanto agognate vacanze sono alle porte. Dopo mesi di routine frenetiche, scadenze lavorative e impegni scolastici, finalmente si apre l'allettante prospettiva di lunghi giorni dedicati al relax e al tempo da trascorrere insieme. Eppure, come ben sa chi ha esperienza di viaggi in famiglia, dietro l'immagine idilliaca delle vacanze perfette si nasconde spesso una realtà ben diversa. Organizzare un soggiorno che accontenti tutti i membri della famiglia, dai più piccoli ai più gran-

di, è in effetti una vera e propria arte che richiede **pianificazione, flessibilità e, soprattutto, una buona dose di realismo**. Le aspettative sono sempre alte: si sogna di creare ricordi indimenticabili, di rafforzare i legami familiari e di godersi finalmente del tempo di qualità tutti insieme. Ma cosa succede quando la teoria si scontra con la pratica? La dottoressa Fulvia Tramontano, esperta in dinamiche familiari, ci aiuta a capire che è possibile conciliare le esigenze di adulti e bambini, creando un equilibrio che permetta a tutti di vivere davvero il tempo delle vacanze come un momento speciale.

"Le aspettative sono spesso molto alte"

**È UN TEMPO DOVEROSO
E IMPORTANTE**

«Il tempo delle vacanze è atteso per tutto l'anno: dai più piccoli per le vacanze scolastiche, dagli adulti per distaccarsi dalle routine lavorative e anche per rigenerare le proprie energie. E, perché no, anche per divertirsi tutti insieme. È un tempo doveroso e importante per il benessere personale e familiare e deve essere organizzato con ogni cura», ha esordito



la psicologa. «Eppure - prosegue - è esperienza comune che le vacanze si trasformino a volte in una sfida di sopravvivenza, specialmente quando occorre conciliare tante esigenze diverse e se ci si trova in spazi abitativi che non sono i propri, condividendo oneri e onori della vacanza». E così, spesso, quello che dovrebbe essere un momento di relax diventa una fonte di stress. «Molte persone raccontano che l'atteso paradiso **può trasformarsi con facilità in un'area di conflitti, tregue, litigi e scarsa tolleranza**», conferma la psicologa. E le dinamiche cambiano anche in base all'età dei bambini. «Appena si affacciano all'adolescenza si comincia a indirizzarli verso piccole vacanze come i campi estivi delle scuole, mentre gli adolescenti di vacanze "tutti insieme" spesso non vogliono nemmeno sentir parlare. Ma finché sono piccoli, circa fino alla fine della scuola primaria, si risveglia un diverso ordine di pensieri: cosa proporre loro per interessarli, staccarli dall'uso eccessivo del telefono o dall'abuso dei videogiochi? Attenzione ai nuovi imperativi che vogliono che i bambini debbano essere costantemente intrattenuti: non è invece così essenziale,

alla loro età ci sono curiosità da soddisfare, mondi da esplorare a partire dalla natura. Più importante di tutto è la presenza dell'adulto che li accompagna verso nuove avventure. È intuitivo, in ogni caso, che in vacanza occorra sviluppare pazienza, tolleranza e spirito di adattamento, ma ne vale la pena: il premio di vivere giorni e serate speciali da ricordare è importantissimo per l'armonia di tutta la famiglia.

ANCHE I PIÙ PICCOLI DOVRANNO ESSERE COINVOLTI

I bambini saranno compresi nel gruppo familiare che sceglierà attività in cui anche i più piccoli siano coinvolti, a meno che non ci si trovi in situazioni come i villaggi turistici, in cui le attività per i bambini sono organizzate ad hoc». Ma approfittare delle comodità di un villaggio o di una crociera non è la prima scelta di tutti. Che fare, dunque, quando i figli partono da soli con

mamma e papà? «È importante pensare a stimoli nuovi, ad **attività semplici a cui di solito non ci si dedica tutti insieme**, facendo leva sul carattere esplorativo e curioso dei bambini

- consiglia la psicologa -.

Scopriranno che ci sono modi divertenti di trascorrere il tempo insieme ai genitori, ai nonni, agli amici... e che sono molto più divertenti

del cellulare! E poi giocare insieme: gettonatissimi i giochi con le parole, in cui inventare vocaboli mancanti, per stimolare l'immaginazione e la fantasia. Senza trascurare i giochi di movimento - essenziali per i bambini - sarà poi un balsamo per l'armonia familiare leggere tutti insieme qualcosa di divertente, cercando di abituarli alla lettura come momento felice. Prima di partire farà bene un'incursione in libreria per lasciar scegliere ai propri figli "il libro per le vacanze", che farà loro compagnia durante i giorni estivi».



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER TRASCORRERE INSIEME GIORNATE INDIMENTICABILI



1. Password della vacanza? "No stress". Crea piccole regole adatte al nuovo posto, presentandole come norme di un gioco.
2. Si al movimento fisico: qualche attività motoria da condividere farà bene a tutti. Un esempio? Le posizioni dello yoga che hanno nomi di animali!



3. Cuciniamo qualcosa insieme? Preparare dei semplici ghiaccioli colorati li farà sentire chef in erba.
4. Mantra della vacanza: "Siamo molto fortunati, non per tutti è così".
5. Dedicatevi a scattare qualche foto come si faceva una volta: scegliete insieme un posto speciale e una messa a fuoco precisa. Che ne dici di una polaroid usa e getta solo per le vacanze?

PAOLO
SORRENTINOLa grande bellezza
del cinema

Visionario, ironico, malinconico: il regista napoletano, che aprirà l'82° Mostra del Cinema di Venezia, ha costruito un'opera unica, dove la perdita diventa poesia e l'immagine risponde a domande che non hanno parole

Il 26 luglio scorso l'isola di Ventotene ha accolto un ospite d'eccezione: Paolo Sorrentino. Il regista napoletano, Premio Oscar per *La grande bellezza*, è stato protagonista di una serata speciale in occasione della trentesima edizione del *Ventotene Film Festival*, la rassegna più longeva tra quelle organizzate nelle isole minori italiane. Nel corso della manifestazione, ha ricevuto il prestigioso Premio all'Eccellenza Internazionale e si è raccontato in un incontro esclusivo con il critico cinematografico Federico Pontiggia. Una cornice d'incanto per celebrare un artista che **ha saputo rendere la settima arte qualcosa di poetico, spiazzante, irripetibile**. Tanto che il suo nome risuona anche nel ricco carnet di ospiti che arriveranno in Laguna a fine mese per prendere parte all'82° edizione della *Mostra del Cinema di Venezia*. Del resto, la sua visione autoriale, la capacità di trasformare il cinema in forma d'arte capace di emozionare, incarnano una poetica raffinata e inconfondibile che non può passare inosservata.

“NON MI
PRENDO MAI
TROPPO SUL
SERIO”



foto by Michael Avedon

GLI INIZI TRA LA SUA CITTÀ E MARADONA

Nato a Napoli il 31 maggio 1970, Paolo Sorrentino è cresciuto nel quartiere Vomero. Dopo aver vissuto un'infanzia "ordinaria", segnata dalla passione per il calcio (il Napoli di Maradona) che nasceva dal desiderio di evasione in un contesto poco incline alla cultura cinematografica e letteraria, **la sua adolescenza è stata segnata da una tragedia** che avrebbe potuto spezzarlo: la morte improvvisa dei genitori in un incidente domestico, quando lui aveva solo diciassette anni, rimasti vittime di una fuga di monossido di carbonio in una casa di montagna. In un'intervista a *The Guardian*, ha raccontato: «Sarei dovuto essere con loro quel fine settimana, ma dissi a mio padre che volevo rimanere a Napoli per vedere giocare Maradona. Quella scelta mi ha salvato la vita». Una confessione straziante che si sarebbe poi trasformata nel cuore pulsante di *È stata la mano di Dio* (2021), forse il suo film più intimo e personale. «Mi sono sentito violato nella mia giovinezza... ho compreso di dover crescere molto in fretta», ha affermato. Il dolore, la solitudine, la disillusione: tutte queste sensazioni attraversano l'opera di Sorrentino come una corrente elettrica, sempre sotto la superficie scintillante delle immagini. Eppure, è proprio da questa frattura originaria che nasce la sua arte, in bilico costante tra cinismo e meraviglia.

UN AUTORE FUORI DAGLI SCHEMI

Sorrentino non ha mai amato le scorciatoie. Dopo aver frequentato l'Università di Economia, abbandonò



“ ROMA È UN GRANDE
PALCOSCENICO, UN CONTENITORE
DI BELLEZZA VUOTA ”

tutto per il cinema. Iniziò come assistente alla regia e sceneggiatore, prima di esordire dietro la macchina da presa nel 2001 con *L'uomo in più*, presentato alla Mostra di Venezia. A interpretare il protagonista Toni Servillo, da allora suo alter ego artistico, amico e specchio. «Lui è come un fratello maggiore, mi calma», ha detto a proposito dell'amico e collega. Con *Le conseguenze dell'amore* (2004), Sorrentino entrò nella mappa del cinema internazionale: cinque David di Donatello e un linguaggio visivo che rompeva le gabbie del realismo, **abbracciando una narrazione sospesa, ipnotica, sofisticata**. Un'opera in cui la solitudine del protagonista (ancora Servillo) diventava, come ha sostenuto con forza la critica, forma, estetica, atmosfera. Nel 2008, con *Il Divo*, realizzò un ritratto acido e grottesco di Giulio Andreotti, uno dei personaggi più sfuggenti della politica italiana. Premio della Giuria a Cannes, il film sancì la sua consacrazione come regista politico e visionario. «Mi piacciono gli uomini misteriosi, che nascondono qualcosa, che non si spiegano del tutto», ha detto in una lunga intervista a *Cahiers du Cinéma*.

LA CONSACRAZIONE

Ma è nel 2013 che Paolo Sorrentino entra nella leggenda: *La grande bellezza* vince l'Oscar, il Golden Globe e il BAFTA come miglior film straniero. Jep Gambardella, il flâneur disilluso interpretato da Servillo, si aggira tra terrazze romane, feste decadenti e silenzi improvvisi, cercando un senso nell'effimero. «Roma è un grande palcoscenico, un contenitore di bellezza vuota», ha spiegato Sorrentino. E proprio in quel



Paolo Sorrentino (55), è un regista, sceneggiatore e produttore cinematografico. Nel 2014 il suo film "La grande bellezza" vince l'Oscar al miglior film in lingua straniera.

vuoto, in quella rarefazione di emozioni e immagini, il regista **ha saputo trovare la sua voce più potente**. Il film è stato un omaggio felliniano, certo, ma anche una meditazione profonda sulla perdita, sul tempo, sull'arte. Non a caso, la scena finale con la voce narrante che parla della fine e della "grande bellezza" che sempre rimane, anche quando tutto scompare, è iconica.

IN OGNI FILM, UNA RIFLESSIONE

Con *Youth - La giovinezza* (2015), Sorrentino torna a riflettere sul tempo che passa, questa volta attraverso lo sguardo di due anziani artisti. Il cast internazionale (Michael Caine, Harvey Keitel, Rachel Weisz) testimonia la statura ormai globale del regista. Nel 2018 arriva *Loro*, una trasfigu-

razione satirica e grottesca del berlusconismo. Il film divide la critica, ma conferma l'interesse di Sorrentino per il potere, il desiderio e l'apparenza. Tre anni dopo, con *È stata la mano di Dio*, compie un ritorno alle origini. Girato a Napoli, racconta la storia di Fabietto (alter ego del giovane Sorrentino) in un film che mescola dolore e meraviglia, tragedia e comicità. Leone d'Argento alla *Mostra del Cinema di Venezia*, è anche il suo film più amato dal pubblico italiano. Nel 2024, Sorrentino ha presentato a Cannes *Parthenope*, un'opera lirica e visivamente magnifica che esplora la femminilità e l'identità attraverso la figura di una donna-ninfa. Il film, che ha incassato oltre 7,4 milioni di euro in Italia, è il suo maggior successo commerciale. In un'intervista a *Les Inrockuptibles*, ha detto: «Parthenope è la Napoli che ho sempre voluto raccontare senza i maschi. Una Napoli poetica, viscerale, sensuale, libera». Ma il regista non si ferma. **È in arrivo La Grazia, in concorso alla prossima Mostra del Cinema di Venezia, film d'apertura della 82ª edizione.** Toni Servillo sarà ancora una volta protagonista di questa nuova storia d'amore intensa.

RISERVATO, IRONICO, PROFONDAMENTE NAPOLETANO

Malgrado la fama internazionale, Paolo Sorrentino è rimasto un uomo riservato. Non ama i social, non partecipa ai talk show, non concede interviste se non per parlare del suo lavoro. Vive tra Napoli e Roma, è sposato dal 2011 con Daniela D'Antonio, giornalista e amica d'infanzia e, con lei, ha avuto due figli, Anna e Carlo. Non ama svelare dettagli della sua vita privata, ma è chiaro quanto la stabilità familiare lo aiuti: «La famiglia mi ha riportato la possibilità di vivere bene... la solitudine è solo sopravvivere», ha detto, ammettendo però di essere un uomo che cerca spesso la solitudine, intesa come fumare o stare da solo per ritrovare equilibrio. Quando parla di sé, rifiuta atteggiamenti eccessivamente autocelebrativi: «Non mi prendo mai troppo sul serio», ha affermato e, con la consapevolezza di un autodidatta, nonostante il successo, **continua a lavorare con una dedizione quasi monastica**. A questo proposito ha dichiarato: «Credo nel potere delle immagini. Non ho mai avuto grandi cose da dire, ho solo voluto mostrarle nel modo più bello possibile». E ancora: «Il cinema è la mia risposta alle domande che non so nemmeno formulare». Ironico, malinconico, profondamente napoletano nel senso più nobile del termine, Paolo Sorrentino non racconta mai solo una storia. La trasfigura, la allontana, la reinventa. In ogni suo film c'è l'eco di ciò che è stato e il desiderio di ciò che potrebbe essere.



CURIOSITÀ

- È figlio di una casalinga e di un direttore di banca.
- Si dichiara non credente, pur continuando a esplorare temi spirituali nei suoi film.
- Ha vissuto con la famiglia per un anno a Los Angeles, per impegni di lavoro.
- È anche scrittore: ha all'attivo diversi libri.
- Proust è il suo scrittore preferito, ma apprezza anche Ammaniti.
- È un abile surfista.

BOROTALCO

Abbraccia la vita

NOVITÀ

FRESCO NON-STOP



DI EFFICACIA

Per freschezza
e protezione
fino a 72 ore





CHIARA GAMBERALE

Parole, ferite, rinascite. La vita che diventa racconto

Autrice di romanzi indimenticabili, intreccia fragilità e scrittura con una forza dirompente

“LE COSE MIGLIORI
CI SUCCEDONO QUANDO
PERDIAMO IL CONTROLLO”

Chiara Gamberale è una delle voci più autentiche e poliedriche del panorama culturale italiano: scrittrice, conduttrice radiofonica e televisiva, ideatrice di podcast, corsi e festival. È cresciuta con la scrittura nel cuore: «a otto anni – ha detto – chiamavo “romanzo” quello che scrivevo in terza elementare...». Poi, però, di romanzi ne ha scritti davvero: ha scelto di trasformare questa vocazione in mestiere, con libri, parole e progetti sempre diversi.

UNA RICONQUISTA LENTA DOPO IL BUIO

Nel 1999, a soli 22 anni, ha pubblicato *Una vita sottile*, raccontando la sua adolescenza segnata da anoressia e bulimia: «una terapia, più che un esordio», parola sua! La scrittura di Chiara Gamberale è «ariosa, delicata, penetrante, toccata dalla grazia della leggerezza», come ha scritto di lei Nadia Terranova, ma **capace di affondare nel dolore e scardinarne le difese** con apparente dolcezza. È proprio da questa tensione tra luce e ferite che nasce il suo primo romanzo, una dichia-

razione d'amore alla vita, intesa come riconquista lenta dopo il buio. Una ferita, quella dei disturbi alimentari, che Chiara attraversa durante l'adolescenza, quando il corpo diventa nemico e la fame si confonde con il bisogno d'amore. Ma è in quegli anni, nel pieno della fragilità, che avviene una svolta. Nel 1994, a diciassette anni, una vacanza sull'isola di Giannutri segna per lei l'inizio della guarigione: «Proprio nel 1994 fu cruciale l'incontro con un amico di mio padre... fu l'inizio della guarigione», ha raccontato in un'intervista. «Tutte le estati portava gli



adolescenti disturbati, figli di amici suoi, proprio lì, a Giannutri: non aveva figli, ma adorava attorniarli di ragazzini in difficoltà». È in quel paesaggio selvaggio e lontano da tutto che Chiara scopre **la forza della parola scritta come strumento di salvezza**. Sin da giovanissima, la scrittura diventa un'alleata di sopravvivenza: un modo per dare un senso a ciò che fa male, ma anche per scoprire che il dolore può trasformarsi in narrazione, e la narrazione in libertà.

