



ACQUA & SAPONE®

Design

LE DRITTE PER AGGIUNGERE SPAZIO IN CASA

Psiche

ACCOGLI I NUOVI INIZI

VALERIA
BRUNI TEDESCHI
e FRANCESCO
GABBANI



LA LIBERTÀ DI ESSERE SE STESSI

SORRIDI E... RICOMINCIA!



Vita da mamma

RIENTRO A SCUOLA
SENZA STRESS

Make up

EFFETTO NATURALE
IN QUATTRO
SEMPLICI MOSSE

Moda

I COLORI
MUST-HAVE DELLA
NUOVA STAGIONE



DEBORAH
MILANO

FORMULA PURA

0%

SILICONI
MINERAL OIL
FRAGRANZE

100%
PERFORMANCE

NUOVO

**MASCARA
VOLUME&CARE BIO**

con **ATTIVI
RIVITALIZZANTI**

DONA VOLUME, LUNGHEZZA E
CURVATURA ALLE CIGLIA
FORMULA VEGANA

BRUSH IN FIBRA

*separa le ciglia e
definisce lo sguardo*



**100% INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE**



LABORATORI **DEBORAH** GROUP

DERMOLAB

Scelgo l'efficacia

Leviga. Distende. Rimpolpa.



BOTOX-LIKE EFFECT

EFFETTO FILLER

CREMA RICCA, SIERO CONCENTRATO,
TRATTAMENTO COLLO e LIP PLUMPER

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



ACIDO IALURONICO
AD ALTO E BASSO PESO MOLECOLARE



DL LIFTING AGENT
EFFETTO LIFTING IMMEDIATO



GATULINE INTENSE MB
DONA TONICITÀ



ARGIRELINE AMPLIFIED™
PER CONTRASTARE LE RUGHE D'ESPRESSIONE

IN QUESTO NUMERO...

06 | EVENTI

Gli appuntamenti da non perdere

10 | BELLEZZA

Nel beauty di una diva: Benedicta Boccoli

pag. 14 – Il prodotto del mese: la crema per il viso

pag. 16 – Make up naturale in sole quattro mosse

pag. 18 – Anticipi d'autunno sui capelli

20 | IL PROPOSITO DEL MESE

Nuovi inizi e seconde possibilità

24 | STAR MESE

Francesco Gabbani, il nuovo giudice di "X Factor" che non ti aspetti

pag. 28 – Valeria Bruni Tedeschi, quando il trauma diventa arte

pag. 32 – Alessandro Cattelan, nuovo volto di "Italia's Got Talent"

34 | MODA AUTUNNO

Sperimenta con i nuovi colori!

pag. 38 – La cravatta è donna

pag. 40 – Maxi cardigan... maxi stile!

44 | BENESSERE & SPORT

Judo, l'arte marziale che rende migliori

48 | DESIGN & OUTDOOR

Spazi mini... grande effetto

pag. 68 – Prepara il tuo spazio verde ad accogliere l'autunno

52 | CUCINA

Sulla tavola, il meglio dell'autunno

60 | VITA DA MAMMA

Rientro a scuola senza stress

64 | AMICI A 4 ZAMPE

Tutto il bello del pet working

72 | SPECIALE BLOGGER

Il blog di Kay

76 | ACQUA&SAPONE SOCIAL

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

78 | RUBRICHE

pag. 78 – Le novità nelle sale

pag. 80 – Le ultime uscite in libreria

pag. 82 – I consigli delle Stelle



10

Nel beauty di una diva

Benedicta Boccoli



24

Star mese

Francesco Gabbani



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

Eva salute

In esclusiva da

ACQUA & SAPONE
oltre la convenienza

#EVASALUTE

DIRETTRICE RESPONSABILE
SILVIA SANTORI
silvia.santori@edizioniempire.it

GRAFICA: MAURO CASSANDRA

PRINCIPALI COLLABORATORI:
SILVIA AMENDOLA

Terry Alaimo, Fabio Codini, Lucrezia Giordano,
Fabiola Orsini, Siria Reggiani, Safiria Ricci, Sonia Russo

FOTO E ILLUSTRAZIONI:
Shutterstock, Kikapress e internet

VIENI A TROVARCI SU:
facebook.com/evasalute

EDIZIONI EMPIRE S.R.L.

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

SEDE LEGALE
Viale Zara, 58 - 20124 Milano

Registrazione al Tribunale di Milano
Numero 4709/2021

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

PUBBLICITÀ: ACQUA&SAPONE SRL
Tel. 02.26952179



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



Carta certificata PEFC mix credit

ATTENZIONE:

La disponibilità dei prodotti pubblicizzati va verificata nei punti vendita

*Crema mani
idratante
all'essenza di
pappa reale*



*idratata e protegge
ogni giorno*





Il 12 settembre FRED AGAIN AL LOCUS FESTIVAL

Una sorpresa che vale un'edizione intera: Fred Again arriva finalmente in Italia e sceglie la Puglia per una delle sole cinque date del suo primo tour italiano insieme ai Parisi. Il dj britannico sarà protagonista il 12 settembre agli Scavi di Egnazia di Fasano, per un live esclusivo che chiuderà in bellezza la XXI edizione del *Locus Festival*. Un'occasione irripetibile per vivere dal vivo l'energia di uno dei producer più influenti degli ultimi anni, in un luogo simbolico e mozzafiato.



Dal 20 al 27 settembre ORTIGIA FILM FESTIVAL

Ortigia Film Festival 2025, rassegna dedicata al cinema d'autore e ai nuovi linguaggi audiovisivi, torna a Siracusa dal 20 al 27 settembre. Tema di quest'anno: "Cinema ed Eros. L'Amore salverà il mondo", un invito alla pace e all'empatia attraverso il cinema. Tra le giurie: Isabella Cocuzza, Valentina Cervi e Corrado Fortuna per i lungometraggi italiani; Fabio Bobbio con gli allievi del CSC per i documentari internazionali; Simon & the Stars, Lucrezia Lante della Rovere ed Ester Pantano per i corti. Tra le sezioni speciali: Cinema Women; Cinema & Arte e La Voce del Mare.

GLI APPUNTAMENTI DA NON PERDERE



CAPALBIO FILM FESTIVAL

Dal 25 al 28 settembre cinema, arte e memoria

Dal 25 al 28 settembre torna il *Capalbio Film Festival*, che per la IV edizione affida il manifesto all'artista Chiara Rapaccini, in arte RAP. La manifestazione rende omaggio a Mario Monicelli, a 50 anni da *Amici Miei*, con una mostra di opere di Rapaccini e due proiezioni speciali: *Amici Miei* e *Risate di gioia*. Un'edizione che intreccia cinema, arte e memoria, sotto la direzione di Steve Della Casa e Daniele Orazi.



PEPERONCINO FESTIVAL

A Diamante (CS)

Dal 10 al 14 settembre torna a Diamante (CS) il tradizionale *Peperoncino Festival*, tra i più importanti al mondo dedicati al re del piccante. Per l'edizione 2025, la manifestazione si veste di fascino e bellezza con la partecipazione straordinaria di Manuela Arcuri, scelta come madrina ufficiale dell'evento. In programma: degustazioni, spettacoli, mostre, convegni e l'imperdibile Campionato Italiano dei Mangiatori di Peperoncino, per stomaci davvero coraggiosi! Ma Diamante è anche la città dei murali: durante il Festival, le oltre 150 opere che colorano il centro storico prendono nuova vita con visite guidate e performance, regalando un viaggio tra storia, arte e sapori del Mediterraneo.



NESSUN DORMA

Arriva a Roma il concerto di beneficenza

Dopo Milano e Bologna, arriva a Roma la terza edizione di *Nessun Dorma*, il concerto di beneficenza nato per sostenere la popolazione palestinese. L'appuntamento è il 14 settembre a Testaccio Estate, nell'ambito del festival *Falastin*, che da anni celebra la cultura palestinese in Italia. Sul palco si alterneranno in set da 10-15 minuti artisti del calibro di Brunori Sas, Ariete, i cani, Fulminacci, Margherita Vicario, e tanti altri, insieme al musicista palestinese Tareq Abu Saleme. Il ricavato sarà devoluto a tre organizzazioni mediche attive a Gaza. Tutte le info su [instagram: @nessun_dorma](https://www.instagram.com/nessun_dorma).

Grande Concorso **VINCI**

CON **Soft** 2025

IN PALIO OGNI SETTIMANA
1 SHOPPING CARD DA **300€**

★
SUPERPREMIO

IN ESTRAZIONE FINALE UNA SHOPPING CARD DA

10.000€

Dal 1 Settembre al 30 Novembre 2025 acquista almeno 2 prodotti Soft per il bucato, conserva lo scontrino e partecipa al concorso www.vinciconsoft.it.



"Grande concorso VINCI CON SOFT 2025" valido dal 01/09/2025 al 30/11/2025.
Montepremi € 13.900,00. Regolamento, elenco prodotti e premi su www.vinciconsoft.it.



Fino al 22 settembre ROCK CONTEST 2025 al via le iscrizioni

Torna il più importante concorso nazionale per artisti emergenti: il Rock Contest di Controradio. Fino al 22 settembre è possibile inviare la propria candidatura. In palio 3.000 euro, sessioni in studio, residenze artistiche e una visibilità straordinaria. In giuria ci saranno realtà discografiche di primo piano e artisti come Coca Puma, Lamante, Emma Nolde e Whitemary. Partecipare è semplice: basta avere meno di 35 anni, essere liberi da contratti e caricare tre brani originali su www.rockcontest.it. Per chi sogna live, premi e contatti con i professionisti, è il momento di farsi sentire.

A Roma tre grandi mostre A PALAZZO BONAPARTE

A settembre Roma si apre all'arte con tre mostre imperdibili a Palazzo Bonaparte. *Flowers*. Dal Rinascimento all'intelligenza artificiale (fino al 14 settembre) accompagna il visitatore in un viaggio tra arte classica e nuove tecnologie. *Carole A. Feuerman. La voce del corpo* (fino al 21 settembre) è la prima grande antologica italiana dedicata alla regina della scultura iperrealista, mentre *Elliott Erwitt. Icons* (fino al 21 settembre) celebra l'ironia e l'eleganza del grande fotografo del Novecento.



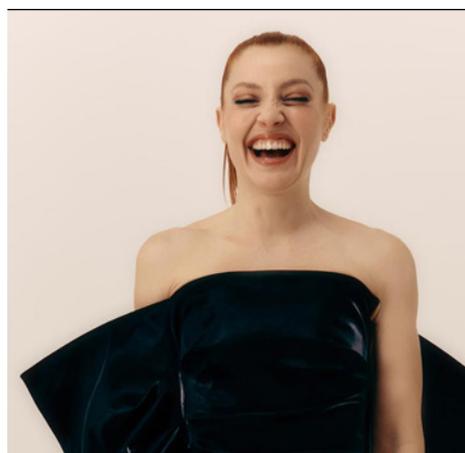
visioni oniriche, seppe coniugare ribellione, spiritualità e impegno. In mostra una ricca selezione di opere che raccontano una vita tra Europa e Messico, attraversata da arte, dolore e ricerca interiore. Un'occasione per riscoprire un'autrice colta, visionaria e sempre attuale.



LEONORA CARRINGTON

La mostra al Palazzo Reale di Milano

Dal 12 settembre al 6 gennaio 2026, Palazzo Reale di Milano ospita la grande mostra dedicata a Leonora Carrington, figura emblematica del Surrealismo e pioniera dell'arte al femminile. Dopo l'omaggio a Leonor Fini, il Comune di Milano prosegue il suo percorso sulle donne del movimento con l'artista britannica che, tra dipinti, scritti e



NOSTALGIA SUMMER TOUR

Per Noemi le ultime tappe estive

Ultime tappe per il *Nostalgia Summer Tour* di Noemi, che chiude l'estate portando sul palco tutti i suoi successi e i brani dell'album *Nostalgia*, uscito a febbraio. Un viaggio musicale tra ballad, blues e collaborazioni d'autore (Mahmood, Blanco, Neffa, Colapesce e altri). In scaletta anche i due brani estivi *Non sono io* e *Oh ma* con Rocco Hunt. Le ultime date: 5/9 Mistretta, 6/9 Milazzo, 8/9 Uta, 26/9 Verona, 27/9 Conegliano. Poi, da ottobre, il tour si sposta nei teatri fino al gran finale del 20 dicembre al Palazzo dello Sport di Roma.



CICLO DI SPETTACOLI CLASSICI

Al Teatro Olimpico di Vicenza

Dal 25 settembre al 22 ottobre torna il *Ciclo di Spettacoli Classici* al Teatro Olimpico di Vicenza, giunto alla 78ª edizione. Sotto la direzione artistica di Ermanna Montanari e Marco Martinelli, il tema del "Coro" unisce nove spettacoli (di cui ben sette prime assolute), incontri pubblici e performance diffuse tra i principali spazi culturali della città. Tra i protagonisti: Roberto Latini, Salvatore Sciarrino, Claudia Castellucci, Igort, Anagor, Masque Teatro e Vinicio Capossela. Un'edizione che riflette sul potere collettivo dell'arte, come scintilla politica e comunitaria nel tempo presente. Info su www.classicio-limpicovicenza.it



NIVEA

**RIDUCE VISIBILMENTE
I SEGNI DELL'ETÀ DELLA PELLE
IN 2 SETTIMANE***



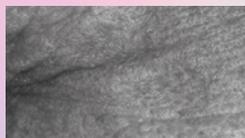
NOVITÀ

EPICELLINE®

IL NOSTRO INGREDIENTE
EPIGENETICO RIVOLUZIONARIO

**IL 98% DELLE DONNE CONFERMA
UNA PELLE PIÙ GIOVANE****

PRIMA



DOPO



IN 2 SETTIMANE*

*In vitro

**Studio clinico condotto su 43 donne, 2024. Il 98% ha mostrato segni di ringiovanimento cutaneo (miglioramento della compattezza/elasticità, effetto lifting, luminosità).

BENEDICTA BOCCOLI



L'eleganza della vera naturalezza

Luminosa, semplice, splendida. L'attrice condivide con noi i segreti di beauty che le permettono di sfoggiare una pelle radiosa... proprio come il suo sorriso



Benediccta Boccoli (58), ha esordito giovanissima in televisione, ma la sua carriera si è sviluppata prevalentemente come attrice teatrale. Nel 2025, in coppia con sua sorella Brigitta, ha partecipato al reality "The Couple - Una vittoria per due", condotto da Ilary Blasi.

Atrice dalla bellezza eterea e dalla pelle di porcellana, Benediccta Boccoli è a teatro con lo spettacolo *Inchiodate! Contro la deportazione in Albania del papero negro*, una riflessione sulla condizione della donna nella società. Bellissima, l'attrice incanta per il suo fascino naturale e la sua eleganza senza tempo. Ma dietro quel viso luminoso si nasconde una filosofia di bellezza che unisce rigore e libertà. Non potevamo, allora, non chiederle i suoi segreti di bellezza e con noi Benediccta si è aperta con sincerità e autoironia, tra rituali beauty, paure, scoperte e sogni (di fondotinta inclusi).

Benediccta, partiamo dalla domanda che tutte ci facciamo: ma come fai ad avere quella pelle? Ci sveli il tuo segreto beauty del cuore?

Non prendo il sole da anni! Ho la vitiligine e il sole sviluppa le macchie, quindi lo evito con molta attenzione.

C'È UN GESTO DI BELLEZZA CHE NON SALTI MAI, NEANCHE NELLE GIORNATE PIÙ CAOTICHE?

«**DETERSIONE E SKINCARE, SEMPRE. USO IL TONICO E LA CREMA, CHE APPLICO ANCHE SU MANI, COLLO E DÉCOLLETÉ. MAI DIMENTICARE QUESTE ZONE!**».

A proposito di creme viso: non sono tutte uguali. Tu quale preferisci? Idratante, nutriente, antirughe... ?

Al mattino applico una crema idratante e una protettiva con fattore 100, anche d'inverno. Solo dopo aver fatto questi passaggi mi trucco. La sera, invece, scelgo creme belle ricche, rigeneranti e nutrienti, sempre accompagnate da un buon siero.

Vanti un fascino molto naturale. Tu come ti vedi, oggi, allo specchio?

Ho paura di invecchiare, lo ammetto. Ho subito una menopausa indotta con rimozione totale delle ovaie, che cambia molto il corpo e la percezione di sé. Però credo sia importante mangiare bene e non rinunciare mai alla propria femminilità, né per se stesse né per l'uomo che ci accompagna. Mi piaccio? Non sempre. Ma se mi trucco, sì!

la vera
Natura
della
Bellezza

Cotoneve

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

Cotoneve: il meglio, per te. MADE IN ITALY

cotoneve.it seguici:    





L'attrice è legata, dal 1998, all'attore Maurizio Micheli. La coppia non è sposata e non ha figli. Micheli ha un figlio, che Benedetta ha contribuito in parte a crescere: "All'inizio io volevo dei figli ma lui no. Allora mi sono chiesta se lo volessi davvero e mi sono resa conto che non era così", ha svelato in una intervista.

Parlando di profumi, quale fragranza ti rappresenta di più?

Non amo i profumi forti. Preferisco il borotalco o delle fragranze molto leggere. Mi piace usare oli profumati per capelli e creme profumate per il corpo che danno l'idea di aver indossato il profumo... anche se non lo hai fatto!

Palestra, yoga, meditazione... Come ti prendi cura del tuo corpo e della tua mente?

Per la mente, spengo il telefono e mi rifugio a casa sul divano, a guardare un bel film o a leggere: entro nel mio mondo. Il fisico, però, ha bisogno di muscolatura, quindi cerco sempre di muovermi e di andare in palestra.

Hai mai ceduto alla tentazione di un ritocchino o preferisci abbracciare ogni ruga come segno del tempo che passa?

Io sono assolutamente a favore della chirurgia plastica. Ora anche gli uomini la fanno! Però non amo le punturine che rimpolpano e cambiano i volti.

Sono pro lifting, e sono sicura che prima o poi lo farò. Ma niente iniezioni di acido ialuronico per me.

Ci sveli il tuo rituale serale? Cosa fai prima di andare a dormire per sentirti bene con te stessa?

Mi strucco e nutro la pelle. Per gli occhi uso un prodotto specifico e delicato, poi passo il latte detergente e infine risciacquo il viso lavandolo con una

saponetta molto dolce. Dopo applico tonico, siero e crema.

Hai ricevuto un consiglio beauty da tua mamma... o da tua sorella Brigitta?

Sono io che scopro cose nuove in fatto di bellezza e skin care e poi le suggerisco a Brigitta! Mamma, invece, era negata: non si prendeva cura di sé e, infatti, aveva molte rughe. Era un esempio... da non seguire! Posso dire, però, che proprio grazie a questo esempio io ho imparato l'importanza di prendermi cura di me.

Cosa c'è nel tuo beauty, sempre e comunque?

La crema protettiva, senza dubbio.

Quali sono i must-have del tuo make up? Preferisci valorizzare gli occhi o le labbra?

Non sono bravissima a truccarmi, ma faccio sempre una buona base. Mia sorella è più brava di me con il trucco e infatti mi sta insegnando un make up leggero per gli occhi.

MATITA, EYELINER O KAJAL?

«IN REALTÀ USO L'OMBRETTO MARRONE PER CONTORNARE GLI OCCHI, POI LO SFUMO. METTO ANCHE LA MATITA NELLA RIMA INTERNA, MA SOLO SULLA PALPEBRA SUPERIORE: DÀ PROFONDITÀ ALLO SGUARDO».

Rossetto o lucidalabbra?

Burrocacao colorato, alla ciliegia!

Trucchi liquidi o in polvere?

Uso quelli in polvere, ma i liquidi mi incuriosiscono molto... vorrei provarli!

Ultima domanda da vere beauty addicted: se potessi creare un tuo prodotto, cosa sarebbe? E che nome gli daresti?

Creerei un fondotinta e lo chiamerei *Bennyssimo!* Farei un fondo tipo quelli coreani, che coprono tutto e lasciano la pelle liscia e levigata. Lo sogno!

I prodotti must-have di

Benedicta

- LATTE DETERGENTE
- TONICO
- SIERO VISO
- CREMA IDRATANTE
- PROTEZIONE SOLARE

LYCIA

Amica del tuo benessere



Lycia è al tuo fianco con deodoranti che ti proteggono a lungo per farti sentire sempre sicura di te. Con packaging 100% riciclato.

0%
alcool e sali
di alluminio



SCOPRI DI PIÙ

Il primo deodorante dedicato alle giovanissime. Formula super delicata, efficacia 48 ore.

Testato sotto controllo pediatrico.

Finita l'estate, la pelle ha bisogno di cure specifiche per ritrovare idratazione ed elasticità. È il momento di puntare su prodotti ricchi e profondamente nutrienti

La crema per il VISO

Dopo mesi di sole, salsedine, vento e aria condizionata, la pelle del viso ha bisogno di una vera e propria coccola rigenerante. È questo il momento ideale per introdurre nella beauty routine **una crema viso ricca e nutriente**, capace di ripristinare l'idratazione, lenire eventuali arrossamenti e donare nuova elasticità all'epidermide. Non è un semplice gesto di bellezza, ma una vera terapia d'urto per la pelle stressata dalla bella stagione.

GLI EFFETTI DI SOLE, SALSEDINE E CLORO

Durante l'estate, la pelle tende a disidratarsi più facilmente a causa dell'esposizione prolungata ai raggi UV, che danneggiano la barriera cutanea e riducono le riserve naturali di acqua. A questo si aggiungono altri fattori come il cloro delle piscine, la salsedine, i lavaggi frequenti e i repentini sbalzi di temperatura (sì, proprio quelli dovuti al passaggio caldo-freddo tra l'esterno e gli ambienti climatizzati). Il risultato? **Pelle spenta, secca, che tira o presenta piccole desquamazioni**. In alcuni casi, compaiono anche impurità o sensibilizzazioni.

GLI ATTIVI DA CERCARE

Quando scegli una crema viso per rigenerare la pelle dopo l'estate, presta attenzione agli ingredienti: devono essere alleati veri, in grado di nutrire in profondità e ripristinare la barriera cutanea. **Il burro di karité**, ad esempio, è un grande classico: ricchissimo di vitamine A ed E, svolge un'azione

emolliente, rigenerante e protettiva. **Fondamentali anche gli vegetali**, come jojoba, argan, rosa mosqueta o avocado: ognuno con le sue proprietà specifiche, aiutano a ristabilire il film idrolipidico senza appesantire la pelle. **L'acido ialuronico**, amatissimo in cosmetica, è il campione dell'idratazione: trattiene l'acqua nei tessuti e conferisce alla pelle un aspetto più pieno e compatto.

Se invece cerchi un alleato per uniformare il colorito e contrastare i rossori, **la niacinamide** è un attivo straordinario: illumina, rinforza e lenisce. Nelle formulazioni più efficaci non mancano mai **le ceramidi**, essenziali per ricostruire la barriera cutanea e trattenerne l'idratazione, e la **vitamina E**, potente antiossidante naturale che aiuta a contrastare i danni da stress ossidativo.

Infine, per calmare la pelle e attenuare eventuali irritazioni, cerca la presenza di ingredienti lenitivi come **allantoina e pantenolo**, perfetti per coccolare la pelle affaticata e sensibile.



COME E QUANDO APPLICARLA

Le creme viso ricche sono perfette per le pelli secche, mature o disidratate, ma anche chi ha la pelle mista o sensibile può usarle, scegliendo però formule bilanciate e non comedogeniche. L'importante è ascoltare la pelle: se tira, si arrossa facilmente o ha perso luminosità, è il momento di regalarle una marcia in più. Applicala mattina e sera, ma se la tua epidermide tende a lucidarsi facilmente durante il giorno, puoi limitarne l'uso alla skincare serale, momento in cui si rigenera più intensamente, e utilizzare una texture più leggera al mattino. Prima dell'applicazione, detergi bene il viso con un prodotto delicato, eventualmente preceduto da un tonico riequilibrante o da un siero idratante. Stendi poi una piccola quantità di crema con movimenti circolari e delicati, insistendo sulle zone più secche (contorno labbra, zigomi, fronte). In questo modo l'applicazione della crema diventa un vero e proprio gesto di self-care. Massaggiare il prodotto sul viso per qualche minuto, infatti, stimola la microcircolazione, aiuta il rilassamento muscolare e migliora l'assorbimento degli attivi.

TUTTA L'EFFICACIA E LA FORZA DELLE VITAMINE PER LA BELLEZZA E LA DIFESA DELLA PELLE

CREMA VISO ANTI-AGING RASSODANTE

Equilibra® **VITAMINICA Crema Viso Anti-aging Rassodante** è una crema dalla texture leggera che si assorbe rapidamente senza ungere. L'alta concentrazione del Complesso Multivitaminico, con l'aiuto degli Oli Naturali, aiuta a contrastare i segni del tempo. Ideale per restituire equilibrio, tono, elasticità alla pelle del viso.



95% DI INGREDIENTI
DI ORIGINE NATURALE

SENZA:

PARABENI • COLORANTI
OLI MINERALI • PARAFFINA
DELICATAMENTE PROFUMATA

DERMATOLOGICAMENTE
E CLINICAMENTE TESTATO



COMPLESSO MULTIVITAMINICO: contiene le 7 vitamine amiche della pelle combinate in un equilibrio unico, studiato per proteggere tono ed elasticità, donare uniformità e luminosità e preservare la naturale riserva d'acqua della pelle per una idratazione completa.

equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA
Scopri la linea Vitaminica Equilibra su www.equilibra.it

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.



Settembre è il momento ideale per sfruttare al massimo la tintarella delle vacanze con un make up minimal che valorizza il colorito dorato senza nascondere. Parola d'ordine? Naturalità

IL TRUCCO C'È...

MA NON
SI VEDE!

Settembre: tempo di rientri, di agende che si riempiono e di valigie da disfare. Ma anche di quel momento magico in cui ti guardi allo specchio e noti che, nonostante tutto, la tua pelle ha un colore uniforme, dorato, che ti fa sembrare subito più sana e rilassata. Merito del

sole, del mare, delle dormite lunghe o semplicemente del break tanto atteso. Ed è proprio ora che puoi sfruttare al massimo la tua abbronzatura per un make up che esalta quello che hai, senza nascondere nulla. Niente fondotinta, niente base pesante: **bastano quattro prodotti ben scelti** (correttore,

lip gloss, mascara e rossetto a lunga tenuta) per sembrare in ordine, fresca e naturale... come se fossi ancora in vacanza. Per creare questo look "finto no make up", abbiamo chiesto consiglio a Luigi Rizzello, make up artist delle star e maestro dei beauty look effetto glow. Spoiler: il trucco c'è, ma non si vede!

LA BASE? ANCHE NO. CONCENTRATI SUI PICCOLI RITOCCHI

Dopo giorni di sole e libertà, la pelle ha finalmente quel colore sano che tanto desideravi. Allora perché coprirlo? «Il segreto per un look fresco al rientro dalle vacanze è **non nascondere l'abbronzatura, ma valorizzarla**. Invece del solito fondotinta, lavora solo per piccoli punti luce e ombra con il correttore» spiega Rizzello. Il vantaggio? Niente effetto mascherone e soprattutto: zero stress davanti allo specchio alle 7 del mattino. Il correttore, dunque, diventa il tuo alleato numero uno: va dosato con parsimonia e solo nei punti giusti. «Scegli una texture cremosa, ma a lunga tenuta, che non si "sposti" dopo qualche ora. Applica solo dove serve: angoli interni degli occhi, lati del naso, eventuali imperfezioni. Il resto lascialo nudo, così la pelle appare autentica e luminosa» consiglia l'esperto. Se hai la pelle leggermente più chiara sotto gli occhi, cerca una tonalità neutra, che si fonda con la tua abbronzatura.



OCCHI E BOCCA, E SEI PERFETTA!

Il mascara è il tuo alleato per aprire lo sguardo e sembrare più sveglia (anche dopo le prime alzatacce post vacanza). «Usa una formula waterproof o resistente all'umidità: settembre è ancora caldo e nelle grandi città si suda. **L'effetto dev'essere pulito: niente grumi, niente ciglia appiccicate**. Meglio una passata leggera fatta bene che tre esagerate» dice Rizzello. Per un look soft da giorno, prova il marrone caldo invece del nero: è più naturale sull'abbronzatura. Se vuoi dare un tocco in più al viso, il rossetto a lunga tenuta può essere la tua arma segreta. Ma attenzione: deve essere modulato con intelligenza. «Evita i rossetti opachi e pieni: scegli tinte labbra leggere, effetto "seconda pelle". Applicale con le dita, solo al centro delle labbra, e poi sfuma: così l'effetto è più naturale», suggerisce Rizzello.



Ricominciare con leggerezza

Nel mese del rientro non c'è niente di meglio che... "ricominciare con leggerezza". Anche nel beauty case, dove meno è meglio. «I prodotti giusti possono avere più funzioni: un rossetto come blush, un gloss come illuminante, un correttore per uniformare e scolpire leggermente. Questo ti fa risparmiare tempo, spazio e... fatica», ha detto Luigi Rizzello.

E se vuoi fare la furba? Lo stesso rossetto puoi usarlo come blush, taponandolo sugli zigomi per dare un tocco di salute. Ma settembre è anche **il mese perfetto per rispolverare il gloss**. «Sceglilo uno con un tocco di colore oppure effetto plump: rende subito le labbra più voluminose», suggerisce il make up artist.

MAYBELLINE® NEW YORK



NUOVO MASCARA

COLOSSAL BUBBLE

ORA ANCHE WATERPROOF

THE BUBBLE, THE BETTER.

STRATO DOPO STRATO,
IL VOLUME LO DECIDI TU!



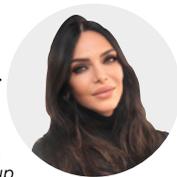
FINO AL 100%
DELLE CIGLIA VOLUMIZZATE**



*FONTE: EUROMONITOR INTERNATIONAL LTD. BEAUTY & PERSONAL CARE 2025ED, VENDITE A VALORE, PREZZO AL PUBBLICO LIBERAMENTE DETERMINATO DAL DISTRIBUTORE, TUTTI I CANALI DISTRIBUTIVI, DATI 2024.

**TEST DI AUTOVALUTAZIONE SU 128 SOGGETTI.

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



Sulla chioma, gli anticipi d'autunno

Scopriamo insieme le nuance più affascinanti, perfette per la nuova stagione

Con l'autunno alle porte, è tempo di rinnovare non solo il guardaroba, ma anche il colore dei capelli. Se stai cercando ispirazione, sappi che le nuance più calde e affascinanti di questa stagione sono due: **vinaccia e castagna**. Due tonalità che evocano foglie che cadono, tramonti vellutati e bicchieri di vino rosso accanto al camino. Ma a chi stanno bene? Come si portano? Ne abbiamo parlato con Claudia Ferri, hair stylist e color expert.

AVVOLGENTE



VINACCIA: PER CHI NON HA PAURA DI OSARE

«Il vinaccia è una tonalità decisa, avvolgente, che oscilla tra il rosso borgogna e il viola scuro – spiega Claudia –. È perfetta se vuoi dare personalità al tuo look, ma con una certa eleganza. Non è un rosso acceso né un viola shocking: è la giusta via di mezzo per chi vuole stupire, ma con classe».

A chi sta bene? È ideale per chi ha carnagioni fredde od olivastre, occhi chiari o molto scuri. Ferri consiglia di evitarlo solo se hai una pelle molto calda o con sottotono dorato: in quel caso rischia di spegnere il viso.

Come si porta? Perfetto su tagli netti e geometrici, ma anche in versione shatush o balayage su base castana per un effetto più naturale. Ferri suggerisce: «Se non te la senti di cambiare radicalmente, prova con riflessi vinaccia su una base scura: il risultato sarà sofisticato e super moderno».

Perché sceglierlo? È il colore perfetto per dare una scossa al classico castano scuro e si abbina bene ai look autunnali: maglioni color cammello, trench sabbia, labbra bordeaux. «Ti fa sentire subito curata e chic», aggiunge l'esperta.

LUMINOSO



CASTAGNA: IL CLASSICO CHE NON STANCA MAI

Accanto a proposte più audaci, c'è un ritorno del castagna, una nuance morbida, che dona luce e tridimensionalità.

A chi sta bene? «Il castagna è democratico: sta bene quasi a tutte», dice Claudia Ferri. Ma è particolarmente indicato per valorizzarti se hai una carnagione calda o neutra, occhi verdi, nocciola o castani. È perfetto se vuoi ravvivare un castano spento o troppo uniforme.

Come si porta? Con sfumature leggere che imitano i riflessi naturali del sole. «È molto raffinato nella versione castagna ramato o cioccolato fondente, a seconda dell'incarnato», rivela Ferri. Puoi sceglierlo su tutta la chioma, oppure puntare su colpi di luce e balayage.

Perché sceglierlo? Perché è versatile, naturale, facile da gestire. Se non ami ritoccare spesso la ricrescita o vuoi qualcosa di elegante, ma low maintenance, il castagna è la scelta giusta. Sta bene con qualsiasi stile, dai look più romantici a quelli minimal. «È come un cappotto ben tagliato: non passa mai di moda e ti fa sentire subito a posto».

QUAL È IL COLORE CHE TI RISPECCHIA DI PIÙ?

Se vuoi qualcosa di audace, elegante, con una punta di mistero, il vinaccia è la tua strada. Se invece preferisci un look naturale, raffinato e luminoso, punta sul castagna.

In entrambi i casi, hai la certezza di scegliere un colore che parla d'autunno e che valorizza la tua bellezza. E se sei indecisa, Claudia Ferri suggerisce di recarti prima in salone per una consulenza su misura: «Il colore giusto non è solo una questione di tendenza, ma di armonia con il tuo viso e il tuo carattere. E questo si scopre insieme al tuo coiffeur di fiducia, chiacchierando davanti allo specchio». Indipendentemente dalla nuance che scegli, però, per mantenere il colore vibrante la nostra esperta raccomanda: «Usa sempre shampoo e maschera per capelli colorati. Proteggi i capelli con spray termoprotettori prima di usare phon o piastra e, una volta al mese, applica una maschera colorata per ravvivare la tonalità».

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

NOVITÀ

RITOCOCCO RICRESCITA FACILE E VELOCE

COPERTURA DEI CAPELLI
BIANCHI IN POCHI MINUTI

YOU. INTENSIFIED.





Nuovi inizi e seconde possibilità

Settembre si accompagna sempre a quel mix di nostalgia e aspettativa che caratterizza ogni cambiamento di stagione. Ma è possibile trasformare la malinconia post-vacanze in energia positiva, per ricominciare con naturalezza

C'è qualcosa di magico nell'aria di settembre, che va ben oltre il semplice cambio di stagione. È come se l'universo ci offrisse una seconda chance, **un reset naturale che arriva puntuale ogni anno** per ricordarci che non esistono solo i buoni propositi di gennaio. Settembre porta con sé un'energia particolare, fatta di nostalgia e di speranza, di bilanci e di progetti, di quella sottile malinconia che accompagna sempre i grandi cambiamenti.

Dopo i mesi estivi, quando il tempo sembrava dilatarsi in giornate infinite e tutto appariva possibile, ci ritroviamo improvvisamente a dover fare i conti con la realtà. Le vacanze sono un ricordo, gli impegni tornano a bussare alla porta, e quella sensazione di libertà che ci aveva accompagnato durante l'estate inizia a svanire come la scia di un aereo nel cielo sereno di fine agosto. Eppure, se ci fermiamo ad ascoltare davvero quello che accade dentro di noi, possiamo scoprire che **settembre ha un potere trasformativo unico**. Non è solo il mese del



ritorno alla routine, ma quello delle possibilità nascoste, delle energie che si riorganizzano, delle priorità che si ridefiniscono. È il momento in cui possiamo scegliere consapevolmente cosa portare con noi dal periodo appena trascorso e cosa invece lasciare andare. Fulvia Tramontano, psicologa e psicoterapeuta, ci accompagna in questo delicato passaggio stagionale, aiutandoci a comprendere perché spesso settembre si tinga di nostalgia e come possiamo trasformare questa sensazione in una risorsa preziosa per il nostro benessere. Perché se è vero che l'estate è volata via troppo in fretta, è altrettanto vero che **ogni stagione della vita ha i suoi doni da offrirci**, basta saperli riconoscere.