URGENZE ED ESIGENZE

La scrittura è diventata così salvezza, segno di un'impellente necessità interiore, uno stile che non avrebbe più abbandonato: «La mia narrativa ruota attorno ad alcune paure e ogni mio libro è il tentativo di affrontarle da un punto di vista diverso», ha confermato. Gamberale, però, non si ripete mai: ogni romanzo introduce una nuova sfida. «Non comincio mai a scrivere se non devo capire qualcosa. Nei miei romanzi, devo sentire l'urgenza di raccontare quella cosa lì, e in secondo luogo non posso cominciare se non c'è una sfida stilistica... quello è il mio spazio di libertà», ha

confessato. E infatti ogni suo libro nasce da una urgenza personale, emotiva e da un'esigenza stilistica nuova. La sua scrittura poggia quindi su questo contrasto: le emozioni forti che incontrano strutture formali insolite, l'introspezione che si trasforma in racconto universale. Così *Per dieci minuti* (2013) diventa diario, un diario intimo trasformato poi in film, *Le luci nelle case degli altri* (2010) vede voci corali in un condominio, *Il grembo paterno* (2021) è un dialogo tra linguaggio adulto e infantile, mentre *I fratelli Mezzaluna* (2023) è un romanzo per ragazzi. Un caleidoscopio narrativo che scardina ogni schema. *Dimmi di te* (2024) è, invece, una sorta di romanzo-intervista: «Il mio quattordicesimo libro – ha detto – eppure mi sembra di esordire da capo». In tutte le sue opere, Chiara **indaga l'animo umano con delicatezza e coraggio**.

I GRANDI TEMI

Per l'autrice la scrittura è uno specchio verso gli altri, «ascolto senza mai giudicare», come ha affermato lei stessa. Gamberale, infatti, ama raccontare ciò che davvero sentiamo, quella complessità di emozioni

che spesso tentiamo di nascondere, i grandi temi che da sempre ci accompagnano: amore, solitudine, relazione. La paura del cambiamento, del disordine e dell'abbandono è un filo rosso: «Le cose migliori ci succedono quando perdiamo il controllo... è lì che abbiamo il coraggio di cambiare». E, a proposito di cambiamenti, anche lei ne ha vissuto uno molto profondo...

MATERNITÀ E VITA PRIVATA

La nascita di sua figlia Vita, nel 2017, è stata uno spartiacque che ha ridefinito profondamente la vita e la scrittura di Gamberale. **La maternità è diventata per lei un'esperienza fondativa**, capace di stravolgere prospettive e priorità. Parla spesso di quel cambiamento come di uno spostamento della curiosità: «Il vettore della mia curiosità si è trasferito dentro casa. Le mie giornate sono diventate più sedentarie, ma l'insonnia... si è rivelata preziosa», ha ammesso. Un cambiamento che non riguarda solo la quotidianità, ma l'intera visione del mondo: «Avere una figlia vuol dire diventare un modello. È la responsabilità più grande», ha detto. La maternità è entrata anche

nel modo in cui la scrittura si rimescola: nei temi, nei ritmi, nel linguaggio. Ne *L'isola dell'abbandono* (2020), ad esempio, «la maternità diventa trama e simbolo, figura potente di riscatto», come hanno detto i critici. Chiara ha raccontato la famiglia con una sincerità che spiazza e commuove. Dopo il matrimonio con lo scrittore Emanuele Trevi, durato dal 2003 al 2012 e una successiva relazione con Gianluca Foglia, Gamberale oggi rivendica una libertà affettiva costruita su misura: «Famiglia è, dove famiglia si fa... La convivenza con un uomo non mi riesce molto. Devo cercare distanze», ha chiosato.

VERITÀ E UMANITÀ

Nella vita di Chiara non sono mancate le crisi. In anni recenti ha attraversato una forma di depressione devastante, che ha minato tutto: «Mi aveva rubato tutto, tranne l'amore e la dedizione per mia figlia», ha ammesso. Ma è proprio attraverso la scrittura e la terapia che Chiara ha potuto riemergere: «La coperta si è sollevata... Il mondo era sempre rimasto lì», ha detto. Il suo approccio alla vita, in fondo, è lo stesso che riserva alla scrittura: **onesto, disarmato, viscerale**. Mai ideologico, mai dogmatico. Mai politico: «Potrei gestire le riunioni degli alcolisti anonimi, ma non un'assemblea di partito», ha scherzato. Per poi difendere con fermezza il diritto delle donne a scegliersi affetti e ruoli senza etichette: «Trovo odioso che le donne che si sono dedicate ai propri affetti vengano definite delle sottomesse», ha dichiarato. Insomma, Chiara Gamberale è così: profondamente vera, profondamente umana.



Ph. Yuma Martellanz

CURIOSITÀ

- È nata il 27 aprile 1977 a Roma, sotto il segno del Toro. Ha 48 anni.
- È figlia di un dirigente (Vito Gamberale) e di una contabile (Laura Fasolato).
- Nel 1996 ha vinto il Premio di giovane critica Grinzane Cavour.
- Si è laureata al DAMS di Bologna con una tesi in Storia del cinema.
- Nel 2024 ha fondato CreaVità, uno spazio per aiutare adolescenti e adulti a ritrovare il loro linguaggio interiore, con calma, lontano dall'ansia dei social.

FEDERICO MOCCIA

Sempre dalla parte dei ragazzi



Abbiamo incontrato lo scrittore romano al *Pop Corn Festival del Corto*, dove ha presieduto la giuria

Lao abbiamo incontrato all'ottava edizione del *Pop Corn Festival del Corto*, dove ha ricoperto il ruolo di presidente di giuria. All'Argentario, terra che ama da anni, Federico Moccia, (62 anni), si è lasciato andare a un racconto sincero, tra cinema, amore e nuove generazioni.

I ROMANTICI ESISTONO ANCORA

Che valore ha per lei un festival dedicato ai cortometraggi?

I corti offrono spunti sorprendenti: arrivano da culture diverse eppure sanno assomigliarsi. È la prova che le emozioni parlano una lingua universale. Non ero mai stato presidente di giuria e ho accettato con entusiasmo: è bello vedere come in pochi minuti si possa creare una storia capace di colpire nel profondo.

Da sempre racconta l'amore. Ma oggi, che forma ha?

Ho due figli adolescenti e vedo che l'amore esiste ancora, concreto e creativo: fanno regali artigianali, scrivono lettere, preparano sorprese. Il digitale li ha fat-

ti crescere in fretta, hanno accesso a contenuti da tutto il mondo, ma questo non li ha resi insensibili. Anzi, ascoltano canzoni profonde, si commuovono, cercano storie autentiche. L'amore c'è, e lo cercano con tutte le lettere maiuscole.

Ha mai temuto di aver dato ai ragazzi un'idea troppo romantica e irraggiungibile dell'amore?

Spesso mi è stato detto: "Mi hai rovinato la vita, uno come Step non esiste!". Ma non è vero. Esistono ragazzi così, che amano fare sorprese e mettono la felicità della

persona amata davanti alla propria. Forse sono difficili da trovare, ma i romantici esistono eccome!

Se dovesse raccontare l'amore in un cortometraggio di tre minuti, cosa mostrerebbe?

Una ragazza che piange in treno. Un ragazzo nello stesso vagone la nota, esce, poi torna con un pensiero: un cioccolatino, qualcosa che le faccia

nascere un sorriso. Non le dice nulla, si siede da parte e la guarda.

Nell'era dei social cam-

bierebbe Tre metri sopra il cielo?

No. Sarebbe la stessa storia, ma ci sarebbero molte più immagini, una contaminazione di musica, movimento, connessioni. Ragionerei su questo, perché la vita dei giovani è fatta così: oggi una fotografia dice più di tante parole e fa capire tantissimo. Mi piace molto il loro modo di raccontare, non solo con le parole.

Cosa resta dei suoi racconti, secondo lei?

Non ho mai voluto dare lezioni, ma ci sono messaggi che restano. Ad esempio, Step non ha mai alzato la mano su una ragazza, nemmeno quando avrebbe avuto mille motivi per perdere il controllo.

“NON HO MAI
VOLUTO DARE
LEZIONI”

Il piacere di avere un buon prodotto semplicemente.

ARGAN & EBANO NERO

MORA & MUSCHIO

LATTE DI COCCO

MIYAGAWA & ROSMARINO

ALOHA ALOHA

ZENZERO & TEA TREE

MUSCHIO BIANCO

YOGURT & LATTE

IRIS & VIOLA

ORCHIDEA & PISTACCHIO

**INTENSE
FRAGRANCE**

ETICHETTA SLEEVE
CON IL 30% DI PLASTICA
RICICLATA DA POST CONSUMO

**FLACONE CON IL
100% DI PLASTICA
RICICLABILE**

www.milmi.it



**TAPPO
FLIP-TOP**

**LINEA
BAGNO SCHIUMA**



Designed and Built by MilMil

Seguici su      

ANDREA DIANETTI



Il suo superpotere? L'ironia!

Tra una battuta e l'altra l'artista romano ci svela la sua visione del mondo dello spettacolo e della vita

Con la battuta sempre pronta e un'ironia che non risparmia nemmeno se stesso, Andrea Dianetti, 38 anni, è uno di quegli artisti che sanno stare ovunque: in TV, a teatro, sul web. Anche quest'anno è stato il conduttore del *Pop Corn Festival del Corto*, dove ormai è una presenza fissa. «Sono lì da quasi un decennio, sembro agganciato alla poltrona come un politico medio: non mi schiodo!», ha scherzato.

Il tema di quest'anno era *Impronte – Tracce di vita*. Tu che impronta pensi di aver lasciato finora?

Spero di aver lasciato qualche momento di ilarità, volti felici, un po' di leggerezza. Se ho migliorato l'umore anche solo a una persona, allora ho fatto qualcosa di buono.

Di recente hai girato *Pensati sexy 2* diretto da Michela Andreozzi: com'è stato tornare nei panni di Giuseppe?

Giuseppe è molto devoto, attaccato alla famiglia, con una moglie decisamente più forte di lui. Nel sequel vedrete nuove sfumature. Di solito i secondi capitoli non piacciono quanto i primi... ma, secondo me, questo sì!

Hai avuto il privilegio di lavorare con Giorgio Albertazzi e di incontrare Raffaella Carrà. Cosa ti hanno insegnato?

Il rispetto per il mestiere. Sono rimasto colpito dall'impegno e dalla professionalità che mettevano nel lavoro, anche dopo una carriera lunghissima: non si sono mai seduti sugli allori. Una lezione grandissima.

Sei soddisfatto del tuo percorso artistico?

Penso di sì. Qualcosa in più forse ci poteva stare, ma ho fatto tante cose belle e spero di farne ancora. Bisogna godersi il percorso, altrimenti si è sempre insoddisfatti.

Ci racconti qualcosa della tua vita privata?

La mia è una vita molto normale: sono zio, sono fidanzato... niente di eclatante. Mi piace tenere separata vita privata e lavoro. Ogni tanto metto la maschera e il mantello e vado a salvare vite, ma niente di che (ride, ndr).

L'ironia per te è una corizza o una cifra stilistica?
Entrambe. È un modo di essere ma anche un modo per difendermi. Sono molto sensibile, l'ironia mi protegge.

Se potessi dare un consiglio all'Andrea appena uscito da *Amici*, cosa gli diresti?

Di investire 1000 euro in azioni Apple: oggi sarei milionario! (Ride, ndr). E poi gli direi: "Impara le lingue e vai a lavorare all'estero": fuori c'è più meritocrazia e più opportunità. Da noi ci sono sempre le stesse facce.

Che cosa salveresti e che cosa no dello showbiz italiano?

Salverei i bravi: quando ci sono, sono davvero tanto bravi. Non salverei la paura di sperimentare. Se una cosa non funziona subito, la buttano. Bisognerebbe osare di più.

Chi è oggi Andrea Dianetti, in una parola?
Un temerario.

“IN TV
BISOGNEREBBE
OSARE DI PIÙ”

ACE TI RIMBORSO

Ricevi 5€

DI RIMBORSO

*se acquisti 10 € di prodotti ACE**



1

Vai sul sito WWW.ACERIMBORSA.IT

2

Completa la procedura per RICEVERE IL RIMBORSO

*Attività di cashback "ACE ti rimborsa" valida dal 15/07/2025 al 30/10/2025 nei punti vendita che espongono il materiale pubblicitario. Conserva il documento d'acquisto "parlante" (unico scontrino) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura sul sito. Dovrai confermare la partecipazione entro 72 ore dal ricevimento del link di adesione che sarà inviato via email. Un rimborso per persona di 5€. Per prodotti coinvolti e modalità di rimborso: Termini e Condizioni su www.acetirimborsa.it

L'ELEGANZA DEI bermuda CI CONQUISTA

È IL CAPO MUST HAVE ESTIVO

Ideali per essere stilosa senza rinunciare alla praticità, perfetti per il giorno e per la sera... donano a tutte e non possono mancare nel tuo armadio!

I bermuda hanno una lunga storia che li porta fino a noi, nascono sull'omonima isola britannica e per anni sono stati indossati da uomini e donne in occasioni informali e non solo.

Le ultime tendenze moda vedono il comfort unirsi al glamour: che siano di jeans, di lino o satin, dunque, questi pantaloni che arrivano poco sopra il ginocchio, riescono a essere estremamente versatili **donando un tocco ribelle al look**. Sono perfetti con top o camicie, sandali flat o tacchi vertiginosi. Vediamo insieme le diverse varianti e gli outfit da passerella a cui ispirarsi!

IN DENIM

Classico modello in jeans, perfetto per le occasioni che richiedono un abbigliamento casual. Basic abbinato a una canotta bianca, facile da personalizzare con accessori di ogni tipo, oppure con stampa animalier per rimanere protagonista indiscusso del look.



Infradito in pelle nera e intreccio alla caviglia. www.mango.com



Canotta in cotone, bianca. www.intimissimi.com

Cintura annodata in vita. www.isabelmarant.com



Occhiali da sole con lenti gialle. www.tomford.com



In jeans scuro, ampi. www.zara.com



COPIA IL LOOK

Collezione Zara Primavera/Estate 2025

ALTERNATIVA



Camicia celeste a mezze maniche e strass. www.liujo.com

Bermuda in denim chiaro slavato con cintura in vita. www.pieces.com

GLAMOUR IN ANIMALIER



Camicia con scollo all'americana rossa e fiocco posteriore. www.calliope.style.it

Animalier a vita alta. www.pieces.com



Sfilata Ami Paris S/S 2025



Camicia color cachi in cotone.
www.ralphlauren.com



Bermuda con cintura incorporata. www.ralphlauren.com



Borsa hobo in pelle con dettagli dorati.
www.chloe.com



Sandali in color cuoio intrecciato. www.newlook.com

LOOK 1



Set di bracciali grandi in color ambra e avorio.
www.berhka.com

FRESCO COTONE

Perfetti in cotone, abbinati a camicie in pendant o della stessa nuance. Freschi e sbarazzini, ma potenzialmente molto chic se valorizzati nel giusto modo. Il modello sartoriale, con linea ad A e vita alta, non può che esaltare ogni silhouette. Bellissimi i colori naturali, come l'avana e il verde cachi, completati da sandali e borsa in cuoio, bracciali e camicetta leggera, come queste proposte tutte da copiare!

Camicetta multicolor leggera.
www.manilagrace.com



LOOK 2

Ballerine dorate a intreccio, con cinturino. www.almablue.com



Borsetta a mano con dettagli preziosi.
www.guess.com



Bermuda taglio ad A color panna. www.ivyoak.com

Occhiali con lenti verdi.
www.armani.com



COPIA IL LOOK

Sfilata Carolina Herrera S/S 2025



IN VERSIONE SOFISTICATA

Un pantalone concesso anche nel più rigido dress code. I look più eleganti e sofisticati, infatti, sono quelli con i bermuda!

In black and white, a vita altissima, con camicia ampia, dal tessuto impalpabile, come il look proposto alla sfilata di *Carolina Herrera S/S 2025*.

Le varianti colorate sono altrettanto valide, importante resta la scelta del tessuto, in satin semi lucido ad esempio. Gli accessori vanno selezionati con molta cura per valorizzare al massimo questo capo must have dell'estate.

Blazer leggero con stampa floreale black and white. www.maxandco.com



L'alternativa



Giacca/kimono colorata e leggera. www.next.com

Bermuda neri ampi a vita alta. www.calliope.style.it



In satin strutturato in pendant. www.dixiefashion.com



Camicia con fiocco e bordo nero. www.elisabettafranchi.com



Orecchini vistosi con pietre verdi. www.maxmara.com



Slingback verde lucido con cinturini. www.gucci.com



Sabot rosso vernice con tacco sculpted. www.givenchy.com





DIMENTICA le MACCHIE VIVI di GUSTO



Acquista 2 prodotti Omino Bianco

in palio ogni settimana
2 Gift Card da 100€
per cene stellate da
preparare a casa tua...



Concorso "DIMENTICA LE MACCHIE, VIVI DI GUSTO" valido dal 05/05/2025 al 05/10/2025: acquista 2 prodotti Omino Bianco a scelta in un unico documento di acquisto, vai su www.dimenticalemacchie.it, compila il form e scopri subito se hai vinto una delle due Gift Card Fratelli Desideri in palio ogni settimana. Montepremi: 4.400,00 Euro IVA inclusa. Per informazioni aggiuntive e premi in palio consulta il regolamento completo e la privacy policy su www.dimenticalemacchie.it.



IL GIOIELLO DELL'ESTATE

Il nuovo trend punta su sandali gioiello rivisitati, **con un design delicato e minimal**, arricchito da bagliori non esuberanti ma allo stesso tempo capaci di farti brillare! Le linee sono definite, i colori neutri, la

comodità diventa fondamentale anche per i look più stilosi.

Basta un punto luce in oro per impreziosire una semplice infradito come basta un filo di strass silver per donare bagliore a ogni tipo di tacco.