IDEE, EMOZIONI, PRIORITÀ

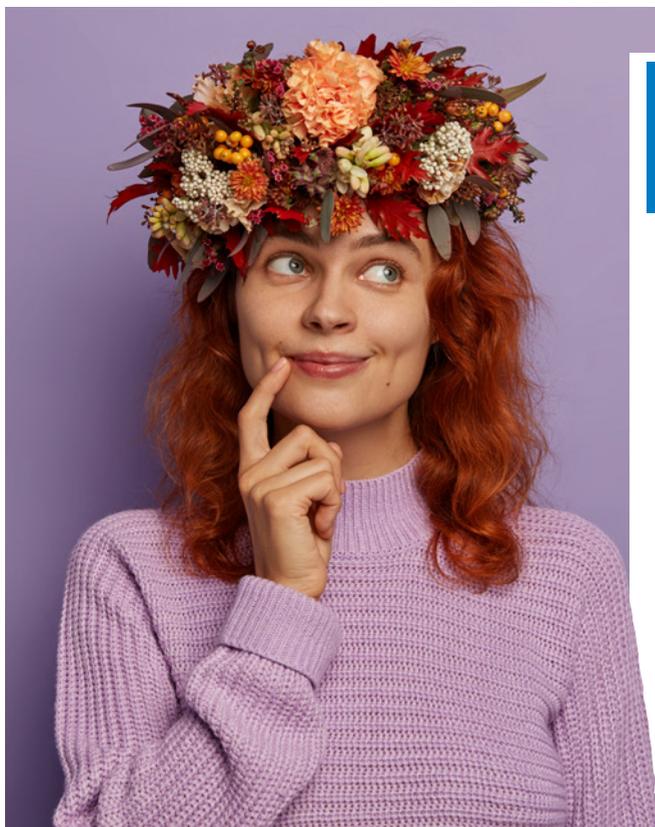
«Tra l'ultima crema solare e il primo golfino leggero sentiamo che le giornate si accorciano appena, l'aria è più nitida, l'afa ci ha lasciati. Cambia il tempo e vediamo candide nuvole in cielo, cambia lo stato d'animo, si avverte un sottile sentore di transizione. È un'ottima cosa approfittare di questo dono

dello scorrere del tempo, per volgerlo a nostro favore. È vero che l'estate è già volata indietro nel tempo e forse ci sembra di non aver trascorso le vacanze come avremmo voluto, ma c'è un'energia in settembre che invita a riordinare idee, emozioni, priorità. Nel Femminile si sviluppa il desiderio di essere su tanti fronti, sviluppare nuove capacità, dedicarsi a tante iniziative, ma per questo si corre il rischio che questo passaggio stagionale si veli di nostalgia. Perché accade? Perché si tende a guardare indietro, alle vacanze appena finite, alle possibilità che sembrano sfumate. Ma a ben vedere non è così, forse abbiamo idealizzato un tempo in cui la lunga luce delle giornate sembra creare infinite possibilità; idealizziamo le vacanze e soprattutto una versione di noi stesse più leggera e spensierata. Questo sguardo indietro, se troppo insistente, rischia di farci dimenticare che

il presente ha davvero molto da offrirci perché ogni stagione, anche quella con meno tramonti stupendi e più impegni, può diventare nutriente se vissuta con consapevolezza. Settembre può essere un invito a rallentare, ad ascoltarsi, a chiedersi:

“ASCOLTIAMO LA
NOSTRA VOCE
INTERIORE CHE,
SOTTOVOCE, CI DICE
DOVE ANDARE”

cosa voglio trattenere in me di questa estate 2025? E cosa invece sono pronta a lasciare andare? Una ripartenza gentile mette al centro le nostre reali necessità e **aiuta a definire le nuove priorità, che continuamente si aggiornano**. Se siamo state in riva al mare o sotto un grande albero verde in montagna o in una serata cittadina fresca e luminosa, abbiamo senza dubbio imparato qualcosa dai nostri pensieri estivi, in cui molte cose appaiono più facili e piacevoli. In questo mese cerchiamo allora le giuste strade per noi stesse, ascoltando la voce interiore che, sottovoce, ci dice dove andare».



5 CONSIGLI DELLA NOSTRA ESPERTA PER UNA RIPARTENZA GENTILE

1. Le mattine di settembre risuonano ancora dei trilli degli uccellini, godiamoci questa musica...
2. Le giornate sono ancora lunghe, organizziamo una serata in terrazzo o in giardino, quasi a trattenere un po' di spensieratezza estiva.
3. Si riprende il lavoro? Ascoltare la nuova energia, creata dalla pausa estiva, rende anche la ripresa lavorativa un momento ricco di aspettative ed emotivamente piacevole.
4. Non dimentichiamo di dedicare un po' di tempo all'alimentazione giusta per il benessere di mente e corpo, si trovano ancora tanti piatti estivi coloratissimi!
5. Non tuffiamoci negli impegni, ma continuiamo a considerare importante il riposo e l'ozio creativo. Il senso di festa è sempre dentro di noi!

Kaloderma

SKIN BEAUTY

Bellezza per la tua pelle



FRANCESCO GABBANI

Il nuovo giudice di “X Factor” che non ti aspetti

Ha fatto dell'autenticità e dell'intelligenza emotiva la sua cifra distintiva, e ora è pronto a portare una ventata di freschezza anche nell'ambiente dei talent

Dall'11 settembre, Francesco Gabbani ha preso posto al tavolo dei giudici di *X Factor*, e diciamolo subito: non è il classico “giudice da talent”. Lui è un vulcano di energia, un artista che porta con sé un mix di ironia, profondità e quell'aria da eterno ragazzo che conquista subito. Se ancora non lo conosci bene, è il momento perfetto per scoprire chi è davvero Francesco, perché dietro quel sorriso contagioso c'è un universo tutto da esplorare.

“LA MUSICA È IL MIO MODO DI
COMUNICARE CON IL MONDO”

GLI ESORDI

Classe 1982, immerso nel profumo degli attrezzi musicali del negozio di famiglia, Gabbani è **cresciuto con chitarra, pianoforte, basso e batteria** fra le mani: un vero tuttofare con il palco nel DNA, per dirla con stile. Dal Liceo Classico si lega alla musica pieno di ambizione, e al suo diciottesimo compleanno firma

il primo contratto discografico. È dalla gavetta con la band Trikobalto, band nata nei primi anni Duemila, che emerge il suo spirito: un mix punk-rock-blues con una vena provocatoria irresistibile. Con loro suona in festival importanti, apre per gli Oasis al Blue Note di Milano e costruisce un'identità ironica, vivace e

Cantautore e polistrumentista, Francesco Gabbani ha 43 anni.





LA CERTEZZA DI PIACERE

DOPO LO SPORT



Intesa
POUR HOMME

**GEL
DOCCIA
SHAMPOO**

RIVITALIZZANTE

IDRATAZIONE
QUOTIDIANA

SHOWER
SHAMPOO GEL
REVITALIZING

GINSENG

Intesa
POUR HOMME

**DEODORANT
PARFUMÉ**

YLANG - YLANG

AZIONE
DEODORANTE

BODY SPRAY

follow us  



CURIOSITÀ

- È nato a Carrara il 9 settembre 1982.
- Sa suonare benissimo quattro strumenti: la batteria, la chitarra, il pianoforte e il basso.
- Ha scritto canzoni per altri artisti, come Mina, Adriano Celentano e Ornella Vanoni.
- È legato sentimentalmente a Giulia Settembrini, che considera una "complice di vita".
- Oltre al successo commerciale, ha ricevuto diversi riconoscimenti, tra cui il Premio della Sala Stampa all'Eurovision Song Contest 2017.

Nel 2017 è stato scelto come rappresentante dell'Italia all'Eurovision Song Contest, dove si è piazzato al sesto posto.

colorata: il loro "C'è Ketto?" è un piccolo cult provocatorio... insomma, la stoffa da star c'era. Ma è nel 2010 che Francesco mette in campo la sua carta vincente: lanciarsi da solo. Esce nel 2013 *Greitist Iz*, un battesimo ufficiale. È però nel 2016 che la sua stella esplode: partecipa a *Sanremo*, sezione Nuove Proposte, con *Amen*, un pezzo sarcastico e riflessivo che gli vale la vittoria... e persino il riconoscimento della sua mamma, che finalmente approva: «Ah, allora è vero che fai il cantante». Gabbani è esplosivo, così, sulla scena musicale italiana con la sua inconfondibile cifra stilistica che **sposa testi intelligenti a melodie che restano in testa** per giorni. Chi non ricorda l'inno pop di *Occidentali's Karma*, che nel 2017 gli ha regalato una vittoria sanremese e una partecipazione all'*Eurovision*, dove si è guadagnato l'amore della stampa e il sesto posto finale? Un pezzo che, come ha raccontato lui stesso, «era nato quasi per gioco, ma in realtà nasconde un messaggio profondo su come ci avviciniamo al mondo, con un pizzico di autoironia». Con referenze raffinate (Eraclito, Buddha,

il libro *La scimmia nuda*) e riferimenti pungenti alla società occidentale, Gabbani diventa virale. Ma Francesco non è solo l'uomo delle hit virali. È anche un artigiano della musica, capace di passare dal pop più leggero a sperimentazioni sonore sorprendenti. Nel corso della sua carriera ha dichiarato: «La musica è il mio modo di comunicare con il mondo. Ogni canzo-

essere il classico giudice severo o l'amico di turno. Per me è importante capire chi hai davanti e cosa vuoi raccontare», ha spiegato durante la conferenza stampa di presentazione. Non è un caso che i social si siano già scatenati: «Finalmente un giudice che sa ascoltare e capire davvero», si legge tra i commenti entusiasti. Ma dietro l'artista c'è anche un uomo con una personalità

positivo di questo brano, Gabbani ha spiegato: «È nata... in un modo assolutamente naturale... già al secondo ascolto mi è venuto spontaneo "cantarci sopra"... ho capito che sarebbe stato il brano giusto». Forse perché si è riconosciuto totalmente in quella canzone: «Riconosco una svolta - ha ammesso - vorrei una pace dei sensi... prima la cercavo fuori, ora la trovo dentro di me». Insomma, come se un'anima da filosofo incontrasse una pop star minimalista. Un mix perfetto che emerge anche dal suo look impeccabile, ma anche dalla sua parlantina brillante: Francesco porta sulla scena una ventata di freschezza che mancava da tempo. La voglia di sperimentare di Gabbani si riflette anche nella sua presenza sul palco di *X Factor*, dove promette di portare idee innovative e di rompere qualche schema: «Voglio divertirmi, ma soprattutto voglio aiutare i ragazzi a esplorare il loro potenziale, anche quando ancora non lo sanno bene neanche loro». Insomma, Francesco Gabbani non è solo un cantante di successo, è una vera e propria icona pop contemporanea.

“OGNI CANZONE È UNA PICCOLA STORIA, UN PEZZO DI ME”

ne è una piccola storia, un pezzo di me. E ogni volta che salgo sul palco, è come se raccontassi qualcosa di vero, anche se a volte mascherato da una battuta o da una metafora». Ha detto ancora: «Mi piace l'idea di essere in continua evoluzione, le canzoni di un album sono un ritratto di questo momento». Ecco perché la sua nomina a giudice di *X Factor* fa scintille. Non si limita a giudicare le performance, ma **cerca di scavare dentro i concorrenti**, aiutandoli a trovare la loro voce autentica. «Non voglio

solare e un senso dell'umorismo che spiazza. Gabbani **ha spesso raccontato di non prendersi troppo sul serio**: «La vita è troppo breve per non ridere di se stessi. Se riesco a farlo attraverso la mia musica, allora ho fatto qualcosa di buono». Ed è qui che emerge il suo lato umano: «Sono un uomo inquieto che fugge l'apparenza e cerca serenità... la vera sovversiva è la semplicità». E ancora: «L'accettazione del senso della vita è condivisione, come dico in *Viva la vita*». Parole che vibrano di eleganza interiore! A pro-

NOVITÀ

PER UNA PELLE PROTETTA SANA RADIOSA



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



APPROVATO DA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO



NEUTROMED. L'ESPERTO DELLE PELLI SENSIBILI

Sutter

VALERIA BRUNI TEDESCHI

Quando i traumi diventano arte

Dalla sua vita ha tratto il materiale più prezioso per i suoi film, trasformando dolori e fragilità in cinema autentico e potente

SENTIMENTI VERI E ZONE D'OMBRA

Cresciuta tra musica, arte e alta società (papà compositore, mamma pianista), ha scelto il set per raccontare sentimenti veri e zone d'ombra personali. In lei convivono «un'angoscia allegra o un'allegria angosciata», parole sue, che definiscono **il suo approccio magnetico e contraddittorio al mondo**. Ecco perché ogni suo film è come una confessione: intimo, ma spettacolare. «Il mio modo di vivere è scrivere quello che mi è successo... anche se così a volte

faccio soffrire qualcuno», ha confessato in un'intervista. Per poi ammettere: «Sì, ho ferito delle persone facendo i miei film... e questa è una cosa che mi dispiace profondamente. Ma so che per fare il mio lavoro ho bisogno della realtà e poi di farne quello che voglio». Il riferimento, probabilmente, è alle parole della sorella Carla Bruni che si è detta «usata» dalla regista: «Fa solo film ispirati alla mia famiglia, ho detto basta! Ne *I Villeggianti* del 2018, la sorella minore, interpretata da una meravigliosa Valeria Golino, sarei io. Non mi sento rappresentata, ma

na diva à la française con il cuore torinese. Una regista che trasforma i traumi in capolavori. Una donna che ride e piange con la stessa intensità, davanti e dietro la macchina da presa. È Valeria Bruni Tedeschi: **il cinema ce l'ha nel sangue, la vita se la mette addosso**. E noi, sinceramente, non ne abbiamo mai abbastanza. Perché Valeria è un'icona fuori dal tempo, con la disinvoltura di Catherine Deneuve e la sincerità disarmante di una ragazza al primo casting. Nata a Torino il 16 novembre 1964, è cresciuta tra musica colta, eleganza borghese e fughe in Francia per salvare la pelle (letteralmente: la sua famiglia scappò dalle Brigate Rosse). Ma lei, di quella fuga, ha fatto un ritorno: continuo, emotivo, potente. E oggi, a 60 anni portati con l'incanto scompigliato di chi ha sempre una storia da raccontare, è più luminosa che mai. Tra glamour e turbamento: benvenuti nel mondo di Valeria!



usata! Questa donna era un'ubriacona; mi ha turbato perché effettivamente potrei esserlo. Questa è una mia grande fragilità, perché esporla così?». E se ogni film è un confessionale, quindi, ogni inquadratura è una carezza o uno schiaffo al suo passato. Anno dopo anno, così, Valeria ha trasformato la propria storia in arte. Dal debutto alla regia con *È più facile per un cammello...* (2003), premio Louis Delluc e best first film, fino ad *Attrici* (2006) e alla dichiarazione d'amore malinconica in *Un castello in Italia* (2013) presentati a Cannes. Nel

2018 *I villeggianti*, girato anche con la schiera familiare in cast, riporta la casa di famiglia sugli schermi. In ogni pellicola, la sua cifra stilistica è una sola: Valeria. **Cruda, teatrale, buffa e struggente**. Come la vita. L'artista, però, osa andare oltre il privato, per toccare l'universalità del sentimento: amore, perdita, tempo che passa, solitudine.

SHOCK, SINCERITÀ E MOMENTI CULT

Chi non ha visto la sua intervista a *Belve* si è perso un manifesto di libertà: «Ho

LIU·JO

SILKWAY



The silkness along your way
The new Eau de Toilette

provato un po' tutto. Ho fumato, ho preso cocaina, eroina, MDMA. Da giovane... ho provato, ma non ho continuato. Ho trovato che fosse incredibile, meraviglioso. E ho deciso di non provarla mai più... l'ho capito». E ancora: «A trent'anni ho scoperto che mia sorella Carla e io abbiamo padri diversi. Me l'hanno detto il giorno del mio compleanno. Stavo mangiando un mandarino. Ho pensato: vabbè, ma non me ne frega niente». **È questa la sua forza: non temere la verità.** Nemmeno quando graffia. Nemmeno quando le altre donne, forse, l'avrebbero un po' camuffata. Lei no. Durante la premiazione 2025 per *L'Arte della gioia*, ha raccontato un aneddoto ironico legato al suo travestimento sul set: quotidianamente veniva sottoposta a

ore di trucco protesico (rughie, protesi) per invecchiare nei panni della Principessa Gaia Brandiforti. Un giorno, finita la lavorazione, ha chiesto al truccatore di struccarla, così che potesse tornare a casa. E lui, con perfetta tempistica e spirito ironico, ha risposto: «L'ho già fatto». Un momento che ha provocato risate genuine nella platea e che ha dimostrato, ancora una volta di che pasta è fatta. «Interpretare una donna più vecchia di me? Richiede coraggio... Ma io mi sento libera solo sul set», ha ammesso.