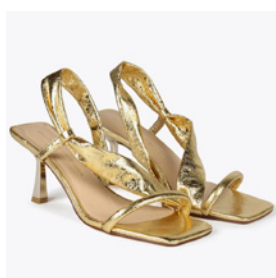
Sandali che diventano delle vere e proprie opere d'arte, sculture da sfoggiare nelle più svariate occasioni, capaci di arricchire e rendere unico un look casual o di completarne uno sofisticato ed elegante



Infradito con tacco e lavorazione in lurex sul dorso.
www.jimmychoo.com



Fibbie sottili ricoperte da micro cristalli in verde cachi.
www.albano.it



Sandali gold avvolgenti.
www.lolacasademunt.com



Nero e oro, tacco di design e dettagli sul dorso.
www.cesaregaspari.com



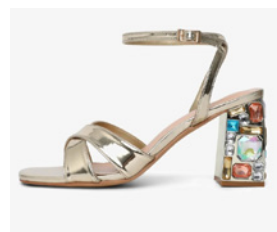
Tacco sculpted e strass.
www.stevemadden.com



In oro luminoso con cinturino.
www.kazar.com



Minimal con tacco particolare e fascia morbida in strass.
www.mango.com



Semplici, con tacco ricoperto di pietre colorate.
www.terrano.com

Collezione Christian Louboutin Primavera/Estate 2025



Infradito minimal con lacci e rifiniture in metallo dorato.
www.stradivarius.com

Fabuloso

Gioiosamente
PROFUMOSO



AMMORBIDISCE

NOVITA'



PROFUMA

NOVITA'



ANTI PIEGHE

NEW FORMULA WITH
ACETONE



L'ACETONE
EXPRESS NAIL POLISH REMOVER

acetone per smalto
nail polish remover

www.parisienneitalia.it

PARISIENNE
ITALIA
TRADIZIONE COSMETICA DAL 1955



ENIGMISTICA

ORIZZONTALI

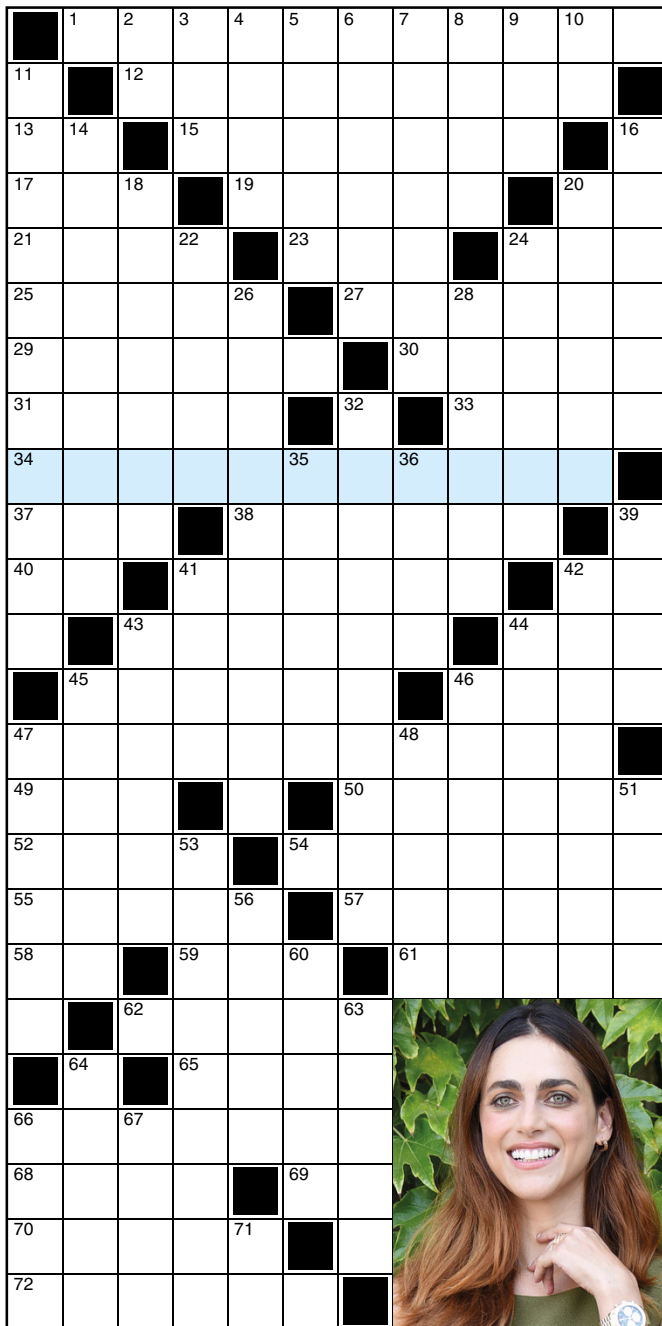
1. Veloce rilettura prima di un esame o un compito - 12. Un romanzo di Ignazio Silone - 13. Il simbolo chimico del neodimio - 15. Luca, indimenticato giornalista e conduttore - 17. Insegue Jerry nei cartoni - 19. L'aroma del pernod - 20. Rendono stanco il sano - 21. Dirige la preghiera nella moschea - 23. Una poetica esclamazione - 24. L'alternativa al Pc - 25. Installazione di periferiche e programmi - 27. I colli nei pressi di Vicenza - 29. La penisola con Pola e Pirano - 30. Monica tra le grandi del tennis - 31. Dopo Mario Rigoni sulla copertina di molti libri - 33. Fedi... autentiche - 34. **La popolare attrice in foto** - 37. Una città del Perù - 38. La pelle del maiale - 40. Antico 101 - 41. Lo è la colonna del film - 42. I confini del Veneto - 43. Il nome del re di Spagna - 44. Una riga nei vecchi biglietti da visita - 45. Giaccone impermeabile dei marinai - 46. La inventò Alessandro Volta - 47. Assurdo e irragionevole - 49. Sciamano dall'alveare - 50. Maria che pedalava e sciava ad altissimi livelli - 52. Escursione fuori porta - 54. Guidano i Comuni - 55. Lo sono i capelli sale e pepe - 57. Festeggia l'onomastico il 13 dicembre - 58. Cuore di ariete - 59. Guasta l'acustica della sala - 61. La serie Tv degli anni Ottanta con Hannibal e Sberla - 62. La Lotito del nostro cinema - 65. Città russa attraversata dal fiume Oka - 66. Sbianca il viso di chi è spaventato - 68. È anche usata come fertilizzante - 69. Contrario di out - 70. James, il regista di *Camera con vista* - 72. Il primo libro del Pentateuco.

VERTICALI

2. Enrico di Luigi Pirandello - 3. Peppa dei cartoni animati - 4. Associa le imprese assicuratrici (sigla) - 5. Il carattere specifico di una band jazz - 6. La seconda categoria calcistica italiana - 7. I nativi americani di Cochise - 8. Due pinacoteche londinesi - 9. La madre di Learco e Melicerte - 10. Accentato nega - 11. Fatta per resistere alle scosse telluriche - 14. Lo sono i mammiferi come i gatti e i cani - 16. Imposte di fabbricazione a canone - 18. Justine che ricorda da vicino Marilyn Monroe - 20. Astenersi dal parlare - 22. Romolo che fu tra i sostenitori del modernismo - 24. La Vukotic interprete di Pina Fantozzi - 26. Una bevanda tropicale a base di succo d'ananas - 28. Annullamento di un provvedimento - 32. Comune nel Lucchese lungo la Firenze Mare - 35. Severo avvertimento - 36. Il suo patrono è san Patrizio - 39. L'istituto nazionale dei sondaggi d'opinione - 41. Arriva sempre a luci spente - 42. La città della paela - 43. Necessitano di cure - 44. Sede secondaria di banca - 45. Intendere il significato - 46. Titolo indiano attribuito ai dotti - 47. Tiene lo strascico della sposa - 48. Dominique nel cast di *Novecento* - 51. La Thailandia di una volta - 53. Facilitare - 56. Uno sfortunato pioniere del volo - 60. Gravosi compiti - 63. La bella Šeredová - 64. Insetti al primo stadio - 66. Manuel che scrisse *Il bacio della donna ragno* - 67. Un famoso film di Luc Besson - 71. In mezzo al geyser.

CRUCIVERBA

Pat Garrett



PUZZLE A TEMA

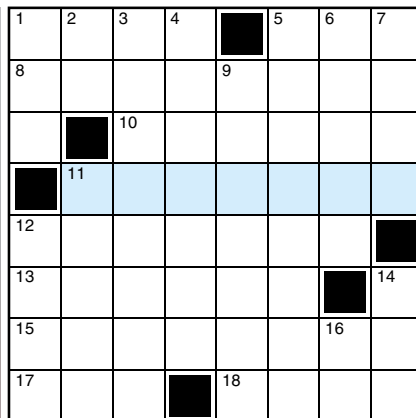
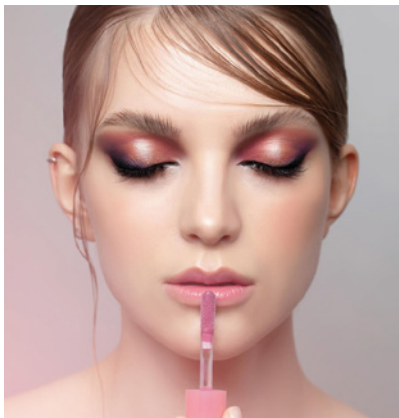
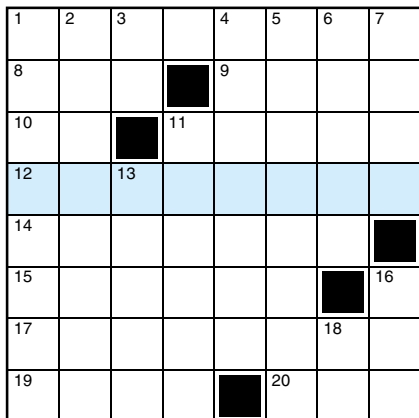
Trova le parole elencate: possono essere scritte in orizzontale, in verticale o in diagonale (in tutti i versi possibili); le lettere inutilizzate daranno un ulteriore termine a tema CREMA PROTETTIVA (6, 6).



ABBRONZATURA
ALOE
APPLICAZIONE
ARGAN
BARATTOLO
BIANCA
BURRO DI KARITÉ
COCCO
CONTENITORE
CORPO
COSTOSA
DIFESA
DOPOSOLE

DURATA
EFFICACIA
ESPOSIZIONE
FARMACIA
FATTORE
IDRATANTE
LATTE
MANDORLA
MARE
SCADENZA
TINTARELLA
VACANZE
ZONE SENSIBILI

MINI CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: 1. Disgiunto, separato - 8. La seconda desinenza dei verbi - 9. Bagna Stettino - 10. Sigla di Napoli - 11. Dissodati - 12. Un cosmetico - 14. Ricambiato nell'affetto - 15. Può esserlo una passione - 17. Cocciuti, ostinati - 19. Chi parte, la cambia - 20. La Kant di Diabolik.

VERTICALI: 1. Hit di Shawn Mendes e Camila Cabello - 2. Pregiato vino bianco atesino - 3. La fine di Danae - 4. Asiatica di Seul - 5. Adeguare alla necessità - 6. Sovrasta la casa - 7. L'aeroporto... al Serio - 11. Comprende più divisioni - 13. Cantanti dalla voce profonda - 16. L'opposto di "non ancora" - 18. Il brillante Vergassola (iniz.).

ORIZZONTALI: 1. Film di Ben Affleck del 2012 - 5. Gli uomini inglesi - 8. Una visita fatta di corsa - 10. Philippe nel cast de *Il postino* - 11. Un cosmetico - 12. Tipici dolci siciliani - 13. Circolava in Portogallo - 15. Il Vianello che fu marito di Sandra Mondaini - 17. Spiazzo colonico - 18. Sabbia.

VERTICALI: 1. Azienda Sanitaria Locale - 2. Il centro di Norcia - 3. Un elemento mobile della morsa - 4. Un marsupiale del continente americano - 5. Corse di chilometri - 6. Lo usava l'anestesista - 7. Venuta al mondo - 9. Partecipa alla corrida - 11. Alti nomadi del Kenya - 12. Cola sulla bugia - 14. Ha mortali spire - 16. Dono senza uguali.

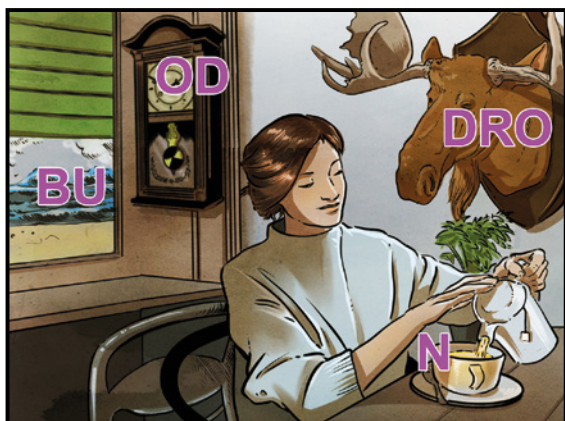
1) REBUS (5, 9, 2, 4, 4)

Portolano jr.



2) REBUS (4, 10, 2, 5)

Portolano jr.



SUDOKU

Completa lo schema in modo che ogni riga, ogni colonna e ogni settore contenga tutti i numeri da 1 a 9.

4			9		1			
		1				4	3	9
2				6	4			
	3					1	4	
			2		5			
	4	7					9	
			3	5				6
8	1	5				7		
			8		2			4

CRITTO DOMANDE

Rispondi alle domande sotto allo schema e inserisci le **lettere evidenziate** delle alternative che ritieni giuste in tutte le caselle con lo stesso numero. Completa poi la griglia del cruciverba crittografato, sapendo che a numero uguale corrisponde lettera uguale.

1	2	3	4	4	5	6		7	8	9	2
10	11	10	10	6	8		12	11	13	6	7
11	1	8		1	10	8	11	14	8	12	6
12	8		1	15	11	15	3	11		6	12
12		13	11	8	7	6		5	2	10	8
11	16	11	7	16	6	12	11		12	12	
	8	7	9	11	1		12	11	14	11	12
16	2	9	11	5	8	1	15		8	5	8
11	5	11	12	8		9	3	12	15	8	1
1	11		5	6	1	8		8	2	1	11
11	15	15	2	12	8		11	7	8	13	8
8	11	7		2	13	6	12	2		2	11

- Si raggiungono temperature più alte in un **B**agno turco oppure in una **S**auna?
- Ha come formula chimica NH_3 l'**A**mmoniaca oppure il **M**etano?
- L'arnica, tanto adatta per curare contusioni, se ingerita è **I**nnocua oppure **N**ociva?
- Il fiore di cui esiste la varietà "canina", che è pure un'erba officinale: **R**osa oppure **P**eonìa?
- Un sostituto salutare del burro è l'olio di **C**occo oppure l'olio di **L**ino?
- Il salmone è ricco di vitamina **D** oppure **E**?

AFORISMA CIFRATO

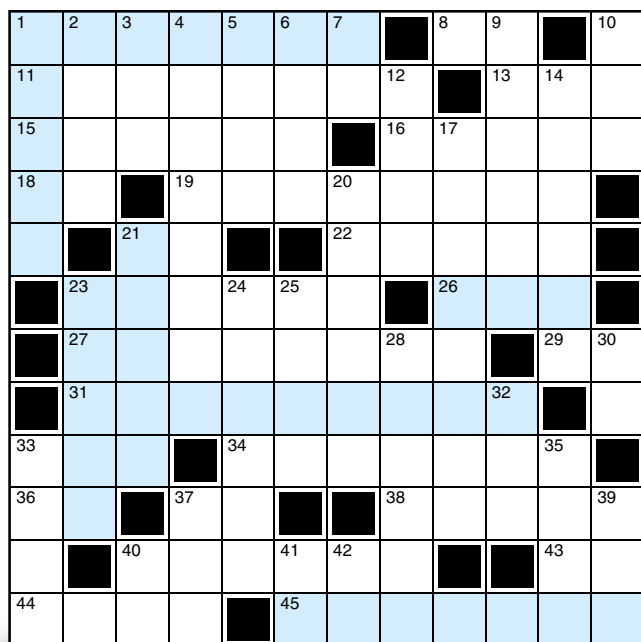
Ricostruisci la frase attribuita ad Antoine de Saint-Exupéry che è stata spezzata in 12 parti.

Chiave:

2 6 4 10 6 6 5 2 6 7 2 3.

ATEPE	GNUNO	LASUA	LESTE
LLESO	NOILL	OVARE	POSSA
RCHEO	RNOTR	UMIN	UNGIO

CRUCIVERBA A TEMA: CAPELLI



ORIZZONTALI: 1. Un prodotto emolliente per capelli - 8. L'inizio della storia - 11. Bagnare leggermente - 13. La "cosa" latina - 15. Primati dai grandi occhi e dalla lunga coda - 16. Illecito penale - 18. Bene senza pari - 19. Collocato in ordine - 21. La terza nota - 22. Risultati di esami - 23. Capo politico - 26. Dà un effetto simile alla brillantina - 27. Astio, rancore - 29. In Piemonte e in Sardegna - 31. Una sostanza proteica di cui sono costituiti i capelli - 33. Battuta vincente nel tennis - 34. Film di Dino Risi - 36. Articolo di legge - 37. Simbolo dell'arsenico - 38. Sorta di chitarra indiana - 40. Località balneare della Calabria - 43. Uno di noi due - 44. Si lavavano con il sangue - 45. L'imbiancamento dei capelli.

VERTICALI: 1. Parte del cappello - 2. Si dice alla fine della preghiera - 3. Si posò sulla Luna - 4. Il dovere dello scolaro - 5. Locali di accesso - 6. Granoturco - 7. Compose *I pini di Roma* (iniz.) - 9. Tipo di cambiali - 10. Si apprende dal libretto di istruzioni - 12. Il nome di Ramazzotti - 14. Stella della danza - 17. Difficili da accontentare - 20. Fratico, competente - 21. Una ciocca tinta in modo più chiaro - 23. Fissa i capelli - 24. Preso in giro - 25. Formaggio olandese - 28. Marchio automobilistico giapponese - 30. In fondo all'oceano - 32. È Pop quella di Warhol - 33. Quello d'oro elenca i vincitori - 35. Scontri di vocali - 37. Altari pagani - 39. La via francese - 40. Stolto, ma non solo - 41. Personal Computer - 42. I confini dell'Europa.

TRAIT D'UNION

In ogni gioco, i 5 indizi sono tutti correlati a una sesta parola: sapresti dire quale?

1)

CHIARA

PULCE

MATERASSO

CLASSE

BUCO

2)

BOLLE

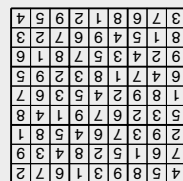
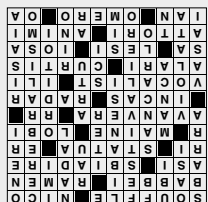
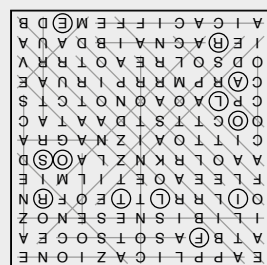
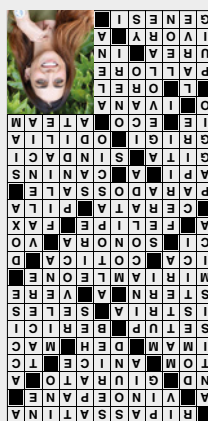
LIQUIDO

NEUTRO

MANI

NATURALE

SOLUZIONI



Pagina 43
1) *Rebus:* C rema, nutre NT, E alpino, M Ugo = crema nutriente al pino nugo.
2) *Rebus:* BU onde, OD ora, N tè, alce DRO = buon deodorante al cedro.
Aforisma cifrato: Le stelle sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua.
Pagina 44
Trait d'union:
1) *Acqua:* 2) *Sapone.*
L'incastro: 2

L'INCASTRO

Individua quale tra i tre pezzi proposti s'incasta perfettamente nel primo!



Vitalcare

PROFESSIONAL



LA BELLEZZA INIZIA DALLA TESTA
BEAUTY STARTS FORM THE HAIR



f i d
vitalcare.it

ESTATE SERENA, SONNO PROFONDO

Il caldo afoso ti tiene sveglia? Prova questi rimedi naturali per ritrovare il piacere di una notte davvero rigenerante, anche in vacanza

Quando le temperature salgono e le notti sembrano infinite, dormire bene può diventare una vera sfida! Il caldo soffocante, l'umidità, i rumori con le finestre aperte... tutto sembra remare contro il nostro sonno. Eppure è proprio durante l'estate che il corpo ha bisogno più che mai di rigenerarsi, per affrontare le giornate più lunghe e spesso più attive. Per fortuna, **esistono tanti accorgimenti per migliorare la qualità del sonno**, anche nei mesi più caldi.



UN PROCESSO CHE SI INCEPPA

Per poter entrare nella fase del sonno profondo, **il corpo ha bisogno di abbassare leggermente la temperatura interna**. Lo conferma anche una ricerca pubblicata sulla rivista *Sleep Medicine Reviews*, che sottolinea come il raffreddamento del corpo sia essenziale per il rilascio della melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. Quando fa troppo caldo, questo processo si inceppa: ci addormentiamo più lentamente, ci svegliamo più spesso e il sonno è più leggero.

TISANE CHE RINFRESCANO CORPO E MENTE

Anche in estate una tisana può essere un'alleata del riposo. La camomilla, regina del relax, contiene apigenina, un composto che si lega ai recettori del cervello favorendo il sonno, ma puoi provare anche la passiflora, la melissa o il tiglio, note per le loro proprietà rilassanti. Se invece cerchi un effetto rinfrescante, aggiungi qualche foglia di menta o scegli un infuso a base di lavanda, che aiuta a rilassare il sistema nervoso. Il trucco? Prepara la tisana qualche ora prima di andare a letto e **bevila tiepida o a temperatura ambiente**.

CAMOMILLA



PASSIFLORA



TIGLIO



MENTA



LAVANDA





UN AIUTO DALL'ALIMENTAZIONE

La digestione rallenta il sonno, quindi meglio evitare cene abbondanti o ricche di grassi. SÌ a piatti freschi e digeribili: **insalate con cereali integrali, pesce azzurro, frutta e verdura di stagione**. Ottimi i cibi che contengono triptofano, un precursore della serotonina e della melatonina: tra questi, **le banane, l'avena e lo yogurt** (meglio se non troppo freddo). Un piccolo spuntino a base di questi alimenti, consumato circa un'ora prima di andare a letto, può facilitare l'addormentamento. **Le ciliegie** meritano una menzione speciale: sono una fonte naturale di melatonina e possono migliorare la durata e la qualità del sonno. Anche **le mandorle**, ricche di magnesio, aiutano a rilassare i muscoli e a calmare il sistema nervoso.

TECNICHE DI RILASSAMENTO DA METTERE IN PRATICA

Creare un rituale serale è fondamentale per "comunicare" al cervello che è ora di rilassarsi.

Inizia con una doccia tiepida (non fredda!) circa un'ora prima di andare a letto: l'abbassamento della temperatura corporea che segue aiuta a indurre il sonno. Prosegui poi con uno dei metodi più semplici per calmare il sistema nervoso: la respirazione profonda. Un esercizio facile? Inspira contando fino a 4, trattieni il respiro per 7 secondi ed esira lentamente per 8. Ripeti per almeno 3-4 volte. Questa tecnica, conosciuta come "4-7-8", attiva il sistema nervoso parasimpatico, quello del rilassamento. Un altro aiuto arriva dalla mindfulness: bastano 5 minuti di consapevolezza del respiro o di ascolto del corpo per sciogliere le tensioni della giornata. E per chi ha una vasca, un bagno tiepido con oli essenziali di lavanda o camomilla può essere un piccolo lusso molto rilassante.

“PROVA LA
RESPIRAZIONE
PROFONDA”



Quando il caldo diventa un'opportunità

Ricorda che l'estate offre anche vantaggi unici per il riposo: le giornate più lunghe ci permettono di sincronizzare meglio i ritmi circadiani con la luce naturale. Approfitta delle prime ore del mattino per una passeggiata all'aria aperta: la luce del sole aiuta a regolare la produzione di melatonina.



UN AMBIENTE FRESCO E ACCOGLIENTE

Infine, anche l'ambiente conta. Usa **lenzuola in cotone leggero o lino**, materiali traspiranti che aiutano a mantenere la pelle fresca e assorbono l'umidità. Abbassa le tapparelle della camera da letto durante il giorno per tenere la stanza al riparo dal sole, e crea corrente nelle ore serali. Se non hai l'aria condizionata, prova a mettere **una bacinella di acqua fredda e ghiaccio davanti al ventilatore** per un effetto rinfrescante naturale. Un trucco della nonna sempre attuale? **Tieni in frigo una federa di cotone** e usala per il cuscino prima di andare a letto: il fresco sulla nuca può favorire l'addormentamento. **Anche i piedi meritano attenzione**: immergili in una bacinella di acqua fresca prima di coricarti. Questa zona del corpo è ricca di terminazioni nervose e il raffreddamento ha un effetto immediato su tutto l'organismo.

Vacanze in città?

Organizza la zona relax che non avevi mai creato



Con pochi accorgimenti, anche il soggiorno di sempre può diventare un rifugio estivo. Perché il vero lusso, a volte, è solo fermarsi e respirare

Non sempre agosto fa rima con valigie e partenze. Molte di noi trascorrono l'estate a casa propria, tra giornate rallentate, spazi familiari e il desiderio - spesso trascurato - di ritagliarsi un angolo tutto per sé. E se invece di sognare una fuga lontana, provassimo a trasformare un angolo di casa in un piccolo rifugio personale? **Non serve una veranda vista mare o un budget esorbitante:** bastano creatività, pochi oggetti scelti con cura e la voglia di concedersi una pausa, anche tra le mura domestiche.



DOVE NASCE IL RIPOSO? DOVE DECIDI TU

Non serve molto spazio. A volte basta un angolo tra due pareti, una nicchia in salotto, una porzione di balcone o perfino una zona inutilizzata della camera da letto. Il trucco è scegliere un punto che ti faccia sentire al riparo e "staccata" dal resto della casa. Se non hai uno spazio fisso da adibire allo scopo, **puoi anche creare una piccola postazione mobile** - ad esempio con un tappeto, una lampada e una sedia da spostare all'occorrenza - che usi solo per quei momenti in cui vuoi rallentare e respirare.



Lampada di sale dimmerabile.
Happy Casa



Tappeto in kilim e juta.
La Redoute



Cuscini decorativi. Amoflex



Poltrona sospesa. Giordano shop



Poltrona relax Serenita. Garnero Arredamenti

TAPPETI, CUSCINI E TESSUTI CHE INVITANO ALLA CALMA

Il segreto per creare un'atmosfera rilassante è lavorare sulle sensazioni tattili e visive. Un tappeto in cotone o juta, una coperta leggera, cuscini morbidi e tessuti naturali sono sufficienti per cambiare energia a uno spazio. Meglio puntare su **colori neutri o pastello, che favoriscono la calma mentale**. Se vuoi un tocco più esotico, prova con stampe botaniche o linee etniche nei toni del verde salvia, sabbia e ruggine.

LA SEDIA GIUSTA (O L'AMACA DEI SOGNI)

Hai una poltroncina comoda? Un'amaca pieghevole? Una vecchia chaise longue relegata in cantina? È il momento di rivalutarle. Il pezzo centrale della tua zona relax deve essere **confortevole e accogliente**. Se scegli un'amaca da interno, assicurati che sia ben ancorata e inseriscila vicino a una finestra per godere della luce naturale. Se invece preferisci stare seduta, una sedia a dondolo, una poltroncina vintage o una seduta sospesa da soffitto possono fare miracoli, anche in piccoli spazi.

ANCHE L'OCCHIO SI RILASSA



Per rendere davvero accogliente l'angolo relax, cura l'armonia visiva. Se lo spazio è disordinato o sovraccarico, fatterai a rilassarti. Rimuovi il superfluo, scegli pochi elementi coerenti tra loro e lascia un po' di spazio vuoto. Come insegna il design giapponese, il vuoto non è assenza, ma invito alla presenza.



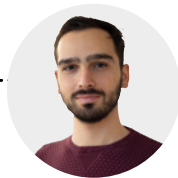
LUCE, PROFUMI E SUONI: I DETTAGLI CHE FANNO LA DIFFERENZA

Un angolo relax **non è solo visivo, è multisensoriale**. Aggiungi una luce morbida, come una lampada da terra con dimmer o una catena luminosa a led. Scegli un profumo che ti faccia stare bene: bastano qualche goccia di olio essenziale (lavanda, bergamotto o sandalo) su un diffusore o in un batuffolo nascosto in un vasetto decorativo. E se ami i suoni, crea una mini playlist da ascoltare solo in quell'angolo: musica strumentale, natura, voci sussurrate o silenzio assoluto. Qualunque cosa ti riconnetta a te stessa.



UN PICCOLO ALTARE QUOTIDIANO

Se vuoi aggiungere un tocco più personale o simbolico, crea un micro-spazio "sacro": una mensolina o una scatola in cui **raccogliere oggetti che parlano di te**. Un libro, una candela, un cristallo, una fotografia, una pianta grassa. Non serve crederci in senso spirituale: è un modo per dire "questo tempo è mio, e vale".



L'Europa a tavola, dal Mediterraneo alle terre del Nord

Un viaggio tra i sapori d'Europa, alla scoperta di piatti iconici che **raccontano culture, tradizioni e curiosità**. Ogni ricetta è un passaporto emotivo, un tour gastronomico che attraversa climi e latitudini, tra il calore del Mediterraneo e le fredde brezze nordiche.



LA CURIOSITÀ

In Islanda, per far fronte ai lunghi inverni e alla scarsità di verdure fresche, le aringhe venivano salate o marinate in aceto, e consumate con patate, cipolle, barbabietole e, in tempi più recenti, panna acida o maionese. Nasce così l'insalatata islandese di aringhe, un piatto freddo, sostanzioso e molto colorato.

Insalatata di aringhe, Reykjavik

porzioni_4

difficoltà_ **BASSA**

costo_ **MEDIO**

tempo_ **50 MIN.**
+ maceraz.

INGREDIENTI

800 gr di patate
800 ml di latte
400 gr di filetti di aringhe affumicate
50 gr di rucola
5 foglie di alloro
2 cipollotti freschi rossi di tropea
1 limone
1/2 bicchiere di vino bianco secco
senape all'antica in grani q.b.
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Togli eventuali lisce ai filetti di aringhe, lavalvi e asciugali tamponando con della carta assorbente da cucina; mettili in una ciotola e copri con il latte.
- Lascia macerare per almeno 1 giorno, poi asciugali bene, rimettili nella stessa ciotola (togliendo il latte), aggiungi 1 cipollotto a fettine, le foglie di alloro, 2 cucchiaini di senape all'antica e del prezzemolo tritato.
- Ricopri tutto di olio e lasciali macerare per almeno 6 ore.
- Nel frattempo, cuoci le patate con la buccia in una pentola. Una volta pronte, togli la buccia e tagliale a spicchi, mettile in una insalatiera, bagna con il vino e lascia raffreddare.
- Taglia l'altro cipollotto a fettine, aggiungilo alle patate, taglia le aringhe a pezzettoni, togli le foglie di alloro e metti tutto il resto nell'insalatiera, regola di sale e pepe, aggiungi la rucola, lavata e asciugata e il succo del limone, mescola e servi.



Spanakopita, Atene

porzioni_6

difficoltà_MEDIA

costo_BASSO

tempo_45 MIN

INGREDIENTI

1 kg di spinaci freschi
300 gr di feta greca
8 fogli di pasta fillo
2 uova grandi
1 mazzetto di aneto
1 cipolla ramata
sale e pepe q.b.
olio evo q.b.

UN PIATTO ICONICO

La Spanakopita è uno dei piatti più iconici della cucina greca. Il termine deriva dall'unione di due parole greche: "spanaki" (spinaci) e "pita", che indica una torta salata racchiusa in strati di pasta sottile.

PROCEDIMENTO

- Pulisci gli spinaci, lavalì sotto l'acqua corrente e mettili a lessare in una pentola con poca acqua bollente leggermente salata per qualche minuto, poi scolali e lasciali raffreddare.
- Metti un filo d'olio in una padella antiaderente, aggiungi la cipolla, falla rosolare, poi aggiungi gli spinaci, condisci con l'aneto tritato, sale e pepe.
- Metti tutto in una ciotola capiente, aggiungi la feta sbriciolata e le uova, poi amalgama bene il tutto.
- Spennella con l'olio il fondo di una pirofila e, appena sistemata la prima sfoglia, ungila con l'olio e fai la stessa cosa per le altre due sfoglie, quindi, con un cucchiaino, aggiungi il ripieno.
- Metti poi altri fogli di pasta fillo e il resto del ripieno e completa con i tre strati di pasta fillo cercando sempre di oleare i fogli.
- Inforna in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti o fino a che la superficie non sia ben colorita.
- Sfornala, lasciala intiepidire e servila.



Lumache alla bourguignonne, Parigi

porzioni_4

difficoltà_MEDIA

costo_MEDIO

tempo_90 MIN.

INGREDIENTI

180 gr di burro leggermente salato
40 lumache di terra surgelate con guscio
1 cipolla
1 scalogno
1 spicchio di aglio
1 mazzettino di prezzemolo
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Versa le lumache congelate in una casseruola con abbondante acqua, porta a ebollizione e cuoci per circa 1 ora, aggiungi dell'acqua calda se occorre, poi scolale e lasciale intiepidire.
- Togli le lumache dal guscio aiutandoti con uno stecchino ed elimina l'intestino (ultima parte della lumaca), poi gira i gusci a testa in giù per far uscire tutta l'acqua di cottura.
- Sbuccia la cipolla, l'aglio e lo scalogno, tagliali a fettine e mettili in una padella con un filo d'olio, lasciali soffriggere per qualche secondo, poi spegni il fornello e scolali dall'olio.
- Lava, asciuga e taglia il prezzemolo, mettilo in un mixer insieme alla cipolla e lo scalogno, frulla fino a creare una crema.
- Metti in una ciotola il burro morbido, mescola con un cucchiaino di legno e aggiungi la crema, condisci con un pizzico di sale e pepe, mescola bene per ottenere un composto omogeneo.
- Metti 1 cucchiaino di burro aromatizzato in ogni guscio vuoto, aggiungi 1 lumaca per guscio, e sigilla il guscio con altro burro aromatizzato.
- Disponile in una teglia con carta forno, una accanto all'altra, cerca di non farle girare e cuoci in forno caldo a 200°C per 8-9 minuti.
- Toglile dal forno e gustale tiepide.



RICETTA ANTICA

La Shepherd's Pie (letteralmente "torta del pastore") è un piatto tradizionale anglosassone, nato nelle campagne britanniche e irlandesi tra il XVIII e il XIX secolo, come soluzione rustica e sostanziosa per riutilizzare gli avanzi di carne cotta, in particolare agnello o montone, ingredienti molto comuni tra i pastori delle Highlands e delle zone rurali.

Shepherd's pie, Londra

porzioni_4

difficoltà_MEDIA

costo_MEDIO

tempo_160 MIN.