IDENTITÀ, ANSIA E UN SUPER-IO SCOMODISSIMO

La bussola emotiva di Valeria Bruni Tedeschi ha tre poli fissi – amore, fede, morte – e lei non li considera tabù. Già nel luglio del 2020 spiegava che questi temi

«sono le ossessioni di tutti» e che perfino suo figlio, «da quando ha imparato a parlare, mi tempesta di domande su queste cose». Per sentirsi al sicuro, confessa, li trasferisce nei film: «solo dentro una scena mi sento protetta». Lo spaesamento più grande, comunque, lo ha vissuto, come dicevamo poc'anzi, proprio nel giorno del suo trentesimo compleanno, quando suo padre le confessò che in realtà non è il suo genitore biologico. Da allora la verità di famiglia è entrata, quasi senza filtri, nelle sue sceneggiature. Con la stessa sincerità **ha parlato dell'ansia che la accompagna ogni giorno.** «Sono superstiziosa: quando mi alzo dal letto fatico a scegliere quale piede mettere per primo; di solito scelgo il destro, ma se c'è un cataclisma mi decido subito», ha scherzato. Il rimedio? Un mix di meditazione e... chimica: «Leggo qualche pagina di Thich Nhat Hanh e poi prendo un piccolo ansiolitico. È l'ideale». Insomma, Valeria Bruni si definisce serissima, ansiosa, ipersensibile, eppure capace di tra-

sformarsi completamente appena si accendono le luci del set. In un'intervista, ha ammesso con disarmante sincerità: «Io non mi diverto mai, tranne che con i miei bambini», spiegando che nella vita quotidiana si sente sempre sotto esame, in lotta con un Super-Io molto severo. È solo sul set che riesce a liberarsi, a giocare, a ballare, a lasciarsi andare davvero. Lì ritrova la gioia pura, quella che nella routine tende a sfuggirle. E questa sua fragilità – che altrove potrebbe essere vista come una debolezza – diventa invece la sua forza, perché è ciò che la rende profondamente umana, autentica, riconoscibile. «Mi attraggono le persone che mostrano ciò che sono, senza veli», ha dichiarato in un'altra intervista, e in effetti lei per prima non si nasconde mai. Al contrario: nelle sue parole, nei suoi film, nei suoi discorsi pubblici, si mette sempre a nudo, spesso con una dolce ironia. Persino gli ostacoli, che per molti sarebbero motivo di frustrazione, per lei sono carburante emotivo: «Gli ostacoli rafforzano il desiderio, come in amore», ha detto, citando una frase di una sua insegnante che non ha mai dimenticato.

“ MI ATTRAGGONO LE PERSONE CHE MOSTRANO CIÒ CHE SONO, SENZA VELI ”

CURIOSITÀ

- Tra i suoi registi preferiti non ci sono solo i classici del cinema francese o Fellini, ma anche Pedro Almodóvar.
- Ama il trash televisivo... ma non lo confesserà mai apertamente! Ha rivelato che da giovane si ritrovava incollata davanti a reality show e programmi considerati "leggeri".
- Valeria è madre adottiva di una bambina senegalese, e ha raccontato che ci ha messo quasi dieci anni a trovare il coraggio di compiere quel passo.
- Dal 2022 è legata all'attore Sofiane Bennacer, più giovane di lei di 27 anni e incontrato nel 2021 sul set del film *Forever Young*.



OMIA

LABORATORI ECOBIO™

NUTRIENTE,
ELASTICIZZANTE,
AD ASSORBIMENTO
RAPIDO



Acquista 2 prodotti OMIA
di cui 1 cura capelli o olio corpo*

**PROVA A VINCERE
OGNI GIORNO
1 KIT CURA CORPO
& CAPELLI**

ALESSANDRO
CATTELANÈ lui il nuovo volto di
“Italia’s Got Talent”

Da sempre volto amatissimo della tv, Alessandro Cattelan stavolta sorprende in una veste inedita: quella di giudice a *Italia’s Got Talent*, partito su Disney+ il 5 settembre. Il suo arrivo è stato accolto con grande entusiasmo, soprattutto da Aurora Leone e Fru, i conduttori. «Quando avevo 18 anni gli scrissi che volevo diventare come lui – ha raccontato Aurora –. Adesso siamo insieme sullo stesso palco: è un sogno che si realizza». Fru ha aggiunto: «Condurre davanti a Cattelan è come cucinare davanti a Cracco!». Un'accoglienza che conferma quanto Ale sia un punto di riferimento per chi sogna la tv.

Il conduttore si reinventa come giudice, portando nel programma tutta la sua ironia



Ti vediamo per la prima volta nelle vesti di giudice. Come stai vivendo questa nuova avventura? Molto bene! Le esibizioni durano solo 100 secondi: se una è brutta, almeno finisce in fretta! Ma la verità è che c'è un entusiasmo contagioso e tanta voglia di divertirsi.

Com'è stato inserirti in un gruppo già affiatato?

Facilissimo. Conosco bene tutti: con Mara ho già lavorato, Frank ed Elettra sono stati spesso ospiti nei miei programmi. Aurora e Fru li adoro: avevamo già fatto qualcosa insieme e rivederli qui è stato bello.

Cosa ti colpisce in una performance?

L'unicità. Se vedo qualcosa che solo quella persona può fare, allora scatta il sì. Se manca l'effetto sorpresa, non funziona.

Sei un giudice severo?

Dicono che io sia quello che ha detto più “no” in assoluto! Ma in realtà lo faccio con leggerezza: lo spirito del programma è di festa. Non cerchiamo per forza il talento perfetto, ma chi sa emozionare e sorprendere.



Sei più severo come giudice o con te stesso?

Cerco di usare lo stesso metro di giudizio che applico a me anche per gli altri. Nella vita prendo poche cose trop-

Alessandro Cattelan (45) è legato sentimentalmente alla modella Ludovica Sauer (44). I due si sono conosciuti nel 2008 a San Siro: galeotto fu un derby dell'Inter! Da allora non si sono più lasciati: nel 2014 il sì in segreto e, ancora prima, erano già diventati genitori della piccola Nina. Poi, con l'arrivo di Olivia, hanno formato una squadra affiatata a quattro.

po sul serio, l'ironia per me è fondamentale. Ma quando serve, sono esigente.

La tua esperienza in Rai si è chiusa: che bilancio fai?

È stata un'ottima esperienza, l'ho voluta fortemente. Venivo da un contesto in cui stavo benissimo e che spesso mi manca (il gruppo Sky, ndr) ma sentivo di aver già

dato tutto quello che potevo dare e di aver preso tutto ciò che potevo prendere. L'avventura in Rai, perciò, è stata positiva, sapevo che ci sarebbero state delle difficoltà, ma me la sono cercata ed è stata un'ottima esperienza.

Qual è il talento più strano che possiedi?

Dormo ovunque, anche in posti impossibili.

E il “no” più difficile che hai ricevuto?

Nessuno definitivo. A volte un “no” è solo un “non ancora”. Ci lavori su e magari, con il tempo, diventa un sì.

LISTERINE®

RIDUCE LA PLACCA

5X VOLTE

DI PIÙ

RISPETTO AL SOLO SPAZZOLINO E FILO INTERDENTALE*

Spazzolino  Filo  Collutorio 

* RIDUZIONE DURATURA DELLA PLACCA AL DI SOPRA DELLA LINEA GENGIVALE RISPETTO AL SOLO SPAZZOLAMENTO, DOPO UNA PULIZIA DENTALE; NON APPLICABILE PER LISTERINE SMART RINSE, LISTERINE ADVANCED WHITE GUSTO DELICATO, LISTERINE ADVANCED DEFENCE SENSITIVE.



ACQUISTA 1 PRODOTTO LISTERINE E RICEVI **SUBITO IN OMAGGIO** ALLA CASSA



LA MINI TAGLIA DA 95ML

DA PORTARE SEMPRE CON TE

SPERIMENTA CON i colori DELL'AUTUNNO

E AGGIUNGI UN TWIST AL TUO LOOK!

La stagione più cool dell'anno è arrivata con le sue nuove tendenze... tutte da (ri)scoprire!

La nuova stagione porta con sé tanti colori da inserire per la prima volta nel tuo guardaroba o da recuperare per donare loro nuova vita con l'aggiunta di dettagli di tendenza. Le nuance più gettonate dell'autunno 2025 sono il luminoso

verde bosco, l'intramontabile **bordeaux**, l'innovativo **blu Klein** e il confortevole **verde oliva**. Vediamo quali sono i capi e gli accessori più cool in questi colori, come indossarli e come abbinarli.



VERDE BOSCO

Brillante e luminoso, questo colore è perfetto da indossare in abbinamento a toni tenui come il grigio, il lilla e il beige, che ne valorizzano l'intensità.

Se invece vuoi osare e non passare inosservata, indossalo con il viola o l'arancione: il contrasto sarà molto affascinante e glamour! È un colore perfetto per chi ha una carnagione calda e capelli scuri, ma se dosato con parsimonia valorizza anche gli incarnati più chiari.



Maglione verde bosco a collo alto.
www.calliope.com



Pantaloni a palazzo.
www.itannafeld.com



Sfilata di Roberto Cavalli Aut/Inv 2025/26

Borsetta in pelle e dettagli dorati.
www.borbonese.com



Decolleté in verde e oro.
www.ferragamo.com



Giubbino in ecopelle.
www.desigual.com



Minigonna scamosciata con tasche laterali.
www.veromoda.com

Mocassini in pelle con logo a vista.
www.prada.com



Occhiali da sole con lente e montatura bordeaux.
www.bottegaveneta.com



BORDEAUX

È un evergreen, ideale per chi ama il rosso, ma preferisce la sua versione più elegante e raffinata, che richiama il colore del

vino. L'abbinamento per eccellenza è con il turchese, ma toni come il panna, l'argento e il nero sono perfetti per esaltare la sua essenza sofisticata. Colore molto versatile, fa risaltare ogni tipo di carnagione e si intona alla perfezione con le chiome di ogni sfumatura. Dunque, nel tuo guardaroba non può proprio mancare!

*Ancora
più amore*

*Mon
Amour*



*per il
tuo bucato*

Scopri i **nuovi detersivi Mon Amour**: la **formula potenziata** è ancora più **efficace**, anche **a freddo** e **nei cicli brevi**, e, grazie al suo **extra profumo**, i tuoi capi rimangono profumati **a lungo**.

Mon Amour, amore per il tuo bucato.

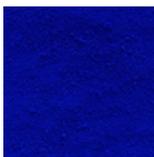
Mon Amour è una **linea completa** che trasforma ogni bucato in un gesto d'amore.

Segui la scia: @monamourpaglieri



COPIA IL LOOK

Sfilata Shiatzy Chen F/W 2025-'26



BLU KLEIN

"Il blu perfetto che richiama l'infinito", così fu descritto dal suo inventore, l'artista francese Yves Klein.

Il Klein è una tonalità di blu unica, intensa e profonda.

L'abbinamento perfetto è con il bianco, che ne esalta l'intensità e l'eleganza, così come il nero e l'argento. Per contrasti più audaci, il rosa e il giallo pastello conferiscono a questa nuance un tono più allegro e solare. Essendo un colore freddo, si addice in maniera particolare a carnagioni chiare e capelli scuri, ma se abbinato a colori caldi riesce a creare un'armonia cromatica interessante anche su incarnati più caldi e capelli chiari.



Tubino aderente con scollo all'americana e cintura gioiello in vita. www.rinascimento.com



Bolerino in blu Klein leggero e svasato. www.gaimattiolo.com

Sandali in diversi toni del blu, compreso il Klein. www.louisvuitton.com



Cintura delicata con bordo dorato. www.luisaspagnoli.com



Scarpe sportive versatili con ricamo intrecciato. www.adidas.com



Vestito lungo e drappeggiato, con diverse sfumature di verde. www.allsaints.com



VERDE OLIVA

Un inno alla natura, tutto da indossare! Caldo e avvolgente,

resta un colore ricco ma poco invadente. Si presta a svariati abbinamenti di colore, come il tortora, l'avorio e il rosa, ma è bellissimo da indossare anche tono su tono, utilizzando tutte le sue sfumature. Perfetto per valorizzare chi ha la pelle ambrata, dal sottotono caldo e capelli dorati.



Decolleté in verde e panna. www.michaelkors.com

Foulard leggero annodato. www2.hm.com



Cintura doppia in camoscio verde oliva. www.vanzetti.com





WeCare Your Hair

Boreal dal 1952 produce articoli di alto livello qualitativo per i materiali rigorosamente selezionati e per i processi produttivi che si avvalgono di tecnologie sempre all'avanguardia. I prodotti sono studiati e realizzati nei nostri stabilimenti per garantire i requisiti funzionali ed estetici in accordo con le esigenze di pubblico e professionali.

La nostra gamma spazzole FreeColor realizzata in materiale plastico è un prodotto di lifestyle design che si prende cura dei nostri capelli come mai prima d'ora. Composta da 24 modelli diversi, spazzole pneumatiche dal morbido cuscinetto in gomma, rulli termoresistenti e rulli in setole naturali, pettini ed accessori, questa linea è caratterizzata da colori brillanti e di tendenza. Tutto realizzato nei nostri stabilimenti in ITALIA!



Spazzole pneumatiche - Per spazzolare dolcemente i capelli
Pneumatic brushes - To gently brush your hair



Spazzole asciugatura - Effetto districante per i capelli
Drying brushes - Detangling effect on the hair



Rulli monofilo termoresistenti - Per lisciare i capelli
Heat resistant monofilament rollers - To smooth hair



Rulli in setola - Per dare volume ai capelli
Bristle rollers - To give volume to hair



Rulli termici - Per la messa in piega dei capelli
Thermic rollers - For hair styling

BOREAL is a registered trademark of:

IPPA Srl

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

www.ippa.it • info@ippa.it



**MADE IN
ITALY**



Follow us
on Instagram



LA CRAVATTA è DONNA

Accessorio in origine prettamente maschile, negli ultimi anni ha fatto la sua comparsa sulle passerelle delle collezioni femminili... e ci ha conquistate!

Al posto della solita collana, proviamo ad annodare una cravatta al collo: ogni outfit acquisirà all'istante **un carattere sorprendente e originale**. Sarà perfetta anche sui jeans, abbinata a camicia e blazer per un look dal twist inaspettato. La cravatta si declina in

seta, con ricami, stampe, a tinta unita o super colorata, di varie lunghezze, annodata in stile classico oppure legata con un fiocco. Si rivela un piccolo dettaglio capace di rivoluzionare un intero guardaroba senza troppo impegno.

Cravatta in rosa con stampa floreale. www.next.com



Blazer marrone senza bottoni. www.pieces.com



Camicia celeste taglio regolare. www.mango.com



Gonna longuette con lacci laterali. www.mango.com



ELEGANZA AUDACE

Sfilata Ferrari F/W 2025-'26

Décolleté celesti con lacci alla caviglia. www.lefabian.com



Tante alternative tra cui scegliere



1



2



3



4



5



6

1. In seta da annodare con stampa floreale. www.gucci.com
2. A righe sfumate di diversi colori. www.paulsmith.com
3. A tinta unita con logo in rilievo. www.michaelkors.com
4. In tessuto lucido. www.pierone.com
5. In rosa e motivi paisley colorati. www.etro.com
6. In seta lavorata a maglia con pois. www.gutteridge.com

BIOPPOINT



MOUSSE RAVVIVARICCI

Definisce i ricci, donando **elasticità, volume e lucentezza** senza appesantire. La sua formula con Glicerina, Vitamin Complex e filtro UV idrata e protegge la fibra capillare. Agita delicatamente il prodotto, distribuiscilo sui capelli umidi, coccola i tuoi ricci modellandoli con le dita e lascia che il diffusore faccia il resto. Non risciacquare.

MAXI CARDIGAN... MAXI STILE!

Capo intramontabile, è tornato protagonista nella sua versione più over e confortevole. Per affrontare al meglio i primi freddi senza rinunciare all'eleganza

In ogni occasione il cardigan diventa **il dettaglio glamour che trasforma il look**, sostituendo giacca o cappotto anche negli eventi più eleganti e sofisticati, come dimostrano le ultime sfilate internazionali. Perfetto con i tacchi e gonne fluide, ma altrettanto chic con ballerine o sneakers e jeans oversize, si rivela un alleato caldo, avvolgente e ricercato, capace di personalizzare e valorizzare ogni ensemble!

Sfilata Stella McCartney
F/W 2025/26



Cardigan over con cappuccio e stampa in stile poncho.
www.michaelkors.com

Jeans wide neri con dettagli in pizzo.
www.blumarine.com



Ballerine nere con borchie.
www.parfois.com

Sfilata Gucci
F/W 2025/26



Maxi cardigan giallo con dettagli lurex.
www.moschino.com



Polo con perle sul colletto.
www.only.com



Longuette in lana con punti luce.
www.influencer.com



Sfilata Blumarine
F/W 2025-'26

Splendido indossato come maglia sopra gonne eleganti e fluttuanti.

Sabot in camoscio gialle.
www.manolablahnik.com




Lenor

2X EXTRA-FRESCHEZZA
per il bucato**



PROVA GRATIS*

Acquista 1 prodotto, richiedi il 100% di rimborso*
su www.profumatorilenorgratis.pgperte.it

*fino ad un max di 17€

*Iniziativa "PROVAMI GRATIS" valida dal 01/03 al 30/11/25. Conserva il documento d'acquisto e chiedi il rimborso entro 7 gg di calendario dall'acquisto previa registrazione/accesso a P&G Per Te.

Puoi chiedere 1 solo rimborso fino a max 17€. Prodotti, T&C su www.profumatorilenorgratis.pgperte.it

**Quando lavato con Lenor profumatore per il bucato e Lenor ammorbidente rispetto a Dash Classico.



Cruelty Free
INTERNATIONAL

RIMMEL
LONDON

SCOVOLINO FILLER

NUOVO

CATTURA TUTTE LE CIGLIA

x5 VOLUME

+100% CIGLIA PIENE

PRIMA

DOPO

NUOVO MASCARA

LASH FILLER + HYALURONIC

1° MASCARA CON ACIDO IALURONICO

MAX FACTOR X

THE MAKE-UP OF MAKE-UP ARTISTS



NUOVI GLOSS 2000 CALORIE LIP GLAZE

Brillantezza totale, massimo comfort, effetto rimpolpante immediato.

Formula nutriente con acido ialuronico e squalane, non appiccica. Scopri i nuovi colori.