INGREDIENTI

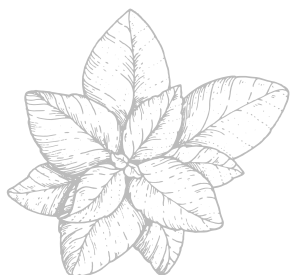
800 ml di brodo di carne
600 gr di spezzatino di agnello
250 gr di pisellini surgelati
40 gr di burro
5 cucchiaini di olio evo
4 cucchiaini di concentrato di pomodoro
1 cipolla
2 carote
1 costa di sedano
1 foglia di alloro
1 rametto di timo
salsa worcestershire q.b.
sale e pepe q.b.

Ingredienti per coprire:

1 kg di patate
220 ml di latte
60 gr di burro
2 uova
1 tuorlo
1 cucchiaino di noce moscata q.b.
paprica dolce o piccante
rosmarino q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Lava e trita finemente la cipolla, il sedano e le carote.
- Metti in un tegame il burro e l'olio evo, una volta sciolto il burro aggiungi il trito di verdure e falle rosolare per qualche minuto.
- Aggiungi lo spezzatino di agnello e fai rosolare girando continuamente con un cucchiaino di legno in modo che sia ben rosolato su tutti i lati, poi aggiungi il timo, l'alloro, il concentrato di pomodoro, un cucchiaino di salsa worcestershire e il brodo caldo, mescola bene.
- Lascia cuocere a fiamma bassa per circa 60 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere un sugo piuttosto denso.
- Trascorso il tempo, aggiungi i pisellini e regola di sale e pepe, lascia cuocere altri 20 minuti aggiungendo un po' di acqua calda, fino a che i piselli saranno ben cotti.
- Nel frattempo, metti a cuocere in acqua leggermente salata le patate per circa 30 minuti, prova la cottura buciandole con una forchetta.
- Appena pronte, schiaccia con uno schiacciapatate.
- Aggiungi il latte tiepido, il burro a temperatura ambiente e i tuorli.
- Aggiusta di sale, pepe e noce moscata, mescola bene.
- Imburra una pirofila da forno, metti sotto la carne di agnello ben livellata e aggiungi, sempre livellando, il purè di patate.
- Inforna in forno preriscaldato a 200°C per circa 15 minuti.
- Sfornala, lasciala intiepidire, poi servila con una spolverata di paprica dolce o piccante come preferisci e qualche ciuffetto di rosmarino.





DIAMO FORMA *alla tua creatività* IN CUCINA



RAPID

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



www.rapid.it



PROVALI CON IL CIOCCOLATO

In Spagna, i churros con chocolate sono il rito post-notturno per eccellenza. Dopo una serata tra amici, è tipico ritrovarsi in una churrería per fare colazione con churros caldi immersi in una tazza di cioccolato denso e bollente.

Churros, Madrid

porzioni_8

difficoltà_MEDIA

costo_MEDIO

tempo_50 MIN.

INGREDIENTI

250 ml di acqua
250 gr di farina 00
30 gr di burro
2 uova
sale fino q.b.
zucchero semolato q.b.
olio di semi di arachidi q.b.
Per guarnire:
zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

- In una pentola, metti a bollire l'acqua insieme al burro e a un cucchiaino di sale.
- Quando l'acqua bolle, versaci la farina setacciata e mescola.
- Spegni il fuoco e lavora l'impasto fino a renderlo omogeneo, se occorre lavora anche con le mani fino a ottenere una consistenza corposa.
- Lascia raffreddare per 10 minuti, poi aggiungi le uova, una alla volta.
- Metti l'impasto in una sac à poche con il beccuccio a stella grande.
- Ungi una pirofila capiente con dell'olio, forma dei bastoncini da 10-12 cm di lunghezza e poggiali sul piatto.
- Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una padella capiente, una volta ben caldo, frigi i churros, scolali quando sono ben dorati e mettili su della carta assorbente da cucina, poi spolverali con lo zucchero a velo e servili caldi.



Sacher torte, Vienna

porzioni_6

difficoltà_ALTA

costo_MEDIO

tempo_120 MIN.
+ raffredd.

INGREDIENTI

250 gr di cioccolato fondente
250 gr di zucchero semolato
180 gr di farina 00
180 gr di burro morbido
30 gr di miele millefiori
6 uova
sale q.b.
Per la farcia e la copertura:
350 gr di confettura di albicocche
250 gr di cioccolato fondente
200 gr di panna fresca

PROCEDIMENTO

- Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria, poi lascialo intiepidire.
- Metti nel vaso di una planetaria il burro a temperatura ambiente, metà dello zucchero e il miele, montalo fino a farlo diventare a pomata.
- Separa gli albumi dai tuorli e aggiungi i tuorli uno alla volta, lavora fino a quando il composto sarà ben spumoso.
- Versa il cioccolato tiepido a filo, continua a far lavorare la planetaria.
- Monta con un frullatore elettrico gli albumi in un'ampia ciotola, aggiungi un pizzico di sale e, poco alla volta, lo zucchero rimasto. Poi aggiungi il cioccolato al composto, mescolando delicatamente con una spatola.
- Unisci anche la farina setacciata, incorporala facendo sempre attenzione a non smontare il composto.
- Metti il composto in una teglia apribile rivestita di carta forno da 24 centimetri di diametro, livella bene con una spatola.
- Inforna in forno caldo preriscaldato a 180°C per circa 50 minuti.
- Una volta cotta, sformala e lasciala raffreddare su una gratella, poi tagliala a metà con un coltello seghettato e farcisci con la confettura di albicocche leggermente scaldata e passata in un colino, attacca le due metà e spennella con la marmellata anche la superficie e i bordi.
- Metti in una casseruola la panna, scaldala e aggiungi il cioccolato spezzettato, mescola per evitare che si formino grumi.
- Una volta sciolto bene il cioccolato, versalo sulla torta coprendola tutta (posiziona un piatto sotto la gratella).
- Metti il cioccolato avanzato in una sac a poche e crea dei disegni sopra la torta.
- Lasciala raffreddare in frigo per almeno 3-4 ore, poi servi.

Quality Brand
Sensitive[®]

CartaCasa 



Good for Food

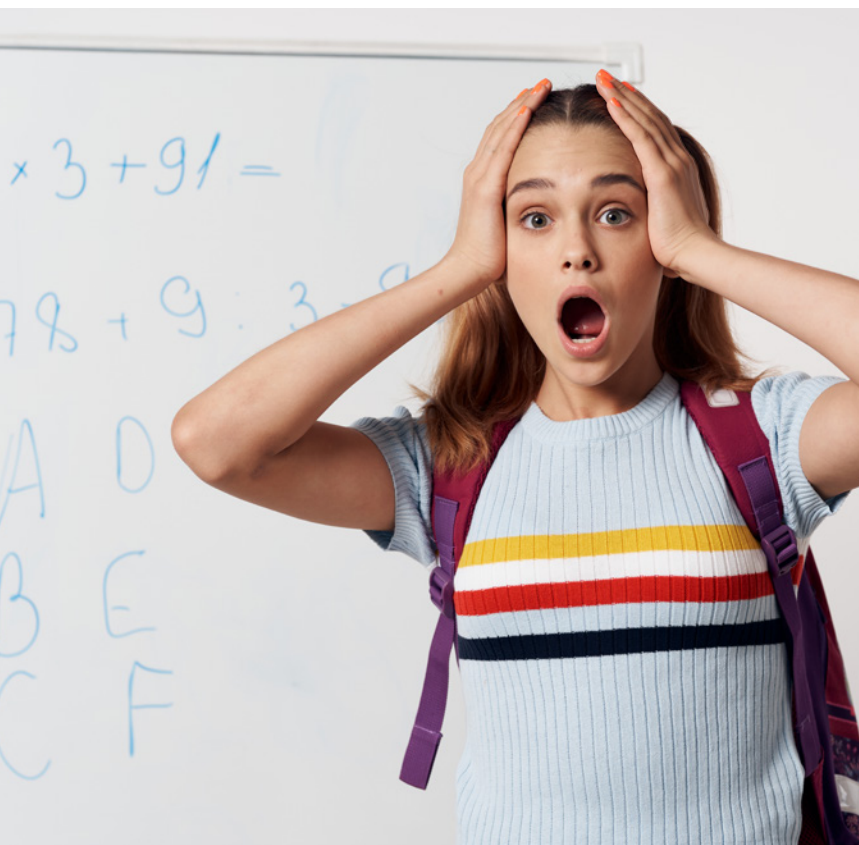


Insegnante di scuola secondaria di primo grado - Specializzata per le attività di sostegno didattico agli alunni con disabilità.



Rimandato a settembre? Come salvare le vacanze (e la serenità)

Ok, dovrà recuperare, ma niente panico: con un'ora di studio al giorno e la giusta organizzazione potrete godervi l'estate senza rinunciare al relax



Sì, lo sappiamo: avevi già stampata nella mente l'immagine da cartolina. Tu, sdraiata al sole con un mojito in mano. Lui, tuo figlio, tranquillo e felice sulla spiaggia e, meglio ancora, che finalmente si distrae con qualcosa di non scolastico. E invece... bam! **A giugno è arrivata la doccia gelata: rimandato.** E così eccoti qua: è agosto, tu sognavi solo spiagge silenziose, granite al limone e lettini con vista mare. E invece no: accanto all'olio solare, nella borsa delle vacanze, hai infilato anche i libri di recupero. Respira. Non sei la sola. E no, non è la fine del mondo (anche se ti sembra di sì). Qualche momento di crisi esistenziale lo capiamo benissimo. Ma diciamocelo: essere una mamma in estate con un ragazzino rimandato in casa è una missione quasi eroica. La verità è che occorre cambiare il ritmo alle ferie, ma può comunque essere un'occasione preziosa per recuperare... e non solo in matematica o latino. Ne parliamo con la professoressa Sabrina Torcaso, insegnante presso una scuola media e... mamma anche lei. Abbiamo raccolto i suoi consigli per aiutarti a sopravvivere e magari anche a uscirne bene.

PUÒ ESSERE UN'OCCASIONE PREZIOSA

NIENTE SENSI DI COLPA (NÉ PUNIZIONI INFINITE)

Prima di tutto: stop all'autoflagellazione. Non hai sbagliato niente. Succede. E succede più spesso di quanto si pensi. «Il rimando non deve essere vissuto come un fallimento – spiega Torcaso – ma come un segnale. **È un'occasione per capire cosa non ha funzionato** e per migliorare il metodo di studio. Non per punire o colpevolizzare». Lo sappiamo, ti verrebbe da toglier-

“EVITA LE CONDANNE, MEGLIO UN PIANO STRUTTURATO”

gli il telefono a vita e fargli passare tutte le ferie in punizione. Ma non è la strada giusta. «È importante evitare di trasformare il debito scolastico in una condanna – spiega la prof – Piuttosto, va affrontato come un'opportunità per acquisire metodo, costanza e anche un po' di fiducia in se stessi». Punizioni a tappeto e urla a colazione, quindi, non aiutano. Serve invece un piano. E sì, puoi farlo anche sotto l'ombrellone. Quindi, respira. E concediti quel gelato ipercalorico: te lo sei meritato!

La tenerezza
è importante,
bastano gesti
piccolini!



ARMANDO TESTA



Tenderly Kilometrica. Extra durata, extra morbidezza.

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



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

Tenderly

Un mondo di tenerezza

SÌ A UN CALENDARIO, NO ALL'IMPROVVISAZIONE

L'errore più comune? Rinunciare del tutto alle vacanze per "costringerlo" a studiare. Del resto, ti sarai detta, settembre è dietro l'angolo e l'esame di riparazione pure! Eppure, non è così che funziona. Non è obbligatorio rinunciare al relax per colpa dei debiti scolastici. «Il segreto è l'equilibrio: un'ora al giorno può bastare, se fatta bene e con concentrazione – consiglia la professoressa – **L'importante è mantenere una certa regolarità e non rimandare tutto a settembre.** Il riposo e il divertimento non sono il nemico – chiarisce Torcaso -. Anzi, una mente rilassata apprende meglio. L'importante è stabilire un'organizzazione precisa: alternare studio e tempo libero, con obiettivi chiari e raggiungibili». Se siete al mare o in montagna, spingilo a studiare la mattina presto, oppure il tardo pomeriggio. Ma fai sì che eviti di improvvisare: meglio avere un calendario settimanale con dei piccoli obiettivi raggiungibili. E se salta una giornata? Non succede niente. Recupera il giorno dopo. Tradotto: puoi portarlo al mare o in montagna, ma mettili d'accordo prima con lui. Un'ora al giorno di studio, poi spazio a giochi, gite, sport o quello che ama fare.

SEI LA MAMMA, NON LA PROF!

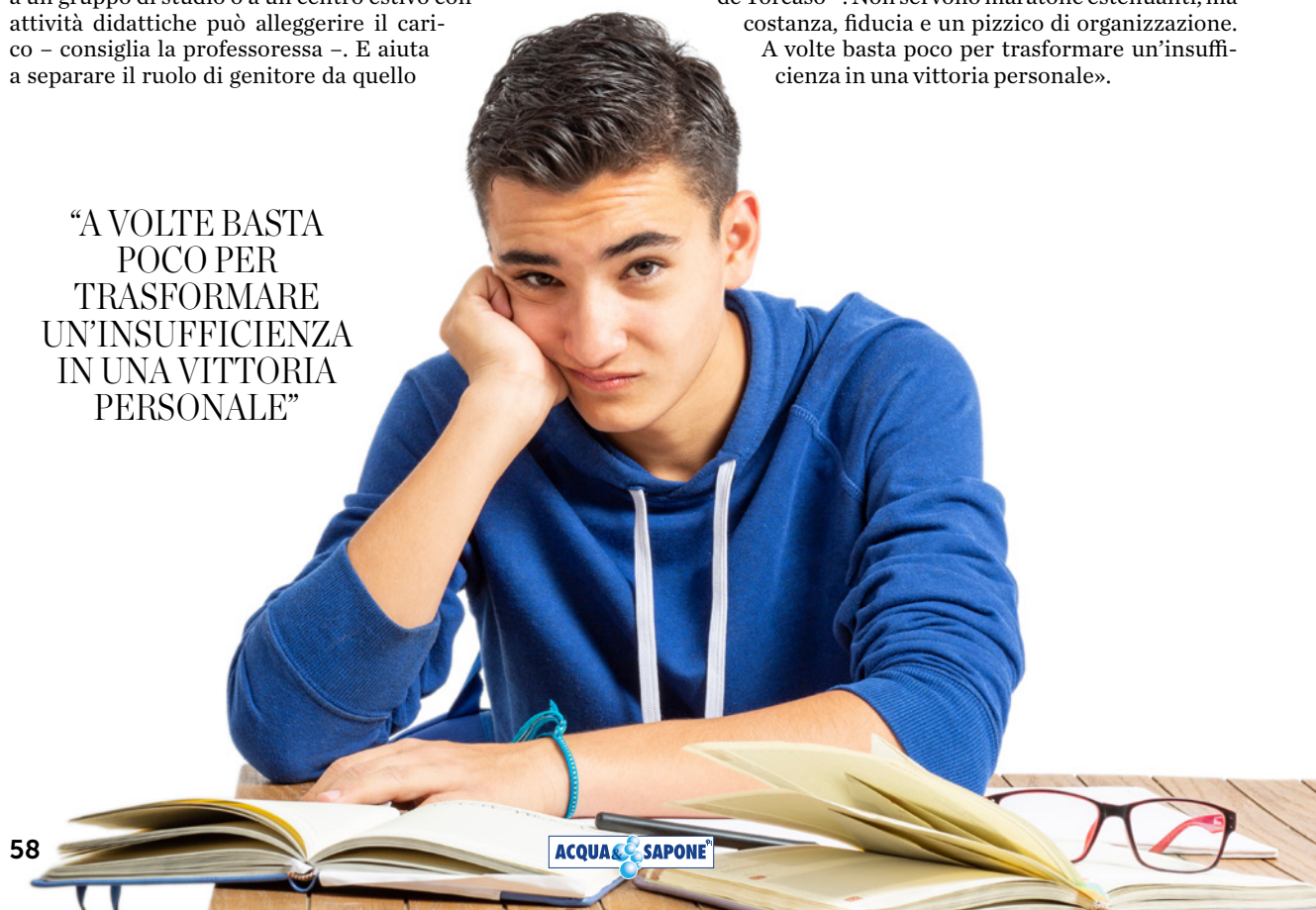
Non devi trasformarti nella sua prof di matematica. E nemmeno in una carceriera. «Affidarsi a un tutor, a un gruppo di studio o a un centro estivo con attività didattiche può alleggerire il carico – consiglia la professoressa -. E aiuta a separare il ruolo di genitore da quello

di insegnante, evitando conflitti». Ad agosto trovare un tutor può essere difficile, è vero, ma non impossibile. **E spesso basta anche un compagno di classe per fare gruppo e studiare insieme**, magari online. E tu? Tu puoi continuare a essere "solo" la mamma. Quella che lo sostiene, lo sprona e magari gli prepara la merenda quando finisce l'esercizio di grammatica. «Separare il ruolo di genitore da quello di insegnante è fondamentale – sottolinea Torcaso – altrimenti il rischio è trasformare lo studio in una continua fonte di conflitto».