Disciplina, tono muscolare, consapevolezza corporea e mentale: ecco perché quest'arte marziale può essere l'alleata perfetta del tuo nuovo inizio

Settembre è il mese dei buoni propositi, della voglia di ricominciare con energia dopo la pausa estiva. Se stai cercando una nuova attività che unisca movimento, autostima e benessere interiore, il judo potrebbe davvero sorprenderti! Questa antica arte marziale giapponese, infatti, è una delle discipline sportive più complete ed equilibrate, adatta a tutte le età e amatissima anche dalle donne.

Il termine "judo" significa letteralmente "via della cedevolezza" o "via gentile". Ma non farti ingannare dal nome: si tratta di una disciplina intensa, che allena il corpo e affina la mente. A differenza di altri sport da combattimento, il judo **non prevede colpi violenti** ma l'utilizzo dell'energia dell'avversario per neutralizzarne la forza. Non c'è aggressività, quanto piuttosto strategia, ascolto e rispetto: il suo fondatore, Jigoro Kano, lo definì "un mezzo per diventare migliori come esseri umani".

“ UN MEZZO
PER DIVENTARE
MIGLIORI COME
ESSERI UMANI ”

UN ALLENAMENTO COMPLETO

Dal punto di vista fisico, il judo è un allenamento completo che **migliora forza, resistenza, flessibilità e coordinazione**. Coinvolge tutto il corpo, in particolare il core e gli arti inferiori, e aiuta a sviluppare equilibrio, postura e prontezza di riflessi. Ogni lezione inizia con un riscaldamento dinamico, prosegue con esercizi tecnici e termina spesso con il randori, una forma di combattimento controllato che stimola anche il lato ludico.

Il consumo calorico è elevato (fino a 700 calorie in un'ora intensa) e **il tono muscolare migliora visibilmente in poche settimane**. Inoltre, le cadute – che sono parte integrante del judo – insegnano a proteggere il corpo e a migliorare l'autopercezione dello spazio, rendendo questa disciplina utile anche per prevenire infortuni e migliorare la consapevolezza dei propri movimenti.

柔道

JUDO

la via della forza gentile
per ritrovare equilibrio e
fiducia



Leocrema

Amati nella tua pelle

Ogni tuo gesto racconta chi sei.

Scegli le Creme Fluide Leocrema: le nuove formule arricchite con **Hydra 3 Skin Serum**, un complesso cosmetico multiattivo composto da Vitamina E, Mix di Oli e Glicerina, garantiscono un' **idratazione** prolungata fino a **72 ore**.





I BENEFICI PER LA MENTE

Il judo è una vera e propria palestra mentale: **insegna la calma, la resilienza, la gestione dello stress e l'autocontrollo**. Durante un incontro, mantenere la lucidità è fondamentale: non si vince con la forza bruta, ma con la capacità di leggere l'intenzione dell'altro, rispondere con prontezza e rimanere centrati anche nella fatica. Per questo è molto indicato per chi desidera rafforzare la propria fiducia in sé, uscire dalla zona di comfort e superare timori inconsci legati al corpo, al contatto o alla gestione dei conflitti.

Una ricerca pubblicata sulla rivista *Perceptual and Motor Skills* ha rilevato che il judo **ha effetti positivi sull'autostima e sul benessere psicologico**, in particolare nelle donne adulte. Altri studi, tra cui uno dell'Università di Padova, mostrano come il judo migliori le funzioni esecutive del cervello, ovvero le abilità legate all'attenzione, alla memoria di lavoro e al problem solving.

Inoltre, si pratica scalze e con il judogi, l'uniforme bianca che crea parità tra tutti i praticanti, senza ostentazione di corpi o abiti. Il tatami - il tappeto su cui si svolge la lezione - diventa uno spazio protetto dove imparare a conoscersi, a relazionarsi in modo nuovo e a trasformare la fatica in crescita.



LE JUDOKA ITALIANE CHE HANNO FATTO LA STORIA

L'Italia vanta una lunga tradizione nel judo femminile. Tra le atlete più famose ricordiamo:



Giulia Quintavalle, oro olimpico a Pechino 2008 nella categoria 57 kg, prima judoka italiana a conquistare il gradino più alto del podio ai Giochi. È ancora oggi un'icona di determinazione e coraggio.



Odette Giuffrida, argento alle Olimpiadi di Rio 2016 e bronzo a Tokyo 2020, si distingue per tecnica raffinata e grinta. È tra le atlete più amate e seguite anche fuori dal tatami.



Alice Bellandi, classe 1998, è una delle nuove promesse del judo italiano. Ha già collezionato importanti medaglie in campo europeo e mondiale e rappresenta il volto giovane e vincente di questo sport.

Tre esempi di talento e passione, che dimostrano come il judo possa essere anche un grande veicolo di empowerment femminile.

È ADATTO A ME?

Assolutamente sì. Non serve avere un passato sportivo, né essere particolarmente forti o flessibili. **Esistono corsi per ogni età e livello**, anche per principianti adulti che iniziano da zero. Molte donne scoprono il judo da adulte, appassionandosi alla sua filosofia, ai suoi rituali e al senso di comunità che si crea nel gruppo. In più, è un'attività economicamente accessibile e diffusa in moltissime città.



Se sei alla ricerca di uno sport che ti faccia sentire più forte, centrata e consapevole, vale la pena provare una lezione. Non è solo questione di tecnica: **è un allenamento alla vita**, in cui si impara a cadere e a rialzarsi. Letteralmente.



La forza
della Natura
per il tuo bucato



Puoi Vincere 1 Lavatrice Electrolux

Dal 01/08/2025 al 31/12/2025
acquista, con un unico scontrino,
3 prodotti Winni's cura casa di cui
1 Detersivo Piatti A Mano
e invia solo la foto dello scontrino
con WhatsApp al n. 320 204 1750
per provare a vincere
ad estrazione finale una delle
10 Lavatrici Electrolux (Serie 600
con Tecnologia SensiCare) in palio.



Conserva lo scontrino che verrà richiesto in caso di vincita.

Regolamento integrale consultabile su <https://www.dallaforzadellanatura.it/LAFORZADELLANATURAPERILTUOBUCATO.pdf>

Concorso "LA FORZA DELLA NATURA PER IL TUO BUCATO" valido dal 01.08.2025 al 31.12.2025.

Valore montepremi €5.327,80 (IVA esclusa). Immagine premio indicativa.

Spazi mini, grande effetto: come moltiplicare visivamente i mq in casa

Con piccoli accorgimenti, gli ambienti respirano. E anche tu

Dopo il grande fermento estivo, settembre porta con sé il bisogno di riorganizzare e alleggerire. Si torna a casa con la voglia di ordine, funzionalità e... respiro. Se gli ambienti ti sembrano troppo pieni, angusti o semplicemente non parlano più di te, questo è il momento giusto per rivedere gli spazi con uno sguardo nuovo. **Anche un mini appartamento può diventare arioso e accogliente** con poche, semplicissime mosse. E non temere: non servono grandi ristrutturazioni! Basta conoscere qualche trucco da interior designer per far sembrare la casa più grande, luminosa e armoniosa. Il risultato? Un ambiente che sostiene davvero il tuo benessere quotidiano.



COLORI CHIARI, MA NON SOLO

Il primo passo per dare aria a un ambiente è scegliere i colori giusti. Il bianco resta un evergreen, ma se lo trovi troppo asettico, opta per le sue varianti più calde: panna, avorio, lino, burro. In alternativa, anche le tonalità pastello desaturate (verde salvia, azzurro polvere, rosa cipria) dilatano lo spazio senza appiattirlo. Un altro trucco? **Usa la stessa tonalità per pareti, soffitto e infissi.** Evitare contrasti aiuta l'occhio a percepire continuità e ampiezza.



Scrivania da parete. Sklum



Specchio grande in metallo e ferro. La Redoute

SPECCHI E RIFLESSI STRATEGICI

Gli specchi non sono solo decorativi: posizionati nel punto giusto, possono **raddoppiare la percezione dello spazio** e amplificare la luce naturale. Prova a metterne uno grande davanti alla finestra o lungo un corridoio stretto. Anche superfici lucide e riflettenti, come vetro, metallo o ceramica smaltata, contribuiscono a creare giochi di luce che alleggeriscono l'ambiente.

vileda®

Sentirsi a casa è straordinario



NUOVA GAMMA H2PRO

La rivoluzione della pulizia firmata Vileda

I prodotti innovativi Vileda H2Pro rivoluzionano la pulizia domestica grazie al sistema a doppio serbatoio, che separa al 100% l'acqua pulita da quella sporca. La gamma include:

- **Flat Mop:** sistema lavapavimenti a piastra piatta dal design compatto
- **Spin Mop:** sistema lavapavimenti con centrifuga attivabile tramite pedale

Con il panno e il fiocco in microfibra lavabili e riutilizzabili, Vileda H2Pro assicura una pulizia dei pavimenti più igienica, efficace e allo stesso tempo sostenibile.



100% separazione
tra acqua pulita e sporca

Facile e comodo



Pouf contenitore.
Deghi

ARREDI SOSPESI E MULTIFUNZIONE

Quando lo spazio è poco, ogni centimetro conta. Prediligi **mobili leggeri alla vista**, magari sospesi da terra, con linee semplici e colori chiari. I divani o i letti con piedini a vista danno l'illusione di maggiore spazio, così come le librerie a giorno o i tavoli in vetro. Investi anche in elementi multifunzione: un pouf contenitore, una scrivania richiudibile, una panca che ospita scatole o scarpe. Meno oggetti in giro significa più respiro per mente e corpo.



Applique da parete.
Lampade.it



Faretto orientabile.
Mazzola Luce

ILLUMINAZIONE FLUIDA

La luce è fondamentale per dare respiro agli ambienti. Meglio tante fonti di luce piccole e diffuse (applique, faretto orientabile, lampade da tavolo) che un solo lampadario centrale. **Sfrutta le luci calde**, con temperatura tra 2700K e 3000K, per rendere tutto più accogliente. E tieni liberi gli infissi: una tenda troppo pesante può "soffocare" una stanza piccola.

LA MAGIA DELLA VERTICALITÀ

Quando non si può allargare... si può salire! Sfrutta le pareti in altezza con mensole, armadi a ponte, moduli componibili. Anche le decorazioni possono "salire": quadri posizionati verso l'alto o tende montate poco sotto il soffitto (e non sul bordo della finestra) danno slancio e fanno sembrare le stanze più alte. Un'idea smart: una parete attrezzata che unisce libreria, postazione studio e zona tv senza rubare centimetri preziosi.

I 5 ERRORI PIÙ COMUNI NELLE STANZE PICCOLE



1. Usare troppi colori diversi

Troppe tinte creano confusione visiva. Meglio una palette neutra e coerente, con al massimo uno o due accenti decisi.

2. Appendere tende corte o basse

Montare le tende all'altezza della finestra "abbassa" la stanza. Posizionale più in alto e falle scendere fino a terra: slanceranno tutto l'ambiente.

3. Arredi troppo ingombranti

Un divano maxi o un armadio profondo possono soffocare la stanza. Scegli mobili proporzionati, leggeri alla vista e possibilmente multifunzione.

4. Oggetti a vista ovunque

Il disordine visivo appesantisce anche gli spazi ordinati. Riduci le decorazioni, scegli contenitori chiusi e lascia qualche angolo "vuoto" per dare respiro.

5. Illuminazione centrale unica

Un solo lampadario crea ombre nette e rimpicciolisce gli angoli. Preferisci luci diffuse da più punti e regolabili in intensità.



Libreria con scrivania integrata. Deghi



Scatole contenitore.
Maison en Vogue

DECLUTTERING VISIVO (NON SOLO PRATICO)

Non basta togliere ciò che non serve: anche quello che resta deve sembrare leggero e ben armonizzato. **Evita l'accumulo a vista e privilegia contenitori coordinati**, armadi chiusi, colori neutri e materiali naturali. Un ambiente pulito visivamente non solo trasmette ordine e chiarezza, ma rilassa anche il sistema nervoso. Ricorda la regola d'oro di Marie Kondo: "Se non ha una funzione o non ti dà gioia... lascialo andare".

SWEET HOME® Collection

Profumo di Casa

Profumatori Ambiente
disponibili in varie fragranze



Made in Italy 

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



Sulla tavola, **il meglio dell'autunno**

Tra fine estate e inizio ottobre la cucina si fa più creativa. Ecco le ricette ideali per portare in tavola sapori nuovi con ingredienti di stagione come uva e castagne



Farfalle all'uva

porzioni_4

difficoltà_ **BASSA**

costo_ **BASSO**

tempo_ **40 MIN.**

NOTE

Il dolce dell'uva incontra il piccante della rucola e la morbidezza della pasta, creando un equilibrio fresco e originale.

INGREDIENTI

380 gr di farfalle
60 gr di burro
30 chicchi di uva bianca
10 chicchi di uva nera
2 cucchiari di maggiorana secca
1 carota
1/2 cipolla
1/2 bicchiere di vino bianco
1/2 peperone rosso
ricotta salata stagionata q.b.
prezzemolo q.b.
rucola q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Taglia la cipolla a fettine sottili, mettila in una padella con il burro e fai appassire a fuoco lento.
- Nel frattempo, sgrana l'uva poi lava e asciuga gli acini, tagliane una decina tra bianca e nera a metà, toglì i semini interni.
- Aggiungì l'uva nella padella con la cipolla, mescola e bagna con il vino facendolo leggermente evaporare.
- Aggiungì la maggiorana, sala e pepa secondo i tuoi gusti e lascia restringere la salsa.
- Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e versala nella padella con il sugo all'uva, toglì le bucce degli acini.
- Amalgama e fai saltare per 30 secondi.
- Metti nei piatti, condisci con la ricotta salata grattugiata e il prezzemolo tritato.
- Guarnisci con l'uva rimasta, le carote lavorate, due fettine di peperone e la rucola.
- Servila tiepida.



Cavoletti di Bruxelles e uva nera

porzioni_4

difficoltà_ **BASSA**

costo_ **MEDIO**

tempo_ **50 MIN.**

NOTE

Un'ottima proposta vegetariana, ideale per chi cerca qualcosa di originale ma facile da preparare.

INGREDIENTI

600 gr di cavoletti di Bruxelles
15 gherigli di noci
5 rametti di timo
4 grappoletti di uva nera
aceto balsamico q.b.
burro q.b.
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

- Pulisci i cavoletti, toglì qualche foglia esterna più dura e rovinata, lavalì e mettili a sbollentare in una pentola con acqua bollente leggermente salata per 10 minuti.
- Scolali, lasciali intiepidire e tagliali a metà, mettili in una pirofila da forno con un filo d'olio, aggiungì i grappoletti di uva a pezzetti (4-5 acini) e i gherigli di noci spezzettati.
- Mescola, completa con dei ciuffetti di burro qua e là e un filo di aceto balsamico, regola di sale e pepe.
- Inforna in forno preriscaldato a 200°C per circa 20 minuti, controlla la cottura dei cavoletti prima di sfornarli.
- Servili ben caldi con qualche rametto di timo fresco e altro aceto balsamico a piacere.

Tutto®

SCEGLI
LE PERFORMANCE

DI UNA GAMMA
SUPER TECNOLOGICA!



Scopri subito la carta più tecnologica di sempre!

Tutto Pannocarta, il top di gamma indiscusso tra i rotoli grazie ai suoi fogli lavabili e riutilizzabili come Panno, Spugna e Carta, grazie alla **tecnologia Airlaid**; **Tutto Cucina Style**, maxi fogli dal design unico perfetti anche come tovagliolo o tovaglietta, realizzati con **tecnologia Hi-PER**, per ottenere il massimo delle prestazioni dalla carta casa.

Tutto®



Scopri di più su
tuttoxtutto.it



Pane intrecciato alle erbe aromatiche, castagne e cipolle

porzioni_1 treccia
difficoltà_BASSA
costo_BASSO
tempo_40 MIN.

INGREDIENTI

Per l'impasto:
500 gr di farina 0
250 ml di acqua tiepida
40 ml di olio evo
12 gr di lievito di birra fresco
10 gr di sale
1 cucchiaino di zucchero

Per il ripieno e la decorazione:
100 gr di castagne cotte e sbucciate
1 cipolla rossa grande
1 rametto di rosmarino
1 rametto di timo fresco
1 rametto di salvia
1 uovo (per spennellare)
semi di sesamo bianchi e neri q.b.
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

NOTE

Perfetto da portare in tavola in occasione di una cena rustica e conviviale. Un lievito originale e scenografico che stupisce al primo morso, ideale da gustare con formaggi stagionati, o semplicemente da solo, appena sfornato.

PROCEDIMENTO

- In una ciotola, sciogli il lievito di birra e lo zucchero nell'acqua tiepida e lascia riposare per 10 minuti, finché si formerà una leggera schiuma.
- In un'altra ciotola capiente unisci la farina con il sale, poi versa il liquido con il lievito e l'olio. Impasta energicamente per almeno 10 minuti, fino a ottenere un composto liscio, elastico e omogeneo.
- Copri con pellicola da cucina e lascia lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora e 30 minuti, o finché raddoppia di volume.
- Nel frattempo, affetta sottilmente la cipolla rossa e falla appassire in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.
- Quando la cipolla è ben caramellata, unisci le castagne lesse spezzettate grossolanamente e lasciale insaporire per qualche minuto.
- Spegni e lascia raffreddare.

Pelamushi

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_MEDIO
tempo_25 MIN.
+ 6-8 ore di frigo

NOTE

Un budino compatto, intenso nel colore e nel gusto, che racconta storie di vendemmia e sapienza contadina. Il Pelamushi è un dessert tipico della cucina georgiana.

INGREDIENTI

1 lt di succo d'uva
200 gr di farina di mais
10 gherigli di noci
sale q.b.
menta q.b.



PROCEDIMENTO

- Metti in una casseruola il succo d'uva, la farina di mais e un pizzico di sale, mescola con un cucchiaino di legno fino a che si amalgami bene la farina con il succo, cuoci a fuoco medio.
- Porta a ebollizione, mescolando di tanto in tanto, cuoci per un paio di minuti, poi riduci il fuoco e cuoci per circa 20 minuti mescolando spesso, fino a quando il composto si sarà ridotto di 1/3, poi aggiungi 8 gherigli di noci tritati grossolanamente e mescola.
- Dividi il composto in quattro parti, mettilo nel contenitore che preferisci (bicchiere, vaschetta o pirottino).
- Riponi in frigo a rassodare e raffreddare per 6-8 ore.
- Servi rigirando i pirottini o direttamente nei bicchieri, guarnisci con dei gherigli di noci e un ciuffo di menta.