SE È DAI NONNI, ORGANIZZA TUTTO

Non tutte possiamo partire per un mese con i figli al seguito. Magari tuo figlio è in vacanza dai nonni o lo stai per spedire là. Ottima idea! Ma serve un po' di strategia. Anche questo spazio di autonomia può diventare "produttivo" se ben gestito. Basta spiegare bene il programma, magari lasciare esercizi già stampati e creare un sistema di "ricompense" motivanti: gelato, cinema, uscita con gli amici... insomma, **qualcosa che stimoli senza premiare a vuoto**. Spiega anche ai nonni che non serve stargli con il fiato sul collo, basta chiedere: "Hai fatto il tuo pezzetto di studio oggi?". E se alla fine del compito arriva un gelato premio in più, va benissimo. E niente ansia! Lo sappiamo: il tempo stringe. E agosto vola. Ma evita di stressarti (e stressarlo) più del dovuto. «La cosa più importante è far capire ai ragazzi che ce la possono fare – conclude Torcaso -. Non servono maratone estenuanti, ma costanza, fiducia e un pizzico di organizzazione. A volte basta poco per trasformare un'insufficienza in una vittoria personale».

"A VOLTE BASTA
POCO PER
TRASFORMARE
UN'INSUFFICIENZA
IN UNA VITTORIA
PERSONALE"





Ti rimborsa 5€



Acquista **10€** di prodotti **LYSOFORM***
e ricevi **5€** di rimborso

Cashback "LYSOFORM TI RIMBORSA" valido dal 01/05 al 31/08/25 nei punti vendita che espongono il materiale promozionale. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura.
*Per prodotti coinvolti ed info leggi il Termini e condizioni su www.dettofranoi.it/lysoformtirimborsa oppure chiama il numero verde 800.800.121. Puoi chiedere un solo rimborso di 5€ per tutto il periodo.

INCIDENTI DI PERCORSO? RISOLVILI con le TRAVERSINE

I tappetini assorbenti sono la soluzione ideale per educare i cuccioli ai bisogni, creando uno spazio riconoscibile e pulito



MONOUSO O LAVABILI: QUALI SCEGLIERE?

Le traversine monouso sono super pratiche, igieniche e molto assorbenti, perfette per i primi mesi o per l'uso in viaggio. Quelle lavabili, invece, sono più ecologiche ed economiche sul lungo termine, ma richiedono di essere lavate frequentemente. Insomma, meglio tenere sempre a portata di mano qualche traversina monouso, soprattutto quando sei fuori casa.

Hai appena accolto un cucciolo in casa e ti sembra di vivere tra piccoli "incidenti" di percorso e infiniti pavimenti da pulire? Tranquilla, succede a tutte! Ma sai qual è uno dei trucchi più efficaci per insegnargli dove fare pipì e mantenere la casa (e i viaggi) puliti e sereni? Le traversine!

UN AIUTO FONDAMENTALE

Si tratta di tappetini assorbenti studiati per accogliere i bisogni del tuo cucciolo in un punto ben definito. Sono fondamentali soprattutto quando il cucciolo è molto piccolo, non ancora in grado di trattenersi a lungo, o in situazioni in cui portarlo fuori non è possibile, come ad esempio in macchina, nel trasportino o in albergo. Come spiegano i veterinari comportamentalisti, «creare uno spazio riconoscibile e pulito dove il cucciolo può fare i suoi bisogni **aiuta moltissimo l'apprendimento e riduce lo stress**».

LA RICETTA PER IL SUCCESSO

La parola d'ordine è coerenza. Posiziona più traversine nelle zone strategiche della casa, come vicino

alla sua cuccia o in angoli appartati e facilmente pulibili. Ogni volta che il cucciolo mostra i primi segnali di bisogno, accompagnalo sulla traversina e premialo quando fa pipì lì. È importante anche cambiare spesso la traversina: **i cani amano fare i bisogni su superfici pulite**. Attenzione, però a non punire mai gli "incidenti" fuori posto, ma pulisci con prodotti enzimatici per evitare che il cucciolo ritorni sempre lì.

IN VIAGGIO? NO PROBLEM!

Lo sappiamo cosa stai pensando... Facile in casa, ma in viaggio? Già, perché in macchina o in hotel, non sempre è facile trovare il momento o il luogo giusto per farlo andare "in bagno". E anche in questo caso, le traversine ti salvano la vita: mettile sul sedile o dentro il trasportino per proteggere l'auto da "incidenti" improvvisi: in quest'ultimo caso, meglio utilizzare un trasportino più grande in modo da poter dividere lo spazio "relax" da quello "bisogni"

(identificato, appunto dalla traversina). In hotel, posizionale accanto alla sua cuccia per creare un angolo familiare. Mantieni la routine delle uscite e premialo quando usa la traversina.

LA TRANSIZIONE PERFETTA

Quando il cucciolo cresce e diventa possibile portarlo fuori più spesso, arriva il momento di accompagnarlo a **fare pipì direttamente all'aperto**. Ma come fare in modo che capisca che il "posto giusto" non è più la traversina in casa, ma il giardino o la passeggiata? La chiave sta in una transizione graduale. Per cominciare, sposta la traversina sempre un po' più vicino alla porta di casa, così il cucciolo si abitua a fare i bisogni vicino all'uscita. Ogni giorno avvicinala un po' di più, finché non la metti proprio fuori, in un'area del giardino o sul marciapiede dove vuoi che vada. Durante questa fase, è fondamentale usare sempre lo stesso comando, come "pipì", così il cucciolo associa la parola all'azione.

DROPPY®

TAPPETINO MULTIUSO **SUPER** ASSORBENTE

Tranquilli voi, felici loro !

con polimeri
ODOR CONTROL

Lo usi come toilette
quando non è possibile
portare fuori il tuo animale

Per addestrare il
cucciolo ad uno spazio proprio

Comodo per trasporto
animali in auto

Comodo come fondo
cuccia e trasportini



NUMERO VERDE
800 250 312

EUROFIL®

Prodotto da: Eurofil - Castilenti (TE)
C.da Cancelli, 11 - Tel 0861.99971
eurofil@eurofil.it

Dal sole al gelo: le piante grasse che non ti deluderanno mai

Resistenti e scenografiche, le succulente da esterno sono l'alleato perfetto per chi vuole il verde senza stress. E queste cinque varietà si adattano a ogni clima

Se ami il verde ma non hai tempo (o voglia!) da dedicare al giardinaggio, le piante grasse da esterno sono l'alleato perfetto.

Resistenti, scenografiche e capaci di adattarsi a climi diversi, queste piante sono una soluzione ideale per balconi, terrazzi e giardini. E sì, esisto-

no varietà che non solo amano il sole, ma sopravvivono anche al gelo! Ecco 5 piante grasse da esterno che ti conquisteranno per bellezza e resistenza.



SEMPERVIVUM, LA ROSETTA INDISTRUTTIBILE

Immagina un piccolo tappeto di rosette capaci di rendere bellissimo il tuo outdoor in estate e di fiorire anche sotto la neve: esiste ed è il Sempervivum, che si declina in ben 51 specie diverse! È perfetto per ciotole, muretti a secco e bordure di giardini rocciosi. Ama gli spazi assolati, ma non disdegna l'altitudine: **resiste senza problemi fino a -30 °C**. Se hai un balcone esposto a sud o un giardino battuto dal sole, è la pianta che fa per te.

Manutenzione: ama il terreno ben drenato, con un tocco sabbioso. In inverno puoi quasi dimenticartene, mentre in estate basta evitare di bagnarlo troppo: teme i ristagni più del gelo. Dopo la fioritura, la rosetta madre se ne va... ma lascia tanti piccoli pronti a continuare lo spettacolo.

Un consiglio in più: non buttar via le "figliole" quando spuntano: prelevale delicatamente e ripiantale dove vuoi. Vedrai che colonizzeranno ogni angolo disponibile, creando un effetto a tappeto naturale e super scenografico.



AGAVE PARRYI, UNA SCULTURA GEOMETRICA

Con il suo aspetto geometrico e compatto, l'Agave parryi è perfetta in un vaso di design o in giardini minimal. **Resiste fino a -17 °C**, ma solo se il terreno è drenato. Ama il pieno sole e uno spazio tutto per sé.

Manutenzione: di cosa ha bisogno davvero? Quasi niente: zero acqua d'inverno, un po' nei mesi caldi, e terreno secco e sassoso. Se vivi in zone molto umide, valuta una serra fredda o una copertura per proteggerla dalla pioggia persistente.

Curiosità: fiorisce una sola volta nella vita, con uno stelo altissimo spettacolare... poi muore. Ma niente paura: lascia tantissimi polloni alla base che continueranno il ciclo. È la pianta perfetta per chi ama la poesia della natura.

Innoviamo e ricicliamo per fare bene all'ambiente con più energia green



SaccoPiù

**PIÙ ECOLOGICO,
PIÙ SOSTENIBILE
PIÙ RICICLATO**



**Prodotto
con energia
rinnovabile dai
nostri pannelli**

MySAC ORA È ANCORA PIÙ GREEN!

Sensibile alle esigenze ambientali, ha sviluppato **SaccoPiù**, un sacco che oltre ad avere un'alta percentuale di materia prima riciclata è anche **PIÙGREEN**, prodotto con l'energia rinnovabile dei nostri tetti fotovoltaici. Più ecologico, più sostenibile, più riciclato, più green... più unico che mai!

SACME®
www.sacme.it



OPUNTIA HUMIFUSA,
IL FICO D'INDIA CHE SFIDA IL FREDDO

Questa varietà di fico d'India ama i climi secchi, ma **sopporta temperature rigide fino a -25 °C**. Puoi coltivarla in vaso, sul terrazzo, oppure in piena terra in giardini assolati e aridi. È perfetta se vivi in zone fredde, ma vuoi un tocco esotico dal fascino desertico.



Manutenzione: richiede poco... sole pieno, pochissima acqua e un terreno asciutto e sassoso. L'unica attenzione è proteggerla dall'umidità invernale con una copertura traspirante. Attenta alle spine invisibili!

Curiosità: i suoi frutti sono commestibili e in America vengono usati in cucina o per fare marmellate.

EUPHORBIA MYRSINITES,
IL SERPENTE ARGENTATO

Con il suo portamento strisciante e le foglie blu-gri-gio, si adatta bene a bordure, giardini rocciosi e vasi sospesi. Ama il pieno sole, ma non soffre le mezze ombre e resta sempreverde anche in inverno, **resistendo fino a -20 °C**.



Manutenzione: vuole un terreno povero, sabbioso, ben drenato. Poca acqua, quasi nulla d'inverno. Attenzione al lattice: è irritante, quindi meglio usare i guanti.

Curiosità: in primavera è un richiamo irresistibile per api e farfalle. Se vuoi aiutare l'ambiente creando un angolo amico degli impollinatori, questa è una delle piante migliori.

CRASSULA ARBORESCENS,
UNA MONETA ARGENTEA

Con foglie grandi, tondeggianti e vellutate di un argento tenue, la Crassula arborescens è perfetta per balconi e giardini in vaso. Proveniente dal Sudafrica, ama il pieno sole e si adatta bene a terrazzi soleggiati, **sopportando temperature fino a -4 °C**.



Manutenzione: predilige substrati sabbiosi mischiati con torba e perfettamente drenanti. È sufficiente annaffiarla sporadicamente quando il terreno è completamente asciutto; il ristagno può causare gravi danni.

Un consiglio in più: vuoi ricreare un elegante effetto "moneta" in serie? Puoi moltiplicarla facilmente con le talee!

SEDUM SPECTABILE,
IL FIORE D'AUTUNNO

È una delle poche piante grasse che dà il meglio di sé proprio a fine estate e in autunno. Fusti carnosì, fiori rosa o porpora e una struttura elegante che **resiste fino a -30 °C**. Sta benissimo in aiuole, vasi e spazi misti insieme ad altre perenni.



Manutenzione: va potato a fine inverno per rinnovare la base e favorire nuove gemme. Richiede poco concime e pochissima acqua. In compenso, fiorisce in un periodo in cui il giardino è spesso spento.

Un consiglio in più: se lo pianti in gruppo, crea macchie di colore meravigliose e continua a fiorire anno dopo anno.



Sempre vicina a te.



ADATTO A TUTTO E A TUTTI

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



MALDIVE

Il cuore verde dell'arcipelago

Ti portiamo a nord di Malé, dove eco-resort immersi tra farfalle, coralli e palme profumate invitano a vivere il paradiso con consapevolezza, tra snorkeling, yoga e progetti di sostenibilità

Un arcipelago da sogno, con più di mille isole coralline, acque turchesi così limpide da sembrare dipinte e spiagge di sabbia bianca, morbida come polvere. Dimentica l'idea delle Maldive solo come meta per honeymooner: qui trovi molto di più. Questo luogo è un vero scrigno di biodiversità, un laboratorio naturale dove si coltivano progetti di tutela ambientale. Se ami la natura, questo è il posto che fa per te. Tra i 26 atolli, la zona di Malé Nord è tra le più accessibili e vive, con eco-resort che coccolano tutti i sensi. A pochi minuti dalla capitale e dall'aeroporto, ti aspettano isole da sogno, lagune cristalline e fondali ideali per snorkeling e immersioni. È qui, tra palme che danzano al vento e bungalow sospesi sull'acqua, che Atmosphere Core (la cui filosofia di accoglienza è the joy of giving, la gioia di dare) ha dato vita a ospitalità autentica e raffinata. Vieni con me a scoprirne due.



Al Sangeli Resort puoi "adottare" la tua tartaruga marina, ricevere un certificato a vita, foto e aggiornamenti, e persino un pupazzo fatto a mano da donne maldiviane.

Sangeli: il lusso si fonde con la natura



Immagina di svegliarti in una villa affacciata su una spiaggia baciata dall'acqua calda e cristallina dell'Oceano Indiano, avvolta dal suono dolce delle onde e dal calore delicato di un sole che accarezza la tua pelle. No, non stai sognando né sei vittima del jet lag: sei all'OBLU SELECT Sangeli Resort, **un piccolo gioiello a cinque stelle nel nord-ovest di Malé**, dove il lusso discreto si fonde con la natura selvaggia e la sostenibilità è parte integrante della vita. Appena arrivi – dopo circa 50 minuti di navigazione su un'imbarcazione privata dall'aeroporto di Malé – l'isola ti accoglie con un verde manto di palme da cocco, hibiscus e piante tropicali che profumano l'aria e decorano la sabbia finissima. Qui la natura regna sovrana: non è solo uno sfondo, ma un ecosistema vivo, rifugio di farfalle, uccelli esotici e pesci variopinti che nuotano liberi lungo le barriere coralline proprio a due passi dalla riva. Il reef che circonda l'isola ti regalerà momenti indimenticabili di snorkeling.

Le sistemazioni sono pensate per farti sentire davvero parte di questo angolo di paradiso. Puoi scegliere tra diverse opzioni, tutte immerse nella natura e capaci di regalarti momenti indimenticabili. Se sogni la sabbia sotto i piedi appena sveglia, le **Beach Villa** ti accolgono con il loro stile essenziale e raffinato, l'accesso diretto alla spiaggia e una piscina privata proprio davanti alla porta: perfette per rallentare e respirare. Preferisci il mare tutto intorno? Le **Overwater Villa**, costruite su palafitte e abbracciate dalla barriera corallina, ti permettono di tuffarti direttamente nel blu e nuotare tra pesci colorati e coralli vivi. E se stai vivendo un viaggio d'amore – o semplicemente vuoi concederti qualcosa di speciale – lasciati conquistare dalle **Honeymoon SELECT Ocean Villa**. Sono intime, sensuali, con letto rotondo vista oceano,



The Courtyard, il ristorante principale.

una vasca panoramica, soffitti che si aprono sulle stelle e una terrazza privata con piscina dove perdersi in tutta la magia che desideri.

Non solo mare, sole e relax, ma anche un'accoglienza fatta di sorrisi e gentilezza. Il personale è sempre disponibile e ti fa sentire a casa. Durante il giorno ti aiuterà a scoprire tutte le attività, mentre la sera si trasforma in un gruppo di ballerini che ti coinvolgeranno con danze tradizionali maldiviane. Qui si balla davvero, impossibile stare fermi!

SAPORI LOCALI

La cucina è varia e usa ingredienti freschi, spesso locali. Se vuoi qualcosa di semplice ma gustoso, prova il **Just Grill** con grigliate di carne e pesce, e non perdere la zuppa di aragosta. **The Courtyard**, il ristorante principale, offre un buffet internazionale che cambia ogni giorno e piatti tipici maldiviani, con serate a tema come quella indiana. Se ti piacciono i sapori esotici, il **Just Wok** ha piatti vegetariani pan-asiatici, zuppe e dim sum fatti a mano. Per un momento speciale, il bar **The Rock**, costruito nella laguna, è il posto perfetto per un aperitivo al tramonto.



OBLU SELECT
Sangei è circondato dalla barriera corallina.



Tanti sono gli sport acquatici che si possono praticare.



L'ELE|NA Spa utilizza prodotti maldiviani.



Mangiare con vista sull'Oceano Indiano.

C'È VITA SOTTO E SOPRA IL MARE

Il vero spettacolo delle Maldive, però, si trova sotto la superficie: Sangei è circondato da **una barriera corallina rigogliosa**, frutto di un paziente lavoro di restauro e protezione, che ospita una miriade di specie marine, in cui ti imbatterai senza difficoltà. Nuotare tra **pesci pagliaccio, aquile di mare, tartarughe verdi e persino squali pinna bianca** è un'esperienza che lascia senza fiato. La vegetazione tropicale ospita uccelli variopinti, farfalle dalle ali delicate e lucertole che si arrampicano silenziosamente sui tronchi. Passeggiando tra i sentieri nascosti, si possono scoprire piante medicinali e fiori profumatissimi che animano ogni angolo con colori e odori.