- Una volta che l'impasto è lievitato, dividilo in tre parti uguali.
- Stendi ogni porzione formando dei cordoncini lunghi circa 40 cm.
- Distribuisci su ciascun cordone un po' di ripieno di cipolle e castagne, qualche foglia di erbe aromatiche e un filo d'olio.
- Sigilla bene i bordi di ogni cordone per evitare che il ripieno fuoriesca, poi intreccia i tre cordoni formando una treccia compatta.
- Sistema la treccia su una teglia rivestita con carta forno.
- Spennella la superficie con l'uovo sbattuto, distribuisci le erbe aromatiche fresche in superficie e cospargi con i semi di sesamo.
- Lascia lievitare per altri 30 minuti.
- Cuoci in forno statico già caldo a 180°C per circa 35-40 minuti, o fino a doratura completa.
- Sforna e lascia intiepidire prima di servire.



CAMPIONI DEL PULITO, RIMBORSO GARANTITO



Acquista 3 prodotti a scelta tra
Chanteclair, Vert e Quasar, di cui almeno
1 AMMORBIDENTE o
1 PROFUMA BIANCHERIA
della linea **I CONCENTRATI**

TI RIMBORSIAMO L'IMPORTO SPESO**

Partecipa su www.premiaticonilmondodelpulito.it oppure invia un whatsapp* al numero 340.1113040

Cashback "CAMPIONI DEL PULITO, RIMBORSO GARANTITO" valido dal 22/09/2025 al 19/12/2025 nei punti vendita riconoscibili attraverso lo spazio pubblicitario all'interno del volantino dell'insegna o nel punto vendita e/o relativi e-commerce. Conserva il documento d'acquisto (unico) e chiedi il rimborso entro 5 giorni di calendario dall'acquisto, completando la procedura. I formati speciali (bipacchi, tripacchi, abbinati) valgono come singolo prodotto. *Per prodotti coinvolti, info e messaggio WhatsApp leggi i Termini e Condizioni su www.premiaticonilmondodelpulito.it. **Importo max rimborsabile: 6€. Puoi chiedere un solo rimborso per tutto il periodo.



Tiramisù con mascarpone e crema di marroni

porzioni_4
difficoltà_BASSA
costo_MEDIO
tempo_20 MIN.
+ frigo

NOTE

Una variante golosa del grande classico italiano per concludere una cena con gusto.

INGREDIENTI

350 gr di mascarpone
150 gr di crema di marroni
50 gr di cioccolato fondente
8 castagne lesse
zucchero semolato q.b.
savoiardi q.b.
caffè q.b.
cacao amaro q.b.

PROCEDIMENTO

- Cuoci le castagne in acqua bollente leggermente salata, scolale, lasciale intiepidire e sbucciale, poi lasciale raffreddare bene.
- Prepara il caffè e zuccheralo.
- Mescola bene e lascia raffreddare completamente.
- In una ciotola, lavora il mascarpone con una frusta fino a renderlo morbido e omogeneo.
- In un'altra ciotola metti la crema di marroni.
- Aggiungi le castagne cotte a pezzetti nella crema di mascarpone.
- Metti su un lato di ogni bicchiere alcuni cucchiaini di crema di mascarpone.
- Se necessario, taglia a metà i savoiardi e bagna nel caffè zuccherato per alcuni secondi fino a quando sono ben morbidi.
- Metti vicino la crema di mascarpone e aggiungi un cucchiaino di crema di marroni.
- Copri con un altro strato di crema di mascarpone.
- Continua ad alternare strati di crema e savoiardi fino a riempire completamente i bicchieri.
- Termina con uno strato di crema di mascarpone con sopra la crema di marroni, spolverizza con cacao amaro e termina con scaglie di cioccolato fondente.
- Sistema i bicchieri in frigo per almeno un'ora, poi servi.



Crema spalmabile di castagne (marroni)

porzioni_2 baratt.
difficoltà_BASSA
costo_MEDIO
tempo_80 MIN.

NOTE

Si conserva in frigo per 1 settimana se il vasetto è aperto, oppure fino a 3 mesi se ben sigillato. Puoi usarla come farcitura per crostate, pancake, crêpes, rotoli dolci, oppure gustala semplicemente su una fetta di pane o brioche.

INGREDIENTI

500 gr di castagne (peso già lessate e sbucciate)
250 gr di zucchero semolato
250 ml di latte intero
1 baccello di vaniglia
1 cucchiaino di rum (facoltativo)
1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

- Incidi le castagne con un coltellino e falle bollire in acqua per circa 40 minuti.
- Una volta pronte scolale, sbucciale ancora calde e tienile da parte.
- Trasferisci le castagne pulite in un pentolino insieme al latte, lo zucchero, il sale e i semi del baccello di vaniglia.
- Cuoci a fuoco dolce per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le castagne si sfaldano facilmente e il latte si sarà in buona parte assorbito.
- Togli dal fuoco, lascia intiepidire e frulla tutto con un frullatore a immersione, fino a ottenere una crema liscia e vellutata.
- Se desideri, puoi aggiungere anche il cucchiaino di rum per un profumo più intenso.
- Versa la crema ancora calda in vasetti sterilizzati, chiudi ermeticamente e capovolgi per creare il sottovuoto.
- Lascia raffreddare completamente.

**mister
Magic**



CATTIVI ODORI?

L'ASSORBIDODORI FRIGO



GEL NATURALE INODORE
Con 3 varianti di attivi assorbiodori

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.MISTERMAGIC.IT

GENGIVE PIÙ FORTI IN 4 SETTIMANE*



*studio in vivo di misurazione degli indici gengivali, rispetto ad un dentifricio senza enzimi e proteine dopo 4 settimane di utilizzo 2 volte al giorno.

mentadent
PROFESSIONAL

NUOVO

WHITE NOW + 3 IN 1 +

DENTI PIÙ BIANCHI SUBITO*



mentadent
Biotto, ottico e cristallino e temporaneo

Coccolino

WONDER WASH

NUOVO



SCOPRI LE NUOVE FRAGRANZE

Provalo!
**Detersivo
Lavatrice**
*ideale per
cicli brevi*



Ricomincia la scuola...

Affronta il gran ritorno senza paura!

Lo stress è in agguato? Ecco come trasformare ansie e lacrime in piccole conquiste quotidiane... tutte da celebrare



Settembre ha bussato alla porta e con lui è arrivato il fatidico momento che molte mamme affrontano con un mix di emozione, ansia e (diciamolo pure) un sospiro di sollievo: il rientro a scuola o l'ingresso al nido. Dopo mesi di ritmi lenti, coccole a colazione e pigiama fino a mezzogiorno, bisogna rimettere la sveglia, preparare lo zainetto e, soprattutto, **affrontare il grande ritorno alla routine**. Se sei una mamma alle prese con un primo distacco o sei ormai una veterana del rientro con il solito trauma post-vacanze, sappi una cosa: sei in ottima compagnia. Nessuna nasce pronta per questo momento, ma con qualche piccolo trucco e una buona dose di ironia, anche il rientro a scuola può trasformarsi in un'occasione per crescere insieme... e magari anche goderti un caffè caldo in santa pace!

UN'OCCASIONE PER CRESCERE INSIEME

ROUTINE IS THE NEW BLACK

Rientrare alla normalità dopo le vacanze non è semplice per nessuno, figuriamoci per i bambini che magari stanno ancora cantando le canzoncine da spiaggia o chiedendo il gelato a colazione. Ma con qualche strategia furba, **puoi rendere questo passaggio molto più dolce**. È importante prepararli per tempo. Non aspettare l'ultima sera per dire: «Domani si va a scuola!». Già da qualche giorno prima, comincia a introdurre l'argomento in modo positivo e divertente: «Sai che tra poco rivedrai i tuoi amichetti?», «Chissà che giochi nuovi ci saranno

“RIADATTA
GRADUALMENTE
GLI ORARI PRIMA
DELL'INIZIO
DELLA SCUOLA”

in classe!». Se è il primo anno di nido o scuola, potete leggere insieme libri a tema, giocare con le bambole che “vanno al nido” o fare una gita fuori porta con lo zainetto sulle spalle, per iniziare a entrare nel mood. E poi via libera al ritorno delle routine. L'estate scombina tutto: orari, abitudini, persino la fame. Qualche giorno prima del rientro, **cerca di rimettere in ordine la giornata**: sveglia un po' più presto, pasti regolari, nanna a orari decenti. Non sarà facile, ma aiuta

tantissimo. Riadattare gradualmente le vecchie routine, predispone il corpo (e la mente) a riabituarsi al ritmo scolastico, evitando traumi da sveglia alle 7!



PULITO DAL 1870

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



ROSA ENZO e figli s.r.l.

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

SALUTI BREVI E BACI INTENSI

Il momento del distacco è sempre il più critico. Ma niente sceneggiate stile soap: meglio un saluto affettuoso, deciso, con un sorriso rassicurante. Niente lunghe trattative né promesse tipo “Torno tra cinque minuti”, piuttosto un bel “Divertiti, mamma torna dopo!” accompagnato da un gesto speciale (il famoso bacio magico, la stretta del coraggio, un fazzolettino col tuo profumo da tenere in tasca e annusare al momento del bisogno...). Piangerà? Forse. Ma passerà. E tu puoi piangere in macchina, tranquilla. Durante i primi giorni, infatti, **è importante che il genitore trasmetta sicurezza**. I bambini, anche se piangono, capiscono più delle parole: sentono se mamma o papà sono tranquilli. Pianti, proteste, silenzi lunghi: fanno parte del pacchetto. Non colpevolizzarti se tuo figlio piange al distacco o se tu hai il magone per tutta la giornata. È normalissimo. Parlatene, accoglilo, coccolalo. E se hai bisogno anche tu di uno sfogo, chiama l'amica del cuore, quella che ha già due figli grandi e sa dirti: “Passa, giuro. Ne approfittiamo per un caffè?”.

FESTEGGIA I PICCOLI SUCCESSI

Non minimizzare i pianti o la malinconia. Accettare che il bambino sia triste, arrabbiato o confuso è il primo passo per aiutarlo a superare questi sentimenti. Celebrate, però, i piccoli traguardi: un giorno senza pianti, il primo disegno portato a casa, il nome di un nuovo amico: ogni piccolo passo è una conquista e ogni progresso merita un festeggiamento. Non servono premi eclatanti, basta una coccola in più, una merenda speciale o un semplice “Sono fiera di te!”. Piccoli gesti, grande effetto: serve, infatti, a rafforzare l'autostima del bambino e lo motiva a proseguire con fiducia. Per il resto... non pensarci troppo! Non esistono manuali perfetti per il rientro a scuola. Ogni bambino è diverso, ogni famiglia ha i suoi tempi. L'unica cosa certa è che, anche se a volte ti senti stanca, confusa o piena di dubbi, stai facendo un lavoro meraviglioso. E allora **sii gentile con te stessa, concediti una coccola** (una colazione in pace, una serie su Netflix, una corsa dal parrucchiere...) e ricordati: ogni nuovo inizio è un piccolo grande passo verso l'autonomia.



SAI GIÀ COSA METTERE NELLO ZAINETTO?

Oltre alla merenda e al cambio, ci sono alcuni indispensabili da infilare nello zainetto per affrontare al meglio le giornate al nido o a scuola. Ecco una mini-guida da copiare e incollare nella tua lista mentale (o sul frigorifero!).

- **Salviettine umidificate:** le mani si sporcano, le merende traboccano. Le salviettine sono la tua arma segreta. Sceglile senza profumi forti, con formula delicata e testata dermatologicamente.
- **Fazzolettini di carta:** piccoli, pratici, leggeri. Meglio se con fantasie divertenti: a volte anche un fazzoletto può strappare un sorriso!
- **Gel igienizzante mani:** per i bimbi un po' più grandi, che sanno usarlo da soli. Scegli un prodotto con ingredienti idratanti, che non secchino la pelle.
- **Sapone personale (se richiesto dal nido):** alcuni nidi chiedono un sapone proprio per ogni bimbo. Opta per un detergente neutro, specifico per bambini, senza profumi aggressivi o coloranti. Meglio se in un flacone con il nome del tuo piccolo (e magari un adesivo simpatico).
- **Crema protettiva + pannolini (per i più piccoli):** non fa mai male avere con sé una buona crema barriera contro arrossamenti e qualche pannolino di scorta, anche se “non succede mai”.

Trucco da mamma esperta: etichetta tutto con il nome di tuo figlio! Dai vestiti al biberon, dal sapone allo zainetto. Eviterai drammi, scambi e il classico “Chi ha perso la giacca con le stelline?”.

Dual power

Welcome home



**TUTTA LA
POTENZA
DI DUAL POWER
PER BAGNI PULITI,
BRILLANTI E
PROFUMATI**

dualpower.it



TUTTO IL BELLO DEL PET WORKING



Lavorare da casa con un animale domestico può essere un'esperienza un po' caotica... ma basta un pizzico di organizzazione per renderla meravigliosa!

Lavori da casa? Allora sai cosa vuol dire avere un collega... a quattro zampe! Se anche tu fai parte della tribù del "lavoro in pantofole", sai bene che lo smart working con un cane o un gatto in casa è un'esperienza unica. A tratti meravigliosa, a volte un po' caotica. Ma diciamoci la verità: cosa c'è di meglio di una pausa caffè con il tuo micio accoccolato sulle ginocchia o una call con il tuo cane che ti guarda con amore? Certo, la convivenza pet-lavorativa **richiede un minimo di organizzazione**. Loro non conoscono orari, scadenze o riunioni su Zoom. Ma con qualche trucco (e tanta pazienza), si può trasformare la presenza dei nostri animali in un valore aggiunto alla giornata lavorativa.

UN PROMEMORIA PERFETTO

Prima di tutto, partiamo dalle buone notizie: **vivere e lavorare con i nostri animali fa bene**. Non solo all'umore, ma anche alla produttività. Diversi studi hanno dimostrato che la presenza di un animale domestico riduce lo stress, migliora la concentrazione e stimola la creatività. Senza

contare che ti obbliga ad alzarti, fare una pausa, magari uscire per una passeggiata veloce: cose che altrimenti non faresti, presa come sei dalle scadenze e dal lavoro.

Una delle grandi tentazioni dello smart working, infatti, è quella di lavorare troppo, dimenticandosi delle pause. Il tuo animale può diventare il promemoria perfetto. E, fidati, il tuo

benessere mentale ti ringrazierà per sempre di questi piccoli break tra una call e un'e-mail! In più, avere accanto un essere vivente che ti guarda con amore incondizionato anche mentre sei presa da mille impegni e al peggio delle tue potenzialità, è una botta di autostima non da poco, soprattutto nei giorni in cui le cose sembrano andare storte.



PROFUMAZIONE
DURATURA

Swiffer

DRY

CATTURA
3X POLVERE, PELI
E CAPELLI*

*RISPETTO ALLA SCOPA

CON LA LORO PRESENZA
CI INSEGNANO A
GODERCI IL MOMENTO



GLI ACCORGIMENTI PER UNA CONVIVENZA SERENA

Lo smart working, se ben gestito, può diventare una bellissima opportunità per vivere più tempo di qualità con i tuoi animali. Osservarli, comprenderli meglio, imparare a leggere i loro bisogni. E anche per rallentare un po' il ritmo: loro, con la loro presenza pacifica (o anche un po' invadente), **ci insegnano a goderci il momento**. Quindi sì, il pet-working è assolutamente possibile. Con un po' di organizzazione, tanto amore e un pizzico di ironia, lavorare da casa con un animale può trasformarsi in un'esperienza gratificante. E ogni tanto, tra una mail e l'altra, ricordati di guardarlo negli occhi, accarezzarlo e dirgli: "Grazie, collega, per esserci". Anche se ti ha appena rubato il mouse. Ora, però, veniamo al lato pratico, la nota dolente del lavorare in casa con un animale domestico. Perché sì, i nostri amici pelosi sono adorabili, ma anche bravissimi a sabotare una

riunione importante o a farsi notare nel momento meno opportuno. Ecco, quindi, qualche idea per evitare che la tua giornata lavorativa si trasformi in una versione live-action di un cartone animato.

CREA UNA ZONA TUTTA LORO

Il tuo cane ama stare vicino a te mentre lavori? Il tuo gatto ha deciso che la tua scrivania è il posto più comodo del mondo? Benissimo, ma metti dei limiti. Prepara uno spazio confortevole tutto per loro **vicino alla tua postazione** (ma che non sia sulla tastiera!): un cuscino, una copertina o un trasportino aperto possono diventare la loro postazione di lavoro personale. Così non dovranno "rubarti" la tua.

ROUTINE, ROUTINE, ROUTINE

Non ci stancheremo mai di dirlo: le routine salveranno il mondo... o, quantomeno il tuo! Per quanto siano diffi-

li da impostare e rispettare, una volta rodiate vedrai che cambiamento nella tua vita! **Anche gli animali amano le abitudini**. Cerca di stabilire orari fissi per passeggiate, pappa e momenti di gioco. Questo li aiuterà a capire quando sei disponibile per le coccole e quando, invece, devono lasciarti concentrare. E ti sorprenderai: col tempo inizieranno a rispettare anche loro le "pause caffè". E, nel frattempo? Tienilo stimolato con giochi interattivi: ci sono tappetini olfattivi per i cani, palline intelligenti per i gatti, giochi di attivazione mentale che possono tenerli impegnati anche mentre tu sei in call.

ATTENZIONE ALLE VIDEOCALL!