EMOZIONI E AVVENTURA: ATTIVITÀ ED ESCURSIONI

Se sei un'amante dello snorkeling e delle immersioni potrai esplorare la barriera corallina accompagnata da guide esperte, scoprendo il mondo sommerso in tutto il suo splendore. Se invece preferisci restare a galla, puoi optare per kayak e stand-up paddle che ti permetteranno di muoverti dolcemente sull'acqua calma e cristallina. **Le escursioni in barca sono imperdibili**: safari per vedere i delfini danzare tra le onde, gite su isole deserte per picnic esclusivi o sessioni di pesca al tramonto. E se cerchi un contatto più intimo e "informato" con la natura, ci sono workshop con biologi marini che spiegano il delicato lavoro di ripristino dei coralli, oltre a iniziative di adozione di tartarughe marine, che regalano un senso profondo di connessione con l'ambiente. Sangei propone poi sessioni di yoga al mattino sulle spiagge illuminate dal sole nascente e massaggi rigeneranti nella Spa ELE|NA Ayur con prodotti naturali, avvolta dal suono rilassante delle onde. Insomma, benessere è la parola d'ordine qui.

SOSTENIBILITÀ VERA

Tutti i resort Atmosphere Core hanno il certificato Green Globe Gold da cinque anni consecutivi, con pratiche eco-compatibili integrate in ogni aspetto. Dalle reti da pesca "fantasma" che vengono raccolte dall'oceano e trasformate in braccialetti artigianali in vendita nel resort, alla produzione di energia solare, **ogni dettaglio racconta rispetto e lungimiranza**. Un impianto a biogas trasforma gli scarti organici in energia per la cucina, l'acqua piovana viene raccolta e riutilizzata, ombrelli rotti diventano borse da spiaggia e bottiglie di plastica si trasformano in rash guard e t-shirt in collaborazione con OceanЯ. Anche gli ospiti più piccoli possono partecipare: adottare una tartaruga marina con certificato e aggiornamenti personali diventa un'esperienza educativa e coinvolgente. Atmosphere Core ha abbracciato una rigorosa politica plastic free all'interno dei resort: da bottiglie di vetro a cannucce in materiali biodegradabili e, dove possibile, prodotti da bagno e chiavi magnetiche ecosostenibili.

RADICI PER IL FUTURO

SCOPRI COME REGINA E WWF
TUTELANO LA NATURA INSIEME



Acquista una confezione di Regina Cartacamomilla o Regina Cinquestelle,
vai su radici.regina.eu e scopri subito se hai vinto
l'iconico Peluche Panda WWF!



Inquadra il QR Code
per accedere
al concorso.

Inoltre, parteciperai all'estrazione di un attestato
che certifica la piantumazione di un albero,
a cui potrai attribuire il nome che preferisci.



Concorso valido dal 1/07/2025 al 28/02/2026.
Montepremi € 6.600,00 iva inclusa. Regolamento su radici.regina.eu

PER FARE UN'OASI, CI VUOLE UN ALBERO.

Regina e WWF uniscono le forze in un progetto che pianta le radici nel futuro:
piantare 1.000 alberi nelle Oasi WWF d'Italia.

Ogni albero è un rifugio per la biodiversità, un respiro per la natura,
una riserva di acqua, un alleato contro il calore, una protezione per il suolo.

Insieme, facciamo crescere le radici per il futuro.



Insieme
per le Aree
Protette
WWF

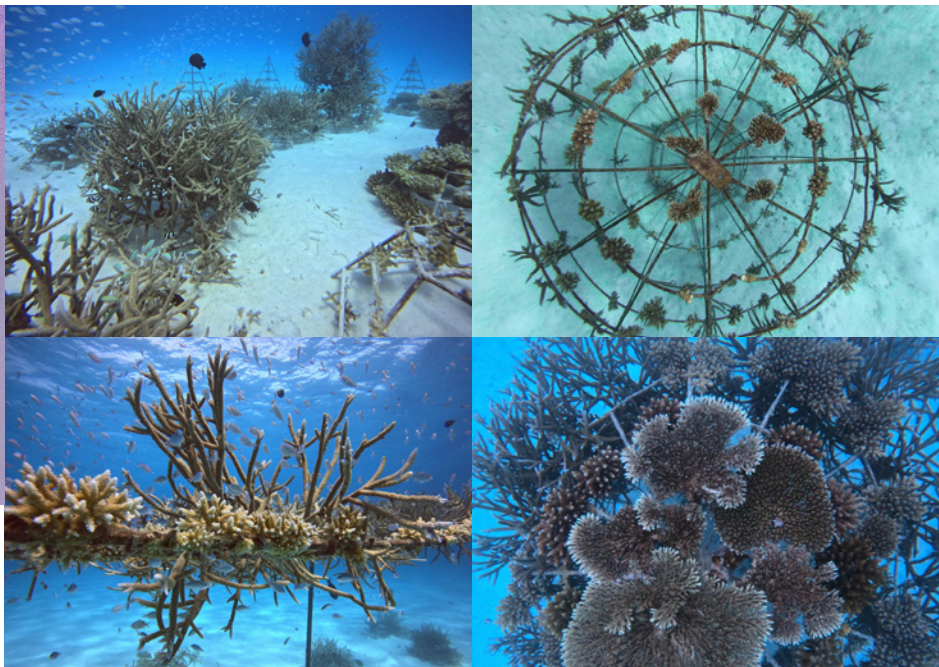


Paper for people



In alto: **Giorgia Maggioni**, biologa marina.

A fianco: foto di progetti di sostenibilità.



INTERVISTA A GIORGIA MAGGIONI, BIOLOGA MARINA

Per farti capire meglio cosa significa davvero prendersi cura della barriera corallina alle Maldive, abbiamo parlato con Giorgia Maggioni, biologa marina di Lecco che lavora proprio al Sangeli Resort e in altre due strutture del gruppo Atmosphere Core, Ailafushi e Lobigili. Giorgia coordina i programmi di restauro dei coralli e varie iniziative per proteggere il mare, coinvolgendo anche chi soggiorna in attività di sensibilizzazione ambientale.

Giorgia, da Lecco a Malè: cosa ti ha portata fino all'Oceano Indiano?

«La passione! Io ho studiato Scienze Biologiche all'università di Milano Bicocca e, durante la triennale, ho fatto un workshop di dieci giorni presso il Maree Center, un campus universitario situato su un'isola delle Maldive. Quella esperienza mi ha fatto capire che volevo diventare biologa marina, anche se fino a quel momento ero più orientata verso la parte umana della biologia. Così, durante la magistrale, sempre alla Bicocca, ho seguito un corso di Scienze Marine, che era al primo anno di attivazione, e che includeva un mese di lezioni pratiche proprio alle Maldive. Successivamente ho preparato la tesi a Singapore, studiando i fatto-

ri di stress sulla barriera corallina, e ho trovato lavoro alle Maldive. Insomma, è stato un percorso abbastanza lineare, anche se ho cambiato un po' rotta rispetto all'inizio».

Quali sono le attività principali che svolgete al Sangeli?

«L'attività più importante è il coral restoration, restauro della barriera corallina: raccogliamo frammenti di corallo ancora vivi, caduti per cause naturali come onde o uragani o per impatto umano (turisti che camminano sul reef), e li fissiamo su strutture metalliche immerse nell'acqua. Usando fascette da elettricista, aiutiamo i frammenti a riattaccarsi e crescere. Per poter crescere, infatti, i coralli devono essere fissati da qualche parte. Si riproducono anche asessualmente, si clonano e si dividono, quindi questo metodo funziona bene per creare nuove colonie. Certo, la crescita è lenta: i ramificati, che sono quelli che utilizziamo più spesso, crescono circa dieci centimetri all'anno. Abbiamo poi un'attività di riciclo delle reti da pesca, che trasformiamo in bracciali il cui ricavo va al finanziamento della nostra attività, collaboriamo inoltre con dei brand irlandesi che creano dei vestiti dalla plastica riciclata dal mare».

Come si finanziano queste attività?

«Sia attraverso la vendita dei bracciali che attraverso l'adozione delle tartarughe: gli ospiti dei resort contribuiscono attivamente alla cura dell'ambiente».

Che significa adottare una tartaruga, avete un recovery?

«No, non abbiamo dei recovery, ma abbiamo delle tartarughe che vivono intorno al nostro reef, che possono essere identificate individualmente, poiché ognuna ha una struttura sua e un diverso disegno sul viso. Abbiamo un database di tutte le tartarughe intorno all'isola che ci permette di riconoscerle. Spediamo un certificato di adozione che dura tutta la vita, mandiamo delle foto e degli aggiornamenti sullo stato di salute della propria tartaruga, oltre che un piccolo pupazzo a forma di tartaruga fatto all'uncinetto da una ragazza maldiviana. In questo modo supportiamo le donne locali».

Quanto è importante la barriera corallina per l'isola?

«La barriera corallina agisce come una protezione, come un frangiflutti naturale: assorbe la forza delle onde del mare aperto e protegge l'isola dall'erosione e dalle mareggiate. È un sistema vitale, sia per l'ambiente che per le persone».

RICETTE NATURALI
PERLIER
THAI
COCO

NATURAL BODY WELLNESS



UN SOGNO TROPICALE
per una pelle idratata e luminosa

Varu: un rifugio di sogni tra cielo e oceano

Nel nord-ovest dell'atollo di Malé c'è il Varu by Atmosphere, un piccolo angolo di paradiso che racchiude tutto ciò che ami delle Maldive: **natura intatta, un lusso discreto e quell'atmosfera di calma elegante** che ti fa sentire subito in pace. Appena metti piede sull'isola, vieni avvolta da una tavolozza di colori e profumi: ibiscus e bouganville esplodono in fiori che sembrano dipinti a mano, mentre l'aria è carica di fragranze tropicali che ti accompagnano a ogni passo. Camminare sulla sabbia finissima, morbida come polvere, è come sfiorare un tappeto naturale che si fonde con le onde leggere dell'oceano. La natura qui non è solo uno sfondo: è un ecosistema vivo, curato con attenzione e rispetto, dove ogni pianta racconta una storia di protezione e amore per l'ambiente. Uccelli esotici volano tra le fronde, mentre il suono delle onde che si infrangono sulla riva crea una melodia rilassante che sembra fatta apposta per calmare la mente e il cuore. È un luogo dove il tempo sembra rallentare, invitandoti a respirare e a lasciarti alle spalle lo stress quotidiano. Il resort si trova a circa 38 km da Malé, facilmente raggiungibile con un motoscafo che in circa 40 minuti ti porta in questo angolo di tranquillità lontano dal caos.



Un gazebo con affaccio sull'infinito.



La floating breakfast: una colazione a pelo d'acqua.



Varu by Atmosphere ha diversi tipi di alloggi, tutti a stretto contatto con la natura.

LUSSO E DESIGN (ANCHE) FORMATO FAMIGLIA

Non solo un luogo dove soggiornare, ma un'esperienza di immersione totale nella natura e nel benessere. **Le ville del Varu sono state progettate per fondersi armoniosamente con il paesaggio** circostante, utilizzando materiali naturali e locali, come il legno chiaro e le fibre tessili leggere. Ogni villa (ci sono tante opzioni diverse) è una piccola oasi privata, con ampie vetrate che incorniciano il panorama dell'oceano o della foresta tropicale, e terrazze attrezzate con lettini per prendere il sole o godersi un tramonto mozzafiato in totale intimità. Le ville overwater, sospese sopra il mare, offrono il privilegio di un contatto diretto e "immersivo" (è il caso di dirlo!) con l'acqua, da sperimentare dalla propria veranda, immergendosi in un mondo sottomarino vibrante di vita e colori. E qualora non avessi voglia di sale, potresti osservare l'Oceano Indiano bagnandoti nella tua piscina privata (ove è anche possibile, su richiesta, fare una floating breakfast: colazione galleggiante direttamente a molo nella tua pool!).

UNA CUCINA SANA E DELIZIOSA

La cucina al Varu Resort è semplice ma gustosa, con attenzione anche alla salute: per esempio, i dolci hanno meno zucchero. Al ristorante principale, **Lime & Chili**, troverai piatti freschi come il mahi mahi grigliato con salsa al mango e peperoncino, o il curry di

gamberi al latte di cocco, accompagnato da riso profumato. Se ti piace la cucina indiana, c'è sempre un angolo dedicato. Per dessert, la mousse di cocco con lime e zenzero è leggera e piacevole. Se vuoi provare qualcosa di diverso, il resort ha tre ristoranti su prenotazione: **Kaagé**, che propone deliziosi piatti maldiviani in una casa tradizionale ricostruita; **Nü**, un ristorante di pesce overwater con vista panoramica; e **Charcoal**, per grigliate sulla spiaggia sotto le stelle. Le cene lì possono essere incluse nel soggiorno, così hai sempre nuove opzioni da scoprire.

RELAX ED ESCURSIONI

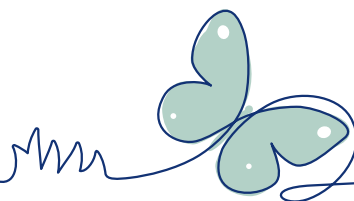
La Spa è un'oasi di tranquillità, con cabine affacciate sul giardino o sull'acqua, perfette per rigenerarti. Tra i trattamenti più apprezzati trovi **il massaggio con pietre calde vulcaniche** che scioglie le tensioni e stimola la circolazione, accompagnato dal profumo di oli naturali. Lo scrub alla sabbia marina lascia la pelle morbida e luminosa. La Spa ELE|NA del Varu, sospesa sulla laguna, propone rituali ispirati alla tradizione ayurvedica maldiviana, usando ingredienti locali come cocco e spezie. Prova il massaggio con sacchetti di sabbia calda o lo scrub al cocco fresco.

Se invece vuoi muoverti, qui trovi tante attività: snorkeling e immersioni per esplorare la barriera corallina piena di pesci colorati, tartarughe e mante. Le escursioni al tramonto in barca regalano momenti magici con il cielo che si tinge di arancio. C'è anche palestra, beach volley, tennis, badminton e un Kids Club.



Smart Paper

NUOVO LOOK STESSA QUALITÀ



Nicky mantiene la qualità di sempre ma si veste di nuovo con uno stile grafico fresco e leggero per guidarti in una scelta più facile, immediata e consapevole.

www.nicky.eu



Sole e makeup? Una scoperta mi ha cambiato la pelle (letteralmente)

Un rivoluzionario spray protettivo ti permette di schermare i raggi UV anche quando sei già perfettamente truccata. Perché è invisibile e non lascia residui

L'altro giorno ero in giro con mia cugina, sole a picco, faccia lucida e voglia di essere da tutta altra parte. A un certo punto tiro fuori uno spray e me lo passo al volo sul viso.

Lei mi guarda stupita: **“Ma che fai? Hai il fondotinta, quello ti protegge già, no?”**.

Lo ammetto, ho pensato anch'io per anni che bastasse il trucco a fare da scudo contro il sole. Ma **anche se sul fondotinta c'è scritto SPF 15, non è abbastanza**. E soprattutto, nessuna di noi ne mette la quantità necessaria per avere una vera protezione. Così i raggi UV passano, e la pelle si prende tutto. Da qualche tempo ho risolto con uno spray protettivo invisibile che si può usare anche sopra il make-up, senza rovinarlo. È leggero, non lucida e non appiccica. In pratica, **la protezione solare che puoi usare anche quando sei già pronta per uscire**.

Sì, anche in centro città. Sì, anche se sei truccata benissimo. Sì, anche se hai solo cinque secondi e zero voglia di spalmarti qualcosa.

Ma che cosa ha di diverso **questo spray protettivo** rispetto alle solite creme solari?

Ogni giorno

I raggi UV non vanno in vacanza! In città come al mare o in montagna, la regola è sempre la stessa: applica la crema solare, ogni giorno.

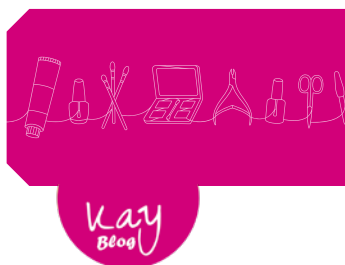


È **invisibile**, non lascia residui, **non rovina il make-up**, ha un fattore di protezione alto e si applica in due secondi netti. Inoltre è **leggero, rinfrescante** e contiene anche ingredienti idratanti, tipo **acido ialuronico**, che con questo caldo non guastano mai. In più, è adatto a ogni tipo di pelle, anche le più sensibili! L'ho fatto provare a mia cugina e adesso ce l'ha fisso in borsa pure lei. Perché non bisogna essere in spiaggia o in montagna per proteggersi dal sole, bisogna farlo sempre, anche quando sei truccata.

PRODOTTO CONSIGLIATO



Garnier Over Makeup Spray SPF50+



BON
BON

EAU DE PARFUM



ALV[®]
BY ALVIERO MARTINI

Da quando mi prendo cura delle gengive, il mio sorriso è tornato a splendere

Spesso facciamo l'errore di dedicarci solo ai denti, trascurando ciò che li supporta e li tiene ben saldi al loro posto. Ma non è mai tardi per iniziare!

Così non sbagli

Per prevenire infiammazioni e sanguinamenti gengivali, utilizza uno spazzolino con setole morbide, il filo interdentale ogni sera, ed esegui sempre movimenti delicati.



Non mi era mai successo prima e mi sono detta: *“Ma perché non mi sono mai presa cura delle gengive?”*. Ci concentriamo tantissimo sui denti – vogliamo che siano bianchi e lucenti – ma dimentichiamo che **sono le gengive a tenerli in piedi**. Se stanno male loro, tutto il resto inizia a scricchiolare.

Il giorno dopo ho iniziato a informarmi meglio e ho scoperto che esistono trattamenti specifici che aiutano a rinforzarle e proteggerle, soprattutto se sono già un po' sensibili o soggette a infiammazioni.