Quante volte ti è capitato di dover giustificare un abbaio in sottofondo o un micio che attraversa lo schermo? Se sai di avere riunioni importanti, **chiudi la porta oppure sposta il tuo animale in un'altra stanza per un po'** (con giochi o snack, per non farlo sentire escluso né in punizione). E se invece il tuo team è "pet-friendly"... be', tanto meglio: i tuoi colleghi apprezzeranno la guest star a quattro zampe!

“ CERCA DI
STABILIRE ORARI
FISSI PER TUTTI ”

PICCOLI TRUCCHI PER LAVORARE SENZA DISTRAZIONI

Tieni sempre qualcosa da sgranocchiare a portata di mano (per loro, non per te!). Durante una lunga giornata al computer, un osso da masticare o un gioco con dispenser possono salvarti la concentrazione. Sono ottimi strumenti per tenere il tuo amico occupato e felice mentre tu finisci quel lavoro che ti trascini da giorni.

NOVITÀ

SPEEDY PAWS
by SpeedyCare

**READY
FOR THE SPA**

Dall'esperienza di SpeedyCare nasce
SpeedyPaws,

la nuova linea pensata con amore
per i nostri compagni a quattro zampe.



ieri



oggi



Nuovo nome,
nuova immagine:
la qualità di sempre,
in un look tutto nuovo!

Prepara il tuo spazio verde ad accogliere l'autunno

È il momento di dedicarsi all'outdoor per aggiungere colore e calore ai mesi più freddi

L'estate ha fatto il suo corso, con le sue giornate torride, i vasi assestati e le cene all'aperto. Ma ora è tempo di dare una rinfrescata al tuo terrazzo o giardino e prepararlo con stile alla nuova stagione. L'autunno è alle porte, e con lui arrivano colori caldi, aria frizzantina e... **nuove possibilità per coccolarti nel tuo spazio verde**, che sarà pronto a farti compagnia anche quando l'estate sarà solo un ricordo.



In terrazza

In giardino

PRIMA MISSIONE: FAI PULIZIA!

Parti con una bella sessione di decluttering. Elimina le piante secche, toglì i fiori ormai sfioriti e i rami spezzati. Occhio anche ai sottovasi pieni d'acqua stagnante: sono un paradiso per le zanzare. **Dai una controllata ai mobili da esterno:** pulisci, sgrassa e valuta se è il caso di riporli o se possono ancora restare fuori con qualche protezione in più.

CAMBIO LOOK

Ora viene il bello: lo styling! Via i colori accesi e sgarbati dell'estate; dai spazio a nuance più calde e avvolgenti. Giallo ocra, arancio bruciato, bordeaux, verde bosco, marrone: **l'autunno è una palette tutta da giocare.** Puoi aggiungere qualche coperta in pile o in lana grossa da tenere a portata di mano per le sere più fresche. Infine, un tappeto da esterno in fibre naturali darà subito un'aria più cozy.

LE PIANTE GIUSTE PER LA NUOVA STAGIONE

L'autunno è ideale per rinvasare e inserire piante resistenti: pensa a **ciclamini, eriche, viole del pensiero, cavoli ornamentali.** Tutte bellissime, colorate e adatte ai primi freddi. Se hai un po' di spazio, puoi anche piantare bulbi che fioriranno in primavera (tulipani, narcisi, giacinti): sarà come lasciare un messaggio d'amore alla "te" del futuro.

SPAZIO AL NUOVO

Anche il tuo giardino ha bisogno di una coccola per rimetterlo in sesto e prepararlo alla nuova stagione! Inizia con una bella pulizia: raccogli foglie secche, rametti caduti e fiori ormai appassiti. Elimina tutto ciò che ha fatto il suo tempo e libera il terreno. È come dare una sfolta ai pensieri: via il vecchio, spazio al nuovo. Occhio alle erbacce! Sono le prime a spuntare quando molli un attimo. Estirpa tutto e rimetti ordine nelle aiuole. Se hai un compost, questo è il momento per nutrirlo. E ora via libera al rinnovamento: basta aggiungere piante nuove che diano un tocco di colore! Sì a **erica, anemoni giapponesi, crisantemi, settembrini e colchico**, ovvero il falso zafferano che fiorisce in autunno da bulbo ed è simile al crocus, ma più tardivo.

PRATI IMMENSI...

E il prato? Anche lui vuole attenzione. Taglialo un'ultima volta prima del freddo, arieggialo e risemina dove serve. Aggiungi un po' di concime naturale: lo aiuterà a superare l'inverno. Infine, riduci l'acqua per l'irrigazione; quindi, controlla che non ci siano perdite e prepara i tubi all'inverno. Se puoi, scollegali e mettili al riparo. Un consiglio in più per uno spazio verde davvero speciale? Lascia un angolo un po' selvatico, **metti una casetta per gli uccellini, o un rifugio per insetti utili.** Anche il tuo giardino può essere un piccolo ecosistema felice!



**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.

NATURAVERDE

NATURAL BEAUTY

CREME FLUIDE

[arricchite con Acido Ialuronico]



AZIONE
VELLUTANTE



AZIONE
IDRATANTE*



AZIONE
NUTRIENTE



AZIONE
EMOLLIENTE



follow us:
[naturaverde_beauty](https://www.instagram.com/naturaverde_beauty)

[naturaverde.com](https://www.naturaverde.com)

Vitalcare

PROFESSIONAL



Made in Switzerland



RAFFORZA IL CAPELLO E PREVIENE LA CADUTA.

FORMULA ARRICCHITA CON
VITAMINA PP E PANTNOLO.



www.vitalcare.it

Zero stress, zero ricrescita, solo capelli bellissimi e un colore effetto “wow”

Quest'anno gioca d'anticipo e punta sui prodotti smart che possono salvarti l'umore e le vacanze... oltre a regalarti una chioma morbida e sana

Succede così ogni volta che devo partire: organizzo e pianifico tutto ma mi dimentico sempre dei miei capelli. Me ne ricordo solo quando sono già in viaggio, davanti allo specchio del bagno dell'hotel o mentre mi faccio un selfie e vedo la ricrescita che è tornata, implacabile e bella visibile.

Questa volta però ho giocato d'anticipo e ho portato con me due prodotti che mi hanno letteralmente salvato l'umore e le vacanze. Ho iniziato qualche giorno prima della partenza con una colorazione a casa che, oltre a coprire perfettamente i capelli bianchi (cosa fondamentale per me!), me li ha lasciati **morbidi, lucenti e visibilmente più sani**. Il merito? **Una formula arricchita con Acido Ialuronico**.

Questa colorazione è un vero e proprio rituale di bellezza che inizia con la **crema colorante**, che protegge e nutre la fibra del capello, senza colare. Una volta risciacquato il colore è la volta dello **shampoo delicato**, che elimina il colore in eccesso e rispetta la cute. Infine, applico la **maschera nutriente** che chiude le cuticole e lascia i capelli **setosi, luminosi e idratati a lungo**.

Un altro dettaglio che ho apprezzato? La possibilità di scegliere non solo la nuance ma anche tre ulteriori varianti come:

Nude: formulata con un unico Riflesso Universale “U”, per valorizzare ogni tipo di carnagione e tonalità di pelle.

Cool Cream: per neutralizzare i riflessi caldi ed esaltare i toni freddi e intensi.



Un grande alleato

L'acido ialuronico crea un film protettivo sui capelli che ne previene la disidratazione, mantiene la morbidezza e dona lucentezza naturale.

Pure Blonde: per schiariture fino a 4 livelli per ottenere un biondo puro e pieno di luce.

E per i ritocchi dell'ultimo secondo? Il mio alleato on-the-go è uno **spray coprente facilissimo da usare**: basta una spruzzata e la ricrescita sparisce fino al prossimo shampoo. In alternativa, esiste anche la versione permanente per un effetto duraturo: 10 minuti e sei a posto per settimane, anche in vacanza.

Con questi due prodotti in valigia, nessuna sorpresa davanti allo specchio. Solo capelli splendidi e un viaggio senza stress.

Con questi due prodotti in valigia, nessuna sorpresa davanti allo specchio. Solo capelli splendidi e un viaggio senza stress.

PRODOTTI CONSIGLIATI



L'Oréal Paris Excellence Crème e L'Oréal Paris Ritocco Perfetto



NOVITÀ

Chilly®

maschere intime

Confortevoli, asciutte, libera di muoverti!

A FORMA DI SALVASLIP

sensazione di
secchezza?



attività fisica
intensa?



appena
depilata?



Acquista **10€** di prodotti Chilly
di cui almeno un detergente*

In regalo per te il **telo doccia**
della capsule collection


LINEA DARIA

*Op. premi "Vinci la Limited Edition Bagno di Chilly" dal 04/08 al 11/11/25 nei punti vendita riconoscibili dal materiale pubblicitario/volantino. Sono inclusi gli acquisti online. Conserva documento d'acquisto (unico), codice EAN e chiedi il premio entro 5gg di calendario dall'acquisto, completando la procedura. *Prodotti, info e Regolamento su labellezatapremia.it/limitededitionbagnochilly. Immagini a scopo illustrativo.

No transfer, no stress: finalmente un gloss effetto specchio che non lascia tracce

Addio sensazione appiccicosa! I nuovi lucidalabbra Deborah sono super confortevoli, ultra brillanti... e durano anche a lungo

Nuova formula

La formula di nuova generazione garantisce un'applicazione fluida e confortevole, donando alle labbra un velo di colore dalla coprenza leggera ad alta brillantezza.

Fino a poco tempo fa, quando una collega mi ha parlato di un nuovo gloss effetto specchio: "Non si trasferisce, non appiccica, dura ore. Fidati". Curiosa, l'ho provato.

La prima cosa che mi ha colpito di questo **gloss** è la sua **texture leggera, setosa,**

non appiccicosa. La seconda è che rimane brillante e perfetto sulle labbra, senza bisogno di ritocchi. **Non si trasferisce, non sbava,** non se ne va col primo caffè.

Questo gloss è la risposta a tutto ciò che ho sempre desiderato. La gamma comprende **otto tonalità versatili e portabilissime,** dal naturale **Nude Look e Petal,** ai più freschi **Light Pink e Pop Pink,** fino ai più intensi **Coral e Juicy Red.**

C'è di più: per un risultato ottimale basta seguire **tre semplici passaggi.** Prima di tutto **agitare il flacone**

per almeno 10 secondi, poi **stendere uno strato sottile** (ne serve pochissimo) e infine **lasciare asciugare** tenendo le labbra leggermente socchiuse per qualche secondo.

Se penso a quante volte ho rinunciato al gloss per paura che si appiccicasse ovunque, ora sorrido. Era solo questione di trovare quello giusto.



Per anni ho evitato i gloss. Non perché non mi piaceressero: quel tocco lucido che rimpolpa e illumina le labbra mi ha sempre conquistata.

Il problema era la durata — bastava un sorso d'acqua e il gloss spariva, lasciando tracce ovunque: tazze, sciarpe, capelli incollati alle labbra. Un disastro che mi ha portata a lasciarli da parte, a malincuore.

PRODOTTO CONSIGLIATO



The Gloss di Deborah Milano

Kay
Blog

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

LINES - PAUSA SPECIALIST + ENERGIA



Scopri quanto
fa bene fare attività fisica
durante la menopausa!

Trova qui i consigli di uno studio realizzato
in collaborazione con l'Università D'Annunzio.



PROVA A VINCERE*

UNO DEI
FANTASTICI PREMI
IN PALIO PER TE!



1. ACQUISTA UN
PACCO DI LINES
SPECIALIST



2. SCANNERIZZA IL QR CODE O VAI
SU WWW.LINES-SPECIALIST.IT E
REGISTRATI



3. SCEGLI IL
PREMIO PER CUI
PARTECIPARE



4. CARICA I
DATI DELLO
SCONTRINO



5. CLICCA SU
"PARTECIPA" E
PROVA A VINCERE

*Concorso valido dal 20/08/2025 al 15/01/2026. Conserva sempre lo scontrino in originale e la prova d'acquisto del prodotto (solo se lo scontrino non è «parlante») fino al 15/06/2026 per convalidare l'eventuale vincita. Eventuale estrazione di recupero entro il 15/03/2026. Premi in palio: 55 (n.15 Masterpro Robot Wi-Fi by Carlo Cracco, n. 40 Kit Yoga Yuna Bundle). Montepremi € 14.515,00. Scopri di più su Regolamento e informativa privacy su www.lines-specialist.it



GARNIER COLOR SENSATION: SOLUZIONI EFFICACI PER UNA COLORAZIONE IMPECCABILE E DURATURA

Mantenere un colore di capelli uniforme e luminoso tra una tinta e l'altra è una delle principali esigenze di chi si affida alla colorazione domestica. Per rispondere a questa necessità, Garnier propone due soluzioni complementari all'interno della **linea Color Sensation**, ideate per garantire risultati professionali, duraturi e senza compromessi. **Garnier Color Sensation Retouch** è il prodotto ideale per coprire la ricrescita in modo rapido ed efficace tra una colorazione e l'altra. Si applica con **la semplicità di uno shampoo** e **agisce in soli 10 minuti**, offrendo una copertura uniforme e naturale.

Per una colorazione completa e intensa, Garnier propone la **Colorazione Permanente Color Sensation**, una crema colorante arricchita anch'essa con **olio di rosa**, che dona ai capelli un effetto luminoso, vibrante e setoso. Grazie alla nuova tecnologia anti-sbiadimento, i pigmenti penetrano in profondità nella fibra capillare, sigillando il colore e garantendo una **copertura fino al 100% dei capelli bianchi**.

Il trattamento post-colorazione incluso nella confezione migliora sensibilmente la qualità del capello, rendendolo fino a quattro volte più morbido.

La combinazione tra Retouch e Colorazione Permanente consente di **mantenere un colore impeccabile nel tempo**, intervenendo con il ritocco rapido quando necessario e rinnovando completamente la colorazione quando desiderato. Una soluzione efficace per chi desidera **capelli curati, lucenti e dal colore sempre intenso**, anche in vista di appuntamenti o eventi fuori agenda!



RITOCOCCO RAPIDO E PRATICO

il sistema integrato per un risultato sempre perfetto

POST SUMMER SKINCARE: I SEGRETI A&S STYLE PER COCCOLARE LA PELLE DOPO L'ESTATE

Dopo un'estate di sole, è essenziale prendersi cura della pelle per **mantenere l'abbronzatura e preservarne la luminosità**. L'esposizione ai raggi solari può indebolire e disidratare la pelle, ma con una skincare mirata è possibile idratare, lenire e illuminare, prolungando il colorito dorato e sano.

Idratare – nutrimento profondo

Il primo passo per rigenerare la pelle è l'idratazione. Un doposole arricchito con aloe vera, burro di karité o acido ialuronico ripristina l'idratazione persa durante l'esposizione. Se applicato con movimenti circolari, stimola la circolazione, lasciando la pelle morbida e tonica.

Lenire – il trattamento che restituisce freschezza

Un trattamento lenitivo con ingredienti freschi come il mentolo o la camomilla offre sollievo immediato alle zone stressate dal sole. Il gel rinfrescante, applicato con movimenti dal basso verso l'alto, tonifica e aiuta a ridurre il gonfiore.

Illuminare – il tocco finale che fa la differenza

Per un effetto luminoso immediato, scegli un siero ricco di antiossidanti che aiuti a proteggere la pelle dai danni dei raggi UV. Completa la skincare con una maschera idratante che avvolge la pelle in un abbraccio nutriente. Questo trattamento aiuta a illuminare la pelle, restituendo morbidezza, luminosità e vitalità.

Anche quando l'estate volge al termine, non dimenticare di **applicare una protezione solare**. È l'alleato fondamentale per **proteggere la pelle dal foto-invecchiamento**, mantenendola giovane, luminosa e perfettamente radiosa. Con una skincare completa, **l'effetto glow è assicurato** e la pelle rimarrà fresca, sana e pronta a brillare in ogni stagione.



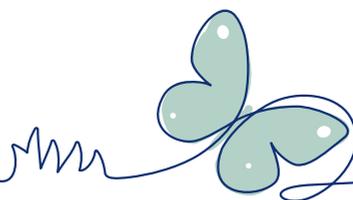
RADIOSA TUTTO L'ANNO

Coccole post-estate per una pelle luminosa e rigenerata



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



Nelle sale a *settembre*

LA REDAZIONE CONSIGLIA


Il film di Anderson è un libero adattamento, in chiave contemporanea, del romanzo di Thomas Pynchon "Vineland".

UNA BATTAGLIA DOPO L'ALTRA

Regia: Paul Thomas Anderson

Con: Leonardo DiCaprio, Benicio Del Toro, Sean Penn, Regina Hall, Wood Harris

Genere: Drammatico, Thriller | USA



Bob Ferguson è uno stravagante padre di mezza età. Capelli lunghi e baffo a manubrio, vive come un reduce di se stesso, smarrito e in preda alle dipendenze. Sedici anni fa, però, era il faro della French 75, un pugno di rivoluzionari americani uniti da ideali libertari. Quando un vecchio rivale, il colonnello nazionalista Steven J. Lockjaw rapisce la sua unica figlia, è costretto a imbracciare di nuovo il fucile e a radunare i vecchi compagni d'armi. Spalleggiato dall'intraprendente Perfida, farà di tutto per ricongiungersi alla sua creatura.



FAMILIAR TOUCH
Drammatico | USA

Ruth Goldman, una donna anziana con demenza, esce di casa per un appuntamento. Ma quello che pensa sia un hotel si rivela essere una struttura per anziani e mentre la sua identità e i suoi desideri cambiano, Ruth dovrà confrontarsi con una serie di volti, routine e ambienti nuovi, fino a ora sconosciuti. Ispirato al lavoro della scrittrice e regista Sarah Friedland, come assistente alle persone anziane, *Familiar Touch* è una produzione intergenerazionale realizzata in collaborazione con i residenti e gli operatori di una comunità di riposo di Los Angeles. L'innovativa narrazione sulla senilità è incentrata sulla prospettiva di Ruth, sottolineando come, anche se il suo mondo si trasforma, lei rimane se stessa. Il film è stato presentato in anteprima all'81esima Mostra del Cinema di Venezia.



I ROSES
Drammatico, Commedia | USA, Gran Bretagna

La vita sembra facile per la coppia perfetta Ivy e Theo: carriere di successo, un matrimonio ricco d'amore, figli fantastici. Ma sotto la facciata della loro presunta vita ideale, si sta per scatenare una tempesta: mentre la carriera di Theo precipita e le ambizioni di Ivy decollano, si accende una polveriera di feroce competizione e risentimento nascosto. *I Roses* è una rivisitazione del classico film del 1989 *La guerra dei Roses*, tratto dal romanzo di Warren Adler.



TUTTA COLPA DEL ROCK
Commedia, Musicale | Italia

Bruno, un tempo celebre chitarrista rock, è oggi un uomo alla deriva: bugiardo incallito, egoista, narcisista e padre deludente, trascinato da anni di scelte sbagliate e occasioni mancate. Una lunga serie di disastri personali e decisioni impulsive lo conduce dietro le sbarre. Sembra la fine della corsa, ma proprio nel carcere Bruno trova un'occasione inaspettata, quella di formare una band con altri detenuti per partecipare al *Roma Rock Contest*, un evento musicale che rappresenta per lui l'unica possibilità di riscatto. In palio c'è un premio in denaro che potrebbe permettergli di mantenere una promessa fatta alla figlia Tina: portarla in viaggio negli Stati Uniti per un mitico Rock Tour. Attorno a lui prende vita un gruppo misto di musicisti detenuti, ciascuno con il proprio passato da affrontare.



FRANCESCO DE GREGORI. NEVERGREEN
Documentario, Musicale | Italia

Il film è nato da un esperimento musicale di Francesco De Gregori che, circa dieci mesi prima della realizzazione del lungometraggio, ha scelto di intraprendere un percorso fuori dagli schemi. Ha deciso di esibirsi per un mese intero, ogni sera, nel piccolo teatro milanese *Out Off*, spazio raccolto e informale che ha permesso un contatto diretto con il pubblico. Al centro di queste serate non c'erano i suoi brani più noti, ma le canzoni dimenticate, le meno ascoltate, quelle che lui stesso ha definito "nevergreen". Pezzi mai diventati classici e quasi sconosciuti, ripresi in una chiave più essenziale e spogliata. Ogni concerto aveva una scaletta diversa e, in alcune occasioni, ospiti a sorpresa condividevano con lui il palco, contribuendo a rendere ogni serata unica e irripetibile.

SENSODYNE

OFFRE DENTIFRICI SPECIFICI PER LE DIVERSE ESIGENZE DEL CONSUMATORE



**Ripara in profondità
con Tecnologia Novamin**
Ripara le aree sensibili del dente,
formando uno strato protettivo
sulla dentina e all'interno dei
tubuli dentinali*

*Usato regolarmente due volte al giorno.



**Protezione
completa**
Igiene orale
completa quotidiana



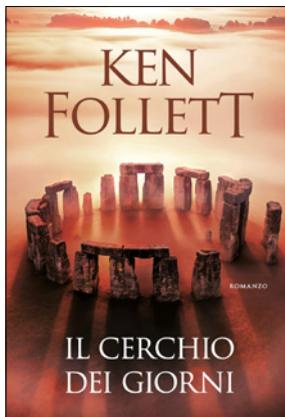
**Forza dello
smalto**
Aiuta a ripristinare
lo smalto e protegge
dalla sensibilità dentinale



**Doppio
beneficio**
Doppia azione
cl clinicamente provata
per denti e gengive



Letture per *settembre*



IL CERCHIO DEI GIORNI
di Ken Follett | Ed. Mondadori

Il romanzo epico della costruzione di Stonehenge, ancora oggi uno dei più grandi misteri del mondo. Seft, un giovane cavatore di selce, attraversa la Grande Pianura per partecipare alla Cerimonia di Mezza Estate insieme al padre e ai fratelli. Durante questo importante rituale celebrato da tutte le tribù, spera di incontrare Neen, la ragazza di cui è innamorato, la cui famiglia di pastori potrebbe offrirgli una via di fuga dal padre violento e dai fratelli spietati. Joia, la sorella di Neen, è una ragazza carismatica che da bambina sogna di realizzare un monumento miracoloso: un grande cerchio di pietre. Diventata sacerdotessa, convincerà Seft a dedicarsi anima e corpo a questo progetto visionario. Ma sulla Grande Pianura si preannunciano tempi difficili...



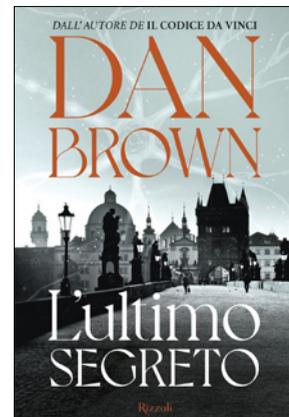
LA GIOIA DI IERI
di Elena Stancanelli | Ed. Einaudi

La solitudine di Anna è una casa sempre aperta e piuttosto affollata. C'è la coinquilina Micol, vent'anni più giovane di lei, irresistibile, votata all'artificio, dotata di un'intelligenza da volpe e di una fiducia entusiasta nella monogamia. E poi gli amanti e le amanti, gli indispensabili amici, una specie di foresta che resiste a tutte le tempeste. Ma soprattutto i cani: la sua adorata Mina, sette cuccioli rosa, i cani incontrati per strada e nei parchi, e un certo Frodo, dallo sguardo troppo umano, che un giorno d'inverno si lancia da una terrazza. È un prodigio? Un messaggio? Forse è solo il modo in cui un tempo nuovo si manifesta. Un tempo sfocato nel quale regna l'irrazionale, e le regole del desiderio, che hanno sempre salvato Anna dalla tristezza, non valgono più.



A ESEQUIE AVVENUTE
UNA STORIA DELL'ALLIGATORE
di Massimo Carlotto
| Ed. Einaudi

È un inverno gelido nelle paludi del Nordest. Una donna è stata rapita, ma il sospetto che l'abbiano uccisa cresce di ora in ora. E Marco Buratti, l'Alligatore, è determinato a ristabilire la verità. Loris Pozza è il classico criminale esperto in «magheggi»: truffe, fatture false, capitali che finiscono nella banca cinese clandestina. Quando la sua amante moldava viene rapita, l'incarico di consegnare il riscatto è affidato a Marco Buratti e ai suoi soci Max la Memoria e Beniamino Rossini. Ma qualcosa va storto e la donna non viene liberata. L'Alligatore inizia così un'indagine non autorizzata per impedire che una vittima rimanga senza giustizia, a dispetto di chi vorrebbe mettere tutto a tacere.



L'ULTIMO SEGRETO
di Dan Brown | Ed. Rizzoli

Mentre si trova a Praga con Katherine Solomon, studiosa di scienze noetiche e sua compagna, Robert Langdon si ritrova all'improvviso in un incubo: Katherine è sparita dalla camera d'albergo senza lasciare traccia. E non si tratta di un banale rapimento: forze occulte, attive dall'alba della storia, sono responsabili della scomparsa. Tra antichi castelli, grandi cattedrali e labirinti sotterranei, Langdon si trova a esplorare il lato oscuro della città, deciso a portare alla luce segreti rimasti celati per secoli. Ma la sfida che gli si para davanti si rivelerà diversa, e ancora più difficile, di quelle che ha vinto in passato. Una sfida per salvare non solo la propria vita e quella di Katherine, ma il destino dell'umanità intera. Dan Brown torna con un thriller di grande forza.

LA REDAZIONE CONSIGLIA

Woody Allen Che succede a Baum?

Che succede a Baum? è il primo romanzo di Woody Allen, il ritratto di un intellettuale paralizzato da preoccupazioni nevrotiche sulla fertilità e il vuoto della vita; uno sguardo irriverente sui miti della cultura newyorkese; soprattutto, una storia divertente, dalla trama serrata e dalla scrittura impeccabile.

CHE SUCCEDDE A BAUM?

di Woody Allen | Ed. La nave di Teseo

Asher Baum sta silenziosamente perdendo la testa. Come biasimarlo? È un giornalista ebreo di mezza età, diventato romanziere e drammaturgo, consumato dall'ansia per qualsiasi cosa accada, i suoi ampollosi libri filosofici ricevono recensioni tiepide e il suo prestigioso editore newyorkese lo ha abbandonato. Il suo terzo matrimonio è in crisi, e sospetta che il suo

attraente e affermato fratello minore possa aver sedotto la moglie laureata ad Harvard. È a disagio per la stretta relazione di lei con il figlio, uno scrittore più affermato di lui, e sospettoso anche del loro vicino in Connecticut. Come se non bastasse, in un momento di irrazionalità ha impulsivamente cercato di baciare una giovane e attraente giornalista durante un'intervista che lei sta per rendere pubblica. C'è da stupirsi che Baum abbia iniziato a parlare da solo? Gli sconosciuti che lo incrociano per strada scuotono la testa e lo evitano. Nel frattempo, ha scoperto un segreto esplosivo: meglio tenerlo per sé, o rivelarlo e mandare così all'aria il suo matrimonio?

SE PENSI A TENA
COME

INGOMBRANTE

RIVEDI LA TUA
IDEA DI TENA



**MOLTO SOTTILE E RIMANE ASCIUTTO
PER TUTTA LA GIORNATA**

È un Dispositivo Medico CE per incontinenza urinaria. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Approvazione Ministeriale del 18/06/2025.



Facebook: Terry Alaimo Astri
Instagram: Terry Alaimo Official



Ariete

dal 21/3 al 20/4

AMORE: In coppia. Un trigono di Stelle ti inonda di entusiasmo: sarà piacevole trascorrere il tempo libero con il partner, condividendo emozioni e piccoli momenti di gioia quotidiana.

Single: Hai fatto una nuova conoscenza... ma per ora tante chiacchiere e pochi fatti.

BELLEZZA: È il momento di coccolare la pelle con una skincare drenante post-abbronzatura. Il make up? Brillante e luminoso: ombretti glitterati e gloss rosato per labbra irresistibili. Vestiti con leggings comodi e un camicione lungo.

BENESSERE: Mantieniti in forma con una dieta sana e leggera.



Toro

dal 21/4 al 20/5

AMORE: In coppia. Un mese davvero piacevole per l'amore: i malumori recenti si dissolvono e ritrovate slancio e complicità.

Single: Una persona ti rivolge attenzioni sincere. Ti piace, ma non ti fidi ancora del tutto. Mettila alla prova, ma non scappare.

BELLEZZA: Senti il bisogno di tornare a esprimere il tuo lato sensuale: rossetto rosso e tanto mascara per uno sguardo magnetico. Vuoi carisma? Stampe animalier, abito o maglietta leopardata.

BENESSERE: Ritagliati del tempo per muoverti e divertirti. Un corso di ballo potrebbe essere l'ideale.



Gemelli

dal 21/5 al 21/6

AMORE: In coppia. Un mese importante per chiarire quelle incomprensioni nate durante le vacanze. È il momento di parlarsi davvero.

Single: Un flirt nato quasi per gioco sta cambiando tono. Potrebbe trasformarsi in qualcosa di più profondo.

BELLEZZA: Hai voglia di osare: make up deciso con ombretti vivaci, sguardo intenso e labbra nude. Un taglio nuovo per riflettere la tua personalità e un look elegante ma pratico con camicetta e short in palette.

BENESSERE: Si ai massaggi drenanti e ai trattamenti per le gambe, anche di tipo medico.



Cancro

dal 22/6 al 22/7

AMORE: In coppia. Avete superato una fase di tensione: ora siete più sicuri e la passione si è riaccesa. Le prove rafforzano i legami veri.

Single: Sei divisa tra due situazioni. Ma è arrivato il momento di scegliere: non puoi rimanere in bilico per sempre.

BELLEZZA: Finalmente puoi dedicarti a te stessa: ciglia effetto Bambi per uno sguardo dolce, capelli lisci raccolti e completo con pantaloni per un'eleganza raffinata.

BENESSERE: Skincare curata e creme idratanti per il corpo. Inizia anche a prendere integratori per rinforzarti in vista dell'autunno.



Leone

dal 23/7 al 22/8

AMORE: In coppia. Qualche Stella ti provoca: cerca di mantenere la calma e non farti travolgere dal nervosismo. Piuttosto, trova nuovi modi per ravvivare la passione.

Single: Forse hai lasciato qualcuno prima dell'estate e ora sei pentita. Concediti una seconda possibilità.

BELLEZZA: Via libera a cure estetiche e a un make up ispirato agli anni '90: ombretti scuri e gloss brillante. Paillettes, top luccicanti o giacche preziose, con sandali gioiello: come il tuo stato d'animo.

BENESSERE: Se hai dolori alla schiena, non trascurarli.



Vergine

dal 23/8 al 22/9

AMORE: In coppia. Un mese altalenante, con momenti intensi e altri più faticosi. Per fortuna hai la pazienza di assecondare, quando serve, le esigenze del partner.

Single: Hai incontrato qualcuno che ti fa battere il cuore. Forse è arrivato il momento di lasciarti andare a una nuova storia.

BELLEZZA: Trucco naturale, ciglia e sopracciglia folte, capelli corti in tonalità cenere. Abiti larghi e con ruches per un tocco romantico e femminile.

BENESSERE: L'acquagym è perfetta per te: ti aiuta a rilassarti, a tonificare il corpo e anche a scaricare lo stress.



Bilancia

dal 23/9 al 22/10

AMORE: In coppia. Venere muove emozioni e pensieri: sarà piacevole confrontarsi, parlare, risolvere problemi e condividere ogni cosa con il tuo partner.

Single: Un invito, un aperitivo, due chiacchiere... e forse un incontro speciale ti sorprenderà.

BELLEZZA: Adori il make up, ma utilizzalo con moderazione: contouring leggero, blush rosato e rossetto naturale. Così l'equilibrio sarà perfetto, proprio come piace a te.

BENESSERE: Se avverti dolori articolari, chiedi consiglio a uno specialista per farti consigliare integratori e una ginnastica mirata. No al fai da te.



Scorpione

dal 23/10 al 22/11

AMORE: In coppia. Le stelle sono un po' dispettose e la Luna ti rende polemica: serve sangue freddo per evitare liti inutili.

Single: Hai poca voglia di uscire e socializzare, ma sforzati un po': chiuderti nel tuo guscio potrebbe risultare controproducente.

BELLEZZA: Mese tranquillo: dedicati a una skincare completa e, se proprio devi uscire, ti basterà un tocco di fondotinta e un rossetto scarlatto. Scegli un outfit pratico: gilet e abiti con colletto largo.

BENESSERE: È tempo di recupero fisico: rilassati, dormi di più, prendi le vitamine necessarie. Riparti da te.



Sagittario

dal 23/11 al 22/12

AMORE: In coppia. Una Venere vivace ti accompagna in giornate frizzanti con il partner. Sperimentate, ridete, condividete.

Single: È tempo di prendere una decisione importante: meglio rischiare o voltare pagina?

BELLEZZA: Make up quasi impercettibile, ombretto marrone chiaro e labbra naturali. Forse stai pensando a un filler labbra... ascolta il tuo desiderio. Dopo l'estate, via a fanghi e trattamenti detox per il cuoio capelluto. Look sportivo e semplice: pantaloni palazzo, t-shirt e sneakers.

BENESSERE: Se hai disturbi di stomaco o reflusso persistente, è il momento di fare un controllo.



Capricorno

dal 22/12 al 20/1

AMORE: In coppia. Marte porta alti e bassi: si litiga, ci si riappacifica... e poi si ricomincia. Un mese vivace!

Single: Anche per te, situazioni altalenanti. Ma ti piacciono perché ti fanno sentire viva.

BELLEZZA: Sguardo intenso con eyeliner nero marcato, labbra nude per un power look curato in ogni dettaglio. Gonne e top con ruches ampie per un'eleganza raffinata che strizza l'occhio al tuo lato più femminile.

BENESSERE: Attenzione a denti, mandibola e gengive: se hai fastidi, meglio farti consigliare un buon collutorio o prenotare una visita specialistica.



Aequario

dal 21/1 al 19/2

AMORE: In coppia. Venere ti rende intraprendente ma anche un po' battagliera. Evita discussioni inutili: il tuo partner non va dato per scontato.

Single: Un incontro importante, anche se avvenuto sul finale delle vacanze, potrebbe rivelarsi un'opportunità concreta.

BELLEZZA: Labbra intense e sguardo deciso con ombretti blu scuro. Look raffinato con tailleur gonna mini e giacca. Capelli mossi, pieni di volume.

BENESSERE: L'ansia può provocare insoddisfazione: parlane con un medico, cura il sonno e regalati momenti di silenzio e introspezione.



Pesci

dal 20/2 al 20/3

AMORE: In coppia. Luna e Venere ti regalano serate romantiche, anche se a volte qualche broncio può spuntare per motivi futili.

Single: Non rinunciare a una festa di fine estate: sarai brillante e... l'incontro giusto potrebbe accendere una scintilla.

BELLEZZA: Trucco delicato e sognante, rosa perlato e gloss nude. Capelli più chiari e lunghi: magari con extension a coda morbida e ondulata. Outfit elegante: pantaloni palazzo e gilet a righe sottili.

BENESSERE: Hai energia da vendere. Ma attenzione ai piccoli fastidi stagionali.

GIARDINO
DEI SENSI



GIARDINO
DEI SENSI

ACQUE CORPO SHIMMER

Le Acque Corpo Shimmer, leggere e rinfrescanti, avvolgono la pelle con intriganti fragranze gourmand donando un effetto radioso e perlato, perfetto per dare un tocco glamour alla routine quotidiana.

ACQUA
CORPO
ILLUMINANTE
PROFUMATA
SHIMMER
FRAGRANCE MIST

Novità

VIENI A SCOPRIRCI



www.giardinodeisensi.com





deBBY
girls know why

**kissME
LIPSTICK
ROSSETTO CREMOSO**

**TEXTURE
LEGGERA E CONFORTEVOLE
COLORE PIENO E LUMINOSO**

FORMULA ARRICCHITA con
VITAMINE C&E
DALLE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI
PIACEVOLE AROMA FRUTTATO