Uno in particolare mi ha conquistata: ha una formula studiata per **stimolare le difese naturali della bocca**, contiene enzimi e proteine come quelli già presenti nella saliva, e ha anche una buona quantità di fluoro per rafforzare lo smalto. In più – dettaglio non da poco – **fa poca schiuma e ha un gusto fresco e delicato** che rende il momento del lavaggio più piacevole, tanto che finisci per spazzolare più a lungo senza accorgertene.

Dopo poche settimane, la differenza si vede (e si sente): **le gengive sono più compatte, meno sensibili, e quella fastidiosa sensazione dopo i pasti è completamente sparita**.

A volte ci dimentichiamo che **la bellezza del sorriso parte dalla sua base**. E prenderci cura delle gengive è un piccolo gesto che può farci ritornare un sorriso a trentadue denti.

L'altra sera, mentre addentavo una bruschetta durante il solito aperitivo con le amiche, ho sentito una fitta così improvvisa alle gengive che per un attimo ho temuto il peggio: *“Oddio, mi si è rotto un dente!”*. Per fortuna il dente era salvo, ma la gengiva no: era gonfia, rossa e decisamente infiammata.

PRODOTTI CONSIGLIATI



Mentadent Professional Gengive Forti

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

CARTA
IGIENICA
by Scottex®
Scottonelle®
MAXI



MAXI
ROTOLI
per tanta
morbidezza
in più



NOVITÀ

Scottonelle® MAXI è la carta igienica pensata per offrirti ***morbidezza e comfort unici*** grazie alla trama AIR POCKET con soffici cuscinetti.

Provala subito a un prezzo speciale!

Rotoli più grandi rispetto alla Scotttonelle® standard

PROTEZIONE & GLOW IN VERSIONE SPRAY: LA NOVITÀ GARNIER OVER MAKE-UP SPF50

In estate il beauty case cambia ritmo: praticità, freschezza e luminosità diventano parole chiave. Vale per la skincare, per il trucco, ma anche – e soprattutto – per la protezione solare. Se il dilemma quotidiano è come rinnovare il filtro UV senza rovinare il make-up, la risposta arriva dal mondo della cosmetica smart: **Garnier Ambre Solaire Over Make-Up** è lo **spray viso con SPF50** da nebulizzare sopra il trucco.

Una declinazione vincente per praticità, efficacia e discrezione. Come una mist, **si nebulizza sulla pelle** rinnovando l'azione schermante, lasciando semplicemente il viso più idratato e luminoso. Una bruma impalpabile **da vaporizzare anche più volte al giorno**, ovunque ci si trovi.

La formula è **arricchita con acido ialuronico e vitamina E**, per un boost idratante e antiossidante che rende la pelle più fresca, tonica e luminosa. La protezione molto alta **aiuta a prevenire rughe e macchie solari**, mentre il formato da 75 ml è perfetto da tenere in borsa per un ritocco express a ogni ora del giorno.

La rivoluzione beauty? È una **nuvola dalla texture leggera e impalpabile**. Il gesto smart da portare sempre con sé, per un glow perfetto anche on-the-go.



GLOW ISTANTANEO

*protezione haute couture,
in un solo gesto spray*

GAMBE LEGGERISSIME ANCHE NEL CUORE DELL'ESTATE: I TRUCCHI A&S STYLE

Giornate che iniziano presto e finiscono tardi, aperitivi all'aperto, sandali alti: in estate, le gambe diventano protagoniste. Ma tra caldo, spostamenti e umidità, possono gonfiarsi, affaticarsi, perdere tono. Il segreto? Una beauty routine smart e sensoriale, da inserire nei gesti quotidiani.

Stile energizzante – la doccia che risveglia

Al mattino, alternare getti di acqua tiepida e fredda, partendo dalle caviglie e risalendo lentamente, può fare la differenza. Un gesto semplice, ma potente, che riattiva la microcircolazione. Il segreto in più? Una spazzolatura a secco prima della doccia, che stimola il sistema linfatico.

Stile ice therapy – freschezza che avvolge

Il gel ideale? A base di mentolo, centella asiatica o rusco, meglio se conservato in frigo per un effetto "ghiaccio istantaneo". Applicato con movimenti circolari dal basso verso l'alto, tonifica e regala un sollievo immediato.

Stile detox – il relax che fa la differenza

Dopo una giornata intensa, stendere le gambe sollevate contro il muro è il rimedio perfetto: bastano dieci minuti per drenare e sentirsi subito più leggeri. E per completare la routine, pediluvii rilassanti, calze a compressione leggera e infusi drenanti sono un plus. Le gambe torneranno più toniche, leggere e luminose, pronte per sandali flat o tacchi vertiginosi.



ENERGIA & TONO

*La routine anti-gonfiore
che rigenera gambe
e mente*



NON RINUNCIARE ALLA QUALITÀ



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



Lettere per *agosto*



LA FEMMINANZA
di Antonella Mollicone
| Ed. Nord

Alla Rocca, paese del Lazio meridionale, tutti conoscono i Maletazzi, ma solo Camilla, la più giovane, sa quanti segreti e quanto dolore si celano tra le mura del palazzo. Nell'autunno del 1920, trova rifugio nella Cerchia, un gruppo di donne che si riunisce per condividere saperi antichi, rimedi naturali e solidarietà. Lì, al riparo dal giudizio, scopre una nuova forza e guarisce le ferite del passato, aprendosi finalmente all'amore del marito. Anni dopo, anche sua figlia Viola, cresciuta tra le macerie della guerra e il desiderio di emancipazione, si troverà divisa tra la propria libertà e un amore che rischia di soffocarla. Saranno ancora una volta le donne della Cerchia a guidarla, insegnandole che il vero amore non limita, ma libera.



GLI OMICIDI DEI TAROCCHI
di Barbara Baraldi | Ed. Giunti

Trieste tace per paura: un killer ha colpito due volte, lasciando accanto ai cadaveri due carte dei tarocchi. Le vittime non sembrano collegate, ma quando la commissaria Emma Bellini vede le carte, riconosce subito lo stile della sorella Maia, artista ed ex cartomante con cui ha interrotto ogni rapporto da anni. Costretta a riaprire una ferita mai rimarginata, Emma deve ritrovare Maia e capire cosa leghi il vecchio mazzo agli omicidi. Ma Maia è sconvolta: giura di aver distrutto quelle carte dopo un evento traumatico che ha cambiato per sempre la sua vita. Da allora, una sola parola continua a tormentarla: Safir. Quando un terzo cadavere viene ritrovato con un'altra carta accanto, l'indagine si trasforma in una corsa contro il tempo.



QUESTIONI DI FAMIGLIA
di Cinzia Pennati
| Ed. Sperling & Kupfer

Amanda De Santis è una madre single con due figli, un lavoro precario, un ex marito assente e un compagno incapace di sceglierla. Si barcamena tra sensi di colpa e una costante sensazione di inadeguatezza, accentuata dal confronto con le sue sorelle, all'apparenza perfette, e con una madre, Anna, che sembra non sbagliare mai. Per reggere tutto, Amanda finisce per mentire — agli altri e a sé stessa — nascondendo la sua fragilità dietro una maschera di forza. Ma durante il cinquantenario anniversario di matrimonio dei genitori, la famiglia si riunisce e le tensioni sommerse affiorano. Tra silenzi, segreti e ruoli che fanno male, Amanda capisce che è tempo di cambiare. E forse il primo passo è proprio smettere di fingere.



LE AMICHE DI SEMPRE
di Sue Hincenbergs
| Ed. Piemme

Dopo trent'anni di amicizia, Pam sogna di godersi la pensione insieme a Nancy, Shalisa e Marlene, le migliori amiche di sempre. Ma quando i loro mariti mettono insieme i risparmi di una vita per investirli in un fondo che poi si rivela fallimentare, all'improvviso i piani per il futuro iniziano a sembrare grigi... proprio come i loro matrimoni. La scoperta delle polizze vita a sette cifre dei mariti, però, riaccende le loro speranze. Le amiche hanno in mente un piano, e per attuarlo avranno bisogno di un sicario. Nel frattempo, anche i mariti hanno un progetto segreto per la pensione, ma quando le cose iniziano a precipitare, si rendono conto che potrebbero non farcela a battere le loro compagne.

LA REDAZIONE CONSIGLIA



Il libro regala
personaggi
indimenticabili,
unici e veri.

LA MIA CASA DI MONTALBANO

LA STORIA DA ROMANZO DELLA VILLA DI PUNTASECCA, DA BUFALINO A CAMILLERI

di Costanza DiQuattro | Ed. Baldini+Castoldi

Sicilia, primi anni Novanta, una casa sul mare. La terrazza brulica di avventori accaldati, brocche di caffè freddo e aranciata presidiano la tavola, e i bambini seminano la sabbia sul pavimento. Tra loro anche l'autrice, Costanza, che a tinte lievi e imbevute d'infanzia ripercorre la vita dentro e fuori le stanze della casa di villeggiatura di famiglia, prima che quelle facessero spazio al set televisivo ispirato ai più amati romanzi di Andrea Camilleri. In un valzer di ricordi, tra ospiti illustri, corse ai ricci di mare e il confine impaziente tra l'inverno e l'estate, *La mia casa di Montalbano* regala personaggi insieme unici e veri: a cominciare dal nonno, chino sul pianoforte o in un baciamento, e dalla nonna, con la sua grazia decisa e i prendisole fioriti. Eppure, tutto non può che cambiare quando Puntasecca rinasce nella finzione di Vigata, il vecchio soggiorno in una camera da letto, e l'uomo di casa in un commissario di polizia: Salvo Montalbano. Una biografia corale e agrodolce che restituisce rughe, vita e passato a una casa che «prima era mia e poi di tutti» e ormai è entrata, per rimanervi, nell'immaginario collettivo nazionale.



Soffice

MEDICAL CARE

Prodotti dedicati alla cura ed igiene quotidiana delle persone allettate o momentaneamente inferme.



Prodotto in Italia

www.salviettesoffice.it

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

AMORE: In coppia. Se in questo periodo vi siete allontanati, è il momento di chiarirti le idee e affrontare il partner senza esitazioni.

Single. Sei al centro dell'attenzione grazie al tuo fascino insuperabile. Accetta un invito galante.

BELLEZZA: Hai voglia di sperimentare un make up audace e brillante: eyeliner colorati e rossetti fluo. Pantaloni palazzo e gilet per un look fresco e sofisticato.

BENESSERE: Qualche giorno in un centro benessere ti rigenera, ti purifica e, con dieta e trattamenti relax, torni in forma più che mai.

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

AMORE: In coppia. La tua Venere finalmente ti aiuta a ritrovare l'armonia con chi ti sta accanto da sempre.

Single. Contieni la tua esuberanza. Sei attraente, ma con una persona che ti piace potresti risultare un po' troppo presuntuosa.

BELLEZZA: Make up sensuale e naturale: labbra con gloss caramello, fard e mascara. Abiti lunghi fantasia e ciabattine completano l'effetto bucolico e chic.

BENESSERE: Stanchezza e spossatezza? Bevi molta acqua, proteggiti dal sole e fatti consigliare integratori ad hoc.

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

AMORE: In coppia. Qualche contrasto familiare da risolvere. Anche se siete una bella coppia, progettate un viaggio romantico solo per voi due (e magari lasciate i figli a casa!).

Single. Avventure e serate leggere che ti portano a vivere situazioni romantiche e spensierate.

BELLEZZA: Un make up frizzante da estate: ombretti shimmer multicolor e rossetto arancio opaco. Cambia look ogni settimana: dal completo elegante al tubino giocoso.

BENESSERE: Hai esagerato con gli apericena? Prova un'alternativa vegana ogni tanto, anche per variare.

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

AMORE: In coppia. Hai momenti altalenanti. A volte ti manca la lucidità per capire come ottenere un equilibrio, ma non è colpa del partner. Rivedi le tue emozioni con più calma.

Single. Sei carica, seducente e pronta per una relazione importante. Guardati attorno con fiducia.

BELLEZZA: Un mese da make up sognante: illuminante rosato sugli zigomi, rossetto rosa barbie lucido. Capelli più chiari e leggermente ondulati, abito lungo senza maniche o monospalla, sabot eleganti.

BENESSERE: Attenta agli sbalzi d'aria fredda o calda!

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

AMORE: In coppia. Tutto bene, ma ti consiglio di essere diretta con il partner, specialmente se avete un rapporto di lunga data. Un viaggio estivo ravviva la passione.

Single. Buone intese, ma solo per flirt e divertimento.

BELLEZZA: Make up regale: oro e bronzo sugli occhi, rossetto rosso per dominare. Capelli voluminosi, chi osa sceglie le trecce. Outfit black & white da diva: pantalone largo, gilet, cappello cubano e sabot a zeppa.

BENESSERE: Se hai le vertigini, fai un controllo: potrebbe essere un sintomo di problemi legati alla cervicale.

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

AMORE: In coppia. Rigeneratevi con una vacanza. È il momento ideale per staccare dalla routine, anche con qualche amicizia allegra.

Single. Una persona ti incuriosisce e piano piano ti ruba il cuore. Finalmente è amore.

BELLEZZA: Make up raffinato e impeccabile: eyeliner nero, labbra ben definite con rossetto mattone. Outfit con pantalone, blusa e cintura, ciabattine gioiello.

BENESSERE: Mal di schiena? Attenta ai movimenti bruschi. Se il medico ti consiglia antinfiammatori o cortisonici, segui le indicazioni con fiducia.

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

AMORE: In coppia. Mese importante. Presta attenzione ai segnali che arrivano dal partner, ascolta e rifletti su ciò che vuoi davvero. Solo così potrete ritrovare l'armonia.

Single. Sei affascinante, piena di corteggiatori... ma nella tua mente c'è solo una persona.

BELLEZZA: Make up armonioso e sofisticato: inizia con una maschera illuminante, poi ombretti marroni caldi, blush rosa e gloss delicato. Tailleur con accessori gioiello, capelli lisci o raccolti in una coda alta.

BENESSERE: Attenta ai cali di pressione. Misurala spesso e proteggiti dal sole.

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

AMORE: In coppia. L'amore brilla, la maturità cresce e l'intesa è in ascesa. Non avere timore di dire cosa desideri davvero.

Single. Se cerchi una storia seria, potresti trovarla proprio sotto l'ombrellone.

BELLEZZA: Sguardo magnetico con kajal nero e rossetto bordeaux. Capelli più corti e ricci. Scegli un top che lasci le spalle nude, creme glitterate per il décolleté, gonne midi attillate e sabot gioiello.

BENESSERE: Sei in forma e piena di energia. Qualche fastidio muscolare potrebbe essere dovuto al caldo o a un eccesso di attività fisica: ascolta il tuo corpo.

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

AMORE: In coppia. Dopo tanti alti e bassi, finalmente vi siete stabilizzati e avete rivalutato il vostro legame. Ora desideri solo leggerezza e serenità.

Single. All'orizzonte si profila una nuova storia d'amore o, forse, un ritorno di fiamma.

BELLEZZA: Scegli un make up vivace: ombretti e rossetti fucsia o corallo e glitter per dare luce al viso. Si a un look pratico ma d'effetto: jeans, camicia corta e ciabattine con tacco medio.

BENESSERE: Sei in formissima! Puoi concederti qualche stravizzo senza sentirti in colpa. Sei pronta per un viaggio avventuroso di quelli che piacciono a te?

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

AMORE: In coppia. Vivete uno dei momenti più belli di sempre, come se foste tornati agli inizi della vostra relazione. Tenete sempre viva la passione.

Single. Un colpo di fulmine improvviso ti spazzerà.

BELLEZZA: Parola chiave: eleganza leggera. Contouring soft, sopracciglia ben definite, blush e rossetto rosa chiaro. Alla sera usa prodotti rigeneranti per pelle e capelli. Punta su un outfit sobrio ma femminile: pantaloni a sigaretta e casacca in pizzo.

BENESSERE: Sei energica e in forma, ma senti il bisogno di staccare dopo mesi di lavoro. Concediti una pausa.

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

AMORE: In coppia. Marte ti rende più decisa. Hai costruito un rapporto molto armonioso con il partner e tutto procede a gonfie vele.

Single. Un incontro speciale con una persona che desideri da tempo ti farà battere il cuore.

BELLEZZA: Make up creativo e fuori dagli schemi: eyeliner geometrici, colori metallici, blush e glitter. Scegli outfit originali: pantaloncini e gilet total white o minigonna con tacco 12.

BENESSERE: È un buon periodo, ma ogni tanto dovresti provare a scaricare l'ansia con della ginnastica leggera, meglio se all'ora del tramonto.

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

AMORE: In coppia. Mese leggero e passionale, grazie a una Luna favorevole. Vivi momenti allegri con dolcezza, senza nervosismo.

Single. Qualcuno busserà alla porta del tuo cuore, e la sua delicatezza ti conquisterà.

BELLEZZA: Make up dolce e romantico: ombretti perlati, ciglia effetto bambola, gloss glitterato. Capelli raccolti con ciuffo spettinato e schiariture color miele. Indossa un abito lungo con la schiena nuda e collane floreali o glitterate.

BENESSERE: Aggiungi più frutta e verdura alla tua dieta. Pratica yoga al tramonto per scaricare l'ansia e dormire meglio.



deBBY

SURPREYES MASCARA

EFFETTO CIGLIA FINTE
VOLUME SORPRENDENTE
SGUARDO PANORAMICO

eyeLINER MAXI GLITTER

FINISH LUMINOSO
TRATTO PRECISO E UNIFORME

*Surprising Lashes,
Maxi Sparkle!*





**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.